

# FAKTA

■ ■ Budo betyder "Kampens väg" och är den gemensamma benämningen för det fredliga utövandet av de gamla japanska strids- och försvarskonsterna.

Budo kräver hänsyn och självkontroll. Det finns mängder med olika budoarter. Men de här är de viktigaste i Sverige:



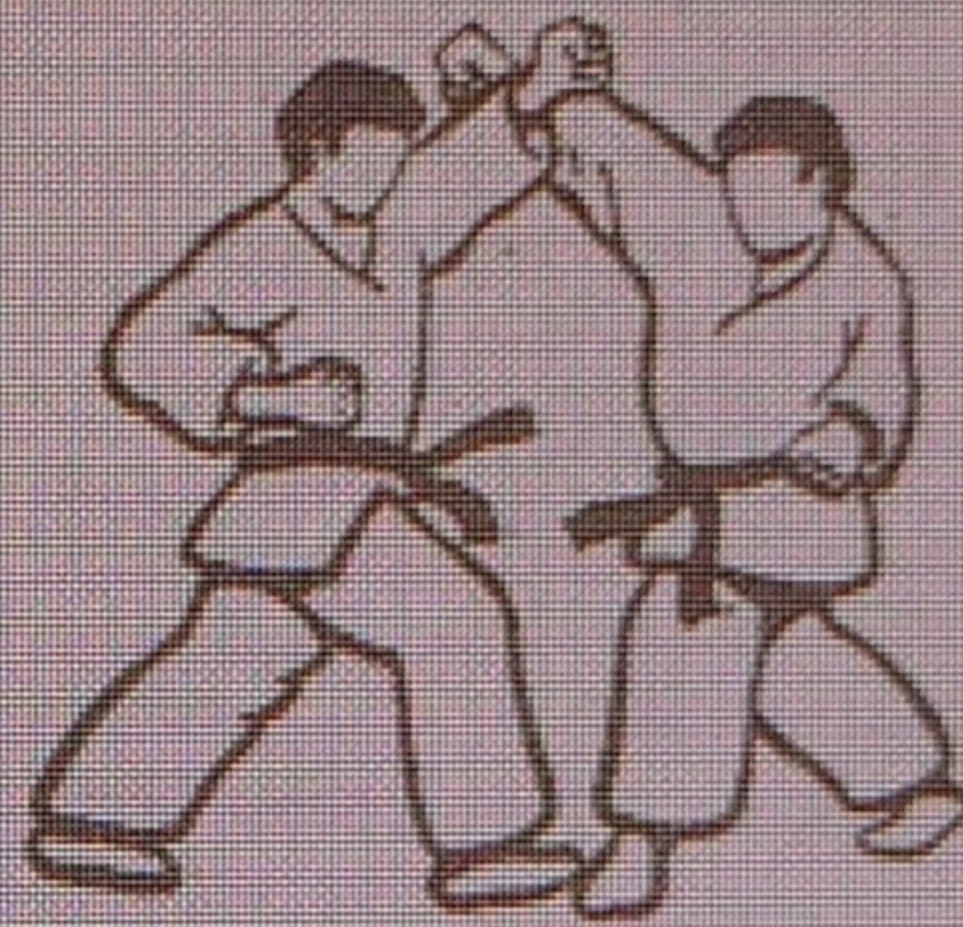
## AIKIDO

"Den harmoniska kraftens väg". Aikido är en fredlig kampkonst. Att uppnå harmoni är själva grunden, inlita att lära sig försvar. När den anfallande kommer får harmonin inte brytas. Kraft möts inte med kraft utan med följsamhet.



## JU JUTSU

"Den mjuka tekniken". Ju Jutsu är den enda budoarten som är speciellt inriktad på självförsvar. I Sverige förekommer en mildare form av sporten på grund av vår lagstiftning om nödvärn som inte tillåter alltför hårda tag.



## KARATE

"Den tomma handen". En ur-gammal sport som startade i Indien på 300-talet och som kom till Kina 200 år senare. Attacker utförs med maximal styrka och snabbhet, men slag och sparkar får inte träffa, endast markeras. Karate innehåller flera olika stilar: kung-fu, taekwondo, shorinji, kempo, taiko och tai chi chuan.



## KENDO

"Svärdets väg". Här används bambusvärd och skydd för huvud, händer, bröst och höfter. Sporten är helt ofarlig och finns även den i olika former som jodo, kyudo, iaido och naginata. Kendo är störst i Japan där tio miljoner människor utövar sporten.



## JUDO

Är ett eget förbund i Riksidrottsförbundet. Judo är en japansk självförsvarsmetod utan vapen. Segerreceptet är en kombination mellan styrka och balans. Principen är att använda den anfallandes kraften för att besegra motståndaren. Judo är olympisk gren.