

ATT ATTACKERA OCH GÖRA EN IPPON (POÄNG)

Att attackera och göra en ippon kräver att man iaktar följande punkter:

1. STEMI
2. SAN SAPPŌ
3. KI KEN TAI ICHI
4. ZANSHIN
5. SHIKAI

1. 捨身 STEMI

STEMI betyder tveklös attack. En attack som görs från ISSOKU ITTO NO MA AI och inleds med HARI WAZA eller liknande teknik. Själva attacken ska göras helt igenom utan förbehåll eller tvekan.

2. 三殺法 SAN SAPPŌ

SAN SAPPŌ betyder ungefär "tre steg för att döda".

- I) Först måste man nå ett psykologiskt övertag genom KIAI, KAMAE och kroppshållning. Detta kallas att döda KI (spirit):

KI O KOROSU

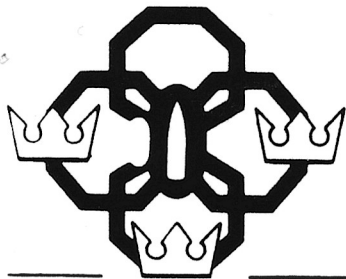
氣を殺す

- II) Därefter måste man undanröja hotet från motståndarens svärd genom HARI WAZA eller liknande. Detta kallas att döda KEN (svärdet):

KEN O KOROSU

剣を殺す

- III) Slutligen måste man betvinga motståndaren genom att träffa KOTE, MEN, DO eller NODO. Detta kallas att döda TAI (kroppen):



TAI O KOROSU

体を殺す

3. 気剣体一致 KI KEN TAI ICHI

KI KEN TAI ICHI betyder ungefär spirit, svärd, kropp tillsammans. Med detta menas att en ippon endast kan erhållas om KI, KEN och TAI samverkar i attacken. Med KI menas KIAI och ZANSHIN. Med KEN menas att svärdet träffar korrekt. Med TAI menas att kroppen är med i attacken, rätt kroppshållning och kroppscentrum riktat mot den attackerade.

4. 残心 ZANSHIN

Med ZANSHIN menas att den KI och den koncentration, gentemot motståndaren, som finns i själva träffögonblicket måste bibehållas även efter attacken. Attacken är inte slut förrän motsåndaren besegrats. Har man inte besegrat motståndaren måste en ny attack följa.

5. 四戒 SHIKAI

SHIKAI betyder ungefär de fyra budorden. Fyra budord som anger 4 önskade psykiska tillstånd.

1) ODOROKI

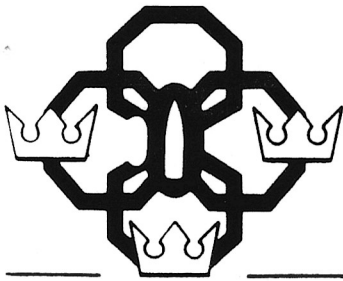
驚

Man ska inte reagera förhastat eller mekaniskt. Till exempel ska man inte försöka blockera alla attacker med en teknik eller inleda en blockering innan man vet om attacken verkligen kommer.

2) MAYOI

惑

Man ska inte bli tveksam eller rädlös under kampens gång.



3) UTAGAI

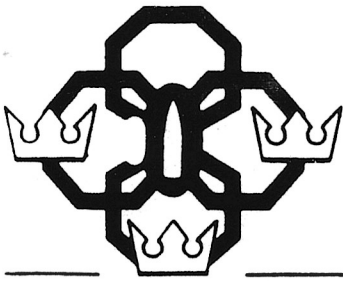
疑

Man ska inte tänka på eller planera för framtiden under kampen.

4) OSORE

恐

Man ska inte vara rädd.



MA

間

Ma betyder ungefär "avstånd i tid". Ma märks tydligast i iai. Efter hugget väntar man en liten stund innan man går upp i jodan och väntar ytterligare ett ögonblick innan man gör chiburi. Man tar alltså ut ett "avstånd i tiden" innan man fortsätter för att få balans och harmoni i formen.

MA AI

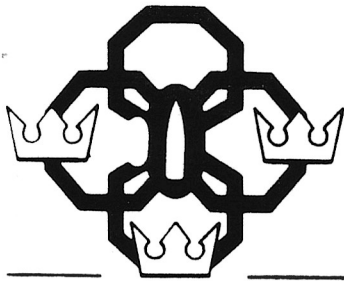
間合

Ma ai betyder "avstånd i rum" och används som beteckning för de tre grundavstånden i kendo. Dessa är:

ISSOKU ITTO NO MA AI

一足一刀の間

Betydelsen är ungefär "ett steg, ett hugg, avstånd" och med det menas att man från issoku itto no ma ai kan attackera med ett steg och med ett hugg. Detta avstånd är i normala fall när man står med shinai spetsarna emot varandra.



NISSOKU ITTO NO MA AI, (TOMA)

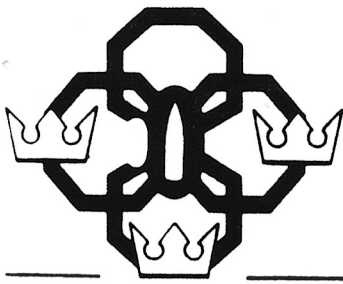
二足一刀の間 (遠間)

Med det menas att man från nissoku itto no ma ai kan attackera med två steg och med ett hugg. För att få detta avstånd tar man ett steg bakåt från issoku itto no ma ai. Avståndet kallas också toma (längre avstånd) och bör användas av nybörjare när de övar attack.

CHIKAMA

近間

Med det menas att man från chikama kan hugga direkt utan något attacksteg. För att få detta avstånd tar man ett steg framåt från issoku itto no ma ai. Detta avstånd kräver en viss skicklighet och rekommenderas ej för nybörjare för att undvika risken för "bök kendo". Om man kan utnyttja chikama så ger det en fördel speciellt om man är längre än motståndaren.



De tre olika ma ai som nämnts är inte låsta så hårt utan kan och bör anpassas till den tränandes längd. Detta medför att alla har olika avstånd och att man bör eftersträva att få sitt eget avstånd. Om man har sitt eget avstånd och motståndaren har fel avstånd har man ett klart övertag.

I Japan finns ett uttryck:

MA AI O NUSUMU

"ATT STJÄLA MA AI"

間を盗む

som i korthet säger vad det går ut på. Den som bestämmer ma ai har tagit ett viktigt steg mot segern.