

Budosporterna i Sverige



JU JUTSU

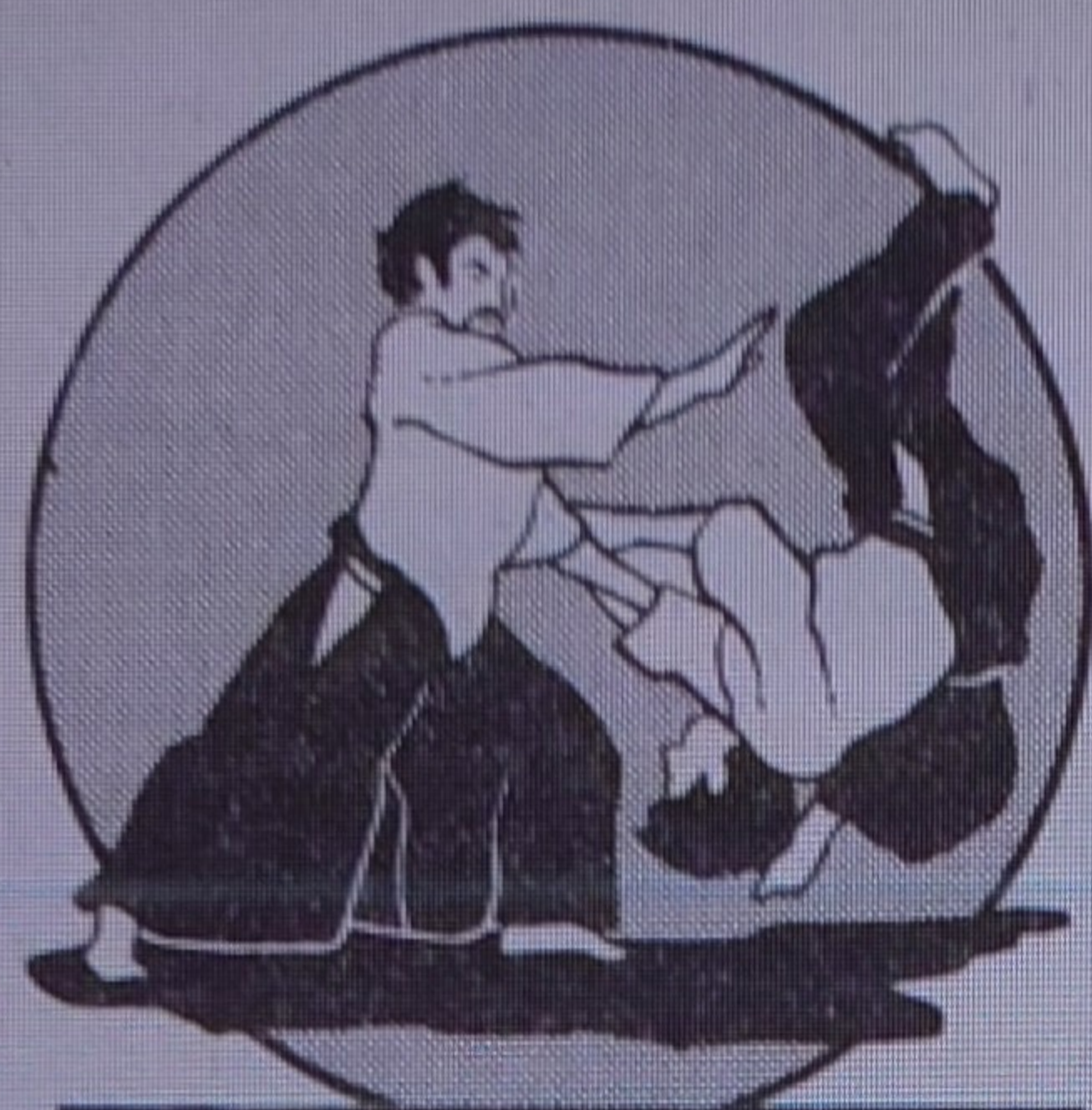
(*"Den mjuka tekniken"*)
Äldst av budosporterna. Var ursprungligen ett kinesiskt självförsvarssystem som japanska samurajer utvecklade till att innefatta stridstekniker.

I dag är ju-jutsu motions- och tävlingsidrott i många olika stilar. Gemensamt för alla är att man använder olika avvärjnings- och försvarstekniker, slag, sparkar, kast och fasthållningar för att oskadliggöra en eller flera motståndare. Krävs angrepp för att kunna försvara sig.

Innehåller alla bitar inom budosporterna och utövas inom breda åldersgrupper, från 7 till 65 år. Brunt bälte fordras för tävling. Tar cirka 4 år av träning att nå dit.

Krävs inga förkunskaper för denna lagenligt defensiva självförsvarskonst.

Klädsel: vit dräkt med färgat bälte som visar graden av skicklighet. Nybörjaren har vitt. Finns ytterligare fem elevklasser, samt tio mästargrader.



AIKIDO

(*"Den harmoniska kraftens väg"*)
Aikido består av de japanska orden Ai — (förening, kärlek, harmoni), Ki — (tolkas som andlig kraft) och Do — (vägen till förverkligande).

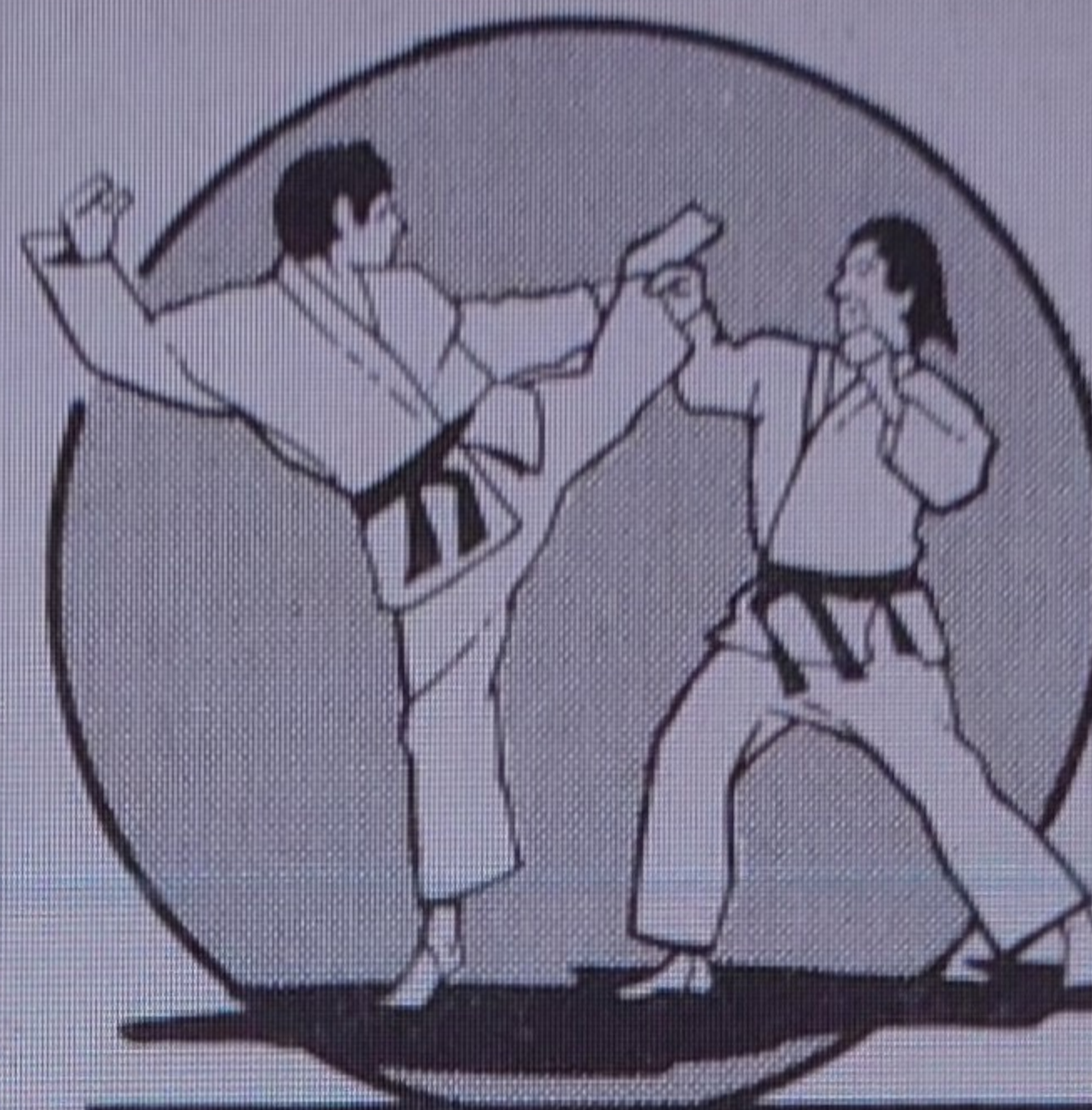
Harmonin är grundbegreppet i detta självförsvarssystem som inte har några anfallstekniker, vilket omöjliggör tävlingar.

Tävlrar man, gör man jet mot sig själv!

Teknik ställs mot styrka genom att kraften i ett angrepp leds åt sidan eller förbi, allt i harmoni med naturens egna.

Krävs god följsamhet med träningspartnern.

Klädsel är vit kimono och vita byxor samt tygbälte. Dessutom bärs svart HAKAMA, kjolliknande byxor.



KARATE

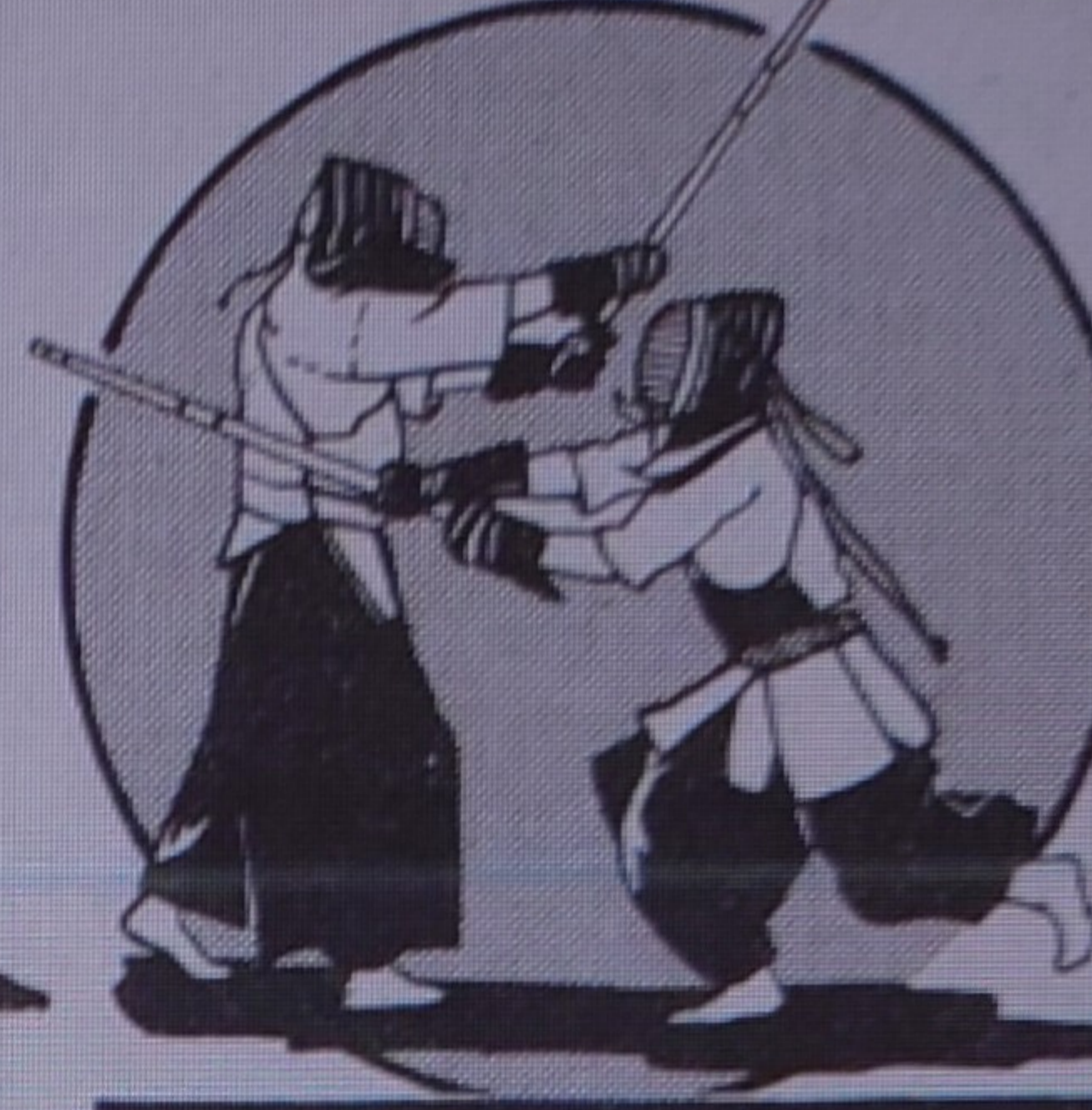
(*"Den tomma handen"*)
Ursprungligen en speciell stridsmetod utan vapen. Idkas numera som fysisk och psykisk träning — tävlingsidrott.

I tävling är vissa tekniker förbjudna. Reglerna är stränga. För att undvika skador måste man ha full kontroll över slag, stötar, hugg och sparkar och hejda dem innan de träffar.

Kan liknas vid två tävlande som spelar psykisk-taktisk schack med varann för att finna blottor.

De flesta internationella karatestilar utövas i Sverige, även Kung-Fu, Taekwon-Do och Shorinji Kempo.

Klädsel är vit dräkt. I matcher bär de tävlande rött respektive vitt bälte.



KENDO

(*"Svärdets väg"*)
Har anor från gamla tiders svärdfäktning.

En av de mest traditionella japanska stridskonsterna som utvecklats till en modern tävlingsidrott.

De tävlande är klädda i skyddande rustning och kämpar med bambusvärd.

Klädseln är jacka, fotsid, vid kjol och huvudduk under hjälmen.

Skyddsutrustningen består av mask och hjälm, handskar, harnesk som skyddar bröstet, samt höftskydd.

Sporten passar både yngre och äldre. Hugg och stötar med svärdet kan se allvarliga ut men skadar inte utövarna.

I Sverige tränas även svärdkonsten Jaido och Jodo.



JUDO

(*"Den mjuka vägen"*)
Var först av budosporterna i Sverige och blev olympisk gren 1964.

Både motions- och tävlingsidrott, där man genom kast eller fasthållning försöker besegra motståndaren med tekniker där smidighet, balans och skicklighet är viktigare egenskaper än styrka.

Egentligen ganska lik fristilen i brottning, där ett perfekt kast eller att man håller fast/låser motståndaren ger poäng.

De många teknikerna gör träningen omväxlande, rolig och ger kroppen grundlig och allsidig smidighet, gymnastik och motion.

Man tävlar från start, även på barnstadiet. Innehåller ceremonier och innebär att brottarna visar artighet mot varann och ödmjukhet inför sporten.

Dräkten är av blekt eller oblekt vitt, alternativt blått tyg med bälte omkring.