

Kendoträning gäller hela livet

Kamp mot den inre fiende



I kendoträningen ingår att ha ordning och reda på utrustningen. Per Flood ska just sätta på sig ett bröstharnesk, höftskydd, och ett tygstycke runt huvudet under hjälmen. Så tar han sin bambustav och går ut i striden..

Text: BIRGITTA WESTERBERG

Foto: ROLF HAMILTON



Någonstans bakom maskerna döljer sig Inger Gustavsson, Imamura, Kicki Wiencek, Alf Dahlback, Mikael Andersson. Och så en som vill förbli oigenkännlig, (ovan).

Om det vore på riktigt skulle vapnet vara ett svärd och huggen mot huvud, bål och handleder vara ödesdigra. Nu ger de "bara" en känsla av teknik, koncentration och behärskning, (t h).

Den oinvigde ser två figurer i mörka orientalska rustningar, med galler för ansiktet och en bambukäpp i händerna. Plötsligt hörs ett vrål, snabba steg av bara fötter och ett rytmiskt klapper från bambukäpparna. Vad man inte ser är den intensiva ögonkontakten mellan kämparna, den totala koncentrationen och harmonin i kropp och själ.

— Man måste göra det för att KÄNNA vad det är, säger Kicki Wiencek, som har tränat kendo i tre år.

— Jag har provat många andra sporter, men inget så kul som det här. Dessutom kan jag kan fortsätta med det hela livet, även som gammal gumma! säger hon.

Kicki tränar kendo i en grupp på tio personer i Smedby skola i Upplands Väsby. Äldst och yngst är Inger Gustafsson 43 år, och hennes son Leonard 16.

Många hinder

— Första gången vågade jag mig knappt ut från omklädningsrummet, säger Inger. Jag bland alla unga killar! Det var mycket som var svårt, och jag har haft många hinder att övervinna. Men jag fortsätter för att det är så fascinerande!

Kendo är en annorlunda sport. Den kommer från de japanska samurajernas stridsfäktning, och är en av budosporterna judo, karate, jujitsu, aikido och kendo. Budo betyder "krigarens väg" på japanska. En kurs i kendo pågår hela livet för den som vill bli riktigt skicklig. Stycka och storlek har ingen betydelse om inte attackviljan och

tekniken finns. Och när man har de egenskaperna klarar man sig bra utan muskler och centimeter.

— Det är fienden inom mig själv jag bekämpar, alltså mina problem och min aggressivitet, säger tränaren Per Flood.

Att inte smälta

— Precis som man går rakt på fienden måste man gå rakt på problemen, det går inte att smita förbi. Då finns de där ändå.

— Därför ska inte det ökade våldet på gator och torg kopplas ihop med budosport, menar Per.

— Skicka hit bråkstackarna så är de snart så trötta att de inte orkar bråka, säger han. Det är bättre att springa på väggarna här inne än ute i livet.

Med i gruppen finns också två japaner som menar att vi västerlänningar kan ha svårt att förstå kendo, för att vi har en annan mentalitet.

— Men just i länder som Sverige, där många har stressiga arbeten, behövs något att avreagera sig på. Någonstans att stressa av. Annars exploderar man. Eller kanske tar till alkohol i stället, säger de.

Men det går väl att stressa av även i ishockey eller när man joggar?

— När man spelar ishockey eller springer kan man fortfarande tänka. Men det går inte att träna kendo med några andra fungeringar i huvudet, säger Kicki bestämt.

En nybörjare får först lära sig svärdsföring och fotarbete. Sedan gäller det att koordinera rörelserna. Och att skrika.

— Det var det svåraste att vänja sig vid, säger Mikael Andersson. Men nu skriker man allt vad man orkar!

Och detta kiaisikrik (ki = energi, ai = harmoni) ska dels skrämman livet ur fienden, dels ge bättre kraft åt rörelsen. Rörelsen i sin tur är, om den utförs rätt, "den kortaste vägen mellan två punkter". Korta, snabba slag som ögat knappt hinner uppfatta. Med vapnet, som på riktigt är ett svärd och inte en käpp av lätt bambu, slår man mot huvudet, bälgen och handlederna. Dessa delar skyddas av rustningen, som består av hjälm, ett bröstharnesk, höftskydd och kraftiga handskar. Perfekta "hugg" ger poäng.

— Skadad? Ja, man måste



skö
att
Mik
Pr
spor
ta,
kon
tiga
Med
inte
mot
—
kael
än k
själ
M
med
kend
—
säge
lin, o
tider
30
dofö
do i o
i Upp
—
stor
vålds
på at
—
när r
ger K
—
geno
både
räcke

en

a fötterna ordentligt, så
man inte får blåsor! säger
ael.

precis som i de andra budo-
terna är utövarna barfo-
filket ser ömtåligt ut, i
rast till den mycket kraf-
hjälm till exempel.
den på sig känner man
mycket av bambustaven
uvudet.

Jo, det känns, säger Mi-
men menar i själen mer
ropen. Att få in en träff
ger "mål känsla."

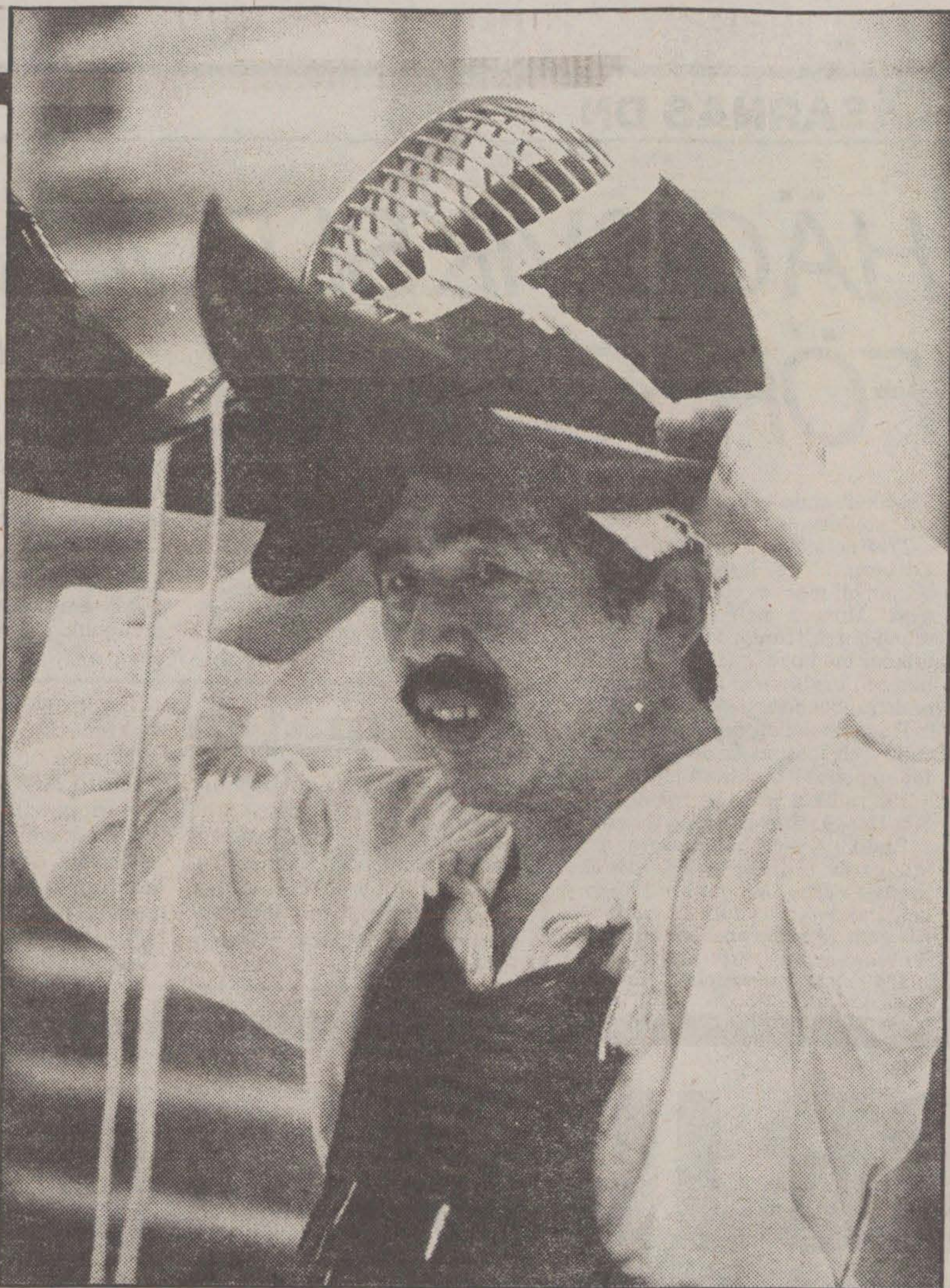
en någon annan likhet
andra sporter har inte
o.

Det är ett sätt att vara,
Per. Man lär sig disciplin-
rdning och reda och hela
något nytt om sig själv.
personer i Svenska bu-
bundet ägnar sig åt ken-
dag. 12 medlemmar finns
blands Väsby.

Kendo blir aldrig någon
sport, tror Per. Det SER
samt ut, och vi är dåliga
t marknadsföra oss.

Det låter tråkigt också
man ska beskriva det, sä-
ficki.

Känslan för kendo fås
m långvarig träning, och
träningen och känslan
er livet ut, säger Per.



Imamura är en av de två japaner som deltar i träningen i Smedby skola. Den orientaliska sporten har mycket att ge oss västerlänningar, tror Imamura.



Vi fyller 1 år
Det firar vi med
Jubileumserbjudanden

50:-
rabatt på
MicroMil

ETT TELEFONMINNE I FICKFORMAT FÖR DIG SOM
OFTA ÄR PÅ SPRÅNG

MicroMil är så liten att du
kan ha den i bröstficka.
När du ska ringa upp
trycker du bara på en
eller två knappar så
sköter nummersända-
ren resten åt dig. Att se-
dan MicroMil fungerar
som en timer och kalkyla-
tor gör ju inte saken sämre.

NU 345:-

(ord. 395:-)

NYHET!

MicroMil kan
lagra upp till
50 namn med
telefonnummer.



Så länge lagret
räcker eller
t o m 12 okt.



Telebutiken

VÄSBY CENTRUM

Tel. 0760-820 00

Öppet: månd-fred 9-18, lörd 9-14