

VAD ÄR KENDO ?

KONSTEN ATT HANTERA SVÄRDET

KENDO är en fäktkonst som härstammar från den japanska sabelfäktningen där man hanterade sabeln i tvåhandsfattning. Tekniken är helt annorlunda än västerländsk fäktning.

Från att ha varit en träning för samurajer att vara skickliga med svärdet i batalj eller i dueller har Kendo blivit en modern tävlingsidrott som dock bibehöll den antika fäktkonstens alla finesser och etikettsregler. Kendoutövaren är klädd i samurajens traditionella kläder och hans rustning som skyddar huvud, axlar,

bröstkorg, händer och höfter. Han fäktar barfota och håller sitt bambusvärd i tvåhandsfattning. Tävlungen går ut på att hugga sin partner på ett korrekt sätt på bestämda ställen på kroppen så att denne inte hinner reagera eller avvärja hugget. Alla gilltiga huggställen är skyddade av rustningen.

Kendo som sport - olik andra sporter - kräver lite fysisk styrka. Därför är det oväsentligt om utövaren är stor eller liten, kraftigt byggd eller klen. Inte heller åldern har någon betydelse.

Kendo - svärdets väg - är en av de äldsta Budo och kanske de spännande att utöva när man väl har

kommit över nybörjarstadiet med dess grundteknik och besvärligheter. Kendo är en mätning av ens skicklighet gentemot den andre och rörelseschemat har inga begränsningar som i västerländsk fäktkonst.

(av Robert von Sandor)



MALMÖ KENDO KLUBB

BUDO

- KALPENS VÄGAR -

Det har kommit ett nytt ord i svenska språket. BUDO(武道). Ordet kommer från Japan och är i själva verket två ord BU som betyder strid el. kamp och DO som betyder väg. Översatt betyder order BUDO "kampens vägar" och uttrycket är den gemensamma benämningen på kampsporter som alla härstammar från den japanske yrkeskrigaren-samurajen fick träna för att klara sig i verklig strid. Men inte "konsten att strida." All strids- i mycket hög grad beroende av tekniska heter och sådana kallas på japanska JUTSU som man säger i Europa JITSU. DO är "vägen" som man "vandrar" för att nå ett detta mål är för den som utövar BUDO att det inre motstånd, känsla för och andra begränsningar som varje har i större eller mindre det gäller att utföra saker ansträngning utöver det Det viktiga i saken

japanska tiden då den stridskonster

BUDO är konst är

färdig- eller

däremot mål och

övervinna bekvämlighet

människa grad när

som kräver vardagliga.

är att budo- utövaren

förstår att kampen gäller

inte att lära sig en teknik för att kunna

begränsningar med hjälp av tekniken att kämpa.

Budoträning ger därför inte bara god fysisk kondition för barn och vuxna utan den ger även psykisk balans och självförtroende samtidigt som den motverkar den moderna tidens jäkt och stress. Det finns olika budogrenar; nämligen KARATE(空手道), KENDO(剣道), JUDO(柔道), JUJITSU(柔術), AIKIDO(合気道), IAIDO(居合道) etc.

-av Robert von Sandor-

KARATE

GOJU-RYU



MALMÖ KARATE SÄLLSKAP

K A R A T E

G O J U - R Y U

Karate är en urgammal stridskonst som ursprungligen kom från Indien. En Zen buddist munk vid namn DARUMA förde med sig denna stridskonst till Kina, där den ytterligare utvecklades. Stridskonsten kallades vid denna tid KEMPO. Efter en tid kom Kempo till ön Okinawa. Därifrån kom Kempo till Japan efter att ha tränats i hemlighet i över 300 år. I början av 1900-talet fick Kempo namnet KARATE i Japan, som betyder "tom hand".

Från ön Okinawa kom flera mycket duktiga utövare av Karate, däribland CHOJUN MIYAGI. Hans Karate stil fick namnet GOJU-RYU. GOJU-RYU betyder den hård(GO) mjuka(JU) skolan. På 30-talet inbjöds Miyagi till Japan av en annan Karate utövare vars namn var GOGEN "the cat" YAMAGUCHI. Gogen the cat Yamaguchi utvecklade senare GOJU-RYU till vad den är i dag. Han är fortfarande verksam och hans arbete förs vidare av hans tre söner. Sitt namn "the cat" fick han p.g.a. att hans Karate stil är mycket smidig och "katt liknande."

GOJU-RYU har ganska många träningstekniker som är specifika för stilen. "Ibuki" är en teknik som övas mycket av utövare inom stilen. Det innebär att man pressar ut luften från magen genom strupen, samtidigt spänns samtliga muskler till ett maximum. Detta har en uppbyggande effekt på särskilt buk-musklerna. GOJU-RYU lägger särskilt stor vikt vid att Karate är rörlig d.v.s. att aktörerna är i rörelse hela tiden. Vid fighting är detta särskilt tydligt, signifikativt för stilen är också den s.k. "close fighting" vilket innebär att motståndarna är mycket nära varandra. Allt detta gör att GOJU-RYU är en mycket snabb och mjuk Karate.

GOJU RYU är en av de fyra största stilarna i Japan. Den är representerad i Australien, Hong Kong, Filipinerna, Mexiko, U.S.A., Tyskland, England, Italien, Finland, m.m.

I Sverige är stilen representerad i Malmö. Malmö Karate Sällskap har haft förmånen att få en mycket kvalificerad instruktör från Japan. Hans namn är ZENSUKE TAKEMI och han är innehavare av 4:de Dan.

LEDLEMSKAP I KLUBBEN

Talongen nedan kan fyllas i och sändas till:

MALMÖ KARATE SÄLLSKAP

c/o Kjell Lindhberg Närkesgatan 3B 214 30 Malmö Tel. 040/88808

Inträdesavgiften i klubben är 25 kr.

Träningsavgiften är 40 kr. per månad.

Träningstider är tisdagar, onsdagar och torsdagar kl. 1900 - 2100.
(onsdagar endast för avancerade.)

Plats för träningen är Folkets Hus i Limhamn (källaren).

Adress Linnégatan 61, Limhamn.

MALMÖ KARATE SÄLLSKAP är medlem av Svenska Budoförbundet.

Ytterligare upplysning lämnas gärna av klubbens ordförande
Kjell Lindhberg på ovanstående adress eller telefon.

Klipp här!

LEDLEMSANSÖKAN

MALMÖ KARATE SÄLLSKAP

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

Tränat Karate förut: Ja Nej (stryk under)

Om "Ja", vilken stil: _____

Hur länge: _____

Ansökan skickas till Malmö Karate Sällskap c/o Kjell Lindhberg,
Närkesgatan 3B, 214 30 Malmö.