

Kendo

– Svärdets väg

Kendo är fäktning med anor från samurajtiden i Japan. Idag är kendo först och främst en idrott med tävlingar som VM, EM samt nationella och internationella tävlingar.

Det som skiljer oss från andra budosporter är vår utrustning. När man tävlar i kendo så gör man det i lag eller individuellt. Ett lag består av 5 tävlande och max 2 reserver. Tävlingsmodellen i Sverige samt på VM och EM är att i grundomgången är det poolsystem som gäller, dvs att 1 eller 2 av 3 eller 4 tävlande per pool går vidare, därefter sker direkt utslagning.

När man tävlar finns det normalt sett endast 1 klass, finns flera går man efter grad i kendo, vi har inga vikt- eller åldersklasser. Damerna brukar dock få tävla i sin egen klass.

En match är 5 min och kan förlängas (encho), då med 3 min. Matchtiden kan också vara 3 min, med encho på 2 min. Normalt sker encho tills man har en segrare men i vissa tävlingar sker det en sk hantei domarna avgör vem som skall vinna. Detta sker efter 3 encho.



Maskatzu Kurihara, en mycket omtyckt rikstränare från Japan

I kendo tävlingar är antalet domare som är 3. Det ges inga halvpöäng utan bäst av 3 poäng vinner en match.

Det som krävs för att poäng skall ges är att man attackerar - har kiai, skrik och att man träffar rätt. Man talar om "ki - ken tai ichi".

Man träffar sin motståndare på någon av de träffställen som finns, det sker alltså inga markeringar som i t ex karate.

Det är många saker som är viktiga att tänka på i en match; fotarbete, avstånd, snabbhet, reaktion, styrka, vilja m m. I kendo har man en något högre tyngdpunkt än i t ex karate. När man attackerar skjuter man ifrån med vänster ben. Det är viktigt att man har bra balans. I kendo gäller det att attackera; blockera eller vara defensiv är inte något man strävar efter utan man talar om seme, dvs vara framåt i kropp och tanke.

Hur tränar man då kendo? Ett träningspass brukar vara 1 1/2 timme långt. Man brukar börja med grundträning (uchikome) och därefter med tekniker (waza), efter det är det keiko som gäller dvs matchträning. Avslutningsvis någonting pulshöjande kakari geiko.

Det tar lång tid att lära sig kendo. Hur man hugger, attackerar och sedan koordinerar detta. Det tar ca 2-3 år innan man börjar få kontroll på sina rörelser, sedan är det bara att fortsätta och träna år in år ut. Man blir aldrig fullärd.

I Sverige brukar man börja vid 15 års ålder men i Japan kan man börja redan vid 5-6 års ålder. Någon övre gräns vet jag inte om det finns, Sveriges nu äldsta aktiva kendoutövare är vad jag vet ca 72 år.

*Text: Mats Wahlqvist
Foto: Robert von Sandor*