

Shinai-manual

Vad man behöver veta om hur man tar hand om sin shinai

den 12 oktober 2015

Vårdprogram för shinai

För att förebygga skador och förlänga din shinais livslängd kan du med fördel behandla den på följande sätt runt 1-2 gånger per termin:

1. Börja med att ta bort alla attiraljer och inspektera bamburibborna. Fila bort eventuella flisor och stickor med finkornigt sandpapper.
2. Knyt ihop ribborna tillsammans, så att de håller formen, och blötlägg bambu-ribborna i vattenbad ~12-24 timmar.
3. Olja in ribborna med lämplig olja. Det finns olika teorier om vilken olja som är bäst, men generellt sägs att mindre molekyler i oljan är bättre än större. Hos oss på IKSU förekommer främst en kombination av lin- och paraffinolja.

Exempel: Lin- och Paraffinolja

Blanda lika delar linolja och lacknafta och applicera rikligt på bambu-ribborna. Detta första lager olja är till för att bevara fukten. När shinaien sugit åt sig första lagret med olja, torka av överflödigt olja med hushållspapper och applicera (rikligt) ett andra lager av paraffinolja. Detta andra lager är till för att ge en stryktåligare yta. Låt shinaien suga åt sig så mycket olja som möjligt, och torka sedan bort överflödet med hushållspapper.

Shinai-reparation

Gör det till en vana att alltid kontrollera din shinai och leta efter sprickor och flisor! Om din shinai är i dåligt skick försätter du dina träningskamrater i stor fara.

Kontrollera alltid din shinai före träning, och så ofta som möjligt under träning. Om du hittar stickor eller flisor måste du fila bort dessa med sandpapper innan du kan använda din shinai igen:

1. Ta bort alla attiraljer så att du endast har bambu-ribborna kvar.
2. För att ta bort grova och/eller utåtstickande stickor, använd ett shinai-verktyg eller en kniv och håll bladet lodrätt mot bambu-ribban. Dra sedan bladet i riktning mot spetsen.
3. Slipa ytan med finkornigt sandpapper och ytbehandla med ett lager olja. Detta förebygger att shinaien splittras på nytt.

OBS! Om din shinai har sprickor eller flisor som inte går att reparera är den mycket farlig att använda och måste bytas ut. Absolut inte under några omständigheter får du använda tejp eller lim för att försöka laga skador på din shinai.

Shinaiens delar

Chigiri	Liten järnplatta inuti shinaien som hjälper den att hålla formen och är en säkerhetsåtgärd. Håller ihop de fyra bambu-delarna.
Kensen	Shinaiens spets
Monouchi	Den del av shinaien man hugger med, som är regionen som sträcker sig mellan Kensen och Nakayui.
Nakayui	En läder-remsa knuten runt shinaien ungefär en fjärdedel av shinaiens totala längd från spetsen.
Sakigawa	Läderhylsan som sätts på toppen av shinaien.
Sakigomu	Plast- eller gummi-"knoppen" som sätts i shinai-spetsen under Sakigawa.
Take	Bambu-ribborna som shinaien utgörs av.
Tsuba	Parerplåten mellan svärdets blad och Tsuka, hjaltet. Gjord av läder eller syntetiskt material. Är alltid rund, med maximalt 9 cm diameter.
Tsuba-dome	Det som håller Tsuba kvar på plats, vanligtvis gjord av gummi.
Tsuka	Svärdets hjalt/handtag. Den delen av shinaien som man greppar med händerna.
Tsukagashira	Knoppen längst ut på Tsuka.
Tsukagawa	Läderhylsan som omhöljer Tsuka.
Tsuru	Snöret som håller fast Sakigawa och Tsukagawa.

Shinai-säkerhet

Använd bara en shinai som du vet är säker, och gör det till en vana att konstant kontrollera shinaien före och under träning. Att använda en trasig shinai kan resultera i mycket allvarliga skador. Följande shinaier får inte användas under några omständigheter:

1. Shinai med brutna eller splittrade bamburibbor.
2. Shinai som blivit äten av insekter eller har hack i bamburibborna.
3. Karbonshinai där den svarta kärnan är synlig eller som har sprickor.
4. Shinai med skadad Sakigawa.
5. Shinai med lös eller utnött Nakayui.
6. Shinai där Nakayui inte sitter säkert förankrad ungefär en fjärdedel av shinaiens totala längd från Kensen.
7. Shinai med slak Tsuru.
8. Shinai med defekt Chigiri (metallplåten inuti handtaget).
9. Shinai som blivit reparerad med tejp.
10. Shinai som innehåller främmande föremål utöver Sakigomu och Chigiri.
11. Shinai utan korrekt Sakigomu (använd särskilt rätt Sakigomu för karbonshinai).
12. Shinai där Tsuba inte sitter säkert på plats.

Specifikationer

		Högstadiet (12~15 år)	Gymnasiet (15~18 år)	Vuxna (över 18 år)
Shinai-storlek		37	38	39
Längd		≤ 114 cm	≤ 117 cm	≤ 120 cm
Vikt	Herrar	≥ 440 g	≥ 480 g	≥ 510 g
	Damer	≥ 400 g	≥ 420 g	≥ 440 g

Husmorstips

- Ta med dig shinaien in i duschen efter träningen och förvara den sedan i plastfodralet den levererades i för att bevara fukten.
- För den som inte har tid eller möjlighet att utföra shinaivårdsprogrammet, eller behöver göra lite akutvård just innan träningen, finns en "quick fix" som bara tar ett par minuter:
 1. Gnugga ett stearinljus, som ju innehåller stearinolja, över skarvarna mellan bambu-ribborna längs med Monouchi.
 2. Smält sedan stearinet med en tändare eller blåslampa!
- Om du tänkt tävla med din shinai, se till att använda ett vitt eller ett gult Tsuru. Det är de enda färgerna som är godkända för tävling!