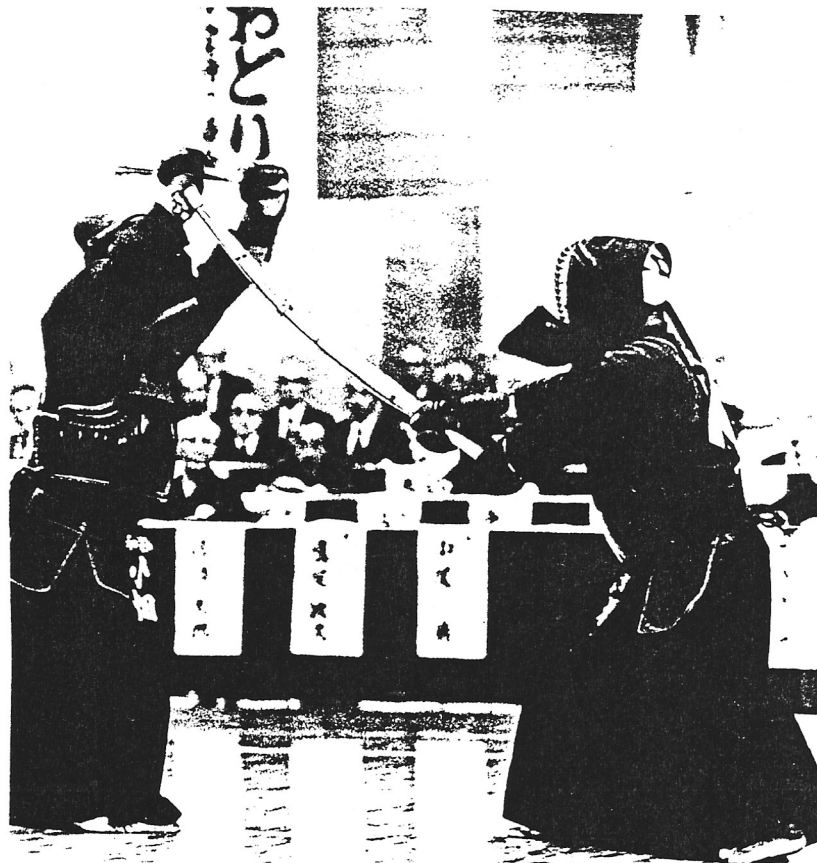


FSKA DOJO

EN

INTRODUKTION TILL KENDO



# KENDO

## Definition och kort historik

Ordet Kendo är en kombination av två japanska ord: *ken* som betyder "svärd" och *michi* eller *do* som betyder "väg" eller gata. Kendo betyder alltså "svärdets väg".

Kendo härstammar från en av de äldsta kamparterna, *kenjutsu* (svärdskonst, eller svärdsteknik) från vilken nedskrivna dokument existerar från 1600-talet. *Dojo* (träningslokaler) för *kenjutsu* blev vanliga under Muromachi perioden (1336-1573) då en skicklig svärdsman var "värd sin vikt i guld" på grund av det ständiga krigandet mellan dom feodala herrarna lords under denna tid.

*Kenjutsu* växte fram under den tidiga Tokugawa perioden (1603-1876) då Tokugawa Ieyasu regerade som shogun. Han tvingade de andra feodala herrarna att upphöra med krigandet sinsemellan. Denna tids samurajer hade behov av något annat än att vänta på att få använda sitt svärd i strid. Det är nu som *kenjutsu* föds, där Buddhism och Shintoism kom att spela stor roll i utvecklingen av den mentala och fysiska disciplinen.

Genom historiens gång har förändringar krävts i takt med att utövandet av svärdets konst, mer och mer har gått från slagfält till dojo. Följaktligen har *kenjutsu* genomgått åtskilliga förfinade förändringar som införande av rustning och substitut vapen. Dagens kendo, som utvecklades i slutet av 1800-talet, och har fått samhällelig och internationellt erkännande, är inte en ren kamp art från det feodala Japan, utan en ny sport liknande fysiskt träningssystem (*shinai kyogi*) som omfattar aspekter av den andliga japanska traditionen. Även om kendo i dag uppfattas som en fysisk sport, så är och måste det mentala ses som en viktig del.

## Kendons mål

- Fysisk Utveckling-**
- (a) rörlighet och snabbhet
  - (b) hållning och balans
- Mental Utveckling-**
- (a) koncentrationsförmåga
  - (b) förmåga att fatta beslut
  - (c) beslutsamhet att genomföra ett beslut
  - (d) själv tillit och självförtroende
  - (e) ta ansvar för sitt agerande
- Etikett-**
- (a) respekt för äldre, lärare och träningskamrater
- Attityd till säkerhet-**
- (a) utveckla vakenhet
  - (b) utveckla bra reflexer (snabb uppfattnings förmåga i en farlig situation)
  - (c) utveckla sunt förnuft
  - (d) utveckla ett sinne av ansvar för sig själv och andra

## KENDO ETIKETT

Etikett i *dojon* är inte till för att skapa en fientlig och spänd atmosfär eller dyrkan av äldre eller högre uppsatta kendoutövare. Inte heller är den till för att bidra till att skapa mystik runt budosporter. Etikett är sunt förnuft, disciplin och uppförande i allmänhet, och det är en viktig del för utveckling av självmedvetenhet och självförtroende. Om förfaringssätten i listan nedan inte följs med den vördnad de fodrar och förtjänar, kan man inte vänta sig att få respekt för och via sina handlingar.

En *kendoka* (kendo utövare) ska:

- (1) buga respektfullt vid inträdande och lämnande av *dojon*.
- (2) ha rustningen på sig (*tare* och *do*) innan inträde i *dojon* om inget annat sägs.
- (3) stanna och buga respektfullt vid inträdande och lämnande av *dojon* med armarna längs sidan och händerna på utsidan av låren, med blicken i golvet. Placera personliga tillhörigheter i en fin hög.
- (4) vid för sen ankomst, anhålla om tillstånd att sluta sig till träningen, hälsa (*rei*) i *seiza* innan man ansluter till gruppen. När instruktion på går, koncentrera sig på det och inget annat, och inte prata, detta även om instruktionerna inte involverar en själv. Hålla *shinai* i vänster-till-höger position (*kamae-o-toko*).
- (5) före och efter träningen, hälsa (*rei*) i *seiza* på *sensei* på order från *senpai*.
- (6) När man sitter i *seiza* ska man vid ordern:  
"men-wo-tsuke"- ta *men* och *kote* på sig före *sensei*.  
"men-wo-tore" – vänta på att *sensei* tar av sig sin *men* och *kote* innan man själv gör det.
- (7) om man vid något tillfälle under träning vill ta av sig *men* och *kote*, fråga *sensei* om tillstånd.
- (8) inte säga emot, ifrågasätta eller var osamarbetsvillig när instruktion ges av *senpai* eller gäst tränare.
- (9) om man efter sista *rei*, vill tacka sin träningspartner, en senior *kendoka* eller *sensei*, skriker eller hojtar man inte från stället man befinner sig på, utan reser på sig, gå bort till personen i fråga, sitter i *seiza* och bugar, *rei* - från junior sidan till senior sidan.



- (10) generellt ska *shoshinsha* eller *kendoka* av lägst rank sitta eller stå mitt emot eller på vänster sida av en *yudansha*, en *kendoka* med högre rang. Seniorens av de två tar *joseki* sidan. En *kendoka* hälsar/bugar till dennes motståndare eller lärare före och efter varje träning.
- (11) inte använda *shinai* som stödkäpp.
- (12) en *kendoka* röker naturligtvis inte i *dojon*, har inte på sig hatt eller mössa eller använder grovt språk i *dojon*.
- (13) det är brukligt att gå bakom *kendoka* som har rustning och sitter i position. Om man av någon anledning måste gå framför *kendoka*, som sitter i *seiza*, sträcker man ut sin högra hand (för att visa att man inte tänker dra sitt svärd) och bugar lätt medan man passerar.
- (14) trampa aldrig på, eller stöt till någons *shinai*, *men* eller *kote* med fötterna när de är placerad i ordning på golvet.
- (15) rör aldrig en annan *kendokas* rustning utan lov.
- (16) hjälpa till att städa *dojo* före och efter träning.
- (17) kom ihåg att det är viktigt att elever alltid står i *shemoza* vid instruerande.
- (18) när fri träning tillåts, försöker man att träna med en elev med mer erfarenhet än vad man själv har, och man låter aldrig en *yudanasha* stå utan något att göra.
- (19) om ens rustning behöver knytas eller rättas till, upphör man träningen genast, sätter sig vid sidan av och knyter rustningen, starta träningen igen med en stående bugning.
- (20) man rör sig vakert och ordentligt, inte hafsigt och slött.
- (21) prata inte i onödan under träning.
- (22) var uppmärksam under tränings tiden.
- (23) man lutar sig aldrig mot *dojons* väggar, varken när man står eller sitter.
- (24) man ber *sensei* eller annan träningsledare om lov om man måste avvika från träningen tidigare. Buga från sittande position (*zarei*) om *sensei* sitter i *seiza*, eller i stående position (*Ritsu-rei*) om *sensei* står.
- (25) man säger - "onagai shimasu" till en instruktör innan man tränar med honom/henne, och sen - "Domo arigato gozai-mashita" högt och tydligt.

### Personlig omsorg

- (1) håll dig och din utrustning ren och hel. Tånaglar ska hållas klippta för trevnad och för att inte skada tränings partners.
- (2) försök att lägga en stor portion stolthet i ditt uppträdande.
- (3) tvätta *keigogi* och *hakama* regelbundet.
- (4) förstå att RESPEKT är ett nyckel ord för alla kamparter; respekt för *dojo* , respekt för *sensei*, respekt för äldre, respekt för andra *kendokas*, respekt för din utrustning - då uppnår man självrespekt.
- (5) inse att alla kamp arter har en plats i historien och ett hem i världen. Således, baktala inte och tala inte illa om andra kamparter, och jämför heller inte olika arter och stilar som faktiskt inte går att jämföra.
- (6) Skada aldrig någon levande varelse.

### KOMMANDON SOM ANVÄNDS I DOJON

- |      |                            |                       |
|------|----------------------------|-----------------------|
| (1)  | <i>shugo</i>               | uppställning          |
| (2)  | <i>Junbi taiso</i>         | uppvärmning           |
| (3)  | <i>seiza</i>               | sitt                  |
| (4)  | <i>Ki wo tsuke</i>         | var uppmärksam        |
| (5)  | <i>Mokuso</i>              | meditation            |
| (6)  | <i>Mokuso yame</i>         | meditation slut       |
| (7)  | <i>Shinzen no hou mita</i> | vänd åt gudarna       |
| (8)  | <i>Rei</i>                 | buga                  |
| (9)  | <i>Men wo tsuke</i>        | sätt på rustning      |
| (10) | <i>Tate</i>                | stå upp               |
| (11) | <i>Nuke to</i>             | dra ditt svärd        |
| (12) | <i>Yame</i>                | stopp                 |
| (13) | <i>Osame to</i>            | sätt tillbaka svärdet |
| (14) | <i>Men wo tare</i>         | ta av rustning        |
| (15) | <i>Kotai</i>               | växla                 |
| (16) | <i>Sensei ni rei</i>       | buga för din lärare   |
| (17) | <i>Otogi ni rei</i>        | buga för varandra     |
| (18) | <i>Kaisan</i>              | utgå                  |

## KLÄDER OCH UTRUSTNING

*Keiko-gi* är en jacka gjord av ett lätt material. Den ska sitta ganska löst, så att axlar och över kropp kan röras obehindrat. Ärmarna ska precis täcka armbågarna.

*Hakama* är en byxkjol som ger benen total rörelsefrihet. Den hjälper också till att dölja fotrörelser för en motståndare. När man har tagit på sig *keiko-gi*, kliver man i *hakama*, genom att hålla framsidan (sidan utan den styva biten *koshi-ita*) och lindar de två långa banden bakåt och runt på vars sin sida av midjan, tills dom möts framtill och sen knyter man ihop dom bak. Ta bakre delen, den delen med den styva *koshi-ita*, håll den mot korsryggen och knyt de två kortare banden fram till. Längden på byxbenen ska vara så pass att de inte släpar i golvet, med risk för att man då trampar på dem.

*Bogu* (rustningen) ska tas på i *seiza*. *Tare* (skyddar lår och ljumske) tas på först. Den snörs runt midjan med sina tre *odare* (skydds plattor) framåt och *tare-obi* (midje skärpet) i höjd med kanten på *hakama*. De två *waki-himo* (snörena) lindas runt midjan och knyts fast under mitten plattan.

*Do* eller bröstskyddet hålls på bröstet medan man lägger det högra snöret över sin vänstra axel och tvärt om så att det blir ett kryss på ryggen. Bägge ändar knyts med en löp knop i *mune-chi-kawa* (öglorna) på framsidan.

*Tenugui* är en bomulls duk som man torkar bort svett med. När man använder den som *hakimachi* (huvudduk) är den till för att hålla bort hår och för att hindra att svett rinner ner i ansiktet, men också för att visa att man är redo för kamp.

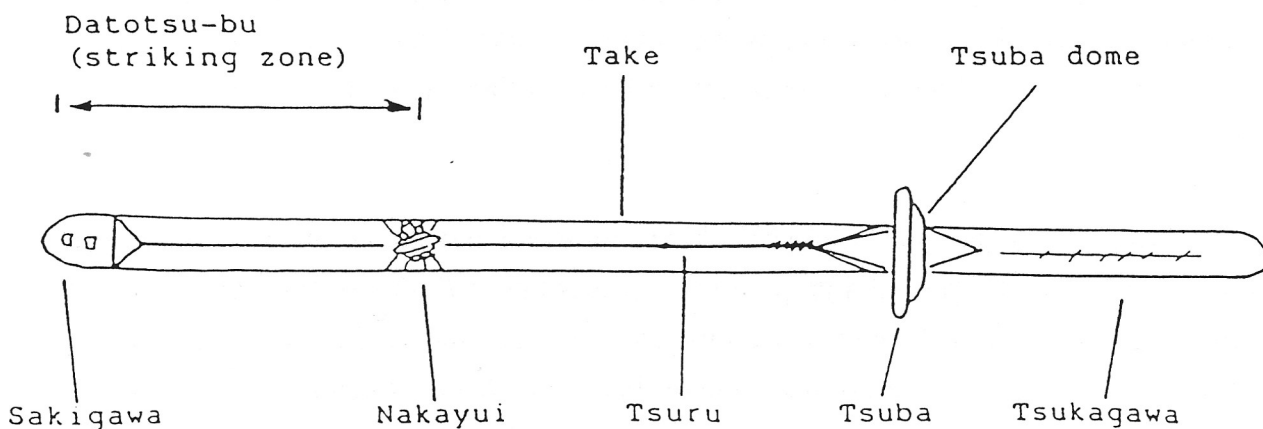
*Men* är ansiktssyddet, hjälmen, där kinder och panna vilar mot vadderade delar. *Men* fästs med ett par *himo* (snören).

*Kote* är ett par handskar som påminner om ett par ishockeyhandskar. Man sätter alltid på sig den vänstra handsken först genom att dra i *tsutsu* (handskkragen). Använd endast den hårda kragen till att ta på och av handsken. De mjuka partierna slits mer om man använder de.

*Bokuto*, eller *bokken*, är ett träsvärd av ek. I dag används detta endast i *kendo-no-kata* eller när man vill öva upp de olika huggen. Men förr så användes *bokuto* i vanlig träning, och gav ibland en bruten arm eller en fraktur i skallbenet.

*Shinai* kom att ersätta *bokuto* för att man skulle slippa allvarliga skador. Först var *shinai* ett ca. en meters långt bamburör, splittrat i flera delar och inlindat i ett skinnfodral. Den hette då *fukuro-jinai*, och användes mycket av Yagyu-skolan. Det fanns en varierad längd på detta vapen, upp till 2 meter, fram tills det att shogunatet satte en standard på ca. en meter och 10 cm. I dag består *shinai* av fyra långa bambuskenor (*take*) som sätts ihop. Skenorna hålls ihop av ett läderhölje (*sakigawa*) i toppen (*kensen*), och ett läderhölje i andra änden vilket är handtaget (*tsukagawa*). Dessa läder hölje hålls samman av en nylon- eller silkesnöre (*tsuru*) vilken hålls på plats av ett ladersnöre (*nakayui*), tre fjärdedelar från handtaget.

*Shinai* representerar ett svärd, vilket var de gamla samurajernas "själ" eller "ande", och ska behandlas med respekt. Lämna aldrig din *shinai* på ett ställe där andra måste kliva över det och använd aldrig det som en krycka eller käpp. När man placerar *shinai* på golvet på sin vänstra sida (i *seiza*), ska *tsuba* vara i linje med knäna, med nylon linan (*tsuru*) som indikerar svärdets rygg, utåt och andra sidan, som indikerar svärdets egg in mot en själv.



## STÄLLNINGAR OCH HÅLLNING

### Shizentai

Detta är en naturlig ställning. Man står avslappnad men ändå rakt, med fötterna något isär, och fördelar kroppens tyngd jämt. Armarna ska hänga avslappnat längs sidorna och bröstet ska hållas ut medan mag- och bakens muskler hålls in. Spänn inte axlar, nacke, höfter eller ben. Tyngdpunkten ska ligga strax under naveln. Hakpartiet ska dras in en aning, blicken riktad rakt fram.

### Me no tsuke kata

Se motståndaren rakt i ögonen, men var medveten om hela hans/hennes gestalt. Utveckla din förmåga att uppmärksamma hela arean runt din motståndare.

### Shinai no sage kata (hur man bär shinai)

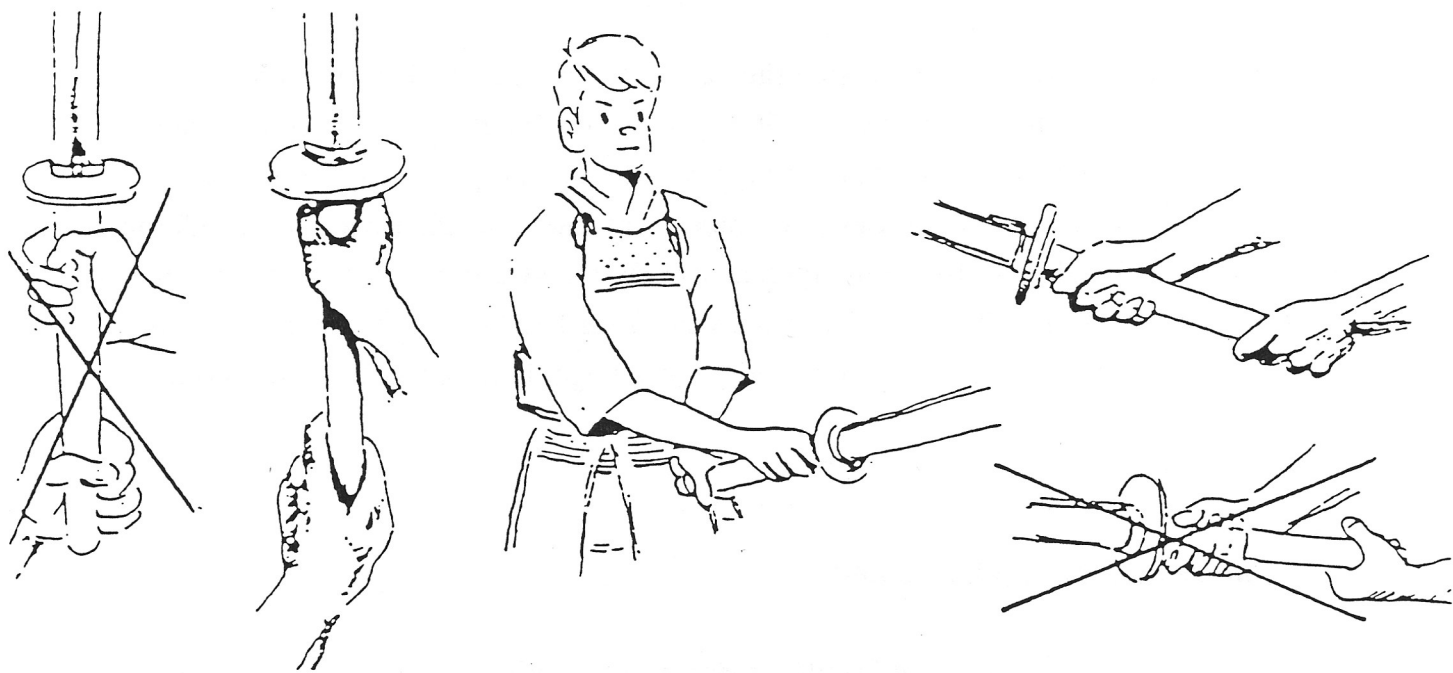
I *shizentai* ställningen, håller man *shinai* i vänster hand, avslappnat längs kroppen. *Tsuka* ska vara utåt med (*tsuru*) och "eggen" ska vara vänd bakåt. Vid *rei* för man upp handen till höften.

### Kamae - redo ställning

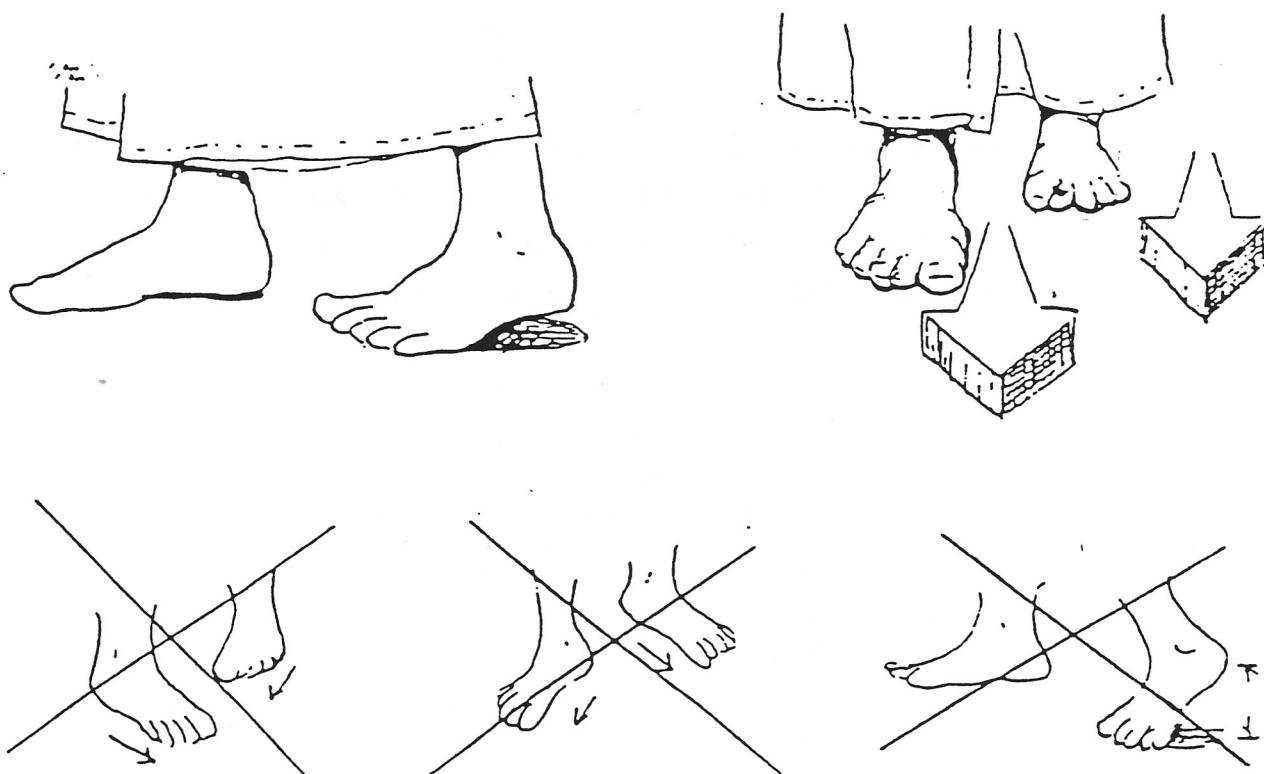
**Chudan** eller **Seigan** -steg framåt med höger fot, med höger hand på *shinai* strax bakom *tsuba*, medan man med vänster hand håller *shinai* längst upp på *tsuka* på andra sidan av *tsuba*. *Shinai* bör hållas så att vänster hand befinner sig ca. 1-2cm under naveln, en knuten näve från kroppen. Spetsen ska fixeras på motståndarens strupe (i förlängningen). Bägge fötterna ska vara riktade rakt fram, med den vänstra bakom den högra, med den vänstra hälen aningen lyft. Vikten ska vara jämnt fördelad mellan bägge fötterna och knäna inte för nära varandra.

**Te no kamae** - är händernas grepp om *shinai*. Vänster hand ska greppa hårt och stadigt längst ut på *tsuka*. Höger hand greppar *tsuka* precis under *Tsuba*, ganska lätt för att bli lätt rörlig. Båda tummarna ska peka neråt i nära vinkel, men utan att helt sluta sig runt *tsuka*. *Tsuru* (nylonsnöret) ska vara uppåt. Man brukar säga: "Vänster hand ska agera som om den höll ett paraply, och höger hand som om den höll i ett ägg".

# How to Grip



# Position of Feet



### Seiza

Ordagrant betyder ordet *Seiza* "att sitta rätt" eller "att sitta lugnt". För att sätta sig flyttar man den vänstra foten ett halvt steg bakåt, böjer vänster knä mot golvet och låter höger ben följa med. Baken ska vila mot fötterna. Överdelen av kroppen ska vara sträckt, och koncentrationen ska vara fokuserad på området strax under naveln (med bukmuskulerna något spända). En ska ha ett avstånd mellan sig som motsvarar ca. en knuten näve, medan en kvinna ska ha knäna ihop. Händerna ska vila på vardera knä och blicken riktad rakt fram. För att ställa sig upp börjar man med att resa höger ben först och vänster kommer efter.

### Zarei

*Seiza-no-rei* utförs på följande sätt:

-placera bägge händer på golvet framför knäna så att de bildar det japanska tecknet för "åtta", tummarna samt pekfinger ska mötas (tumme mot tumme, pekfinger mot pekfinger).

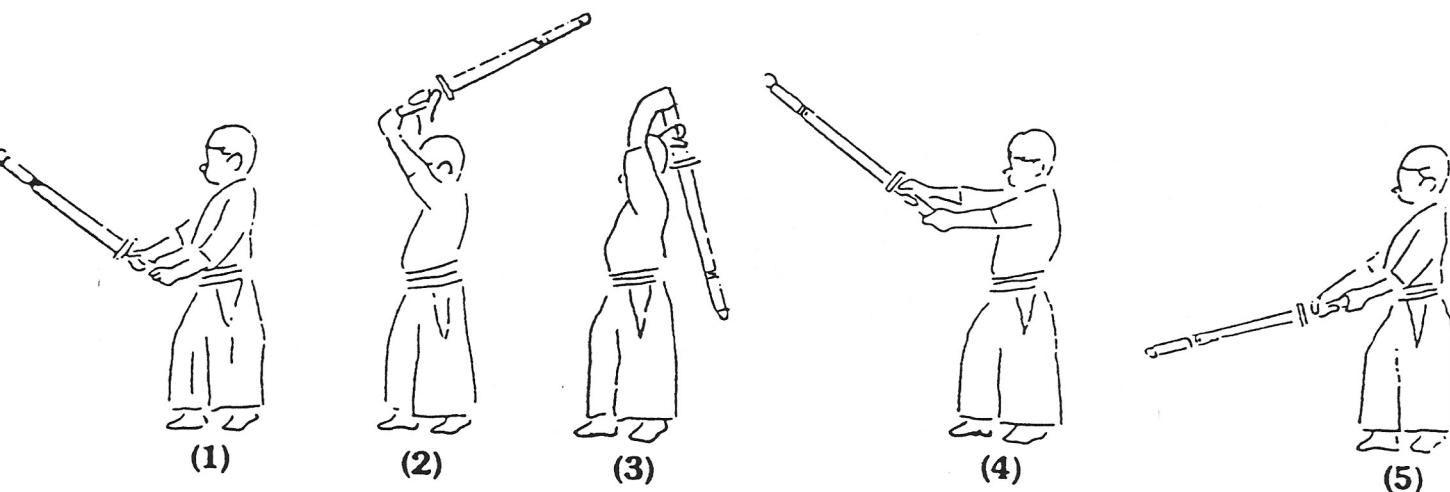
-böj kroppen framåt, utan att baken reses upp från sin placering på fötterna.

-huvudet ska ha ett avstånd till händerna som motsvarar ca. en handsbredd.

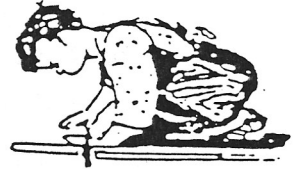
-bugningen varar ungefär så lång tid som det tar att räkna till fyra, sen reser man sig mjukt och långsamt upp till *seiza* igen.

### Suburi

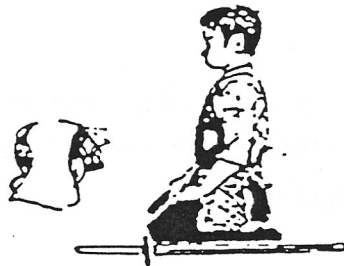
Från *chudan-no-kamae*, som tidigare beskrevs, utför man en stor cirkelrörelse med *shinai*, över huvudet så att den rör baken, tillbaka fram med armarna sträckta tills vänster hand nästan slår i buken. I det läget ska händerna greppa om *shina* inåt som om de vred ur en blöt handduk. Man måste se upp så att *shina* inte fladdrar eller kommer ur linje.



# Zarei



# Seiza



# Mokuso



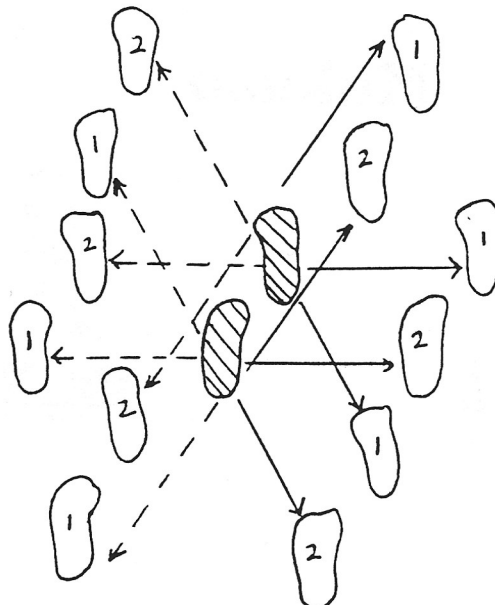


### Ashi No Hakobi Kata (Fotrörelse)

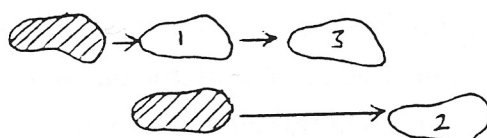
Kendo är inte bara vifta och träffa. *Shinai* och kropp måste vara ett. Fotrörelse, som kallas *ashi sabaki* är mycket viktigt. Den viktigaste fotrörelsen är att gå framåt eller bakåt, men alla riktningar ska vara förflyttningsbara. Vanligen rör man foten i en glidande rörelse, *suri ashi*. *Ayumi ashi* (gående steg) används när man ska gå fram eller bak fort. En naturlig förflyttning ska göras med *suri ashi* med god hållning och *kamae* (redoställning) med huvudet högt, axlar avslappnat bakåt, och buken (*koshi*) stadig.



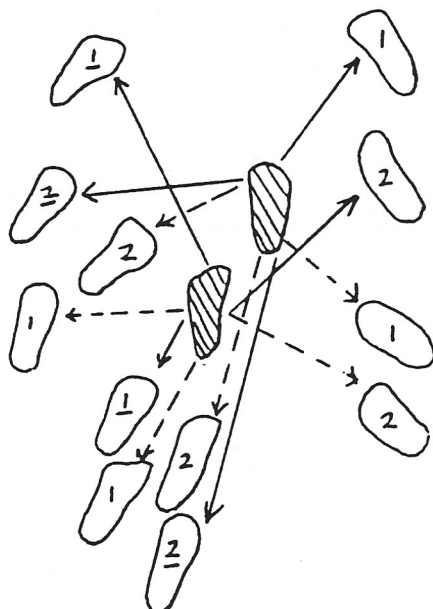
*Okuri ashi* används för att täcka korta avstånd och långa eller när man attackerar. Den fot som är närmast den riktning som man vill flytta sig i, rör sig först. Den högra rör sig först följt av den vänstra när man rör sig åt höger osv.



*Tsugi ashi* används för att täcka avstånd framåt under attack från *chudan-no-kamae*. *Issoku-ito-no-maai* är det normala avståndet mellan två kendoka som står med korsade *shainai*, och en av dem har möjligheten att träffa sin motståndare genom att bara ta ett steg framåt. När avståndet är större än *issoku-ito-no-maai*, använder man *tsugi-ashi*. När man attackerar gör man ett språng med höger fot, följd av vänster. Detta steg bör övas så att man kan göra det i en enda rörelse. Om man stannar upp mellan det att höger förflyttats fram och vänster flyttat efter, ser motståndaren direkt att man håller på att attackera.



*Hiraki ashi* används för att förflytta sig i olika vinklar, parera eller attackera. Man måste tänka på att koncentrera tyngpunkten strax under naveln, så att man inte vacklar eller vinglar, när man utför dessa steg. Kroppen måste peka åt samma håll som fötterna för att man ska kunna förbereda sig för nästa handling. Ett steg snett åt höger med höger fot kan användas för *tsuki suriage men*, och ett steg snett åt vänster med vänster fot kan användas för *do uchi* eller *kaeshi men*.



## DATOTSU NO KIHON (Grundläggande hugg och stötar)

I kendo är det vissa delar av kroppen som är träffområden. Man måste träffa någon av dessa områden, kombinerat med ett skrik (*kiai*), där man ofta benämner sitt träffområde. Varje träff ska ske med utsträckta armar.

### ***Men Uchi* - Träff på huvudet**

#### *Sho men* - hjälmens centerpunkt

Från *chudan no kamae*, med resliga axlar, höjer man *shinai* över huvudet i en centrerad, jämn båge, utan att svänga eller vinkla *shinai*. Synfältet ska inte skymmas av vänster hand när *shinai* är ovanför huvudet. Man sträcker ut armarna när *shinai* svingas ner. Axlarna ska inte vara spända, för då lutar kroppen framåt när man hugger. När man hugger förflyttar man höger fot framåt i en glidande rörelse med vänster som motor (som följer med direkt efter). Hela hugget (höjandet och huggandet) ska göras i en enda rörelse utan paus. När *shinai* just ska träffa *men*, vrider man höger och vänster hand inåt som att "vrída ur en trasa" som nämndes tidigare.

*Hidari men* och *migi men* (vänster och höger *men*) görs på samma sätt förutom att man vrider *shinai* neråt 45 grader på respektive sida.

### ***Kote Uchi* - Träff på handleden**

*Migi kote*, (höger *kote*), hugger man på samma sätt som *men*, men man hugger längre, lägre. Sen måste man anta *chudan-no-kamae*.

*Hidari-kote* (vänster *kote*), träffas då motståndaren höjer sin *shinai* över huvudet och när han/hon är i *jodan-no-kamae*, en grundställning där *shinai* hålls ovanför huvudet.

### **Do Uchi - Träff på sidan av kroppen**

Man lyfter *shinai* över huvudet, utan paus, och hugger ner diagonalt från vänster, träffar den motståndarens högra sida, *migi do*. Man måste gå åt höger förbi motståndarens vänstra sida med *migi naname mae okuri ashi*, höger fot snett åt höger med *okuri ashi*. *Hidari do*, vänster *do*, görs från *migi hasso no kamae*, som påminner om hur man håller ett baseball trä när man ska slå. *Shinai* huggs ner diagonalt från höger och träffar motståndarens vänstra *do*. Man passerar sen på motståndarens högra sida med vänster först *okuri ashi* eller *hiraki ashi*.

### **Tsuki - Stöt i halsen**

Med armarna utsträckta, händerna vridna mot varandra, görs en stöt mot halsen genom att höger fot gör en häftig glidning framåt med vänster snabbt efter. *Omote tsuki* görs genom att *shinai* passerar motståndarens *shinai* från höger sida, och vrids motsols. *Ura tsuki* görs genom att *shinai* passerar motståndarens på vänster sida, med en medsols- rörelse. *Katate tsuki* är en höger eller vänster, en hands manöver. Alla former *tsuki* måste göras så att kroppen stärker de utsträckta armarna med sin tyngd. Efter en genomförd *tsuki*, måste man tillbaka i *chudan-no-kamae*.

### **Kiri Kaeshi eller Uchi Kaeshi**

Detta är en mycket viktig övning, särskilt för nybörjare. Man förbättras både tekniskt och fysiskt genom *kiri kaeshi* regelbundet. Att börja tävla utan att behärska denna övning, kan leda till felinlärning som blir svårt att korrigera senare. Rätt hållning och bra fotarbete är alltid viktigt. När man hugger *men*, måste man vara försiktig så att man inte spänner axlar eller låter vänster hand glida ur centerläget, medianen (en tänkt linje mellan näsa och navel). Först ska man hugga *shomen*. Sen tar man ett steg tillbaka till *chudan-no-kamae*. Framåt igen och hugger vänster *men*, höger *men*, vänster *men* etc. tills 4 hugg har utdelats framåt och 5 bakåt. Detta gör man två gånger, sen tar man ett steg bakåt och avslutar med *shomen* och går igenom med armarna sträckta. Innan man kan detta rätt, ska man inte öka hastigheten. Använd stora ordentliga rörelser, så oblyga som möjligt. Även som erfaren *kendoka* ska man fortsätta med att öva *kiri kaeshi*.

## Waza Ni Iro Iro Fler Tekniker

Det finns många olika tekniker. Teknik kombinerat med bra hållning och rätt utförd förflyttning, det beskriver en bra *kendoka*. Tekniker kan delas in i offensiva, pareringar och mot attacker, alla är lika viktiga.

### Shikake Waza

Detta är de offensiva teknikerna, som används när man lyckas reagera snabbare än motståndaren eller inte är på sin vakt.

*Harai Waza* - används direkt genom att man slår undan motståndarens *shinai* till höger eller vänster och öppnar honom/henne för ett kort ögonblick och denne tappar fokus någon sekund. Direkt efter detta slag hugger man mot någon av träff områdena (se tidigare). Utförandet av *harai* och steget in för ett hugg måste göras med en, flytande rörelse. Till och med att ta ett andetag mellan *harai* och hugg, ger motståndaren tillfälle att återhämta sig och återfå fokus.

*Katsugi Waza* - används för att förvirra motståndaren. När man står i *chudan-no-kamae*, för man sin *shinai* mot sin vänstra axel. När man märker att motståndaren blir förvirrad: Attack!

*Hiki Waza* - använder man då avståndet till motståndaren är kort, som i *tsubazeriai* (handske-mot-handske). Efter att ha knuffat honom/henne lite, hugger man samtidigt som man hoppar bakåt. Genom knuffen, får man motståndaren att öppna sig. Man tar vara på denna korta stund av distraktion.

*Katate Waza* - är en teknik där man endast använder en hand att hugga eller stöta med när man rör sig fram eller bak.

*Jodan no Waza* - är en teknik som görs från en grundställning där *shinai* hålls ovanför huvudet. Fördelen med denna teknik är att en attack kan göras på avstånd utan att man behöver slösa tid på att höja *shinai*. På kort avstånd måste man se upp så att motståndaren inte gör en motattack mot *kote* eller *do*.

### **Do Uchi - Träff på sidan av kroppen**

Man lyfter *shinai* över huvudet, utan paus, och hugger ner diagonalt från vänster, träffar den motståndarens högra sida, *migi do*. Man måste gå åt höger förbi motståndarens vänstra sida med *migi naname mae okuri ashi*, höger fot snett åt höger med *okuri ashi*. *Hidari do*, vänster *do*, görs från *migi hasso no kamae*, som påminner om hur man håller ett baseball trä när man ska slå. *Shinai* huggs ner diagonalt från höger och träffar motståndarens vänstra *do*. Man passerar sen på motståndarens högra sida med vänster först *okuri ashi* eller *hiraki ashi*.

### **Tsuki - Stöt i halsen**

Med armarna utsträckta, händerna vridna mot varandra, görs en stöt mot halsen genom att höger fot gör en häftig glidning framåt med vänster snabbt efter. *Omote tsuki* görs genom att *shinai* passerar motståndarens *shinai* från höger sida, och vrids motsols. *Ura tsuki* görs genom att *shinai* passerar motståndarens på vänster sida, med en medsols- rörelse. *Katate tsuki* är en höger eller vänster, en hands manöver. Alla former *tsuki* måste göras så att kroppen stärker de utsträckta armarna med sin tyngd. Efter en genomförd *tsuki*, måste man tillbaka i *chudan-no-kamae*.

### **Kiri Kaeshi eller Uchi Kaeshi**

Detta är en mycket viktig övning, särskilt för nybörjare. Man förbättras både tekniskt och fysiskt genom *kiri kaeshi* regelbundet. Att börja tävla utan att behärska denna övning, kan leda till felinlärning som blir svårt att korrigera senare. Rätt hållning och bra fotarbete är alltid viktigt. När man hugger *men*, måste man vara försiktig så att man inte spänner axlar eller låter vänster hand glida ur centerläget, medianen (en tänkt linje mellan näsa och navel). Först ska man hugga *shomen*. Sen tar man ett steg tillbaka till *chudan-no-kamae*. Framåt igen och hugger vänster *men*, höger *men*, vänster *men* etc. tills 4 hugg har utdelats framåt och 5 bakåt. Detta gör man två gånger, sen tar man ett steg bakåt och avslutar med *shomen* och går igenom med armarna sträckta. Innan man kan detta rätt, ska man inte öka hastigheten. Använd stora ordentliga rörelser, så oblyga som möjligt. Även som erfaren *kendoka* ska man fortsätta med att öva *kiri kaeshi*.

## Oji Waza

Detta är tekniker då man möter motståndarens attack och gör en omedelbar motattack.

*Suriage Waza* - är en parering som görs genom att lyfta *shinai* uppåt, träffa motståndarens *shinai* med en halv cirkelrörelse, på uppvägen och öppna upp, sen hugga mot *men*, *kote* eller *do*.

*Uchi Otoshi Waza* - är en teknik där man slår motståndarens *shinai* neråt och sen attackerar medan öppning finns.

*Nuki Waza* - detta är en teknik där man flyttar sig eller den del som motståndaren attackerar. Resultatet blir att hans/hennes *shinai* hugger i luften. Utan paus gör man en mot attack.

*Kaeshi Waza* - är en teknik där man blockerar motståndarens attack med sidan av sin *shinai* samtidigt som man rör sig åt vänster eller höger och gör en mot attack.

*Maki Otoshi Waza* - är en teknik där man slår bort motståndarens *shinai* genom att rotera den runt med sin egen *shinai*. Från *chudan-no-kamae*, sänker man toppen på *shinai*, flyttar den under och upp på motståndarens *shinai*s vänstra sida. Sen gör man en cirkelrörelse medsols, och slungar den *shinai* åt sin vänstra sida. Sen går man in för attack. Detta kan också göras motsols.

# Maai

Detta är avståndet mellan en själv och motståndaren.

Issoku itto no maai



Toi maai



Chikai maai





## Kendo No Kata

I kendo finns det några *kata* vilka utförs utan rustning, men samtidigt som man får nytta av erfarenhet från riktig kamp. *Kata* bygger inte bara på fysisk och rörelse, utan lika mycket den andliga skönheten. Denna skönhet alstras av något som kallas *Ki*. På Japanska betyder *Ki* ande eller hjärta, och den skapar en värdighet och grace i sinnet och i kroppen. En fysisk rörelse utförd av en man eller kvinna som har en aktiv *Ki*, upplevs som rörlig, snabb och elegant. Därför fordrar *kata* att utföras med stolthet eller *kigurai*.

*Kata* utövas av två personer:

*Shidachi* - är den som tar emot en attack och vinner, står på *shemoza* sidan av *dojon*.

*Uchidachi* - är den som attackerar och förlorar, står på *joseki* sidan av *dojon*.

Det finns tjugo stycken *kata*, tio på varje sida. De sju paren är:

Ippon Me	-Första
Nihon Me	-Andra
Sambon Me -	Tredje
Yonhon Me -	Fjärde
Gohon Me -	Femte
Roppon Me -	Sjätte
Nanahon Me	-Sjunde

## Nummer

1	=	Ichi	8	=	Hachi
2	=	Ni	9	=	Kyu (Ku)
3	=	San	10	=	Ju
4	=	Shi (Yon)	20	=	Ni Ju
5	=	Go	30	=	San Ju
6	=	Roku			
7	=	Nana (Shich)			

# Gogyo No Kamae



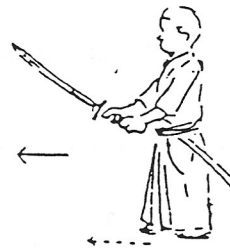
Chudan



Gedan



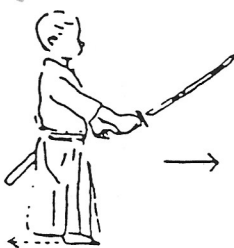
Migi Jodan



Hidari Morote Jodan



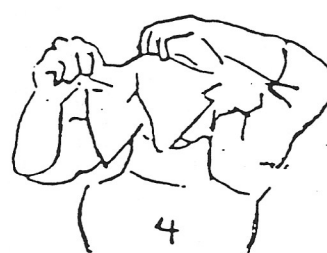
Hasso



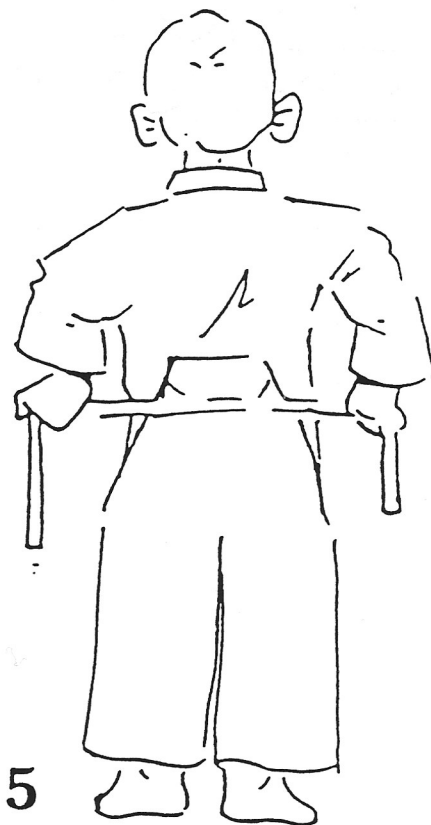
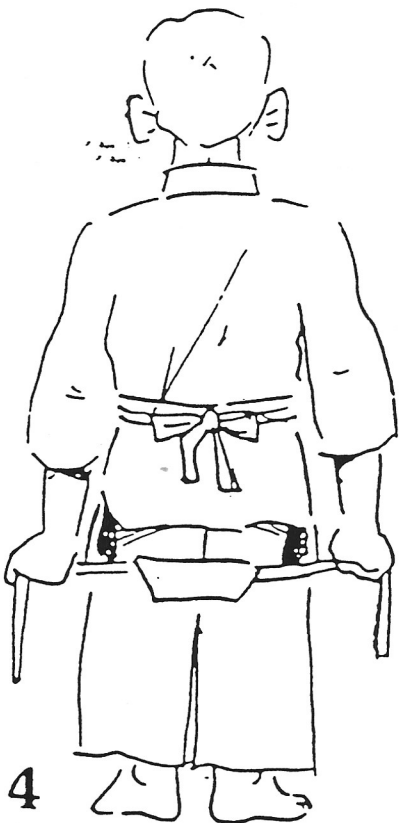
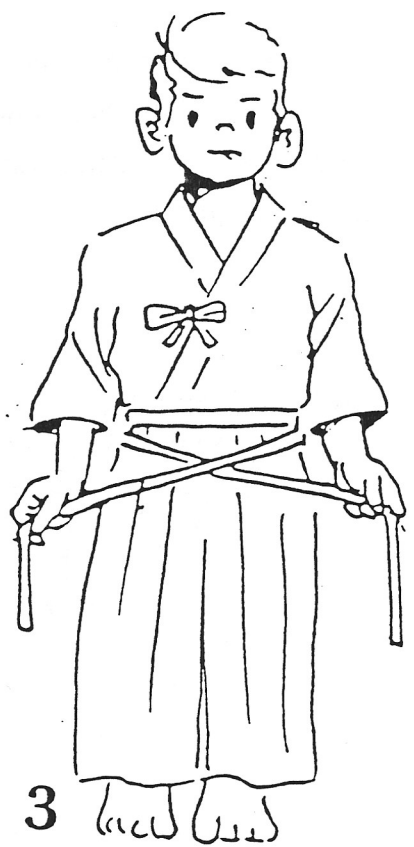
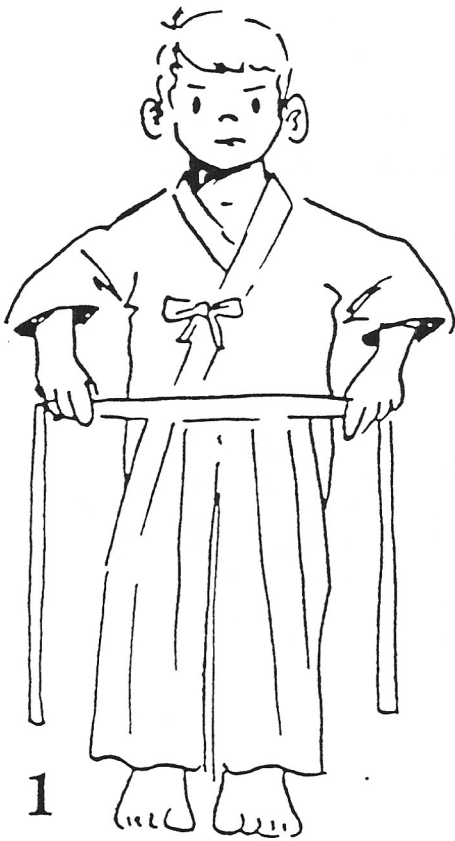
Waki

## Hur man sätter på Tenuguin

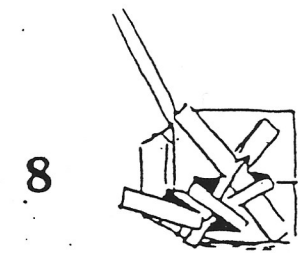
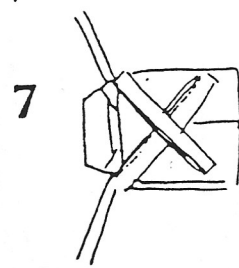
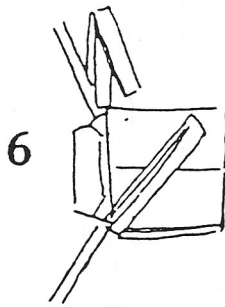
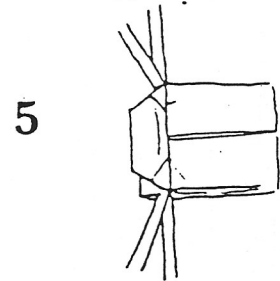
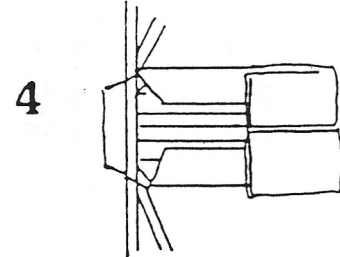
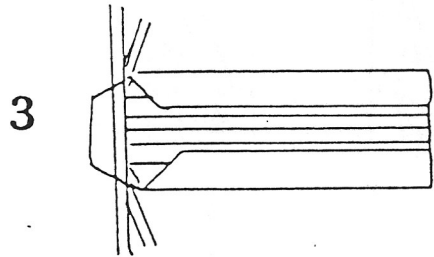
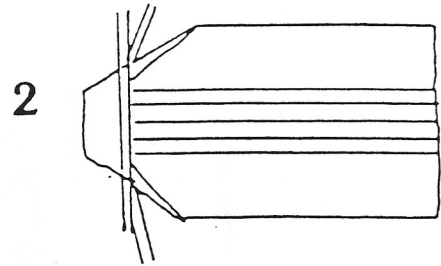
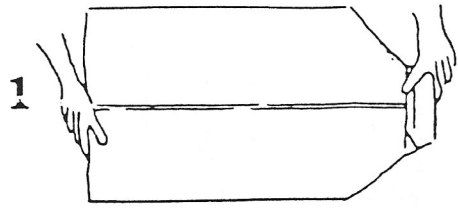
Man håller i de två hörnen (1), placerar *tenugui* på huvudet (2). För de två hörnen framåt (3) och linda ena hörnan till ena örat (4). Håll fast denna sida (5) och linda den andra hörnan till den andra sidan. Vik över flikarna som hänger för ansiktet, upp på hjässa (6) justera (7).



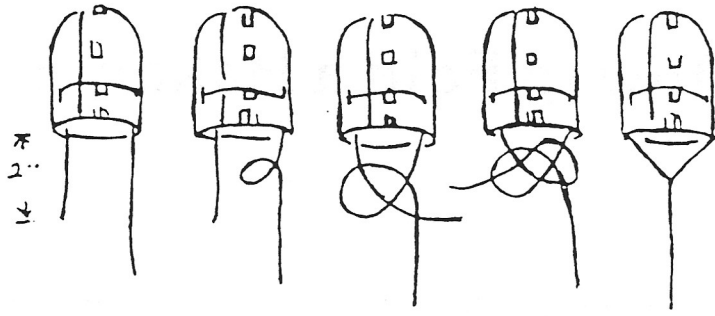
# How to Wear a Hakama



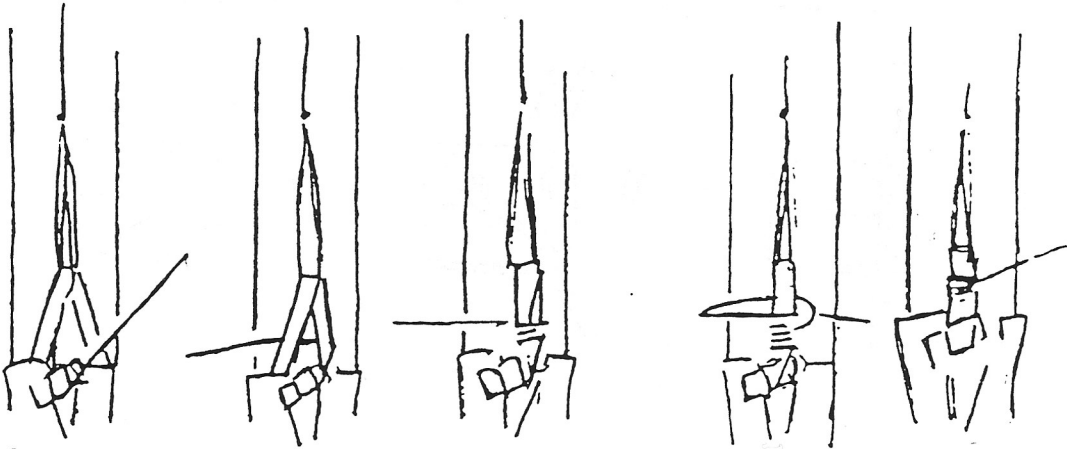
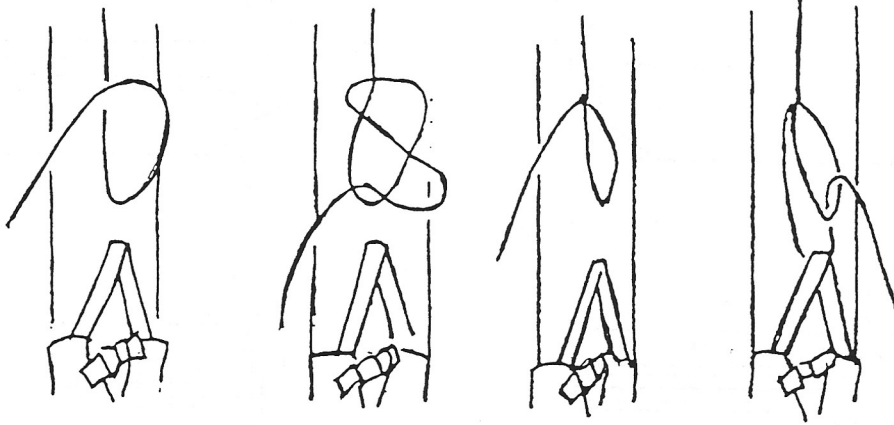
# How to Fold a Hakama



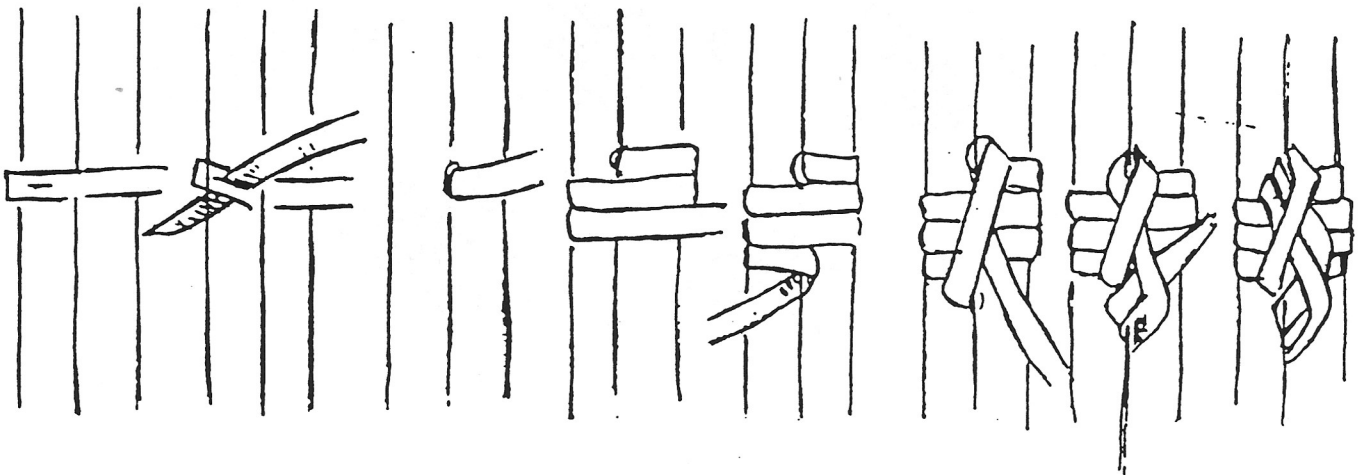
# Saki-Gawa



# Tsuru



# Naka Yui



## Ordlista

**Ashi sabaki** - fotarbete: ayumi-ashi = gång VHVH

okuri-ashi = korta avstånd HVHV

hiraki-ashi = sidleds

tsugi-ashi = långa avstånd HVH

**Bogu** - armour:

Men:-

men-bouton = huva

men-gare = galler

mae-dare (nodo) = halsskydd

uchi-dare = back neck flap

Kote:-

koromo = den hårda skyddskragen

kera = folds

tsutsu = handled

Do:-

mune = bröstborg

mune-chi-kawa = ögla

do = harnesk

mochidashi = översta plattan

Tare:-

odare = främre plattor

kodare = bakre plattor

tare-obi = midje skärp

waki-himo = side straps

**Bushido** – krigarens väg

Kläder: Kendo-gi (jacka)

Hakama (byxkjol) - joba = hakamas bakdel

koshi-ita = den styva plattan bak till

**Datotsu** – hugg och stötar

**Dojo** - träningslokal

**Hajime** - "Börja!"

**Hålla shinai:** taito - shinai höjd till höfthöjd åt sidan  
sonkyo – hukställning när man drar shinai  
kamae-o-toko - shinai pekar snett ner mot höger

**Kake-goe - pre-kiai**

**Kamae** - attityd eller ställning:

Gogyo no kamae:- chudan-no-kamae (vanligaste variationen)  
jodan-no-kamae (morote = 2-händer, katate = 1-hand)  
gedan-no-kamae (knä höjd)  
hasso-no-kamae (variation av jodan)  
waki-gamae (variation av gedan)

Ställning:- shizentai = stående  
seiza = sitta på knä  
setai = se på motståndaren

**Keiko** - kendo träning :uchikaeshi = suburi och kiri-kaeshi  
kakari-geiko = fria attacker  
hikitate-geiko = attacker efter en seniors anvisande  
gokaku-geiko = träning mot jämbördig kendoka  
shiai-geiko = fri träning

**Kendo** – svärdets väg

**Ki-ken-tai-no-ichi** - total harmoni mellan själ, kropp och svärd

**Kiai** – skrik (inre kraft)

**Kigurai** – självkänsla, stolthet

**Kumitachi** - kendo som innefattar kata

**Maai** - intervall: issoku-ito-no-maai = ett-steg-ett-svärdintervall  
toi-maai (toma) = avstånds intervall  
chikai-maai = kort avstånds intervall

**Metsuke** – intensiv blick

**Ni-san-dan-no-waza** – en serie av tekniker



**Oji-Waza** - defensiva tekniker:

- Suriage waza = glidande rörelse tekniker
- Uchiotoshi waza = nedåt gående huggtekniker
- Nuki waza = undvikande tekniker
- Kaeshi waza = reflex tekniker, snabba attacker

**San Satsu-Ho** - grundläggande attack tekniker:

- ken-o-korosu (kontroll över svärdet)
- waza-o-korosu (kontroll på tekniker)
- mitsu-no-sen (att vara för beredd)

**Shikake-Waza** - offensiv tekniker:

- Harai waza = pareringar
- Katsugi waza = slå undan tekniker
- Hiki waza = bakåt gående tekniker
- Katate waza = en armstekniker

**Svärd** - bokuto (för kata) och shinai (för kamp):

- monuchi – eggen
- shinogi - sidorna (omote = vänster, ura = höger)
- kissaki - spets
- kensen - ände
- sakigawa – läderhölje på spetsen
- nakayui – läderrem som håller nylonlinan på platts
- tsuru – nylon linan
- datotsuba – översta tredje delen av shinai, träffdelen
- tsuka - handtaget
- nakatsuka – mitten på handtaget
- tsuba - parerskydd
- tsubadome – gummistoppen bakom tsuba
- tsukagawa – handtagets läderhölje
- tsukagashira – ändan av shinai (handtaget)

**Suburi** - träna med shinai:

- Joge-buri = vertikala hugg mot golvet
- Naname-buri = diagonala hugg mot golvet

**Yame** - "Sluta!"

**Zanshin** - Beslutsamhet att kämpa och avsluta sina hugg och stötar med självsäkerhet, gå igenom och förbi motståndaren.

## Till alla kendokas

Det finns fyra saker som kan hindra ens framgångar i kendo. Det är rådlöshet, rädsla, tvekan och överrumpling. Om man kan komma över dessa så kommer man att klara sig bra, inte bara i kendo utan också i livet.

Kom ihåg att man bara kan få ut så mycket av kendo som man satsar kendo. Om du försöker att ge 100% så ska jag försöka att ge 110%. Så låt oss kämpa hårt tillsammans för att nå följande tio punkter.

礼 勇 知 和 団 機 氣 姿 刀 残  
儀 識 意 結 眼 合 勢 劍 心

Hitotsu, Reigi

Hitotsu, Yuki

Hitotsu, Chishiki

Hitotsu, Danketsu

Hitotsu, Kigan

Hitotsu, Ki-ai

Hitotsu, Shisei

Hitotsu, Token

Hitotsu, Zanshin

Hövlighet - Etikett

Mod

Kunskap

Helhet, harmoni

Möjlighet

Andlig kraft

Hållning

Korrekt svärdsteknik

Historisk andlighet

Bob Harris

FSKA

(Johan Lundblad and Bob Harris 1999)