

Budo världen



Budo är den gemensamma benämningen på det fredliga utövandet av de asiatiska **strids- och försvarskonsterna**.

Budoförbundet omfattar cirka 800 klubbar över hela Sverige. Det finns ungefär 45 000 utövare i landet.

Följande budosporter är **vanligast** i Sverige:

KARATE

◆ "Den tomma handen" är världens största kampsport sett till utövare i världen. Kamp- och självförsvarssystemet utvecklades i Indien på 300-talet och spreds till Kina på 500-talet för att nå den Japanska ön Okinawa på 1300-talet. När Japan ockuperades av USA under andra världskriget, lärde sig de amerikanska soldaterna sporten karate och spred den då de kom hem.

Till Sverige kom sporten i början av 60-talet.

Man kan säga att karate är olika slag, blockeringar och sparkar som kräver snabbhet och precision.

Det finns en mängd olika stilar – kombinationer, rörelsescheman, kontraattacker, försvar och anfall – beroende på vilka lärare/mästare som har utvecklat systemen.

I tävling har man tagit bort vissa slag och sparkar, till exempel mot huvudet. I stället markerar man tekniken.

JUJUTSU:

◆ "Den mjuka tekniken" är speciellt inriktad på självförsvar. Ursprungligen använde samurajerna stridstekniken när de förlorat sina vapen.

Till att börja med lär man sig att ta sig ur en angriparens grepp, sedan att ta kontrollen över motståndaren.

I jujutsu finns det två typer av tävling, en kamptävling och en partävling. I kamp gäller det att markera träff med slag eller sparkar, att försöka lägga omkull, kasta eller få kontroll över motståndaren.

I par, som är en bedömningstävling, är det två par som tävlar mot varandra. Där gäller det att utföra tekniken så perfekt, snabbt och säkert som möjligt.



Foto:
LARS EPSTEIN



Kendo härstammar från samurajernas träning.

Foto: LARS EPSTEIN

KENDO:

◆ "Svärdets väg" har anor från samurajernas stridskonst. Ända sedan det första japanska svärdet smiddes på 700-talet har man tränat sig i konsten att använda det i strid. Ett ständigt problem var att man ville testa sina kunskaper utan att för den skull behöva utkämpa en blodig duell.

Under mitten av 1700-talet grundades en speciell kendo-skola. Där använde man speciella fäkthandskar och bambusvärd så att eleverna, som efter en tid även utrustades med harnesk, höftskydd och hjälm, inte behövde hålla igen sina hugg. Detta är grunden för kendo.

I träning använder man två typer av svärd, bokuto (av ek) och shinai (av bambu som delats i fyra ribbor som hyvlats och sedan monterats ihop med läderhylsor och band).

I tävling hugger och stöter man med shinaien. Korrekta träffar som utförs med god kroppskontroll och inlevelse ger poäng. Matchtiden är på 3-5 minuter och vinnare är den som tagit två av tre möjliga poäng.

Det finns inga viktklasser i kendo, eftersom storlek och vikt saknar betydelse.

TAEKWONDO:

◆ "Fotens och handens väg" kommer ursprungligen från Korea. Grottmålningar från 37 år före Kristus, under Koguryo-dynastin, visar scener från taekwondo-övningar, så sporten har gamla anor.

Kännetecknet är användandet av händer och fötter för att försöka hålla motståndaren på avstånd. Alla rörelser är byggda på en defensiv anda.

Tävlingen är uppdelad i två avdelningar; kamp (gyorogi) och mönster (poomse). Kamptävlingen utförs på en yta av 8 x 8 meter under 3 x 3 minuter, med en minuts vila i rondpauserna. Det gäller att skaffa sig poäng genom att träffa motståndaren med kontrollerade sparkar och slag. Slag mot huvudet är förbjudna. De kroppsytor som är tillåtna är försedda med skydd. För både herrar, damer och juniorer finns åtta viktklasser. Fem domare – kant-och matchdomare – dömer, agerar och justerar. Mönstertävling genomförs utan skydd och utan matchledare. En jury utser vinnaren genom poängbedömning av det uppvisade mönstret. Här kan man tävla både enskilt och i lag.

AIKIDO:

◆ "Den harmoniska kraftens väg" utvecklades i början av 1900-talet och är en kampkonst som leder bort från själva kampen – trots att aikido faktiskt har växt fram ur de japanska samurajernas stridskonst.

När den anfallande kommer leds attacken bort i mjuka cirkelrörelser, så att varken den anfallande eller den anfallne blir skadad. Kraft möts inte med kraft utan med följsamhet. Därför finns inga anfallstekniker, ingen motståndare – utan en partner – och definitivt inget tävlande. Den enda man kan vinna över är sig själv. Dessutom vinner man ökad smidighet, rörlighet, koncentrationsförmåga och kondition. Eftersom det blir en väldigt harmoni mellan de båda utövarna ser väl utförd aikido lätt ut att vara uppjord, men teknikerna är omöjliga att stå emot.

ANNA JERNBERG

Fotnot: Judo tillhör, trots att det ursprungligen var en japansk självförsvarsmetod, inte budo-sporterna utan har ett eget förbund. Sporten kan man närmast jämföra med fristilsbrottning.