

# Væk fra stenbroen til Hølkerup for at øge selvtilliden

— Men, kiai — do, kiai — tsuki, kiai, lyder råbene fra deltagerne på græsplænen foran lejrskolen på Grønlandsvej 50 B ved Hølkerup i disse dage, når de træffer henholdsvis midt i panden, brystkassens højre side og struben på modstanderne.

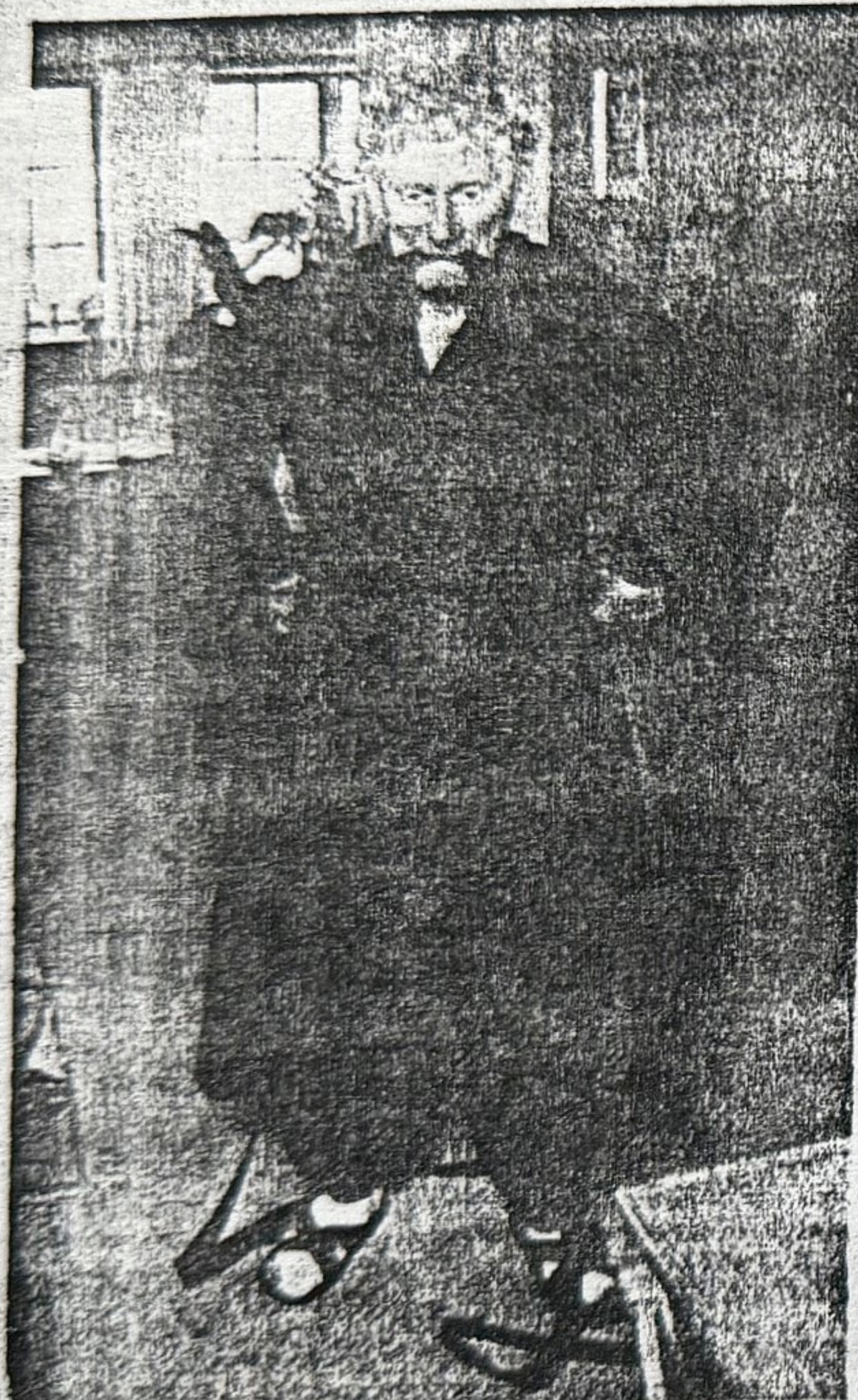
Drabeligt lyder det, og drabeligt ser det ud — men der er kun tale om træning med beskyttelsesdragt og shinai (bambussværd), når medlemmerne af Dansk Kendo Forbund udøver den gamle japanske samurai-sværdfægtningskunst.

Det er indehaveren af Amager Judo Skole, Frode Olsen, der for et par år siden købte ejendommen i nærheden af Kongsøre skov og her indrettede en lejr for Kendo- og Iaido-fægtekonsten i »Kaiboso« (huset ved havet).

— Jeg var ansat i Statsministeriet som engelsk-sproget guide i 1960'erne, da jeg fik ideen til at gå ind og studere de middelalderlige japanske kampsporter nærmere, fordi jeg følte, det var nødvendigt at kunne forsvare sig. Det blev i første omgang til, at jeg startede judoskolen på Amager, siger Frode Olsen, som har boet i Odsherred de sidste 10 år, blandt andet i Højby, inden han købte lejrskoleejendommen.

## Væk med aggressionerne

— Mit primære formål er at få københavnerbørnene væk fra stenbroen og fra computerne og småkriminalitet ud på landet for at få dem til at fungere bedre. De japanske kamp teknikker handler meget om at nå en højere standard i sin livs-



Frode Olsen — formand for Dansk Kendo Klub og indehaver af lejrskolen på Grønlandsvej 50 B i Hølkerup — demonstrerer, hvordan man binder dragten (hajama) for at være rigtigt udrustet til samurai-fægtningen Kendo.

Foto: Søren Holmberg

relse gennem et fysisk og psykisk velbefindende og øget selvtillid. Mange af ungerne på skolen på Amager kommer også af med ag-

gressionerne ved at slås med andre under træningen, for bagefter er de venner igen.

Dansk Kendo Forbund blev grundlagt herhjemme i

# Frode Olsen, Amager Judo Skole, holder international træningslejr for udøvere af den gamle samurai-fægtekonst

januar sidste år i samarbejde mellem Frode Olsen, der er formand, og en af Japans store instruktører K. Komaki, der er bosiddende i Stockholm og driver det svenske forbund. I dag er der 18 klubber fordelt over Danmark. I maj i år blev det danske forbund optaget i Europæisk Kendo Forbund, hvilket giver medlemmerne mulighed for at deltage i internationale arrangementer i Kendo, Iaido, Jo-do og Naginata-do, som alle er japanske kampstilarter, der i dag udøves som sport.

— Flere af de danske medlemmer er faktisk inviteret til Japan i sommer med alt betalt for at deltage i stævner her, hvor Kendo dyrkes lige så flittigt som fodbold i Danmark, siger Frode Olsen, der har sat sig grundigt ind i baggrunden for de gamle kampformer og er sikker på, de vinder mere og mere indpas herhjemme.

## Ikke nogen religion

— Der er ingen religion eller tro i at dyrke Kendo, men udøverne får en bevidsthed om, at det ikke er ligegyldigt, hvad man byder sin krop. Sporten giver en meget rank holdning og styrker både krop og psyke, og så kan den dyrkes af alle uden videre forudsætninger end et åbent sind, siger Frode Olsen, der endnu selv savner at komme til Japan.

I Japans krigeriske historie var samuraiene en slags krigeradel eller ridderorden, og for dem skulle kampøvelserne samtidig udvikles til ridderens dyder — som uselviskhed, selvbeherskelse og retfærdighedsans. Selve kampen blev kernen i et indviklet og strengt formelt mønster, en hel ceremoni, der stadig eksisterer i moderne Kendo.

Under træningen nøjes man med at markere slagene, men i konkurrence-



De tre lærere på lejren er fra venstre K. Komaki, der arbejder i Stockholm med Kendo, englænderen T. Holt og O. Fuji.

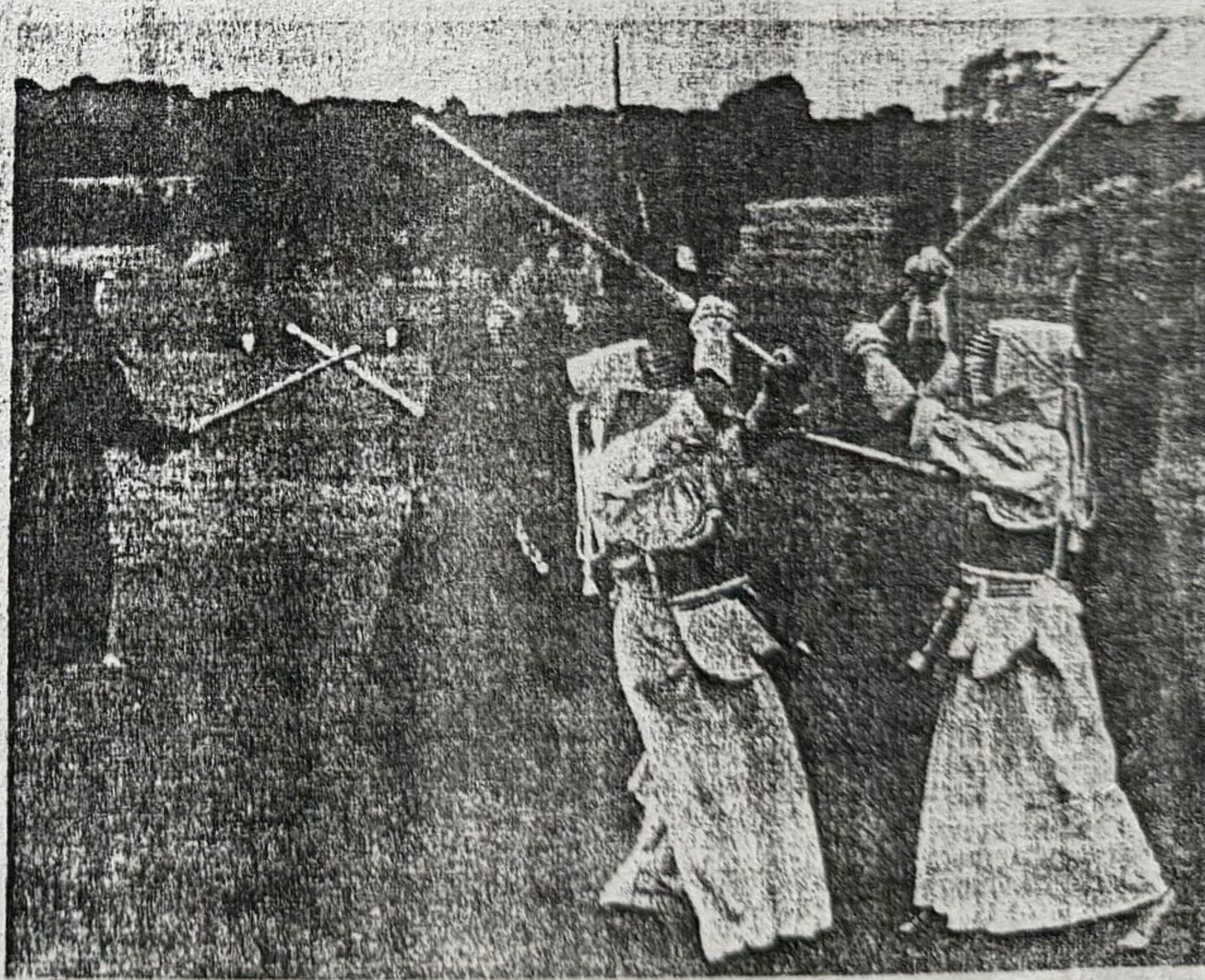
kamp, hvor der angribes, skal der bæres Kendo-udstyr, som omfatter brystværn, netmaske, handsker og sort kåbe for mændene og hvid for kvinderne.

Der må kun hugges mod syv punkter og stødes mod to — panden, tindingerne, håndleddene, brystkassen og ved struben — og der skal træffes nøjagtigt, for at det giver point. Deltagerne skal udstøde et højt råb — kiai — samtidig med, at målet træffes, mens modstanderne forsøger at distrahere ved lige så høje skrig eller råb.

## En bedre hverdag

Dagligdagen på lejrskolen ved Hølkerup, hvor 22 deltager inklusive tre undervisere, former sig med fire-seks timers træning. De står op kl. 6 for at løbe en lang tur rundt på vejene ved Hølkerup. Herefter er der en times træning ved stranden, inden morgenmaden klokken halv otte. Efter en pause om formiddagen køres så til Egebjerg skole, hvor der trænes tre timer med løb og gymnastik ind imellem. Efter frokost gentages træningen i et par timer.

— Gennem træningen lærer deltagerne at få kontrol over deres åndedræt. Hvis vi alle kunne lære det, kunne vi leve, til vi blev 100 år, for det slider utroligt meget på kroppen at snappe efter vejret. Selvdisciplinen bliver også øget, så man bliver bedre til det, man gør, i sin dagligdag og får en god dag hver dag i stedet for en dårlig dag, forklarer Frode Olsen. hau



Kvinderne bærer hvid dragt og er ligesom mændene udrustet med beskyttelsesdragt. I stedet for rigtige sværd anvendes bambussværd.