

KENDO - Japansk Fäktning

剣道



Kendo - Svärdets väg

Kendo är de japanska samurajernas traditionella stridskonst. Kendo tränas idag för den mentala och den fysiska träningens skull. Det är känt sedan många hundra år att Kendoträning förstärker bl.a. karaktärsegenskaper som; hövlighet, respekt, rättframhet, lugn, avspändhet, samt tanke och handlings snabbhet.



Innehållsförteckning

| | |
|-------------------------------------|------|
| VAD ÄR KENDO? | III |
| UTRUSTNING | IV |
| REIGI (DOJORUTINER) | V |
| UPPVÄRMNINGSRAMSA | VI |
| KOMMANDON I DOJON | VII |
| UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR..... | VIII |
| HUR MAN HÅLLER I EN SHINAI | X |
| FÖRFLYTTNINGAR OCH FOTRÖRELSER..... | XI |
| KIAI..... | XII |
| VANLIGA KENDOÖVNINGARNA | XIII |
| TÄVLING | XIV |
| GRADERING | XV |
| LITEN JAPANSK ORDLISTA | XVI |

Samurajens levnads regler:

- *Rätt Beslut*
- *Mod*
- *Kärlek*
- *Rätt Beteende, Etikett*
- *Total Uppriktighet*
- *Hede och Ära*
- *Ståndaktighet*
- *Lojalitet*



VAD ÄR KENDO?

(Koncept, ursprung och utveckling)

KENDONS KONCEPT

Kendo koncept är att forma den mänskliga karaktären genom Katanas (svärdets) principer.

Meningen med Kendoträning är:

*att forma sinne och kropp,
att framodla en känslig ande,
och genom korrekt och fast träning,
att sträva efter att bli bättre i Kendo,
att högakta artighet och ära,
att ta andra människor på allvar,
och att alltid kämpa för sin egen förädling.*

*Så att man klara av att älska sitt land och samhälle,
att kunna bidra till sin kulturs utveckling,
och att bära fram fred och framgång bland folk.*

Kendo som det är idag utövas, utvecklades för omkring tvåhundra år sedan. På 1500-talet, då Japan var i en period av stora inbördeskrig studerades svärdskonsten för den egna familjens överlevnad. Krigarna (Samurajerna) var tränade så att svärdet blev deras förlängda arm.

Under de förhållande som rådde skapades många experter, vilka alla hade sitt eget sätt att faktas. Dessa skapade egen fäktnings skolor. Det fanns cirka 600 stycken. På den tiden var fäktinges mål att nedgöra sin motståndare. Krigarna lärde sig hugga på ett sådant sätt att döden inträdde omedelbar, tanken var att inte tillföra sin motståndare något onödigt lindade. Detta var fäktingens etikett.

Både träsvärdet (Bokto) och metallsvärdet (Katana) användes för att öva tekniker och fäktning. Vissa grundläggande rörelser utvaldes och kallades för Kata de är ännu idag Kendos grundläggande former. Kata formerna är fortfarande mycket viktiga för en Kendoutövare att behärska, men enbart Kata kombinationer är inte tillräckligt för att täcka alla tekniker som behövdes för att behärska alla situationer som uppstå in svärdkamp. För att på ett riktigt säkert och fritt sätt kunna öva den urgamla svärdskonsten så konstruerades bambusvärdet (Shinai) och skyddsutrustningen. Idag tränas Kendo uteslutande med Shinai, metall och träsvärd används endast för Kata former.



Utrustning

En Kendoutöwares (Kendoka) utrustning har under ett par hundra år förfinats och utvecklats för att ge maximalt skydd och rörlighet. Det härstammar från den tiden när man tränade med metall eller träsvärd, vilka var direkt livsfarliga och skador under träningen var vanligt. För att minska skadorna började olika skolor att utveckla skydd i ett försök att kringgå skaderiskerna.

En Kendokas utrustning består av:

MEN- Skyddar huvudet mot hugg och består av ett stålgaller och ett tättsytt bomullstyg i flera lager. Hjälmknuten knyts fast med hjälp av två flätade bomullsband.

DO- För att skydda bröstkorgen och magen så har ett harnesk som består av lackerade bamburibbor (är av plast i moderna rustningar). Den knyts fast av fyra flätade bomullsband.

KOTE- För att skydda händerna så bärs man ett par kraftigt vadderade handskar, som går ända upp till halva underarmen.

TARE- Bärs under Do och skyddar höften, det är gjort av flera lager tätt sytt bomullstyg.



Under rustningen har en Kendoka två plagg, dels en träningsjacka **KENDOGI** och en byxkjol **HAKAMA**. Hakama är mycket karakteristisk med sina vida ben och skarpa veck.

Slutligen har vi **SHINAI** som är bambusvärdet, det består av fyra bamburibbor som är sammanhållna av läderhöljen och snören.



REIGI (Dojorutiner)

Reigi är till för att öka allas trevnad och göra det lättare att lära sig Kendo. Grunden i Reigin är att alltid [*Behandla andra som man själv vill bli bemött*] Många av reglerna är ganska självklara och är mer vanlige etikett än rena Kendo regler.

Buga när du går i och ur dojon

- För att visa respekt för Kendon och övriga medlemmar .

Luta dig aldrig på eller kliv över en Shinai eller bokken

- Shinai och bokken hanteras som riktiga svärd, för ibland tränar vi med skarpa klingor.

Var ombytt och klar vid träningsstart

- Så slipper andra vänta på dig.

Bär inte skor, keps eller mössa inne i dojon

- Skor kan föra med sig skräp och man ska visa övriga medlemmar respekt.

Var tyst och uppmärksam under träning

- Så missar du inte missar något eller stör andra.

Om du vill fråga något under träning så räck upp handen

- Tränaren bestämmer när träningen ska avbrytas.

Sitt i seiza då du tar av och på utrustningen i dojon

- Då ser andra att du är förbereder dig för träningen.

Håll naglar korta och väl rengjorda

- Långa och smutsiga naglar kan skada andra.

Tag av smycken och ringar innan träningen

- För du kan skada andra och dig själv eller tappa dem under träningen.

Kontrollera att du sitter i linje med dojo-kaptenen när träningen börjar

- Så tränaren se vilka som ska träna.

Lägg Shinai, kote, och men på samma sätt som tränaren

- För enlighetens skull.

Bär kote, men och Shinai i vänster hand

- Ha alltid höger hand ledig för att snabbt kunna dra ditt svärd.



Kontrollera att din utrustning är hel och sitter korrekt innan träningen

- Så slipper du skada dig under träningen och du slipper avbryta träning för att rätta till din utrustning.

Gå alltid bakom en annan medtränare

- Så slipper du blockera och hindra någon annan att se.

(Om du måste gå framför någon, sträck fram höger hand och buga när du går förbi)

Ta inte med dig mat eller dryck in i dojon utan tillstånd

- Kan ge fläckar och distrahera de som tränar.

Tacka före varje övning genom att säga "Onegai Shimasu" och efter varje övning genom att säga "Domo Arigato Gozai-Mashita".

- Det är artighet att tacka för möjligheten att få träna med någon och tack för erfarenheten du erhöll.



Vanliga kommandon i Dojon

Några av de vanligaste kommandona som tränaren kommer att säga under ett träningspass.

Allmäna artighetsfraser (lämpliga att memorera)

| | |
|---------------------------|--|
| Domo Arigato gozaimashita | Tack så mycket |
| Onegi Sihmasu | Tack för att jag få träna med dig (säges oftast innan övning börjar) |
| Gomen na sai | Förlåt mig |
| Hai | Positivt svar (som ett svar på kommando från tränaren) |

Innan och efter träningen

| | |
|--------------|------------------------------|
| Taiso | Uppvärmning |
| Nuke...To | Dra svärdet |
| Toke kamai | Shinai i viloställning |
| Seiretsu | Bilda en linje |
| Seiza | Sit ner |
| Mokuso | Djup mediton |
| Mokuso yame | Meditonen slutar |
| Shoen Ni | Hälsning mot heligt objekt |
| Otaga Ni | Hälsning mot alla medtränade |
| Rei | Buga |
| Men Wo Tsuke | Påtagning av rustning |
| Men Wo Tore | Avtagning av rustning |

Under träningen

| | |
|------------|---------------------|
| Hajime | Starta |
| Yame | Sluta |
| Kamai | Färdig position |
| Ippon Migi | Ett steg till höger |
| Osame...To | Hölstra svärdet |

Räkna till tio på japanska:

| | |
|------|--------|
| Ett | Ichi |
| Två | Ni |
| Tre | San |
| Fyra | Shi |
| Fem | Go |
| Sex | Roku |
| Sju | Shichi |
| Åtta | Hachi |
| Nio | Kyu |
| Tio | Ju |



Uppvärmningsövningar

Nedan följer några av de grundläggande huggen som gör under uppvärmningen. Detta är inte en gör-det-själv-beskrivning utan mer som en sammanfattning eller checklista för dig själv.

JOGI-BURI

Stora "svepande" hugg som löper ända från ryggslutet till golvet. Försök att slå Shinaien så långt bak att den kommer mellan skinkorna, detta för att känna att Shinaien är i centrum av kroppen. Förflyttningar sker med Okuri Ashi. Tänk på att flytta ihop händer något för att undvika en onaturlig brytning i handlederna då Shinaien når sitt lägsta läge. Hugg när du rör dig framåt och bakåt.

SENSHIN MEN

Det är stora hugg mot en tilltänkt motståndares huvud. Lyft Shinaien ovanför huvudet 45° mot golvet, vänster hand 7-8 cm från pannan. Förflyttningar sker med Okuri Ashi. Tänk på att sträck ut hugget, känsla i hugget ska vara när träffen kommer. Återgå till Chudan.

KATATE SENSHIN MEN

Samma hugg som ovan fast man hugger bara med vänster hand. Håll högerhanden mot höften för att ge dig en bättre balans.

SENSHIN KOTAI MEN

Som Senshin Men, fast man återgår inte till Chudan utan hugger direkt igen på vägen tillbaka.

NANAME-BURI

En korsning mellan Jogi-Buri och Senshin Men. Lyft shinien ovanför huvudet 45° mot golvet, vänster hand 7-8 cm från pannan, förflyttning med Hikari Ashi. Hugg ända ner till golvet, tänk på att inte vrida överkroppen utan ändra riktning med hjälp av fötterna.

HAYA-SUBORI

Hoppande Subori. Som Senshin Men fast fortare, så fort att man hoppar istället för Okuri Ashi. OBS! Fotrörelserna är samma som i Okuri Ashi!!!



Uppvärmningsramsa

Orden före snedtecknet säges av den som leder träningen och de efterföljande orden av alla som tränar.

Under uppvärmningsjoggingen:

| | |
|---------------------|-------------------|
| ICHI, ICHI, ICHI-NI | / KORE |
| ICHI, ICHI, ICHI-NI | / KORE |
| CHO, CHO, CHO | / KORE |
| ICHI | / KORE |
| NI | / KORE |
| SAN | / KORE |
| SHI | / KORE |
| ICHI | / HAI |
| NI | / HAI |
| SAN | / HAI |
| SHI | / HAI |
| ICHI-NI-SAN-SHI | / ICHI-NI-SAN-SHI |
| ICHI-NI-SAN-SHI | / ICHI-NI-SAN-SHI |

Under stretchningen:

| | |
|----------|-----------------|
| ICHI, NI | / SAN, SHI |
| GO, ROKU | / SHICHI, HACHI |



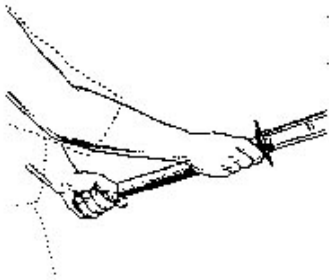
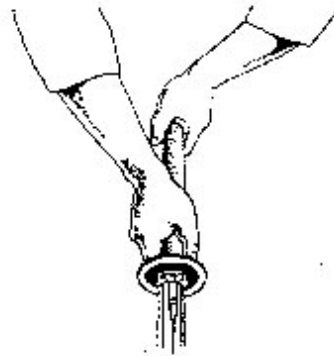
Hur man håller i en Shinai

Snöret (Tsuru) visar var ryggen på svärdet är och ska därför vara uppåt. Det ska ligga på linje med V-öppningen mellan tummen och pekfinger.

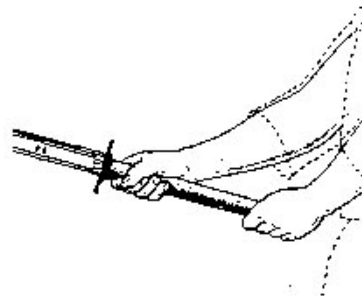
Båda händerna är vridna mot mitten, fingrarna strävar framåt.

Shinaien hålles löst och ledigt, endast vänster hands lill-, ring- och långfinger håller ett fast grepp.

Vänster lillfinger något utanför Shinaiens handtag.



Båda armarna skall vara böjda och avslappnade. Vänster hand en knytnäve ut från kroppen och i höjd med naveln eller strax under.



CHODAN NO KAMAE
(den vanligaste svärdspositionens).
Shinaien i centrum, vänster häl en aningen lyft.

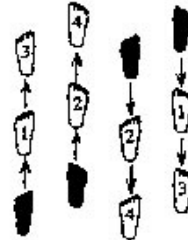


Förflyttningar och fotrörelser

I Kendo är rörliga fötter mycket viktigt. Snabba fotrörelser och förflyttningar förekommer hela tiden. Det är därför mycket viktigt att lära in och öva korrekta förflyttningar.

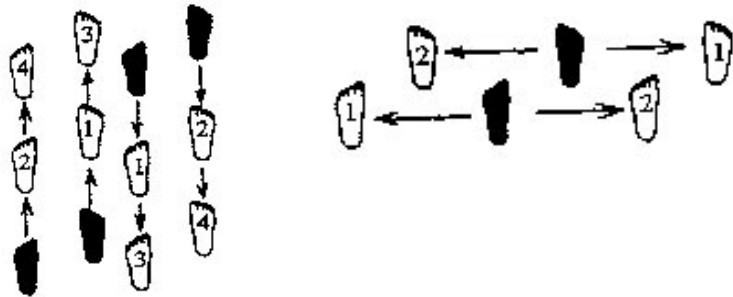
1. AYUMI ASHI

Vanliga gångsteg. Dessa används för förflyttningar (framåt/bakåt) när avståndet till motståndaren är långt och man förflytta sig snabbt.



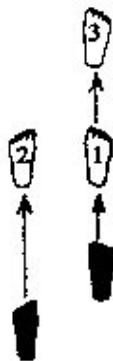
2. OKURI ASHI

Så kallade "Kendosteg" eller attacksteg. Används när avståndet till motståndaren är kort och man vill förflytta sig snabbt. Med OKURI ASHI kan man förflytta i vilken riktning som helst.



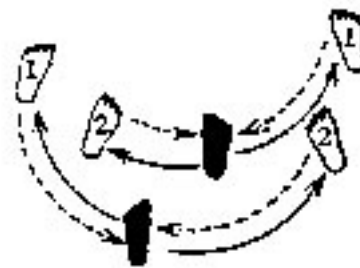
3. TSUGI ASHI

Används vid attacker på långt avstånd



4. HIRAKI ASHI

Kendos mest avancerade fotrörelser. Använd för att tekniker på mycket hög nivå.



ÖVNINGAR

1. OKURI ASHI

Kroka fast shinien bakom ryggen och öva Kendosteg (OKURI ASHI) framåt, bakåt, höger, vänster och diagonalt

2. OKURI ASHI

Bilda par och stå i CHODAN NO KANAE mot varandra. Öva förflyttningar med Kendo steg (OKURI ASHI) framåt och bakåt. Den som går framåt, tänk på att hålla rätt avstånd!



Kiai

Det första intrycket av en Kendoträning är en massa skrik och skrån.

VARFÖR SKRIKA?

Inom Kendo är det inte skriket, KIAI, något godtyckligt eller slupmässig företeelse. Det är istället ett av de vapen som använde under en match i Kendo. Kiai används för att visa kampvilja, det kan skrämman en motståndare samtidigt som det kontrollerar din egna andning och låter dig få maximal kraft ut ur varje hugg då du spänner dina magmuskler.

HUR GÖR MAN?

Grundregeln är att man INTE ska skrika, dvs. ta luft endast från lungorna och skrika för full hals. Nej, Kiai kommer nämligen från något mer grundläggande, nämligen kroppens centrumet, magen!

Kiai utförs med hjälp av magmusklerna (jämför med operasångares stöd från magen). Det är alltså magmusklerna som pressar fram Kiai.

Detta kan verka mycket enkelt och obegripligt på samma gång, men en sak är säker ett bra Kiai kan man endast få genom övning och åter övning. Dels måste man bygga bort sin blygsel för den egna rösten och dels måste magmusklerna byggas upp. Men efter ett tag kommer de flesta över blygheten och då blir Kiai:et en naturlig del av Kendoträningen.



Vanliga Kendoövningarna

Att träna Kendo består av många olika typer av övningar. Varje har sitt eget mål och tillsammans bildar de Kendo. Kendo kräver som många andra budo sporter uthållighet och tålamod. En nybörjare kommer att känna att det känns mycket ovant i början, alla etikett regler, fotförflyttningar och hur man hanterar ett svärd. När personen efter ett flertal träning börjar visa mognad och självförtonade i grundteknikerna så kommer han/hon att så börja träna med utrustningen.

Senare kommer alla övning att ske med utrustning på mot en motståndare. Det finns massor av olika tekniker att som alla måste öva om och om igen för att kunna behärska.

Några exempel är olika typer av kontringstekniker, situations bedömning, snabba kroppsförflyttningar och ren fysiska övningar.

Här följer några av de vanliga Kendoövningarna:

Kirikaeshi: upprepade slag i turordning mot vänster och höger sida på hjälmen. Övning är till för att öva upp centrering, avståndsbedömning, slagteknik samt stil.

Waza-Geiko: En teknik som går ut på att låta studenten öva mellan fem till femton anfall på en mottagare.

Kakari-Geiko: en kort, mycket intensiv, attackövning som över attack beredskap, kunskap att kunna attackera oavbrutet och att bygga upp en anda.

Ji-Geiko: sparring övning där båda två Kendokas anfaller motvaranandra, ger en chans att testa alla deras tekniker på varandra under realistiska förhållanden!

Gokaku-Geiko: sparring övning mellan två Kendokas av samma kunskaps nivå.

Hikitate-Geiko: sparring övning när en högre graderad Kendoka övar mot en lägre graderad och samtidigt ger tips och idéer.

Shiai-Geiko: tävling matcher som döms av tre Domare. Bäst av tre, och poäng erhåll när en av de tävlande har träffat rent och visat bra spirit i sitt anfall.

Det som de flest Kendokas uppskattar mest är de olika typerna av Geiko. Det är under dessa "free-fights" övningar mot en motståndare som man måste ha alla sina sinnen på högspänning och vara total koncentrerad både medtalt och fysiskt. Under en Geiko övning så går ljudnivå upp i Dojon, detta för varje Kendoka att försöka att stressa eller skrämna motståndaren med olika skrik (Kiai).



Tävling

En match i Kendo har en femminuters gräns. Det låter säkert som en kort tid men tro oss det är extremt långa minuter!

De tävlande får antingen ett vitt eller ett rött band fäst på sin rygg det för att Domarna lättare ska kunna känna igen dem under matchen gång. Tävligen sker på en 10 x 10 meter stor plan. Den första av de två tävlande så får två poäng vinner.

En poäng får den tävlande som utför en tydning och kraftfull attack mot något av de fyra träffområdena: mot huvudet (MEN), handlederna (KOTE), bröstet (DO), eller stöt mot strupen (TSUKI). Tre Domare bedömer om det var poäng eller inte.

Skulle någon av de tävlande bryta mot tävlingsreglerna, som exempelvis; tappa sitt Shinai eller kliva utanför planen drabbas han/hon av en varning. Två varningar ger en poäng till motståndaren.

Om ingen av de tävlande har fått något poäng eller det står lika efter fem minuter går matchen över till sudden death (första poängen vinner).

En Kendo match kan ge ett intryck av att vara otroligt våldsam och innehålla mycket aggressivitet, men Kendo liksom alla andra buDo sporter innehåller en rad etiketter regler. En träningsövning eller match bygger båda på gott uppförande, vänskap, och ömsesidig respekt.

Någon form av hat och aggression hör INTE hemma i Kendo.

En Kendo match är inte bara fråga om ren fysisk uthållighet utan minst lika mycket handlar det om psykisk uthållighet.

Den tävlande som har bäst SANSHIN, eller självkontroll och bra anda innehar ofta ett övertag mot sin motståndare. En riktigt duktig Kendoka kan redan innan matchen börja utöva sådan utstrålning att han har vunnit, för han kan läsa motståndare och störa motståndarens alla anfall.



Gradering

Här följer reglarna för gradering som är uppsatta av Svenska buDoförbundets Kendo sektion (2003-09-21).

Graderingsämnen

| Grad | Omfattning |
|--|---|
| 4 kyu | Dai Ichi Kihon eller Suburi, Uchi Komi med rustning: Men, Kote-men, Kote-Do |
| 3 kyu | Dai Ichi Kihon eller Suburi, Uchi Komi, Kiri Kaeshi, Jigeiko |
| 2 kyu | Dai Ichi Kihon eller Suburi, Uchi Komi, Kiri Kaeshi, Jigeiko, Kata (tachi 1,2 och 5), eventuellt skriftlig prov |
| 1 kyu | Jigeiko, Kata (tachi 1,2 och 5), eventuellt skriftligt prov |
| 1 dan | Jigeiko, Kata (tachi 1-5), skriftligt prov |
| 2 dan | Jigeiko, Kata (tachi 1-7), skriftligt prov |
| Klädsel: Vid graderingar till 2 kyu och uppåt skall hakama och keiko-gi bäras. | |

Minimitider

| Grad | Minimitid | Minimiålder |
|--|-----------------------------------|-----------------|
| 4 - 1 kyu | 3 månader efter senaste gradering | 12 år för 1 kyu |
| 1 dan | 3 månader efter 1 kyu | 14 år |
| 2 dan | 1 år efter 1 dan | |
| 3 dan | 2 år efter 2 dan | |
| Kommentar: För väntetiderna mellan dan-graderna gäller att man kan gradera till nästa grad samma kalendermånad, givet att man väntat rätt antal år. Om du exempelvis graderade till 1 dan den 25 maj år 1 kan du gradera till 2 dan när som helst från och med den 1 maj år 2. | | |

Att tänka på inför en gradering

Hållning: Det är av stor vikt att du har en rakt kroppshållning. Håll blicken på motståndaren ögon (tänk dig honom framför dig även vid Subori).

Fotarbete: Ha alltid parallella fötter och kontrollera att vänster fot inte passerar förbi höger häl vid förflyttningar. Vänster häl ska vara 1-2 cm höjd.

Subori: Arbeta med vänster hand (höger bara styr). Ha alltid vänster hand i centrum. Lyft vänster hand över och nära hjässan öppna armbågarna. Slappna av använd så lite kraft som möjligt.

OBS! Träna mycket Subori själv så kommer du att märka framsteg, var noga med att lära dig stoppa hugget precis där du vill (Tennochi).

Kata: Kata 1-10 finns angiven i vårt häfte med Kataövningar

**Liten Japansk ordlista**

| | |
|-----------------|---|
| AYUMI ASHI | Vanliga fotsteg |
| BOGU | Rustning |
| BOKUTO, BOKKEN | Träsvärd |
| CHUDAN NO KAMAE | Position med shinia pekande mot varandras strupe |
| DAI | Stor |
| DAITOTSU | Poänggivande träff |
| DO | Bröstplåt |
| DOJO | Träningslokal |
| GEDAN NO KAMAE | Position med Shinai pekande mot motståndarens knä |
| HACHI | Åtta |
| HAJA-SUBURI | Hoppade suburi |
| HAJIME | Börja |
| HAKAMA | Byxkjol |
| HASSO NO KAMAE | Position med Shinai bredvid huvudet |
| HIDARI | Vänster |
| HIKI | Bakåt |
| HIMO | Band, Snöre |
| IADIO | Konsten att dra svärdet |
| ICHI | Ett |
| JOGE-BURE | Stora uppvärmningshugg |
| JORDAN NO KAMAE | Position med shinien över huvudet |
| KAKARE-KEIKO | Serie attacker med full fart - motodashi öppnar sig |
| KAMAE | Ställning med shinia |
| KEIKO | Träning match |
| KENDO | Svärdets väg |
| KENDO-GI | Tränings jacka |
| KENSEN | Spetsen på Shinaien |
| KIAI | Stridsrop |
| KIRIKAESHI | Serie med stora hugg mot men och saio men (övning) |
| KODASHI | Kortsvärd av trä |
| KOTE | Handskarna |
| KYU | Nio |
| MA-AI | Avstånd |
| MAE | Framåt |
| MEN | Hjälmen |
| MIGI | Höger |
| MOKUSO | Meditation |
| MOTODASHI | Mottagare under övningar |
| NANAMEBURI | Stora huggövningar till vänster och höger |
| NI | Två |
| OKURU ASHI | Attacksteg |
| OSAME | Övningen upphör |
| OTAGA NI | Mot varandra |
| REI | Hälsning |
| RENSHU | Träning |



| | |
|---------------|--|
| ROKU | Sex |
| SAIO MEN | Sidan av hjälmen |
| SAN | Tre |
| SEIZA | Knäsättande |
| SEME | Framåt |
| SENSEI | Lärare |
| SENSHIN | Framåt hugg |
| SENSHIN KOTAI | Framåt och bakåt hugg |
| SHI | Fyra |
| SHIAI | Tävling |
| SHICHI | Sju |
| SHIDASHI | Eleven under kataövning (vinnare) |
| SHINAI | Bambu svärd |
| SHO | Lite |
| SONKYU | Sitta på huk |
| SUBURI | Huggövning |
| TAI | Kropp |
| TARE | Höftskydd |
| TENUGI | Huvudduk |
| TSUBA | Parerplåt |
| TSUKA | Shinai handtag |
| TSUKI | Stöt mot strupen |
| TSURETSU | Ställa upp på led |
| UCHI | Hugg |
| UCHIKOME | Hugg övningar |
| USHIDASHI | Läraren under kantaövning (förloraren) |
| WAKI NO KAMAE | Position med Shinaien Dold bakom kroppen |
| WAZA | Teknik |
| YAME | Sluta, avbryt |
| YOKOMEN | SiDo men |
| YU | Tio |
| ZANCHIN | Kontroll (Fysikt och mental) |