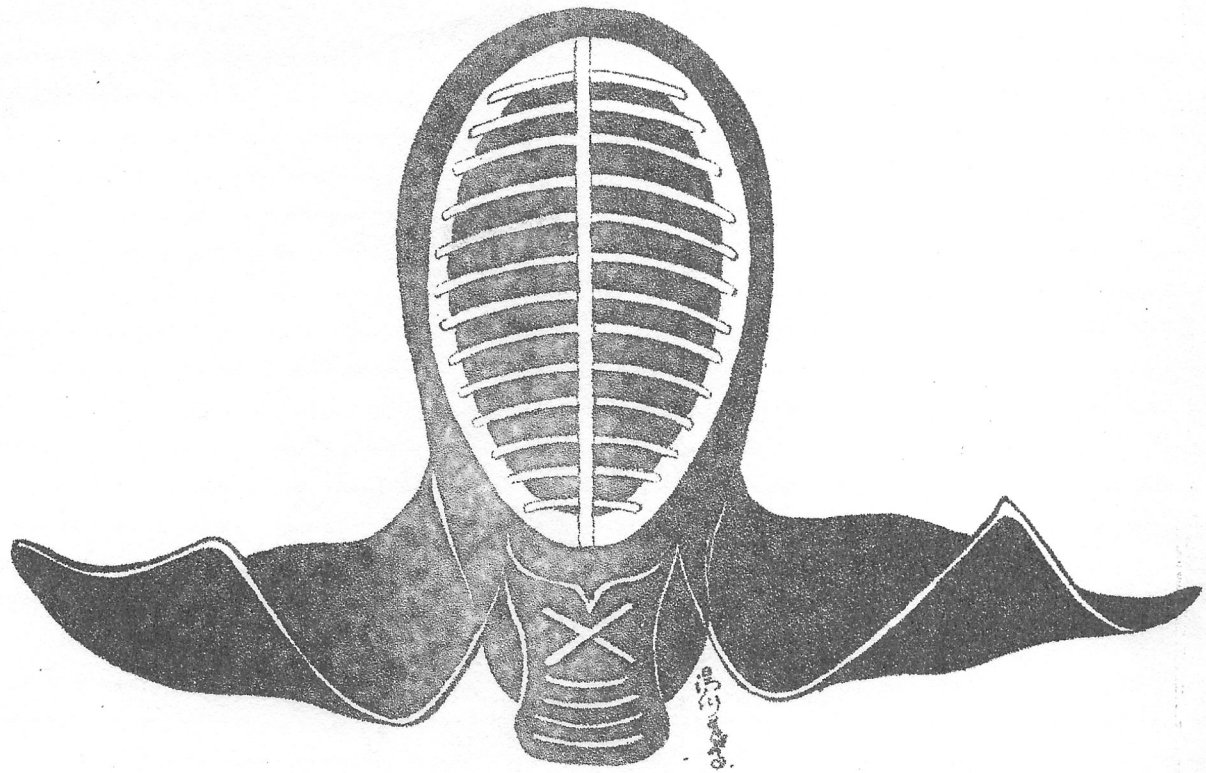


剣道



Kendo är japansk tvåhandsfäktning. Denna budogren bygger på samma träningsprinciper som gällde för samurajen (den japanska krigaradeln). Ordet Ken betyder svärd och do betyder väg, alltså blir den sammansatta betydelsen ungefär svärdets väg. I dag använder man svärd av bambu, så kallade shinai för att man skall kunna fullfölja huggen.

Samurajerna tränade med rakbladsvassa svärd. För att undvika skador tränade man utan motståndare.

Den ursprungliga svärdsfäktningen ändrades till sin nuvarande form som följd av två mycket omvälvande beslut. 1) Samurajyrket förbjöds i mitten av 1800-talet. 2) Amerikanska okupationsmakten förbjöd kendoutövningen i Japan.

Inte förrän 1954 kunde japanen ta upp sin kendosträning igen men då i en annan skepnad. I dag tränas kendo som sport och då med rustning som fångar upp kraften i huggen. Att kendo är en sport att räkna med visas av att den uppnått VM status.

I uppsala kan du träna kendo i Katsudo Budoklubbs regi. Kontaktman Raoul Hellgren tel 018/ 40 03 62, 10 46 66. Du kan också skriva till Upplands Budoförbund, Box 272, 751 05 UPPSALA.



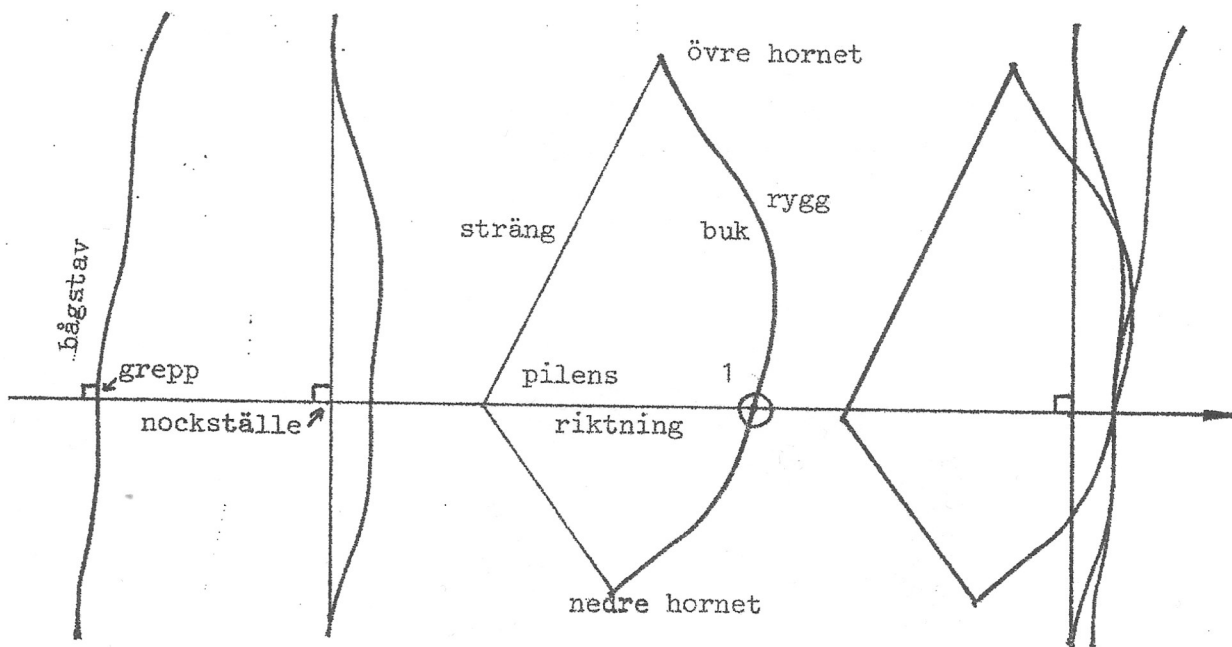
HÅLL DIG I
TRIM!



Kyudo - bågens väg - är det sammanfattande namnet för det speciella japanska bågskyttet. Detta har en månghundraårig "obruten" tradition i Japan, både som vapen och som uttrycksmedel och symbol för vad vi kan kalla budoandan, vilken är mer eller mindre gemensam för alla budo-sporter.

Kyudo har idag ingen som helst betydelse som vapen. Den utövas däremot fortfarande efter strikta regler som syftar till att träna bågskytten i nödvändiga tekniska färdigheter och framför allt i förmågan att under lämpligt och kontrollerbart mentalt tillstånd och med begränsade fysiska resurser maximalt kunna samordna dessa färdigheter i ett effektivt och inom rimliga gränser anpassningsbart system. Detta är i och för sig inte unikt för Kyudo utan krävs för snart sagt varje precisionsarbete där människan utnyttjar de resurser hon förfogar över optimalt. Speciellt gäller detta för arbete utfört under yttre stress som t ex tidsbegränsning eller psykiskt svåra förhållanden (sömlöshet, krigssituation).

Det centrala redskapet i Kyudo är bågen. Bågstaven är c.a 2,3 m lång och tillverkad av bambu och mullbärsträ, huvudsakligen så att bågstavens rygg och buk är av bambu medan det centrala partiet utgörs av mullbärsträ som även bildar hornen (bågstavens två ändar). De olika delarna limmas samman och man får en s k sammansatt båge som ofta har förbättrade egenskaper, främst genom att använt material bättre kan utnyttjas ur hållfasthetssynpunkt. Strängarna tillverkas av växtfibrer som hartsas för att få en stabil form. Dessa är tämligen klimatkänsliga och får betraktas som förbrukningsvara. Pilarna tillverkas av särskilt utvald bambu. De är försedda med en spets av järn, ett anhäng av horn för strängen, samt tre, antingen i höger- eller vänstervarv snedställda fjädrar. En pil av vardera slaget bildar ett sammanhörande par. Nuförtiden används en specialhandske för högerhanden, dvs den hand som håller strängen under dragningen.



osträngad

strängad

vid fullt drag

de tre vänstra bilderna
överlagrade

Kyudo-bågstaven har en ovanlig assymetrisk form

Som framgår av figuren har bågen ett assymetriskt utseende. Greppet ligger således c.a 2/3 från stavens övre horn. En tillfredställande förklaring till denna form har man ännu inte hittat. Pilen anläggs till höger om bågstaven, dvs

tvärtemot västerländskt bågskytte. Vid dragningen fattas med höger hands skjuthandske ett speciellt grepp omkring strängen under nockstället. Pilen nockas med hjälp av ett spår i den bakre av horn tillverkade änden och på ett sådant sätt att den sitter kvar tills den avskjutits. Denna speciella fattning medför även att pilen ges en rotationsrörelse vid skott.

Träningen följer alltså strikta regler och måste fullföljas under en längre tid för att ge fullgott resultat. I första hand koncentreras denna till att uppnå en tillräckligt god stil hos skytten under skjutningens olika faser, medan det faktiska träffresultatet är mindre viktigt. Goda träffresultat uppnås som en följd av skyttens förmåga att realisera de givna stilkraven och reglerna under skjutförloppet. Tävlingar förekommer även, där det gäller att träffa måltavlan. Skjutavstånden kan då variera från 30 till c.a 90 m.

I Japan finns omkring en halv miljon utövare, främst kanske vid universiteten. Sporten omfattas av både män och kvinnor. Vid sidan av det praktiska bågskyttet avsett för strid förekom ett ceremoniellt bågskytte som har lämnat kulturella spår långt utanför den begränsade krigarklassen (samurajerna).

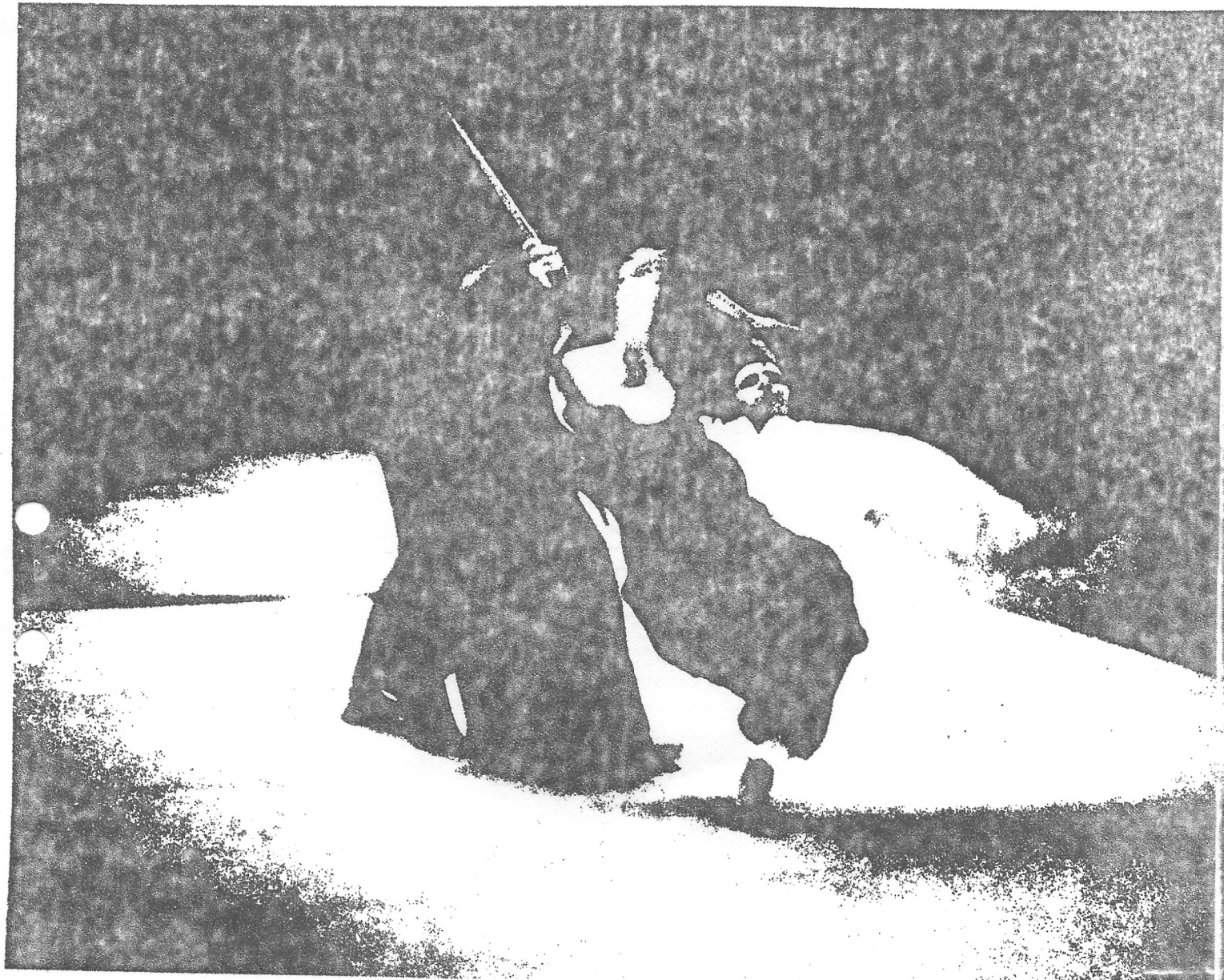
Kyudo har först under det senaste decenniet introducerats i Europa, och finns även representerad i Sverige. Kyudo är helt naturligt en av de exklusivare budosporterna som kräver mer av utövaren ur olika synpunkter (ålder, inköp av utrustning etc). Lättast är väl att börja med någon av de stora budosporterna för att senare kanske ge sig in på Kyudo. Svenska Budoförbundet lämnar upplysningar om utrustning, träning m m. Dessutom finns det viktigaste att läsa i "Kyudo - det japanska bågskyttet" av Robert von Sandor (veta mera, FORUM, 1971), pris c.a 15 kr.

Nedan presenteras några tekniska data från en undersökning gjord vid Teknikum, Uppsala. Det bör påpekas att undersökningen endast gällde en båge.
(UPTec 7367E, Kyudo - Japanese Archery, Einar Lindahl)

Pilarnas vikt:	24-36 gram
Maximalt erforderlig dragkraft:	c.a 20 kp
Accelerationstid:	20 millisekunder = 0,02 sekunder
Accelerationssträcka:	c.a 0,5 m
Accelerationskraft:	c.a 7 kp
Acceleration, medelvärde:	240 g = 2350 m/s^2 = (0 till 100 km/h på 0,01 sekunder)
Verkningsgrad, (energi):	40-50 %
Pilarnas utgångshastighet:	44-48 m/s = 158-173 km/h
Pilarnas rörelseenergi (kinetiska energi):	32-34 joule = 32-34 Ws
Maximal skottvidd:	c.a 200 m
Banhöjd vid maximal skottvidd:	c.a 50 m
Maximal banhöjd (skjutning rakt upp):	c.a 100 m

Bågstavens material har utnyttjats till uppskattningsvis 50 % med avseende på hållfastheten, vilket kan sägas vara anmärkningsvärt med tanke på att dåtida bågmakare ej hade tillgång till någon avancerad mätteknik, utan konstruktionen har under kanske århundraden mödosamt finslipats till vad den är idag.

På grund av bågens assymetriska konstruktion och då det så kallade impulsmomentet (rörelsemängdsmomentet) ej ändras under skjutförloppet, kommer bågstaven att rotera kring en axel vinkelrät mot papperets plan i figuren (vid siffran 1). Detta medför bl a att det inte är oväsentligt hur vänster hand håller bågen vid greppet under skjutningen.



AIKIDO

Aikido är den yngsta av budogrenarna. Den grundades 1927 av Morihei Ueshiba. Mr Ueshiba dog så sent som 1969. Minsta motståndets lag gäller för aikido-utövaren. Kraft sätts aldrig mot kraft, utan rörelserna kännetecknas av att de är cirkulära och följer lagen för centrifugalverkan.

Målet med Aikido är att komma i harmoni med naturen, och det gör man genom att träna sig till yttre och inre balans. Tävlingar förekommer icke i Aikido. Aikidons natur är sådan att den kan tränas av alla, män och kvinnor, oberoende av ålder eller styrka. Det sägs att Mr Ueshiba tränade flera timmar om dagen tills han dog vid 83 års ålder.

IAIDO

I Iaido tränar man antingen med gamla samurajsvärd eller med nytillverkade svärd som är rätt avbalanserade. Iai kan kort sägas vara det sätt på vilket man lär sig dra svärdet ur sin slida på snabbast och effektivast sätt. Numera utförs teknikträningen utan tanke på strid utan istället på att åstadkomma en perfekt rörelseharmonisk.



T'AI CHI CH'UAN

Vad är T'ai Chi Chuan?

En mjuk meditativ övning utförd i sakta tempo med långsamma och precisa rörelser.

Vem praktiserar T'ai Chi Ch'uan?

Milliontals människor i de båda kinesiska republikerna och tusentals andra icke-kineser som upptäckt T'ai Chi's fördelar.

Vilka är då T'ai Chi's fördelar?

För många som är gamla, alltför svaga, alltför unga eller allt för lata för traditionella övningar är T'ai Chi ettmjukt sätt att koppla av och hålla sig i god fysisk kondition på samma gång.

Är T'ai Chi Chuan en budo sport?

Nej, T'ai Chi har djupa rötter i den gamla kinesiska Taoist filosofin och visar ingen påverkan från Budo sporter som utvecklades senare.

Vad är målet för dem som försöker bemästra T'ai Chi Ch'uan?

En noggrann koordination mellan de fysiologiska och de psykologiska aspekterna av den långsamma rörelseövningen skapar en kraft kallad "Chi". Det är kontrollen av denna kraft som skiljer mästaren från andra studenter som tycker om att koppla av i rörelse.

Kan T'ai Chi Ch'uan användas till självförsvar?

I händerna på en expert är "Chi" kraften en effektiv barriär mot de mest aggressiva krafter. Men det krävs många års studier för att utveckla sådan skicklighet.

Var kan jag studera eller lära mer om T'ai Chi Ch'uan?

Kontakta Kristina Hedström
Ålandsv. 19,
122 37 Enskede,
tele. 08/48 59 12

eller kom till

Adolf Fredriks Skola
Tegnérgatan 44-66
Stockholm
torsdag 18:30-20:00

BUDOLITTERATUR

AIKIDO

Aikido
Toshikazu Ichimura
Academic press U-a

Aikido
R.v. Sandor & J. Beime
Veta mera, Forum

JUDO

Judo
R.v. Sandor
Veta mera, Forum

Judo
Hein Essink
Tema

Haraigoshi (Famous Judo Throws)
Ross & Goodger
Leonard Hill Books

Ostogari (Famous Judo Throws)
Hoare & Goodger
Leonard Hill Books

Seoinage (Famous Judo Throws)
Sweeney & Goodger
Leonard Hill Books

Handbok i judo I & II
Kazuzo Kudo
Forum

KENDO

Kendo
R.v. Sandor
Veta mera, Forum

KYUDO

Kyudo
R.v. Sandor
Veta mera, Forum

TAI I CHI - CHUAN

Tai - chi
Cheng Man - Ching & R. Smith
Charles E Tuttle

ÖVRIGT

Budo
R.v. Sandor
Veta mrea, Forum

Sumo
J.A. Sargeant
Tuttle co, inc

Självförsvar
Bergman & Carlsson
Sesam, Aldus

The Samuraj Sword
John M Yumoto
Charles E Tuttle