

JODO

Konsten att hantera en stav.

Det spelar ingen roll hur stor eller liten personen är som tränar, storleken på Jo-staven är bestämd, både längd och diameter. Den är 128 cm lång och diametern är c:a 2,4 cm, och alla Jo-stavar ska vara i denna storlek.

Jo-staven är billig och enkelt gjord i ek på kort tid. Den är stark och till motsats till svärdet rostar den inte eller behöver särskild skötsel. Staven kan inte heller bli rikt dekorerad eller bli ett föremål som beundras med fåfänga och stolthet.

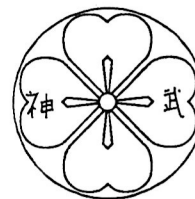
Stavarna är gjorda med lätthet i en handvändning och är väldigt enkla för vem som helst att använda, om man jämför med andra militära utrustningar.

Jo-stavens särskilda tänkvärdheter.

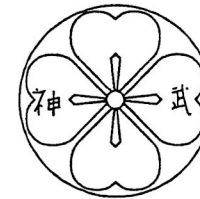
En Jo-stav kan användas fritt efter användarens önskemål - om den används till att stötas med blir den ett spjut (yari), om man slår med den blir den en Naginata, och om man bara håller staven blir den ett långt svärd.

För en utomstående kan en Jo-stav verka simpel, men möjligheten att använda den som Yari, Naginata, eller svärd visar dess extrema förmåga till flexibilitet. Med nästan 1 000 möjliga rörelser är Jo-stavens viktigaste egenskap dess mångsidighet och smidighet. Slag och stötar kan utföras från höger eller vänster sida, eller lika bra från vilket håll som helst i ett sträck så att motståndaren får svårt att reagera på attackerna som med en sån lätthet ändras utan uppehåll. Den möjligheten att byta sida från vilket håll attackerna kommer ifrån dubblar och mångdubblar den aggressiva och defensiva styrkan i Jo-staven.

De medicinska fördelarna för nervsystemet, musklerna, ligamenterna och senorna är stora genom att man tränar både höger och vänster sida i olika kombinationer i Jodo.



Shimbukan



Skellefteå Budoklubb

Shimbukan Skellefteå Budoklubb grundades på nationaldagen den 6 Juni 1991. Shimbukan är en dotterklubb till den Japanska skolan Shimbukan Ishido. Förgrundsfiguren Carina Holmberg som sammanlagt tränat i två år i Japan inför Ishido Sensei, är den svenska dotterklubbens huvudinstruktör.

Carina innehar 4:e Dan Iaido, 3:e Dan Jodo och 1:a Dan kendo. idag är Carina i London och träffar Ishido Sensei på ett seminarium, så vi som gör uppvisning idag får sköta oss själva. Vi gör vårt bästa!

Klubben tränar Iaido, Jodo och Kendo, tre grenar i Budo. Det vi vill poängtera är att Budo definitivt inte är någon sport, utan mer en livsstil och absolut en kamp mot sig själv med de mänskliga bristerna som utgångspunkt.

Peter Strehlenert, 1:a Dan Kendo, med nio års erfarenhet ansvarar för den mycket fysiskt krävande kendon. Denna gren är tekniskt sett den svåraste formen av alla grenar i Budons anda. Det är svårt, för har man väl blivit "värdig" att bära rustning så har man hamnat i en helt ny värld. Bara problemet att röra sig utan att bli trött fort i en rustning som väger 5-7 kg gör det inte "lättare".

Vår Budo i Shimbukan har strikta etiketter och därför starkt disciplinerat. Det kräver koncentration av sina utövare.

I Augusti 1992 öppnas portarna för nybörjarträningen igen. Intagningen varar drygt en månad. Alla är välkomna, men vi ser gärna äldre som fördel, då det krävs en viss mental mognad för att hålla på med detta.

IAIDO

Konsten att dra ett svärd.

Iaidon kommer från Japan grundat på tekniker som användes på den tiden då Samuraierna levde, och brukar översättas med "Konsten att dra ett svärd."

Motståndarna i Iaidon är bara tänkta, det är alltid motståndaren som anfaller mig, och jag själv försvarar mitt liv.

Iaido tränas alltid i KATA-form, dvs., alla rörelser är redan förutbestämda. Det finns ingenting i Iaidon som man hittar på själv, utan varje teknik har gått från Sensei (lärare), till elev i generation efter generation i ca 400 års tid.

Inom Iaidon finns det olika stilar, eller skolor, som man säger i Japan. Men för att bl. a. kunna göra ett enhetligt graderingssystem skapade Japanska Kendoförbundet 1969 tio kator som skulle utgöra grunden för Iaido, som alla skulle kunna.

När man börjar träna Iaido så använder man ett träsvärd - bokken som det heter. När man känner att man vill gå vidare köper man sig ett immitationssvärd - katana + speciella träningskläder.

Det riktiga samuraisvärdet - Shinken, köper man först efter flera års träning. Det är ett skarpslipat svärd som i Japan betraktas som ett vapen och är mycket dyrt.

Vill du ha mer information tag kontakt med oss:

Ordf. Carina H.	0910 - 521 39
Kendo Instr. Peter S.	0910 - 758 13
Sekr. Moss N.	0910 - 345 50
Hjälpträn. Mattias N.	0910 - 133 94
PR-Man Micael G.	0910 - 262 74

PS. Vi gör gärna uppvisningar! DS.

KENDO

Den Japanska fäktningen.

Kendo har sitt ursprung i samurajernas svärdskamp och har sin närmaste likhet i vår vanliga fäktning. Den japanske samurajen var beväpnad med svärd. Tekniken i strid gick i grova drag ut på att träffa motståndaren utan att riskera den vassa eggen på svärdet. Detta är en av grunderna till Kendon som den ser ut idag. Men det riktiga svärdet har bytts ut mot ett bambusvärd, en s k shinai. Denna består av fyra flexibla bamburibbor som hålls ihop med snören och diverse läderattiraljer.

Att träna Kendo är inte bara att försöka förbättra sin kondition och sitt fysiska tillstånd. Det är lika mycket en fråga om att träna sig mentalt. Under den första tiden man tränar Kendo uppfattar man kanske bara den fysiska träningen. Men med tiden upptäcker man att det lika mycket är en fråga om att nå inre harmoni och psykisk balans.

När man börjar träna Kendo behövs ingen speciell utrustning. En vanlig träningsoverall fungerar alldeles utmärkt. Och några skor behövs inte då sporten utövas barfota.

