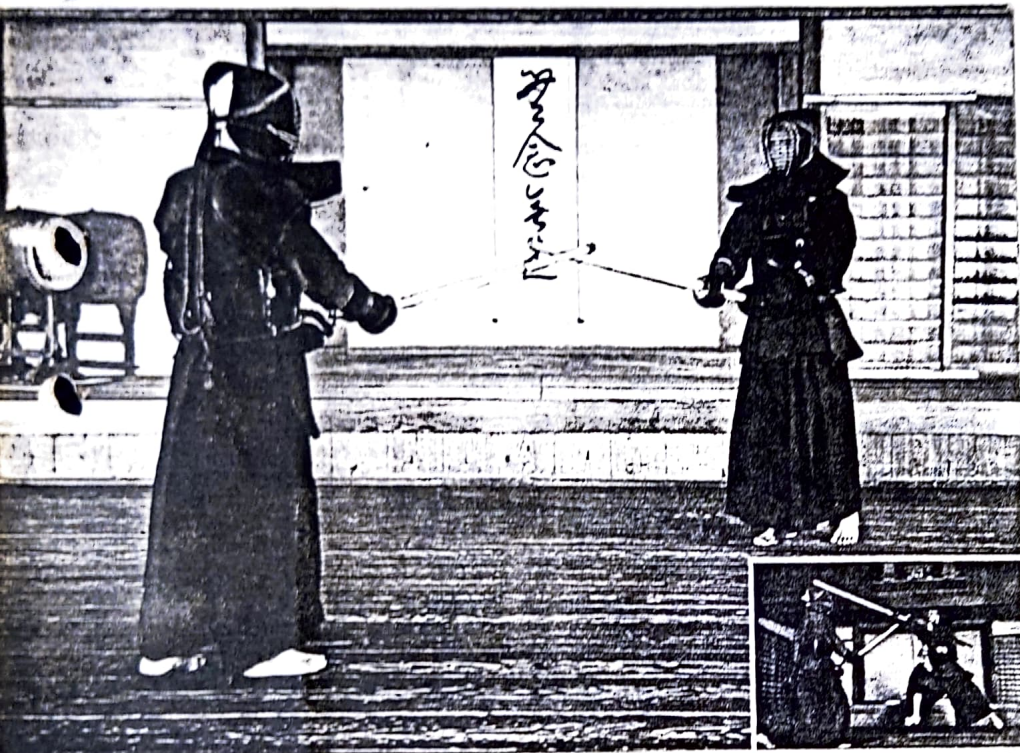


KENDO



剣道

DEN JAPANSKA FÄKTKONSTEN
SOM MODERN TÄVLINGSSPORT
VÄLKOMMEN TILL EN TRÄNING
SOM PASSAR ALLA

SÖDRA JUDOKLUBBENS KENDO

TID: MÅNDAG 18³⁰-19³⁰ LÖRDAG 10³⁰-12⁰⁰

GUBBÄNGSHALLEN VID T-BANA GUBBÄNGEN

FÖR INFORMATION RING: 882578

TRÄNARE KINICHI KAMIYASU

KENDO

KENDO - de japanska samurajernas traditionella stridskonst - tränas idag för den mentala samt den fysiska träningens skull.

Det är känt sedan många hundra år att KENDO-träning förstärker bl a karaktärsegenskapernas hövlighet och respekt, rättframhet och ärlighet, lugn och avspändhet samt tanke- och handlingssnabbhet. Alla kan dessutom träna oavsett kön och ålder.

I Japan, som är KENDON:s hemland, är det inte ovanligt att man börjar träna redan som sjuåring och sedan är aktiv ett bra tag efter det att man fyllt 70 år.

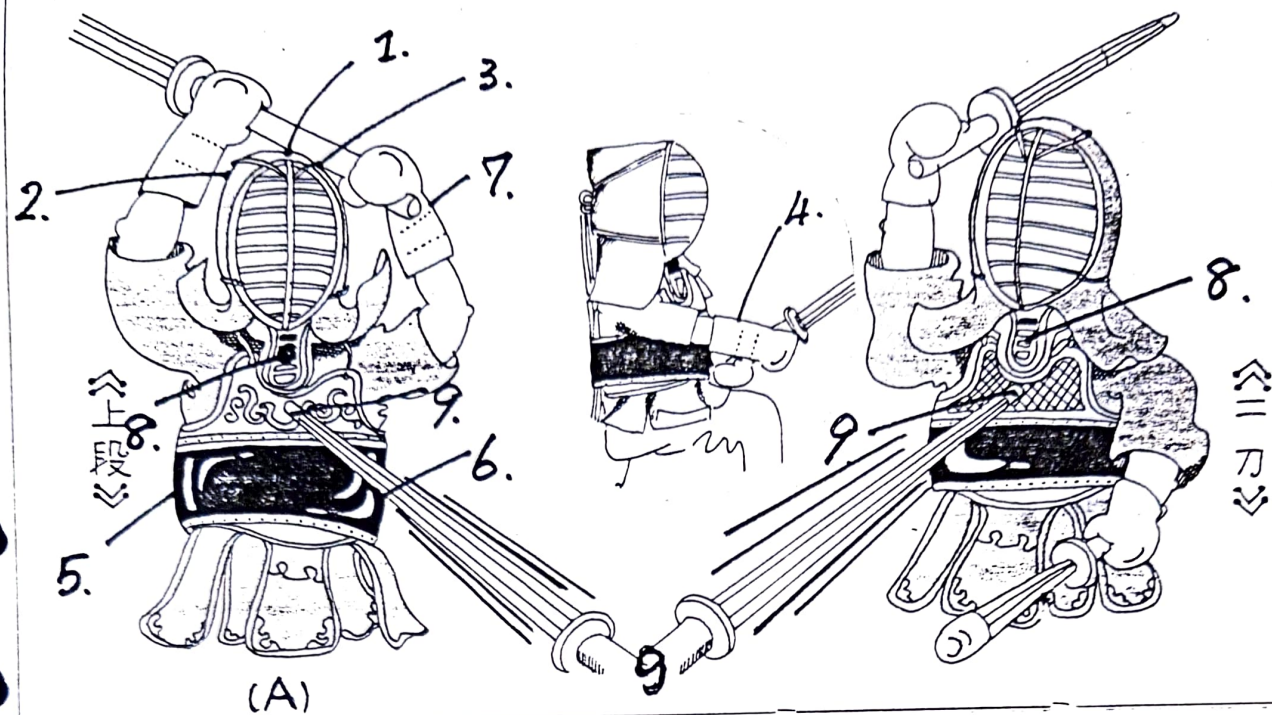
Nybörjaren får först lära sig svärdförning och fotarbete samt koordinera dessa rörelser. Sedan vidtar träning om anfallsteknikens grunder mot en träningspartner vilket snart övergår i avancerade attacktekniker.

Nu är nybörjaren färdig för kampträning och tävling. Rustningen består av skydd för huvud, bål och handleder. Det är emot dessa kroppsdelar huggen utdelas. Ett korrekt utdelat hugg ger en poäng i en tävling, där den som först når två poäng vinner.

KENDO är en tävlingssport med VM, EM och SM samt flera mindre tävlingar varje år.

Faktum är att i Japan har denna sport ca 6 miljoner utövare. År 1953 blev KENDO en accepterad sportgren i gymnasieskolorna. Idag är det obligatoriskt att man väljer antingen judo eller KENDO som sportgren i gymnasiet.

I Sverige har KENDO utövats sedan 1969. Idag finns det fyra klubbar i Stockholm, med ca 100 aktiva medlemmar.



I KENDO hugger man mot 7 ställen och stöter mot 2. Dessa måste träffas regelrätt om man vill att huggen skall godkännas som poänggivande i tävling. Om ett hugg skall gälla måste SHINAI träffa sitt mål med bladets första tredjedel.

KIAI (högt rop när man skall träffa målet) måste åtfölja hugget och kroppen skall vara i rätt ställning samtidigt som man utdelar hugget.

- | | | |
|----|--------------------|--|
| 1. | MEN (sho-men-uchi) | mitt i pannan |
| 2. | MIGI-YOKO-MEN | höger tinning |
| 3. | HIDARI-YOKO-MEN | vänster tinning |
| 4. | KOTE | höger handled |
| 5. | DOO | bröstkorgens högersida |
| 6. | GYAKU-DOO | bröstkorgens vänstersida |
| 7. | HIDARI-KOTE | endast vid JOU-DAN-NO-KAMAE
(illustrerad på bilden A) |
| 8. | TSUKI | stöt mot maskens speciella
strupskyddsplatta |
| 9. | MUNAZUKI | stöten riktas nedanför strup-
skyddsplattan |

Kinichi Kamiyasu

1980-03-17

IAI

IAI är en gammal form av svärdteknik och praktiserades redan på 1600-talet och fram till 1800-talet. Man utövar tekniken sittande på golvet. IAI går ut på att man är helt oförberedd och blir attackerad och skall då oskadliggöra motståndaren med ett eller två hugg.

Idag tränar man för koncentrationens skull samt hur man använder svärdet.

IAI är ingen tävlingsform.