

# GAK Enighet

## Kendo - Malmö



# 剣道

## KENDO

Detta häfte har sammanställas bland annat tack vare information som andra klubbar i Sverige har tagit fram, speciellt genom *Takao Momiyama, Per Flood, Jimmy Cedervall* och *Nils Björkegård*.

Foto på omslag: *Violeta Rodrigo Garcia, Oslo open 2010*

# Välkommen till Enighet Kendo

Varmt välkomna till en av Sveriges äldsta kendoklubbar, som bildades av Etsuko Lindberg i början av 1970-talet. Vi är cirka 30 aktiva medlemmar i alla olika nivåer, från sju år och uppåt. Kendo är en budoart som ställer stora krav på ett starkt psyke och kropp. Det finns dock alltid möjlighet att anpassar utövandet efter sina egna förutsättningar. Det är inte ovanligt att man försätter att träna kendo långt efter det att man fyllt 70 år.

Kendo är idag i mångt och mycket en modern sport men som i egenskap av budoart är den även präglad av mental träning och etik. Kendo betyder ”svärdets väg” och tränas med svärd i bambu eller trä. Efter nybörjarperioden, som ägnas åt att lära sig hugg och fotarbete, använder man rustning i riktiga kampmoment.

I början kommer det att vara mycket som är nytt, både vad gäller begrepp och ord men även nya rörelsemönster som kroppen ska vänja sig vid. Efter cirka en månads nybörjarkurs blir träningen gemensam med klubbens övriga medlemmar. Övningarna anpassas då till olika nivåer samtidigt. Barnen (7-15 år) har egna träningspass.

För mer information om träningen se:

[www.enighet.se](http://www.enighet.se)

eller klubbens blogg på

[www.malmokendo.org](http://www.malmokendo.org)

Är det något ni undrar så är det bara att fråga någon av oss instruktörer eller någon av de mer rutinerade i klubben.

Välkomna!

## The purpose of practicing Kendo is:

To mold the mind and body,  
To cultivate a vigorous spirit,  
And through correct and rigid training,  
To strive for improvement in the art of Kendo,  
To hold in esteem human courtesy and honor,  
To associate with others with sincerity,  
And to forever pursue the cultivation of oneself.

*Utdrag från The Concept of Kendo publicerat av  
All Japan Kendo Federation 1975*

# Hygien

Både person och utrustning skall alltid hållas hel, ren och fräsch. Det visar på respekt både för instruktören, övriga kendokas och en själv. Här följer några rekommendationer som bör följas:

- Eftersom vi tränar barfota bör tånaglar vara klippta, framförallt i säkerhetssyfte.
- Tag av smycken, ringar och klockor. Långt hår samlas ihop med ett band.
- Det handlar kanske inte om hygien men visa respekt mot tränarna och övriga kursdeltagare genom att komma i tid till träningarna.
- Om dina fötter, senor eller armbågar gör ont så är det bättre att vila tills de är återställda. Om du får ont någonstans så säg alltid med någon av instruktörerna. Även om man inte kan delta aktivt i träningen så är det viktigt att ändå gå till dojo för mitorigeiko (titta och lär).

# Utrustning

Tänk på att sköta din utrustning väl. Detta gäller naturligtvis även klubbens utrustning. Keikogi bör tvättas med jämna mellanrum. Hakama behöver inte tvättas lika ofta. Tänk på att tvätta både keikogi och hakama i kallt/ljummet vatten. Detta är speciellt viktigt med dyrare keikogi och hakama.

- Shinaien ska kollas regelbundet efter sprickor och flisor. Mindre flisor slipas ner med fint sandpapper och oljas sedan in. Större sprickor ersätts med en ny bamburibba.
- Efter varje träning är det viktigt att svett i men och kote får möjlighet att torka. Därför ska lånade rustningar läggas tillbaka snyggt och ordentligt så att de hinner torka till nästa pass.
- Räta ut skinnet på insidan av kote. De får aldrig vara ihoprullade när de torkar.
- Försök att vädra ur kläderna ibland och häng upp dem på en torkställning eller liknande efter varje träningspass så att de torkar ordentligt.
- Indigofärgen som kläderna oftast är färgade med släpper mycket färg i början, så se upp så det inte färgar av sig på något.

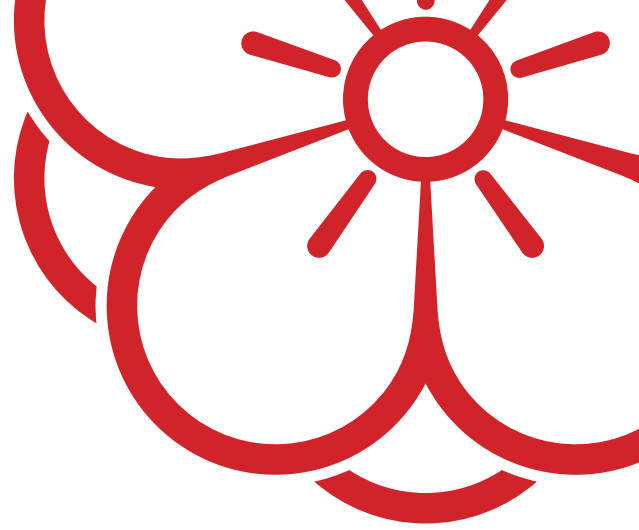
# Ordlista

Japanska	<i>Svenska</i>
Migi	<i>Höger</i>
Hidari	<i>Vänster</i>
Mae	<i>Framåt</i>
Uchiro	<i>Bakåt</i>
Omote	<i>Framsida</i>
Ura	<i>Baksida</i>
Shinai	<i>Bambusvärd</i>
Bokuto (alt. bokken)	<i>Träsvärd</i>
Men	<i>Ansiktsskydd</i>
Do	<i>Bröstharnesk</i>
Kote	<i>Handskar</i>
Tare	<i>Höftskydden</i>
Rei	<i>Buga</i>
Seiretsu	<i>Ställa upp på linje</i>
Shomen ni rei	<i>Buga mot shomen</i>
Sensei ni rei	<i>Buga mot sensei</i>
Sensei gata ni rei	<i>Buga mot flera sensei</i>
Hajime	<i>Börja</i>
Yame	<i>Stopp</i>
Hai	<i>Ja</i>
Onegai shimasu	<i>Artighetsfras, typ "kan du vara så vänlig och lära mig"</i>
Domo arrigato gozaimasu	<i>Tackar vid avslutad träning</i>
Ichi	<i>Ett</i>
Ni	<i>Två</i>
San	<i>Tre</i>
Shi / Yon	<i>Fyra</i>
Go	<i>Fem</i>
Roku	<i>Sex</i>
Shichi / Nana	<i>Sju</i>
Hachi	<i>Åtta</i>
Kyuu	<i>Nio</i>
Juu	<i>Tio</i>

Vi hoppas att ni kommer att tycka lika mycket om kendo som vi gör:

Terje, Patrick, Karolina,  
Juan-Sebastian, Pernilla,  
Magnus och Bertil





## GRADERING (Shinza)

Mot slutet av terminen kommer vi att arrangera ett tillfälle för gradering. Då har ni möjlighet att visa de färdigheter som ni har fått under terminen som gått.

Beroende på vilken grad ni ska pröva för, nybörjare startar på 4 kyu, så kan innehållet på graderingen se lite olika ut. Gradsystemet i kendo ser ut på följande sätt:

- 10 dan
- 9 dan
- 8 dan
- 7 dan
- 6 dan
- 5 dan
- 4 dan
- 3 dan
- 2 dan
- 1 dan (*minimiålder 14 år fyllda*)
- 1 kyu (*minimiålder 12 år fyllda*)
- 2 kyu
- 3 kyu
- 4 kyu
- 5 kyu (*följande grader gäller för barn och ungdommar, under 14 år*)
- 6 kyu
- 7 kyu
- 8 kyu
- 9 kyu
- 10 kyu

Om ni lyckas med graderingen kommer ni att få ett diplom som utfärdas av Svenska Budo- och Kampsportsförbundet och undertecknas av den högst graderade i bedömningspanelen. I samband med detta registreras också er grad hos förbundet. Om det i framtiden skulle råda några frågetecken om er graderingshistoria kan det vara bra att ha sparat sina diplom.

För mer information om reglerna och avgifter för gradering kan ni med fördel läsa på

[www.kendo.budo.se](http://www.kendo.budo.se)

## Din första gradering

På din första gradering, till 4 kyu, kommer du få gå igenom följande:

1. Dai ichi kihon
2. Uchi komi utan rustning: Men, Kote, Do, Kote-men, Kote-do
3. Kiri kaeshi (lugnt tempo)

Kom ihåg vad vi har lärt er under terminen och ta det lugnt och långsamt. Det blir inte bättre av att man skyndar sig igenom övningarna.

Och som alltid, gör ditt bästa!

*“First of all, all sword movements should be beautiful. Never get caught in the idea of winning or losing in the game. In any situation, stick to basic, hit straight.”*

*There are no “wasted” movements of the sword when you do Kendo. Always be conscious with the movement of the sword. In other words, all the movements of the sword have a meaning.*

*Finally, always be honest to yourself.”*

Takahashi sensei, Yushinkan Tokyo



Do (vägen)

## Kendons Historia

Kendo är en modern japansk kampsport med anor långt tillbaka i samurajernas stridskonst. Fram till 1700-talet tränade samurajer med solida träsvärd (bokuto) utan skydd. Efterhand blev det dock vanligare och vanligare att olika fäktskolor använde skydd/rustnig (bogu) och bambusvärd för att undvika onödiga skador.



Idag har kendo utvecklats till en modern kampsport men mycket av traditionen och etiketten lever fortfarande kvar. Det finns ett stort inslag av etikettregler och mental träning.

I Japan är sporten väldigt vanlig och många börjar träna redan som barn. Olika college, universitet och till och med polisstationer har sina egna lag som representerar dem vid olika tävlingar.

## Klubbens historia

Kendo i Malmö tog sin börja i och med att Etsuko Lindberg, som flyttat till Malmö tillsammans med sin man Kjell Lindberg, 1973 tog initiativet och startade en kendoklubb i Limhamn. År 1978 blev Malmö kendo en del av Gymnastik- och atletklubben Enighet.

### Etsuko Lindberg (Etsuko cup)

Den första tävlingen i Etsuko cup arrangerades 2007 till Etsuko Lindbergs minne. Som tävlingspokal donerade Kjell Lindberg en porslinsvas som Etsuko-san vann i en stor kendo tävling i Tokyo under sin ungdom.

### Sugo sensei (Sugo cup)

Under flera år besökte Sugo sensei Sverige och han var en stor Sverigevän. Tävlingen instiftades till hans minne och den första tävlingen arrangerades 1987.

### Året då Enighet kendo tog guld i europeiska lagmästerskapen.

År 1990 arrangerades en tävling som samlade de vinnande lagen från respektive lands nationella mästerskap. I detta europeiska mästerskap tog Enighets lag guld.

Enighets representerades av: *Terje Andersen, Leif Svensson, Dennis Augustsson, Jens Nilsson, Joakim Strömsnäs och Björn Gustavsson*

### Hirakawa sensei

Mellan åren 2004-2008 arrangerade Enighet kendo tillsammans med Hirakawa Nobuo sensei, kyoshi 8:e dan kendo och 7:e dan iaido ett årligt träningsläger, Scandinavian Summer Seminar i Malmö. Lägre besöktes varje år av större delen av de befintliga klubbarna i Sverige. Vid varje läger undervisade ett flertal japanska sensei tillsammans med Hirakawa sensei.

# Dai Ichi Kihon Kendo Kata

En grundläggande övning som tränas med bokuto.

Men no uchi kata

*”Men no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Men no uchi kata. Ikkyo do, Men o – Ute”*

Hidari men no uchi kata

*”Hidari men no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Hidari men no uchi kata. Ikkyo do, Hidari men o – Ute”*

Migi men no uchi kata

*”Migi men no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Migi men no uchi kata. Ikkyo do, Migi men o – Ute”*

Kote no uchi kata

*”Kote no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Kote no uchi kata. Ikkyo do, Kote o – Ute”*

Migi do no uchi kata

*”Do no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Do no uchi kata. Ikkyo do, Do o – Ute”*

Hidari do no uchi kata

*”Do no uchi kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Do no uchi kata. Ikkyo do, Do o – Ute”*

Nodo no tsuki kata

*”Nodo no tsuki kata. Sankyo do – Ichi, Ni, San”*

*”Nodo no tsuki kata. Ikkyo do, Nodo o – Tsuke”*

Renzoku men

*”Renzoku men o – Ute”*

Renzoku sayu men

*”Renzoku sayu men o – Ute”*

Renzoku kote men

*”Kote Men o – Ute”*

Renzoku kote do

*”Kote Do o – Ute”*

Renzoku kote men do

*”Kote Men Do o – Ute”*

## Uppvärmningsramsa

Ibland på uppvärmningen börjar vi med att springa för att få upp värmen i kroppen. Då brukar vi använda oss av denna ramsa:

<i>Ledare</i>	<i>Alla</i>
ichi-ichi-ichi-ni	sore (=kämpa)
ichi-ichi-ichi-ni	sore
cho-cho-cho	sore
ichi	sore
ni	sore
san	sore
shi	sore
ichi	hai (=ja)
ni	hai
san	hai
shi	hai
ichi-ni-san-shi	ichi-ni-san-shi
ichi-ni-san-shi	ichi-ni-san-shi

## Fudoshin

*“I kendo är ett av de långsiktiga målen att uppnå fudoshin. Det betyder ”orubbligt sinne” och sammanfattar förmågan att hålla sig lugn i och orubblig i pressade situationer. Fudoshin symboliseras av den shingon buddistiska guden Fudo myo, som är en av de fem “kungarna av visdom” och skyddshelgon för krigare sedan lång tid tillbaka.*

*Fudoshin skyddar en mot ”shikai” eller de fyra svagheterna inom kendo: ilska, tvivel, rädsla och överraskning. En kendoka ska aldrig förlora fattningen i pressade situationer eller när man blir provocerad. I praktiken betyder det att du inte får backa under trycket från en plötslig och kraftig attack, eller reagera förhastat på en fint. Det betyder även att du inte får tappa behärsningen när någon träffa utanför skydden eller vid fysisk kontakt samt att ha modet och beslutsamheten att avsluta en attack när du väl har påbörjat den.”*

Fritt översatt från Geoff Salmon, 7 dan kendo, [www.kendoInfo.net](http://www.kendoInfo.net)