

武道

BUDO

武道

KAMPSPORTERNA

Budo är ett samlingsnamn på det fredliga utövandet av de drygt 50-tal olika kampsystem som de japanska samurajerna utvecklade och lärde sig behärska för att kunna fullgöra sina plikter som krigare.

Ordet budo kan översättas med "kampens väg" och det används i dag som en gemensam benämning för alla de moderna sporter som vuxit fram ur de uråldriga österländska krigs- och försvarsteknikerna.

Under senare år har budosporterna lockat allt fler svenskar att regelbundet besöka någon dojo (träningslokal) för att träna självförsvar.

Uppskattningsvis finns det nu omkring 50 000 aktiva budoutövare i vårt land och med ett visst fog kan man tala om en ny svensk folkrörelse grundad på orientalistisk religion och filosofi.

Givetvis finns det säkert många förklaringar till denna utveckling men ute i klubbarna nämner man i första hand en orsak. Många upplever att våldet på gatorna blivit så vanligt att man genom att lära sig en självförsvarsform försöker finna en väg till trygghet och självsäkerhet.

Aven om den religiösa bakgrunden inte betonats särskilt starkt inom de flesta budosporterna, utan mest studeras för att få en bakgrund och därmed förståelse för respektive kampform, så förekommer en del meditationmoment som säkert lockar många att börja.

Gemensamt för budosporterna är att man utlovar ett såväl psykiskt som fysiskt välbehövande åt dem som går in för sin idrott och



det tar många år av träning för att uppnå skicklighet och effektivitet i konsten att försvara sig.

Budosporten har också oberättigat blivit utpekad som syndabock och orsak till ett ökat våld bland ungdomar. Påträffas någon buse med karatepinnar kallas denne ofta för karateexpert trots att han med säkerhet aldrig ens besökt en karateklubb.

Polisen som har budoträning på programmet i sina egna klubbar har kunnat konstatera att bråk och misshandel på gator och torg nästan alltid hör hemma bland ungdomar som står utanför föreningslivet.

Inom alla budosporterna tränar man självförsvar för att vid en attack inte använda mer våld än vad nöden kräver för att skydda sig och kunskaperna får aldrig användas i offensivt syfte.

De flesta budosporter finns inom det Svenska Budoförbundet som sedan drygt 20 år tillbaka ingår i Riksidrottsförbundet.

Bland de budosporter som står utanför budoförbundet finns Thaiboxning och kontaktkarate som vägrats inträde därför att de anses vara olämpliga ur social, medicinsk eller etisk synpunkt.

Eftersom inte ens aktiva budoutövare själva alltid kan skilja på stilarter, regler, ritualer, dräkter osv, är det självklart att allt detta innebär en ogenomtränglig snårskog för en utomstående. Ett gott tips till den som är intresserad är att gå runt till ett antal klubbar och välja ut den form som verkar mest intressant.

Klubbarna är alltid öppna för allmänheten.

att de mycket väl kan tränas av vem som helst för att uppnå en god kondition, styrka och smidighet.

Det kan vara befogat att varna för vissa institut i branschen som lovar att på några få månader lära ut fullständiga kunskaper i självförsvarsteknik. Några genvägar finns inte och seriösa klubbar framhåller alltid att

Adresser till budoklubbar över hela landet lämnas av Svenska Budoförbundet Idrottens Hus 123 87 Farsta Tel 08/713 61 36



Kendo

Kendo är budosporten med ett ursprung höljt i dunkel och ingen speciell grundare kan utpekas.

När olika stridstekniker växte fram i olika delar av världen kom just svärdet med tvåhandsfattning, enkel egg och ett svagt böjt blad att bli vapnet framför alla andra i Japan.

Det kom att bli så viktigt att det till och med tillsammans med en spegel och en juvel kom att ingå i de japanska riksregalierna.

Svärdet blev något av ett kulturföremål och teknikträningen kom att innefatta rent religiösa aspekter med element från främst zenbuddismen.

När kendon på 1500-talet systematiserades och det bildades olika skolor hade alla till mål att med svärdsteknikens hjälp leda eleven in på vägen mot själslig harmoni.

Ordet kendo kan på svenska också just översättas med "vägen till harmoni".

Från och med 1600-talet kom svärdskonsten att bli en exklusiv sysselsättning enbart för den japanska krigaradeln, samurajerna.

På 1700-talet utvecklades de skydd som används än i dag i kendoutrustningen. Nu började man också använda det lätta bambusvärdet, shinai, som även i träning tillät attacker utförda med full kraft.

Detta bidrog till att utveckla kendon till en tävlingsidrott.

I Japan har i dag kendon omkring tio miljoner utövare och sporten är ett till-

valsämne för de japanska skolbarnen. Den som tränar kendo blir aldrig fulllärd och eftersom den fysiska styrkan inte är lika avgörande som tekniken är ofta de skickligaste kendoutövarna åttio år eller äldre.

Tre tekniska detaljer är avgörande och som måste koordineras och utföras under kortast möjliga tid. Det är fotrörelser i alla riktningar och huggrörelser mot alla de giltiga målen samt tekniken att i rätt ögonblick skrika på rätt sätt.

Ett anfall måste alltid fullföljas även om man skulle missa, och attacken skall innebära en explosion av energi.

På så sätt utvecklas förmågan att "strida utan att ge sig".

I en match mellan två stridande kämpar man om tre poäng och först till två vinner.

I den skyddande utrustningen ingår en hjälm med sammanbyggd mask och

axelskydd, harnesk som skyddar bröst-korgen och vadderade fäkthandskar samt höftskydd.

Tillåtna och poänggivande hugg får under en match utdelas mot bestämda punkter på utrustningen. Dessa är hjälmkammen samt till höger och vänster om denna. Höger och vänster sida av harnesket, höger och vänster handled om de befinner sig över axelhöjd samt mot hjälmens halsplatta.

I Sverige har kendo inte mer än ett par hundra utövare som tillhör kendo-sektionen inom Svenska Budoförbundet.



Kendo är de japanska samurajernas traditionella stridskonst. I Kendo är tekniken viktigare än styrkan och de skickligaste är ofta mycket gamla. Ett anfall måste fullföljas och det gäller att skrika på rätt sätt.



Iaido



Intimt förknip-
t med kendo är
iaido som inne-
fattar konsten att
draga svärdet. Ofta
är dessa två
sporter samma
utövare och man
lämnar det ena för
att förstå det and-
ra.

Även iaido av-
ser att ge utöva-
ren en skön och
harmonisk kän-
sla och är histo-
riskt sätt också
en form av livsfi-
losofi och ett sätt
att leva utöver att
vara en strids-
konst.

Många gamla
ritualer lever kvar
än i dag och iaido-utövaren hälsar med
vördnad på sitt svärd då det enligt gam-
mal japansk tradition inte är att betrakta
enbart som ett vapen utan också som
en individ.

När någon förr i tiden skändade en
samurajs svärd genom att gå över det
eller ta på dess egg var detta en föro-
lämpning som kunde straffas med ett
dödshugg.

Iaido kan utföras i hundratals olika
stilar och innebär att i en enda rörelse
dra svärdet, hugga sin motståndare,
skaka av blodet och sedan sätta tillbaks
det i baljan.

**Iaido är konsten att
dra samurajsvärdet
och i denna budogren
finns gamla ritualer
och traditioner kvar.
Man hälsar med
vördnad på sitt svärd
som inte bara betrak-
tas som vapen utan
även som en individ.**

Under en täv-
ling bedöms hela
utförandet och
allt skall stämma
perfekt. Till och
med hur tillfingret
hålls är viktigt.

När man tränar
och tävlar i iaido
gäller det att vara
i total psykisk och
fysisk balans.
Precis som sa-
murajerna skall
utövaren sträva
efter att ha full
kontroll mot at-
tacker i 360 gra-
ders vinkel.

En motstånda-
re skall vid
åsynen av iaido-
utövaren (samu-
rajerna) konstatera

att han har en sådan bevakning av läget
att en attack skulle kunna bemötas var
än den kom ifrån.

Som de skickligaste samurajerna an-
sågs också de vara som aldrig behövt
dra sitt svärd.

Iaido ingår i Svenska budoförbundets
kendosektion som även administrerar
några andra budosporter. Dessa är:

Naginata — konsten att använda den
japanska stridslien.

Kyudo — konsten att skjuta med den
japanska långbågen.

Kenjutsu — tekniken att använda det
japanska svärdet.