

KENDO

av Anders Markie

Ordförande i SBF:s Kendosektion

Kendo - ordet betyder svärdets väg - är den japanska formen av svärdsfäktning, numera en kamp- och tävlingsidrott med förankring i den gammaljapanska kulturens ceremoniella vapenkonst, ouplösligt förenat med samurai-etikett och zenbuddism. Fäktningen, som är mycket snabb och smidig, utföres med bambukäppar, liknande samuraiens tvåhands-svärd. Utövarna är utrustade med bröst- och höftskydd, handskar och ansiktsmask. En karakteristisk detalj är de blixtsnabba utfallen åtföljda av speciella stridsrop, kiai.

Kendo är helt inriktad på attack utan hänsyn till motståndarens svärd. Under träningen uppövas i hög grad balans, smidighet och kondition. Stor vikt lägges vid skärpandet av den mentala beredskapen, koncentration, reaktionsnabbhet och spontanitet. I träningen ingår såväl huggteknik och kampövningar som meditation. Fysisk styrka saknar helt betydelse i sammanhanget.

Träffpunkterna i Kendo är till antalet 8. 7 st är hugg och endast en stöt. Huggen bör vara skärande rörelser, och de riktas mot följande ställen: 1. hidari-men (vänster tinning) 2. men (pannans mitt) 3. migi-men (höger tinning) 4. migi-kote (höger handled) 5. hidari-kote (vänster handled) 6. migi-do (kroppens högra sida) 7. hidari-do (kroppens vänstra sida) 8. tsuki (stöt mot strupen). Träffpunkterna gäller givetvis endast på de ställen, som täcks av skydd (se bild). Ett hugg mot t. ex. handleden ovanför handsken är ogiltigt och mot reglerna. Det är viktigt, och i tävling ett krav, att hugg eller stöt åtföljs av ett kiai. Vanligtvis ropar man ut träffpunktens namn på japanska, varvid hidari - migi (vänster - höger) utelämnas. I tävling kämpar man om



3 poäng, d.v.s. den som först tar 2 poäng (ippon) segrar. Halvpoäng (waza-ari) döms inte.

Tävlingsområdet mäter 10 x 10 m. En intressant avvikelse från exempelvis judo är att om någon av de tävlande hamnar utanför tävlingsområdet, så tilldöms den andre 1/3 poäng. 3 sådana utflykter resulterar alltså i ippon för motståndaren. Ett mycket effektivt sätt att stävja "mattflykt" på. Matchen leds av en matchdomare, som assisteras av 2 linjedomare. Matchtiden är vanligen 5 minuter. Om ingen lyckats vinna tidigare genom att ta 2 ippon, döms den, som har 1 ippon som segrare. Om ingen har någon poäng eller om ställningen är 1 - 1 döms oavgjort (hiki-wake). "Arbetsseger" existerar inte inom Kendo. För att hugg/stöt skall vara poänggivande räcker det inte med att bara träffa hur som helst. Jfr i judo "slita omkull motståndaren". För att vara poänggivande fordras att samtliga nedan uppräknade krav är uppfyllda. Attacken skall: 1. utföras med påtaglig ki (spirit) 2. åtföljas av riktigt kiai (stridsrop) 3. utföras med korrekt kroppshållning 4. utföras med korrekt anfallssteg. 5. träffa målet med bestämd, kontrollerad, solid kontakt, får alltså inte glida eller hasa av träffpunkten 6. träffa med rätt del av shinai (svärdet), d.v.s. den

yttersta tredjedelen från spetsen räknat. 7. utföres med sträckta armar i träffögonblicket.

8. åtföljes av zan-shin, ett begrepp, som är mycket svåröversatt. Den ordagranna betydelsen är kvardröjande sinne eller själ, meningen är närmast att hugget skall vara medvetet poänggivande, d.v.s. den som utför det skall veta att nu tog han ippon, och markera detta i sin attityd omedelbart efter attacken.

En attack bör alltid om möjligt fullföljas, d.v.s. efter utfört hugg rusar man förbi motståndaren. Detta för att inte blottställa sig själv vid eventuell miss. Rusningen utföres med små steg och avser att föra den attackerande utanför motståndarens omedelbara räckvidd.

Samtliga attacker kan utföras med svärdet i tvåhandsfattning, vilket är det vanliga, men också med enhandsfattning, vilket bland vissa skickliga utövare är en omtyckt teknik (katate-waza). En nuförtiden tämligen sällsynt variant är ni-to-ryu (tvåsvärdsfäktning), där kendoka använder 2 svärd, ett långt i höger hand och ett kort i den vänstra. Det finns ett ordspråk i Kendo: Först ögat, sedan fötterna, därefter modet och sist den fysiska förmågan. Det är ett gammalt tänkesätt att ögonen speglar själen. När motståndaren studeras är det alltså hans avsikter, som skall observeras, inte hans yttre. Om motståndaren är fysiskt välbyggd och bär en vacker och dyrbar rustning, vill många gärna uppfatta honom som verkligt skicklig kendoka. Att gå till tävling med en sådan uppfattning innebär att man på förhand är mentalt slagen. Till motståndarens yttre räknas även hans tekniska förmåga.

Vid tävling eller träning skriker utövarna åt varandra även när de inte anfaller. Skälet är följande: Genom att skrika ger man motståndaren intryck av självförtroende och god "fighting-spirit". Kiai i attackögonblicket har en vetenskaplig förklaring: Ett mycket kraftigt ljud förlamar handlingsförmågan hos motståndaren under bråkdelen av en sekund, och innebär alltså en gynnsam förutsättning för framgångsrikt anfall. Moderna västerländska idrottsforskare hävdar i en under-



Från tävlingarna i individuella VM i Osaka

sökning (företagen på kastare och tyngdlyftare) att ett riktigt utstötande av luften ur lungorna ökar prestationsförmågan 14%. Lägg märke till att utstötandet av luften är det väsentliga, ljudet är en naturlig biprodukt. Luften skall pressas ut av bukmuskulaturen, ett skrik endast från strupen är värdelöst. Slutligen tänker jag nämna något om kendons kärnpunkter. Kontroll av motståndarens centrum, d.v.s. hans svärdsspets, samt de 3 gynnsamma ögonblicken att attackera. Två kendoka står ansikte mot ansikte med korsade shinai. Bägge försöker rikta sina shinai mot den andres centrumlinje. Denna linje är gemensam för bägge, och eftersom vi har två shinai i aktion men endast en linje, uppstår kamp om denna. Bearbetandet av svärdsspetsen kan delas upp i olika element. Att röra vid, att pressa, att ge efter samt att slå undan. Anfall utan kontroll av motståndarens svärdsspets blir resultatlös för den attackerande, i regel blir han kontrahuggen. Nybörjare har ofta svårt att inse detta, men sakens betydelse kan knappast över-skattas.

Utan att gå närmare in på saken kan nämnas att principiellt finns 3 sätt att attackera. 1. attackera motståndarens shinai. 2. hans teknik 3. hans spirit. De tre gynnsamma attackögonblicken: 1. när motståndaren just skall starta en rörelse 2. när han just har avslutat en rörelse 3. när han är mentalt oförberedd. Kendoka som behärskar detta är utomordentligt skickliga och anses som män som kommit till klarhet.