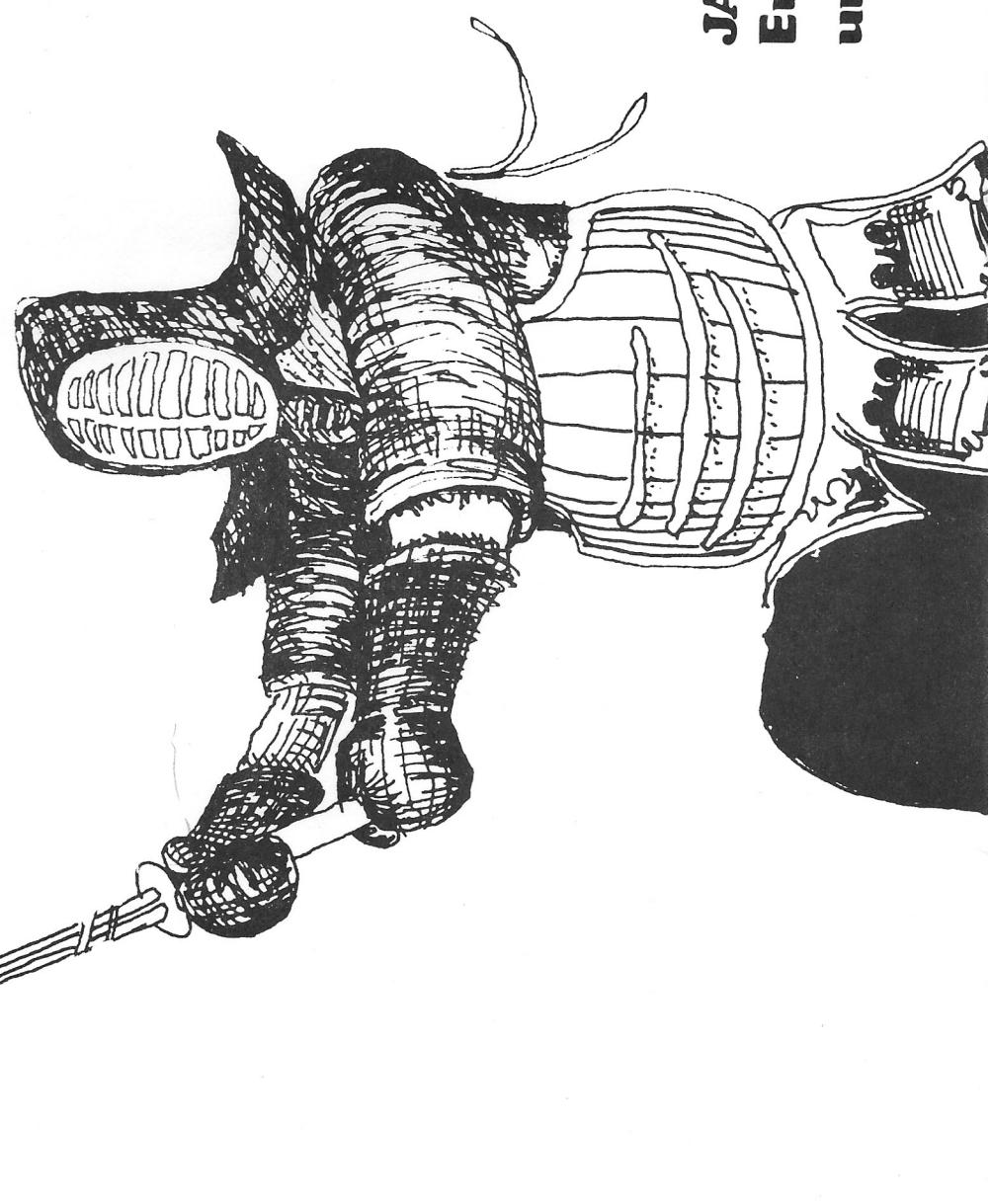


# **SJÖ 1975 KENDO**

**Lördag 24 maj 1000**



**JAKOBSBERGSSPORTHALL**

**Entré 10:-  
ungdom 5:-**



**VÄLKOMNA**

## KENDO

Den japanska fätkonsten är av mycket gammalt datum. Den adliga krigaren SAMURAJEN har alltid haft svärdet som huvudvapen även efter eldvapnets introduktion i landet. Konsten att bruка svärdet anses därför som det förnämsta bland stridskonster.

Hela BUDO filosofin har sitt ursprung i fäktningens idéer, och det skickliga hanterandet av tvåhandssvärdet gav upphov till flera idag självständiga BUDO arter.

Svärdsklingen har alltid representerat mer än bara ett vapen att döda med och japanen omgav den med en speciell vördnad som har levit kvar även i vår moderna tid.

Samurajbarnet lärde sig tidigt att hantera svärdet och var ivrig att lära sig tekniken (JUTSU) som skulle göra honom till den överlägsne svärdsmannen på slagfältet eller i duell. I äldre tider tränade man för att kunna bruка vapnet i strid och bli skicklig i KEN-JUTSU.

I och med att europeerna introducerade eldvapnet i Japan under 1500-talet och samtidigt som inbördeskrigen upphörde, har även svärdets betydelse på slagfältet minskat. Behovet att träna KEN-JUTSU blev mindre men trots detta behöll svärdet sin position som ridderlighetens attribut och adelsmannens prævilegium.

Undan för undan hade man sedan 1700-talet utvecklat en skyddsutrustning som gav svärdsmännen möjlighet till att träna under samma omständigheter som på slagfältet – utan att döda sin träningspartner. Ett träningssvärd – shinai – bestående av 4 sammansatta bamburibbor ersatte tidigare använtträsvärd.

När samurajväsendet förbjöds, och därmed den riktiga svärdshanteringen var svärdstraditionen så djupt rotad att kendo – alltså kamp iförd skyddsutrustning och med shinai som vapen blev en ersättning som snart omhuldades och blev en nationalsport och blev t.o.m. obligatorisk i skolorna. KEN-JUTSU (tekniken) hade omvandlats till KEN-DO (konsten).

Kendo – som den tränas idag är oerhört traditionsbundet. Dels beror detta på att man i äldre tider tränade med skarpa svärd, och rigorösa regler alltså var nödvändiga – dels fann man att konsekvent genomförd etikett gav betydande fördelar i samband med inlärandet. Idag finns det heller ingen kendoutövare som önskar ändra något, då etiketten är en stor del av tjusningen med sporten, något utanför det vardagsgråa. Det är effektfullt att se kendofäktare i auktion då de med höga rop – så kallat KIAI – attackerar varandra med liv och lust sökande efter blottor hos motståndaren som blixtnabbt utnyttjas. Det är svårt för en oinitierad åskådare att bedöma om ett hugg godkänts som träff men man kan njuta av kampen som skådespel, och fäktarna själva har kungligt roligt.

Har man väl börjat träna kendo, och haft tålmodet att hålla ut de månader det tar att lära sig grundstegen och -slagen och väl fått börja med full rustning kan man med fullt utbyte fortsätta med kendo långt över pensionsåldern – man blir bara bättre med åren. Det är tyvärr svårt att som åskådare få grepp om kendon – man måste själv prova.

Tävlingsreglerna är rigorösa och tillåtna (godkända) träffpunkter på motståndaren få – och svåra att träffa då man dessutom inte får ha motståndarens shinai i kontakt med sin egen kropp. I huvudsak är träffställena på hjälmen, handskarna, harneskets sidor samt en stöt mot strupskyddet.

Men än en gång – kendo är en spännande, rolig och synnerligen rörlig sport.

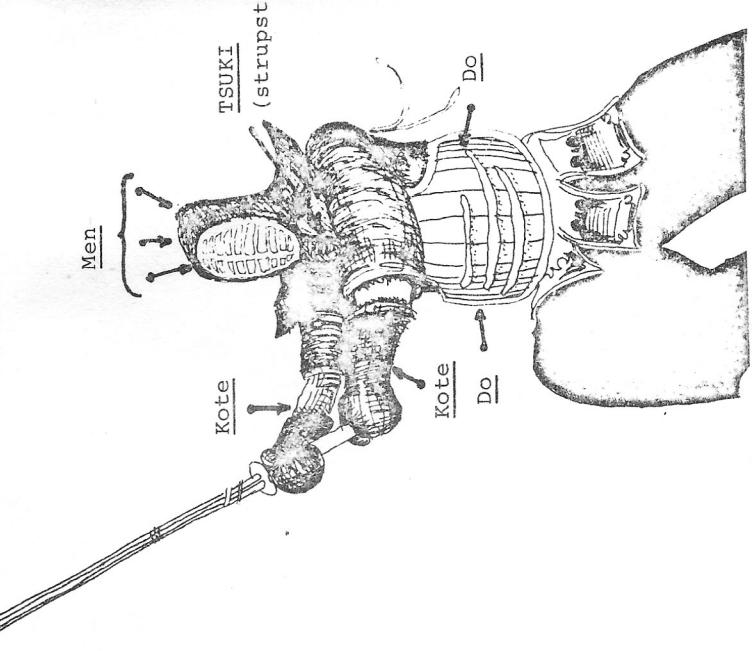
- Hugget måste vara "rent", dvs. det får inte träffa motståndarens linai på vredet.
- Motståndarens svärd får inte vara i kontakt med den attackerandes kropp när dennes svärd träffar sitt mål.
- Hugget måste utföras med påtaglig "spirit" och det måste åtföljas av ett kraftigt kiai som ropar ut huggstället. Om båda hugger samtidigt ropsas aiuchi, dubbelhugg, och huggen räknas inte. Kan man se en viss tidsskillnad mellan huggen räknas poäng för den som har huggit först.
- Hugget efter tre kontakter mellan svärden (exempelvis efter en genomförd sandan-attack som blev resultatlös) stoppas matchen och startas igen från stridsområdets mitt.
- En normal tävling tar tre till fem minuter med möjlighet till förlängning. Det är inte ovanligt med mästerskapstävlingar som pågår mer än en halv timme innan ett hugg görs.

Domartermer:

Ippon shobu, poänget som avgör matchen. Hajime, börja. Yame, sluta.

Men (eller kote-, do-) -ari, men (kote eller do) har huggits. Wakarete, bryt. Moto ni kaeru, återvänt till era plattser. Nihon me, det andra poänget.

Godkända träffpunkter



Men

Kote  
Do  
TSUKI (strupst)

Do

- All teknik utom kontringsteknik och hiki-waza skall starta från korrekt maai (två svärds längder).
- Shizei och balans skall vara korrektta genom hela aktionen.
- Hugget måste träffa korrekt, på rätt ställe och med svärds-eggen på svärdet första tredjedel från dess spets räknat.
- Man måste ha full kontroll över hugget och fullborda det med kontrollerat och markerat återtagande av utgångspositionen (kamae).

När skall man attackera?

Problemet med all framgång i kendo ligger inte bara i den tekniska träningen utan även i känslan för det rätta ögonblicket för attack. Denna kan bara utvecklas genom långvarig träning. Här skall endast nämnas att det finns tre tillfällen då en väl utförd och snabb attack har chansen att lyckas mot en skicklig och förberedd motståndare:

- Attack just i det ögonblick då han startar sitt anfall. Här gäller det att lära sig könsten att attackera utan hänsyn till motståndarens svärd eller rörelser.
- Anfall i samma ögonblick som motståndaren har avslutat en rörelse.
- Anfall när han är distraherad eller avslappnad.

Kendotävling, shiai.

Individuell tävling sker genom utslagningsmatcher i två pooler fram till semifinaler där respektive förlorare blir bronsmedaljörer, medan vinnarna går till final och kämpar om guld. Tävling döms i regel av tre domare. En av dessa är huvuddomare. Han leder matchen och kommanderar de tävlande. De övriga är biträddande domare. De har till uppgift att bevakar sin tävlande som har ett vitt respektive rött band fäst bak i hjälmen så att domarna skall kunna skilja dem åt. De biträddande domarna har röda och vita flaggor i händerna och dessa sträcks upp när de anser att den ene eller den andre har fått ett poänggivande hugg. Två av de tre skall vara överens om att ett poäng har tagits. Matchen är över när någon av de tävlande har tagit två av tre möjliga poäng.

Tävlingsområdet är högst 10 x 10 meter. Storleken på tävlingsområdet kan mätas ut efter överenskommelse.

De viktigaste reglerna för godkänt poäng är:

- All teknik utom kontringsteknik och hiki-waza skall starta från korrekt maai (två svärds längder).
- Shizei och balans skall vara korrektta genom hela aktionen.
- Hugget måste träffa korrekt, på rätt ställe och med svärds-eggen på svärdet första tredjedel från dess spets räknat.
- Man måste ha full kontroll över hugget och fullborda det med kontrollerat och markerat återtagande av utgångspositionen (kamae).

Efter Robert von Sandor:  
KENDO (Veta Mera-serien).