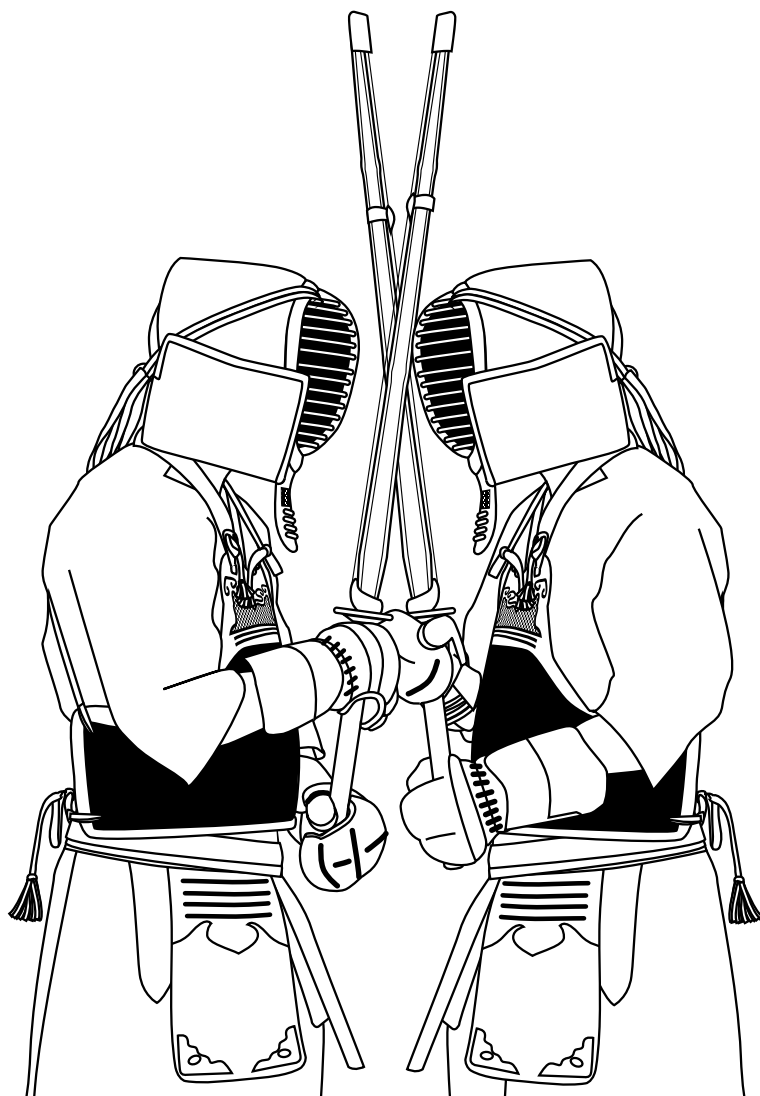


# *Det här är Kendo*

–en introduktion till fäktning på japanska



**IKSU**<sup>TM</sup> kendo

# Kendo 剣道

## Historia

Kendo betyder svärdets väg, och har sin grund i de japanska samurajernas svärdskonst. Teknikerna, som en gång utvecklades för att besegra och dräpa sin motståndare, har genom åren renodlats; idag är kendo en tävlingssport där två utövare kämpar om att knipa poäng från varandra. Med din *shinai*, ditt bambusvärd ska du träffa på bestämda punkter för att besegra sin motståndare. I skydd av din rustning – hjälm, handskar, bröstharnesk och höftskydd – kan du attackera till hundra procent, utan att ska dig själv eller din motståndare.

Kendo främjar din mentala såväl som din fysiska träning; egenskaper som koncentration, styrka, uthållighet, snabbhet och respekt växer när du tränar kendo.

## Kendons idé

Kendo tränar inte bara musklerna och hjärtat i kroppen, mental styrka är också i fokus. Meningen med kendo är:

*Att forma sinne och kropp,  
Att nära en livfull ande  
och genom korrekt och rigid träning  
att sträva efter förbättring i kendons  
konst, att högakta artighet och ära,  
att bemöta andra med uppriktighet  
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 för människan.*

1952, grundades *All Japan Kendo Federation*. I och med det tinade idrotten som legat i dvala sedan andra världskriget upp. Men kendo har långt äldre rötter än så och började sin utveckling redan i 1500-talets feodala japan. För samurajerna, dåtidens japanska krigare, var svärdet, *katana*, den viktigaste ägodelen. Den speglade samurajens klass och själ; i de japanska skolorna, *ryu*, tränade man till den grad att svärdet blev ens förlängda arm.

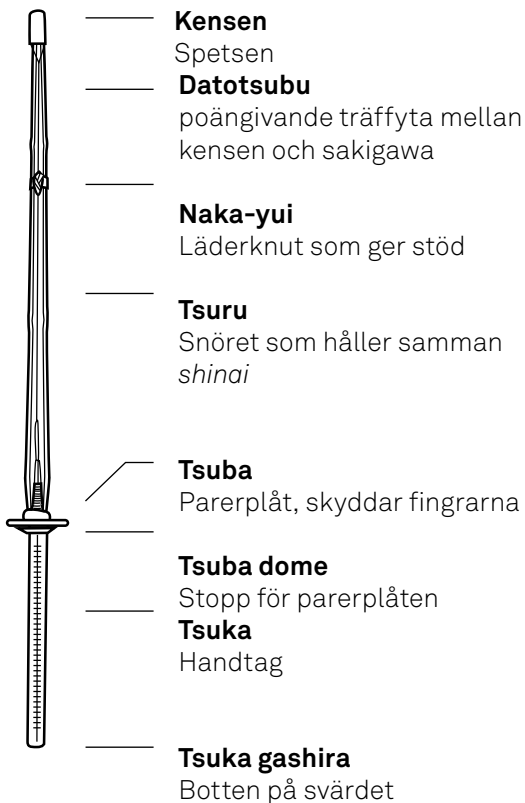
Då tränade man för att döda och överleva – både träsvärdet, *bokkto*, och metallsvärdet, *katana*, användes för att öva tekniker. Att träna med dessa medförde dock skador, ibland dödsfall. Man utvecklade därför ett träningssvärd av fyra bamburibbor, *shinai*. Sedan utvecklades en rustning med skydd för huvud, ansikte, bål, hals och händer. Nu kunde man hugga med full kraft och träning med *bokkto* och *katana*, gjordes – och görs fortfarande – istället i former, *kata*, med bestämda rörelser där man kontrollerat stannade svärdet innan träff.

Sedan *All Japan Kendo Federation* grundades har kendon reformerats, renodlats och moderniserats. Tekniker för att effektivt nedgöra sin motståndare har skalats bort och istället har en stil där snabbhet och tävlingsaspekten kommit fram. Tekniker som bensvep och grepp har arbetats bort, i kendo använder man inte den kraft som krävs för att klyva en kroppsdel och skära igenom hud, istället fokuseras kraften på kontroll, uthållighet och snabbhet.

# Utrustning

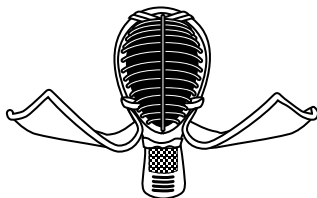
När du börjar träna kendo lär du dig först fotförflyttningar och grundhugg. Då gör du det utan skydd, och huggen sker i stället i luften. På avancerad nivå tränar vi med rustning, *bogu* vilket tillåter full kontakt när vi hugger:

**Shinai** – Träningsvärdet som man använder i kendo kallas för *shinai* och ett bambusvärd som består av fyra bamburibbor, sammanhållna med snören och läderhöljen.



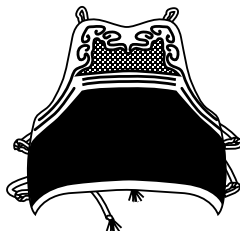
**Bokken** – När vi tränar form, *Kata* använder vi oftast ett annat svärd, av solid trä som kallas *Bokken* eller *Bokkto*

Rustningen har utvecklats under några hundra år och balansen mellan skydd och rörlighet har förfinats till att passa dagens kendo. Rustningen består av fyra delar:

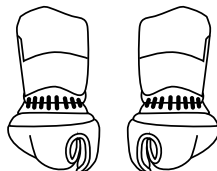


**Men** – Hjälm eller masken som skyddar huvud och ansikte. Flera lager av tätt sydd bomull utgör huvudformen och axel. Ett stålgaller täcker ansiktet, och en hård platta utgör ett skydd för strupen. Hjälmens hålls fast på huvudet med hjälp av två bomullsband som knyts bak på huvudet.

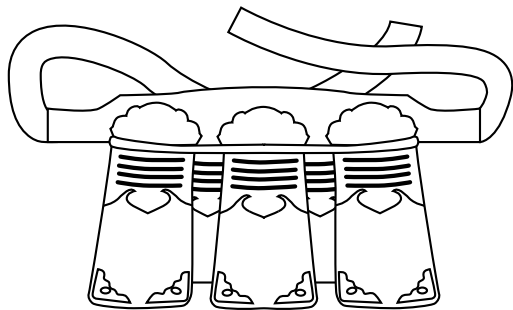
*Men* utgör en av träffpunkterna i kendo. Även halskyddet, *tsuki-tare* utgör en träffpunkt i kendo.



**Do** – Bröstkorg och mage skyddas av ett harnesk som traditionellt sätt var gjord i bambu. Idag är de flesta *do* gjorda av plast. Skyddet knyts fast med fyra bomullsband. Den blanka delen på *do* är även en poängivande träffpunkt i kendo.



**Kote** – På händerna bärs kraftigt vadderade handskar. Skyddet täcker hela underarmen och tillåter krockar mellan två *kendoka*. Poängytan är den hårdare delen som täcker underarmen.



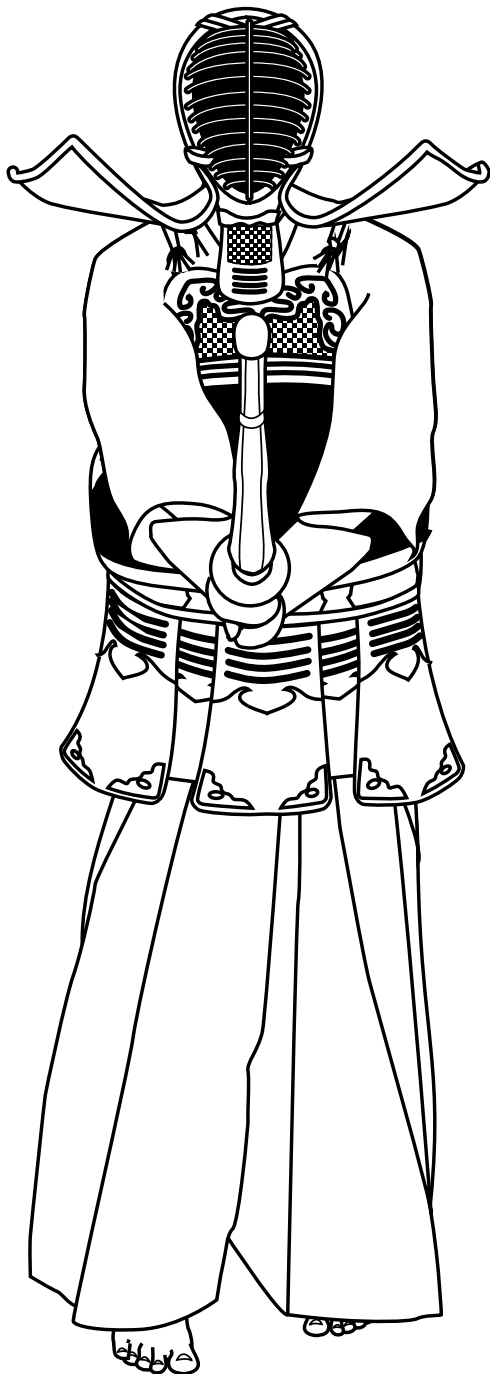
**Tare** – Ett höftskydd som bärs under *do*, och är gjort av samma material som *men*. *Tare* är dock ingen träffpunkt i Kendo, utan likt axel-skydden en efterlevnad från de traditionella samurairustningarna.



**Gi**  
Träningsjacka

**Hakama**  
Träningsbyxkjol

I kendo bär man särskilda träningskläder som består av två plagg *gi*, en grov träningsjacka, och *hakama* en slags byxkjol, med vida ben och plisserad framsida. Oftast är dessa, och hela rustningen färgad med indigo, en mörkblå färg. Men man kan även träna i vitt, traditionellt har det vita använts av kvinnor, men idag väljer du själv.



# Gradering

I kendo har man möjlighet att mäta sin kendo under så kallade graderingar. Då utförs ett bestämt antal tekniker som sedan bedöms av ett antal domare. Har man klarat de specifika akraven för den graden man försöker ta erhåller man den.

I kendo graderar man första gången till fjärde *kyu*. Efter första *kyu* kommer dan-graderna. Åttonde dan är den högsta graden. I Sverige har vi en sensei med sjunde *dan*.

Som nybörjare har du ingen grad, men när din tränare avgör att du är mogen för det kan du försöka ta nästa grad. Till skillnad från exempelvis karate och judo bär vi ingen markering på vår grad. Här följer reglarna för gradering som är uppsatta av Svenska Budoförbundets Kendosektion (2003-09-21).

## Graderingsämnen

### Grad    Omfattning

|              |                                                                                                                                                                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 kyu</b> | <i>Dai Ichi Kihon</i> <b>eller</b> <i>Suburi</i> , <i>Uchi Komi</i> <b>med rustning</b> : <i>Men</i> , <i>Kotemen</i> , <i>Kote-Do</i>                                        |
| <b>3 kyu</b> | <i>Dai Ichi Kihon</i> <b>eller</b> <i>Suburi</i> , <i>Uchi Komi</i> , <i>Kiri Kaeshi</i> , <i>Jigeiko</i>                                                                     |
| <b>2 kyu</b> | <i>Dai Ichi Kihon</i> <b>eller</b> <i>Suburi</i> , <i>Uchi Komi</i> , <i>Kiri Kaeshi</i> , <i>Jigeiko</i> , <i>Kata (tachi 1,2 och 5)</i> , <b>eventuellt skriftligt prov</b> |
| <b>1 kyu</b> | <i>Jigeiko</i> , <i>Kata (tachi 1,2 och 5)</i> , <b>eventuellt skriftligt prov</b>                                                                                            |
| <b>1 dan</b> | <i>Jigeiko</i> , <i>Kata (tachi 1-5)</i> , <b>skriftligt prov</b>                                                                                                             |
| <b>2 dan</b> | <i>Jigeiko</i> , <i>Kata (tachi 1-7)</i> , <b>skriftligt prov</b>                                                                                                             |

## Klädsel

Vid graderingar till 2 *kyu* och uppåt skall *hakama* och *keiko-gi* bäras.

## Minimitider

| Grad             | Minimitid                             | Minimiålder          |
|------------------|---------------------------------------|----------------------|
| <b>4 – 1 kyu</b> | <i>3 mån efter senaste gradering.</i> | <i>12 år (1 kyu)</i> |
| <b>1 dan</b>     | <i>3 mån efter 1 kyu</i>              | <i>14 år</i>         |
| <b>2 dan</b>     | <i>1 år efter 1 dan</i>               |                      |
| <b>3 dan</b>     | <i>2 år efter 2 dan</i>               |                      |

## Viktigt vid gradering

**Hållning:** Det är av stor vikt att du har en rakt kroppshållning. Håll ögonkontakt med motståndaren (föreställ en motståndare 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 upprest 1-2 cm.

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

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

## Kata

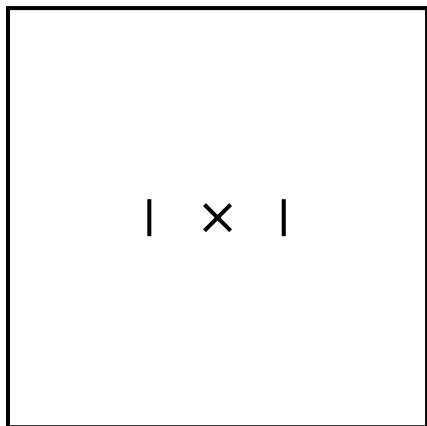
I Kendo utövar vi Kata, en slags förutbestämda rörelser som syftar till att öka kontroll, teknik och fokus. I Kata är man alltid två, och man använder *bokken*. Kata ingår som en del av graderingen, men kommer först på högre nivåer.

*Kata 1-10 finns angiven i vårt häfte med kata-övningar*

# Shiai 試合

Kendo är en tävlingssport. Det finns aldrig något tvång om att tävla när du tränar, men idrotten är utformad för att två kendoutövare, *kendoka*, ska mötas i en duell och plocka poäng av varandra.

I en match. *shiai* är målet att vara den som först tar två poäng. Ett poäng får du när du träffar någon av de fyra träffpunkterna och har korrekt stridsrop, *kiai*, korrekt attackstamp, *fumikomi*, och korrekt kontroll, *zanshin*. Tre domare avgör huruvida attacken är poänggivande eller inte, får man två av de tre domarnas flaggor tilldelas man en poäng.



Vanligtvis är en match mellan 3-5 minuter lång, men kan ta slut på ett par sekunder. Tävlingsytan, eller *shiai-jo* är 10x10 meter. Matchen börjar med att de tävlande bugar mot varandra och kliver tre steg fram för att sedan sätta sig i *sonkyo-no-kamae*, på huk, och invänta domarens *hajime*. De båda tävlande är markerade med varsin band som knyts fast på ryggen – ett vitt och ett rött.

Det gäller att träffa en av de fyra träffpunkterna; men – *huvudet*, *kote* – underarmen, *do* – överkroppen eller *tsuki-tare* – halsen. Men att bara träffa hjälper inte. För att få en träff måste man uppnå *ki-ken-tai-*

*ichi*, dvs. ande, svärd och kropp i ett. I det ingår att man ska göra en bra träff med ett korrekt *fumikome*, attacksteg och kraftig och kontrollerad *zanshin* efter attacken. Det krävs alltså tre steg för att besegra motståndaren och ta ett poäng:

- I. Först ska du döda motståndarens svärd, dvs. ta förbi dig hans/hennes *kamae*. Antingen genom att äga centrum, finta en öppning eller slå/fösa undan motståndarens svärd.
- II. Därefter måste du döda hans/hennes kropp, dvs. träffa bra med din *shinai*. Träffen måste sitta på rätt del på motståndaren, och på rätt del av din *shinai* – dvs. *datotsubu*.
- III. Slutligen ska du förstöra hans ande/spirit, detta genom ditt *kiai* och din *zanshin*.

Om domaren avgör att din attack har uppfyllt dessa krav kommer den höja flaggan med din färg på. Två av tre flaggor ger poäng.

I *shiai* kan även varningar, så kallade *hansako*, utdelas. Får du två varningar tilldelas motståndaren poäng. En varning kan ges när man exempelvis trampar utanför banan, tappar sin *shinai* eller tillämpar fult spel, som bensvep, slag eller grepp.

Kendo är förutom en fysisk sport även psykologisk, där den med bättre pondus och ande kan bygga sig ett mentalt övertag redan innan domaren ropar *hajime*.

*Kom ihåg att kendo är inte en kanal för att avreagera hat och aggressioner på andra människor. Vi tränar och tävlar alltid med ytterst respekt för varandra, för domarna och alla andra som är inblandade. Att exempelvis skälla ut en domare som du tycker har dömt fel tolereras inte i kendo.*

# Börja träna!

## Reigi 礼儀

Innan du börjar träna kan det vara bra att lära sig lite om *reigi* – den etikett som vi har inne träningslokalen, *dojo*. Syftet är att skapa en trivsamt, säker och effektiv träningsmiljö. Dessa regler ska följas under träning:

- Buga, när du går in och ut ur *dojon* – för att visa respekt för kendo och de andra som tränar där.
- Luta dig aldrig på eller kliv över en *shinai* eller *bokken* – även om de inte är skarpa så är de vapen och ska därför hanteras som riktiga svärd.
- Var ombytt och färdig vid träningsstart – så behöver ingen vänta på att du ska bli färdig.
- Ta så lite tid på dig som möjligt mellan övningarna – eller om du rättar till något som är i oordning.
- Bär inte skor, keps eller mössa inne i *dojon* – skor för med sig smuts in och mössor bär man utomhus.
- Var tyst och uppmärksam under träning – under genomgångar är det viktigt att inte störa varandra så att ingen, allra minst du själv, missar något.
- Vid fråga eller om du är tvungen att avbryta sträck upp handen – tränaren bestämmer när träningen ska avbrytas.

- Sitt i *seiza* då du tar av och på utrustningen i *dojo* – då ser andra tydligt vad du gör och du kan lättare hålla reda på dina saker.
- Håll naglar korta och rena – långa och smutsiga naglar kan skada andra.
- Gå alltid bakom dina medtränare – av respekt för dina medtränare, men också för allas säkerhet, vi använder trots allt svärd i vår träning. Om du måste gå framför någon, buga och visa höger handflata när du passerar.
- Bär inga smycken och ringar – då de kan skada andra och dig själv under träningen.
- Kontrollera att din utrustning och din *shinai* är hel innan träning.
- Ta inte med dig mat och dryck in i *dojon*

## Seiretsu

Betyder uppställning. Samtliga ställer sig på ett led parallellt med träningslokalens långsida. På kommande sätter vi oss i *seiza*, på knä med raka ryggar. I *seiza* följer man vissa regler; innan du sätter dig ner, bär men och *shinai* i vänster hand. *Kote* ligger i hjälmen och högerhanden är ledig för att du snabbt ska kunna dra ditt svärd; Ställ upp dig rakt i ledet efter din grad. Sätt dig på kommandot *chakuza* i linje med *dojo*-kaptenen. Lägg ner *shinai*, *kote* och *men* på samma vis som tränaren. Enhetlighet är viktigt i kendo.

# Kiai 気合

Första gången du stöter på kendo är det lätt att bli en aning chockad av allt skrik. Det är lätt att undra varför vi skriker, och om det kan vara nödvändigt?

Anledningen är dels för att visa vår vilja och intention, men även för att öka koncentration och uppnå maximal kraft i varje hugg. Genom att spänna mage och fokusera andningen till ett skrik blir varje attack mer distinkt och med större kraft. *Kiai*, alltså det skrik eller stridsrop som görs i kendo kommer från magen. Det är inget rossligt avgrundsvrål, utan ett kontrollerat, högt och kraftfullt rop.

I början kan det kännas obekvämt att skrika för full hals, men snart lär du dig att i kendo är det mer pinsamt att inte ha *kiai*, än att vråla som en galning.

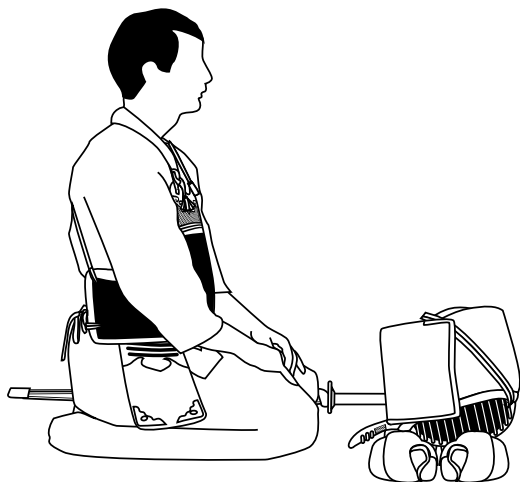
## Uppvärmningsramsan

Ledaren sjunger delen till vänster, varpå resten svarar med det högra. När hela ramsan är färdig skickas den vidare bakåt i ledet och nästa person leder ramsan. Takten man sjunger bestämmer tempot för uppvärmningsjoggen:

|                            |   |                        |
|----------------------------|---|------------------------|
| <i>ichi, ichi, ichi-ni</i> | – | <i>chore</i>           |
| <i>ichi, ichi, ichi-ni</i> | – | <i>chore</i>           |
| <i>cho, cho, cho</i>       | – | <i>chore</i>           |
| <i>ichi</i>                | – | <i>chore</i>           |
| <i>ni</i>                  | – | <i>chore</i>           |
| <i>san</i>                 | – | <i>chore</i>           |
| <i>shi</i>                 | – | <i>chore</i>           |
| <i>ichi</i>                | – | <i>hai</i>             |
| <i>ni</i>                  | – | <i>hai</i>             |
| <i>san</i>                 | – | <i>hai</i>             |
| <i>shi</i>                 | – | <i>hai</i>             |
| <i>ichi-ni-san-shi</i>     | – | <i>ichi-ni-san-shi</i> |
| <i>ichi-ni-san-shi</i>     | – | <i>ichi-ni-san-shi</i> |

Under stretchning och suburi:

|                 |   |                      |
|-----------------|---|----------------------|
| <i>ichi, ni</i> | – | <i>san, shi</i>      |
| <i>go, roku</i> | – | <i>shichi, hachi</i> |



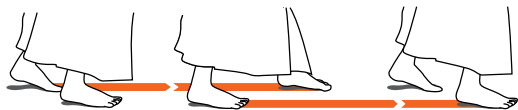
# Fotförflyttningar

Kendo börjar med fötterna; för att bli en riktigt bra kendoka krävs snabba och stabila fötter, som kan röra sig rappt utan att tappa balans och kontroll. Därför har kendon utvecklat särskilda tekniker för fotförflyttningar.



## Kendoposition

Grundställning i kendo där fötterna pekar rakt fram, och befinner sig på en axels bred ifrån varandra. vänsterfotens tår är i höjd med högerens häl, hälarna rör inte golvet. Knäna är något böjda och ryggen och huvud hålls rakt.



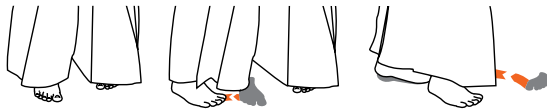
## Ayumi ashi

Vanliga gångsteg. Skillnaden är att man använder sig av *suri ashi*, glidande steg. Dessa används när avståndet till motståndaren är långt och man måste förflytta sig snabbt.



## Okuri ashi

Så kallade "Kendosteg". Använder sig även av *suri ashi*, och passar bäst när avståndet till motståndaren är kort och man vill förflytta sig snabbt. I *okuri ashi* passerar aldrig vänstertårna höger häl – man återkommer ständigt till kendons grundposition mellan varje steg.



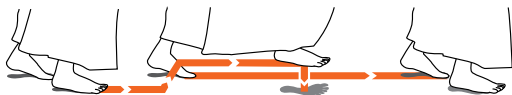
## Hiraki ashi

Kendos mest avancerade fotrörelser, där man vrider kroppen i steget längs en 90° båge.



## Tsugi ashi

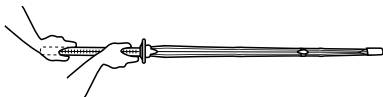
Används vid attacker på långt avstånd där vänsterfoten flyttas fram en bit utan att korsar höger fot.



## Fumikome

Attacksteg – vänsterfoten skjuter iväg kroppen och högerfoten stampar jämt i marken samtidigt som hugget träffar motståndaren. Ett korrekt stamp krävs för att ta poäng i Kendo.

## Hur man håller i en Shinai

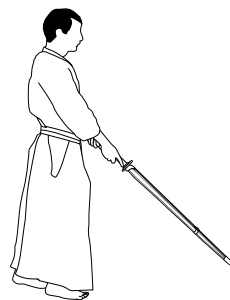


I kendo håller du på sammaviso oavsett om du är höger- eller vänsterhänt. Vänsterhanden ska vara placerad längst ner på skaftet, stuka och högerhanden placerar du så högt upp som möjligt. *Tsuru*, *shinaiens* snöre ska peka uppåt, då den representerar svärdets rygg. Händerna ska hålla rakt ovanför svärdet, så att sömmen på tsuka, läderhandtaget, ligger i linje med spetsen på den V-form som blir mellan tumme och pekfinger. Håll i *shinai* hårt med de tre nedersta vänsterfingrarna. Svärdet ska hållas i höjd med naveln med av en knytnäves avstånd från kroppen. *Shinai* ska – i *chodan-no-kamae*, den vanligaste grundpositionen – peka mot motståndarens strupe.



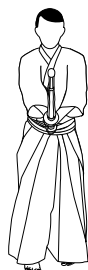
# Kamae 構え

*Kamae* betyder ungefär grundställning och det finns ett antal olika i kendo. Det är från dessa man utgår när man gör sin attack – vissa används dock inte i under sparring och tävling, utan endast när vi tränar och utövar kata.



## Gedan-no-Kamae

Jordens *kamae* och är en defensiv *kamae*, där man främst ämnar att blockera motståndarens attack för att sedan kunna slå tillbaka.



## Hasso-no-kamae

Skogens *kamae*, eftersom man står likt ett träd.

Kallas även för

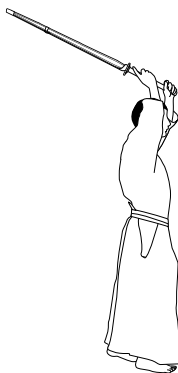
“ridande *kamae*” då den ofta användes av ryttare. Denna är likt *jodan* en aggressiv *kamae*, men används nästan bara i *kata*.

## Chodan-no-Kamae

Vattnets *kamae* och den vanligaste positionen i kendo. Härifrån kontrollerar man mitten – den är säker och flexibel.

## Jodan-no-Kamae

Eldens eller luftens *kamae* och den aggressivaste av alla. Härifrån kan du direkt göra stora hugg. Vissa *kendoka*s som nått en tillräckligt hög nivå kan



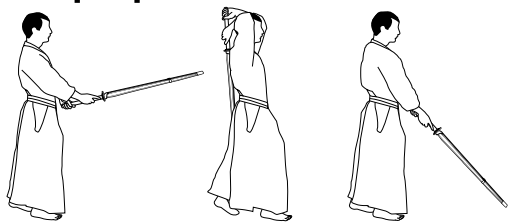
välja att alltid använda denna stil. Finns i två varianter – *migi-jodan* där högerfot är först och *hidari-jodan* där vänster fot är först – denna är ännu mer aggressiv!



## Waki-no-kamae

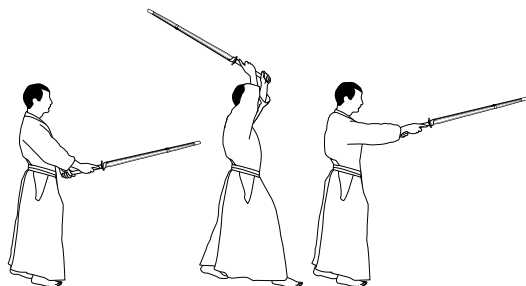
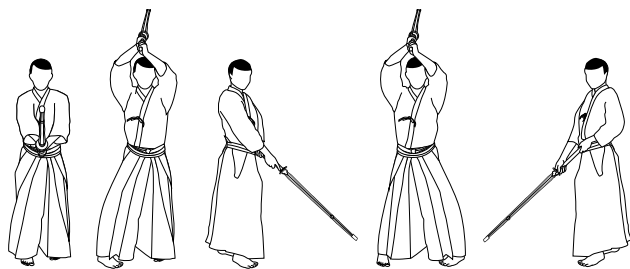
Metallens *kamae*, där du gömmer svärdet bakom kroppen. Historiskt sett användes denna *kamae* för att inte avslöja längden på sitt svärd – då svärds längden kunde variera. *Waki* är en defensiv *kamae* och likt *hasso* används den bara inom *kata*.

# Uppvärmningsövningar



## Jogi-buri

Stora "svepande" hugg som löper ända från rygglutet till golvet. Försök att lyfta *shinai* ändå bak mot ryggen, detta för att värma upp med stora rörelser och för att känna att *shinai* är i centrum av kroppen. Förflyttningar sker med *okuri ashi*. Det djupa hugget tillåter att man kan sänka högerhanden något på *tsuka* (*shinai*-handtag) för att undvika en onaturlig brytning i handlederna. Hugg när du rör dig framåt och bakåt. Viktigt är att använda sig av stora rörelser i hela övningen.



## Senshin men

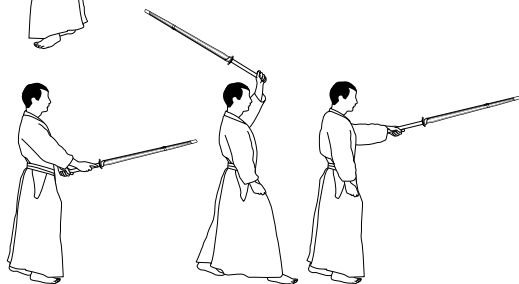
Betyder 'stora hugg mot huvudet'. Lyft *shinai* ovanför huvudet, spetsen ska vara riktad snett uppåt bakåt, vänster hand 7-8 cm från pannan. Förflyttningar sker med *okuri ashi*. Tänk på att sträck ut hugget, känsla i hugget ska vara när träffen kommer. Stanna hugget med *tenuchi* i huvudhöjd.

## Senshin kotai men

Som *senshin men*, men med hugg både bak och fram. *chudan-no-kamae* först efter hela övningen är färdig.

## Naname-buri

En avancerad variant på *yogi-buri*. Lyft *shinai* som vid *senshin-men*. Förflyttning sker med *hiraki ashi*. Hugg ända ner till golvet, tänk på att inte vrida överkroppen utan ändra riktning med hjälp av fötterna.



## Katate senshin men

Samma hugg som ovan fast man huggar bara med vänster hand. Håll högerhanden mot höften för bättre balans.

# Träningsmoment

Under en kendoträning kommer du stöta på många olika övningar och träningsmoment. I de flesta övningar använder vi *shinai* och många är utformade efter att man ska göra de i par, där en är den som övar, *kakari* och den andra fungerar som mottagare, *motodachi*.

Kendo kräver uthållighet och tålamod – det kan ta tusentals repetitioner för att behärska en viss teknik. De olika övningarna är utformade för att man ska förbättras sin snabbhet, uthållighet, balans, avståndsbedömning, tajming, vilja för att nämna några få. Här följer några av de vanliga kendo-övningarna:

## Kirikaeshi

Upprepade slag i turordning mot vänster och höger sida på hjälmen. Där moment som *tsuba-tsuri-ai*, *senshin-men* och *saio-men* ingår. Övning är till för att öva upp centering, avståndsbedömning, slagteknik samt stil.

## Waza-Geiko

En sorts övning där *kakari* får hugga ett bestämt antal hugg på *motodachi*, som öppnar sig, dvs. visar träffpunkten utan att göra motstånd. Oftast byter man roller mellan *kakari* och *motodachi*.

## Kakari-Geiko

Kort, mycket intensiv, attackövning som över reaktionsförmåga, snabbhet och uthålligheten i att kunna attackera oavbrutet.

## Ji-Geiko

Sparring, där båda två *kendokas* anfaller mot varandra, ger en chans att testa alla deras tekniker på varandra under riktiga förhållanden. några former av sparring är:

## 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

Tävlingsmatcher som döms av tre domare. Bäst av tre, och poäng erhålls när en av de tävlande har träffat rent och visat bra spririt i sitt anfall.



# Liten Kendo-ordlista

## Artighetsfraser

|                      |                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Domo Arigato</b>  |                                                                      |
| <b>Gozaimashita</b>  | tack så mycket                                                       |
| <b>Onegi sihmasu</b> | tack för att jag få träna med dig (säges oftast innan övning börjar) |
| <b>Gomen na sai</b>  | Förlåt mig/Ursäkta                                                   |
| <b>Hai</b>           | Uppfattat (som ett svar på kommando från tränaren)                   |

## Kommandon

|                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| <b>Taiso</b>              | uppvärmning                   |
| <b>Nuke to</b>            | dra svärdet                   |
| <b>Toke kamai</b>         | <i>Shinai</i> i viloställning |
| <b>Seiretsu</b>           | uppställning                  |
| <b>Chakuza</b>            | Sit ner                       |
| <b>(Shisei tadashite)</b> | (Gör er redo för)             |
| <b>mokuso</b>             | mediton                       |
| <b>Mokuso yame</b>        | meditonen slutar              |
| <b>Shomen ni</b>          | hälsning mot klubbaltare      |
| <b>Otaga ni</b>           | hälsning mot alla med-tränade |
| <b>Rei</b>                | buga                          |
| <b>Men wo tsuke</b>       | påtagning av rustning         |
| <b>Men wo tore</b>        | avtagning av rustning         |
| <b>Hajime</b>             | starta                        |
| <b>Yame</b>               | sluta/stopp/stanna            |
| <b>Kamai</b>              | färdig position               |
| <b>Ippon migi</b>         | ett steg till höger           |
| <b>Osame to</b>           | hölstra svärdet               |

## Fotförflyttningar

|                    |                                                                |
|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Ayumi ashi</b>  | vanliga fotsteg                                                |
| <b>Fumikome</b>    | attacksteg                                                     |
| <b>Haja-suburi</b> | hoppade suburi                                                 |
| <b>Okuru ashi</b>  | kendosteg, där vänster-fotens tår aldrig passerar högerens häl |
| <b>Suri-ashi</b>   | glidande steg                                                  |

## Grundpositioner

|                        |                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kamae</b>           | grundposition (Gp.)                                                                  |
| <b>Chudan no kamae</b> | Gp. med <i>shinai</i> pekande mot varandras strupe                                   |
| <b>Gedan no kamae</b>  | Gp. med <i>shinai</i> pekande mot motståndarens knä                                  |
| <b>Hasso no kamae</b>  | G.p med <i>shinai</i> pekandes rakt upp, <i>tsuba</i> i höjd med sin egen högra kind |
| <b>Jodan no kamae</b>  | Gp. position med <i>shinai</i> över huvudet                                          |
| <b>Sonkyu no kamae</b> | Som <i>chudan-no-kamae</i> , men sittandes på huk                                    |
| <b>Waki no kamae</b>   | grundposition där man gömmer svärdet bakom kroppen                                   |

## Övningar & moment

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Joge-bure</b>    | stora uppvärmningshugg                                     |
| <b>Kakare-keiko</b> | serie attacker med full fart - <i>motodashi</i> öppnar sig |
| <b>Keiko</b>        | training match                                             |
| <b>Kiai</b>         | stridsrop                                                  |
| <b>Kirikaeshi</b>   | serie med stora hugg mot men och saio- <i>men</i>          |
| <b>Mokuso</b>       | meditation                                                 |
| <b>Nanameburi</b>   | stora huggövningar till vänster och höger                  |
| <b>Renshu</b>       | träning                                                    |
| <b>Shiai</b>        | tävling                                                    |
| <b>Seiza</b>        | knäsittande                                                |
| <b>Seiretsu</b>     | uppställning i ett led                                     |
| <b>Waza</b>         | teknik                                                     |

## Hugg & svärdshantering

|                      |                                              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| <b>Saio men</b>      | sidan av hjälmen                             |
| <b>Senshin</b>       | stora hugg                                   |
| <b>Seme</b>          | pressa svärdet framåt och kontrollera mitten |
| <b>Senshin kotai</b> | stora hugg, framåt och bakåt hugg            |
| <b>Suburi</b>        | huggövning                                   |
| <b>Yokomen</b>       | sido- <i>men</i>                             |

|                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| <b>Tsuki</b>    | stöt mot strupen                    |
| <b>Tenuchi</b>  | att bromsa svärdet med handlederna. |
| <b>Uchi</b>     | hugg                                |
| <b>Uchikome</b> | huggövningar                        |
| <b>Zanchin</b>  | kontroll (fysikt & mental)          |

## Riktningar & värden

|               |         |
|---------------|---------|
| <b>Hidari</b> | vänster |
| <b>Hiki</b>   | bakåt   |
| <b>Ma-ai</b>  | avstånd |
| <b>Mae</b>    | framåt  |
| <b>Migi</b>   | höger   |
| <b>Sho</b>    | lite    |
| <b>Dai</b>    | stor    |

## Tävling

|                      |                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Daitotsu</b>      | poänggivande träff                                                 |
| <b>Encho</b>         | förlägnig där först som tar <i>ippon</i> vinner                    |
| <b>Fukushin</b>      | andra domare                                                       |
| <b>Gogi</b>          | samråd där domarna avbryter matcherna för att diskutera ett beslut |
| <b>Hansako</b>       | varning                                                            |
| <b>(ikai/nikai)</b>  | (första/andra)                                                     |
| <b>Hikiwake</b>      | oavgjort, när tiden går ut och resultatet är 1-1 el. 0-0           |
| <b>Ippon</b>         | Poäng                                                              |
| <b>Ippon-shobu</b>   | match om ett poäng                                                 |
| <b>Nihon me</b>      | kommandot som startar om matchen inför den andra poängen           |
| <b>San-bon-shobu</b> | en match om tre poäng                                              |
| <b>Shiai-jo</b>      | tävlingsområde                                                     |
| <b>Shobu</b>         | kommandot som startar om matchen inför den tredje poängen          |
| <b>Shubu-ari</b>     | Vinnande poäng, tävlande hälsar av.                                |
| <b>Simpan</b>        | domare                                                             |
| <b>Shushin</b>       | huvuddomare                                                        |

## Räkne ord

|            |      |               |      |
|------------|------|---------------|------|
| <b>Ich</b> | Ett  | <b>Roku</b>   | Sex  |
| <b>Ni</b>  | Två  | <b>Shichi</b> | Sju  |
| <b>San</b> | Tre  | <b>Hachi</b>  | Åtta |
| <b>Shi</b> | Fyra | <b>Kyu</b>    | Nio  |
| <b>Go</b>  | Fem  | <b>Ju</b>     | Tio  |

## Utrustning

|                        |                                                              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Bogu</b>            | rustning                                                     |
| <b>Bokuto</b> , bokken | träsvärd                                                     |
| <b>Do</b>              | bröstplåt                                                    |
| <b>Hakama</b>          | byxkjol                                                      |
| <b>Himo</b>            | band, snöre                                                  |
| <b>Kendo-gi</b>        | tränings jacka                                               |
| <b>Kensen</b>          | spetsen på <i>shinai</i>                                     |
| <b>Kodashi</b>         | kortsvärd av trä                                             |
| <b>Kote</b>            | kendohandskar / handled                                      |
| <b>Men</b>             | kendohjälm / huvud                                           |
| <b>Shinai</b>          | det bambusvärd som används i kendo                           |
| <b>Tare</b>            | höftskydd                                                    |
| <b>Tsuba</b>           | parerplåt på <i>bokken</i> , <i>shinai</i> och <i>katana</i> |
| <b>Tenugi</b>          | huvudduk                                                     |
| <b>Tsuba</b>           | parerplåt                                                    |
| <b>Tsuka</b>           | <i>shinai</i> -handtag                                       |
| <b>Zekken</b>          | namnskylt som bärs på <i>tare</i>                            |

## Titlar, roller & övriga begrepp

|                        |                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dojo</b>            | träningslokal                                                           |
| <b>Kakari</b>          | Den som utför en övning.                                                |
| <b>Kendo</b>           | svärdets väg                                                            |
| <b>Ki-ken-tai-ichi</b> | ande, svärd och kropp i ett. (Det som krävs för en poänggivande träff). |
| <b>Iadio</b>           | konsten att dra svärdet                                                 |
| <b>Motodashi</b>       | Mottagare under övningar                                                |
| <b>Shidashi</b>        | eleven under kata-övning                                                |
| <b>Sensei</b>          | lärare                                                                  |
| <b>Tai</b>             | kropp                                                                   |
| <b>Ushidashi</b>       | läraren under kata-övning                                               |