

Bromma 3/11.70
SBFs Kendosek.

H F H

Kendo bör övas under ledning av en instruktör. Naturligtvis är dock de första grunderna; fotställning, sätt att hålla svärdet, det raka hugget m.m. möjliga att lära från böcker. Som bekant (?) råder dessvärre över hela Sverige en katastrofal brist på instruktörer.

Den över huvud enda bok om Kendo på svenska, där även en del instruktionsmaterial ingår, är "Kendo" Robert von Sandor (Forum) pris ung. 10:--. I övrigt finnes "This is Kendo" Sasamori & Warner (Tuttle) pris ung. 35:-- och "An introduction to Kendo" R A Lidstone (Judo Limited) pris ung. 35:--. Dessa är på engelska. På japanska finns naturligtvis en hel del, men dessa är mig veterligt inte tillgängliga i Sverige.

Svensk Kendo följer Europeiska Kendoförbundets (av Japanska Kendoförbundet godkända) graderingsnormer. Dessa är i korthet följande: Dangraderad kan gradera elev upp till 1 kyu. Detta sker på grundval av lärarens egen uppfattning av elevens kunskaper. Dangraderingar sker genom att minst två kendoka innehavande minst två grader över den tilltänkta graden fungerar som domare. Ex.: För att någon skall kunna graderas till 1 Dan krävs att två kendoka med lägst 3 Dan är domare.

Utrustningen är till en början minimal. Det enda som behövs är ett bambusvärd. Framöver kan dräkten (hakama och keikogi) anskaffas. Den dyraste detaljen, själva rustningen, behövs inte under de första månadernas övning. När den senare är nödvändig för fortsatt utveckling, finns ett antal, av Kendo-sektionen administrerade, lånerustningar, vilka vid behov utlånas till klubbarna. Rustningen består av en hjälm, harnesk, höftskydd samt handskar.

Ungefärliga priser är: svärd 30:--
hakama + keikogi 70-80:--
rustning från 160:-- och uppåt.

Tilläggas kan att rustningar tyvärr är svåranskaffade.

För att få en inblick i Kendo rekommenderas anskaffandet av angiven litteratur, varav Sasamori & Warners bok är den klart bästa.

Bästa hälsningar

Johan Appelberg
Särnavägen 10
161 42 Bromma