

Sport för samurajer

Kendo betyder "Svärdets väg" på japanska. Axel och Liv tränar kampsporten där den som skriker högst har störst chans att vinna.

TEXT: PER BENGTTSSON FOTO: PERNILLA SJÖHOLM

De som kommer in i dojon (kendo-lokalen) bugar alltid framför ett altare. Altaret är en liten hylla med ljusstakar och kvistar. Det kallas *shizen* och är en hyllning till alla som tränar, har tränat och kommer att träna i Uppsala Kendoklubb.

Två som tränar nu är Axel Agback, 8, och Liv Löthman Ybo, 10. Innan de börjar passet mediterar de en stund på trägolvet. Runt omkring finns speglar och stora ställ med svärd som skapar stämning.

- Vi mediterar för att släppa alla andra tankar och kunna koncentrera oss, säger Liv.

- Jag tycker att det funkar jättebra. Man håller på tills kendo-kaptenen som leder träningen säger till, förklarar Axel.

Båda började med kendo för att deras pappor övertalade dem.

- Han sa till mig att det vore kul om jag testade, säger Liv. Jag följde med på en träning och tyckte att det var jättekul. Det är liksom annorlunda eftersom det bara är 500 som håller på med det i hela Sverige.

Kendo är en mycket gammal sport. De första som utövade den var samurajerna i Japan.

- Då var utrustningen klumpig. De hade horn på hjälmen också. Det var nog mycket tyngre. Våra

dräkter ser faktiskt tyngre ut än de är, säger Axel.

När han och Liv har satt på sig bröstplåt, höftskydd och handskar ställer de sig mitt emot varandra med bambusvärden i högsta hugg. I övningarna vet båda vad som ska hända. Det påminner nästan om en dans. De tar korta steg mot varandra och räknar samtidigt på japanska för att hålla reda på antalet hugg.

- Det viktigaste är att hålla armar och rygg raka när man huggar. Och man får aldrig anfalla bakifrån. Alla slag måste komma framför motståndaren, säger Liv.

- På tävling ska man skrika namnet på slaget man gör. Annars får man inga poäng. Jag är jättebra på att skrika högt! säger Axel.

Han går även på kampsporten aikido.

- Det är mer självförsvar och går nästan bara ut på att vika undan. Kendo handlar mer om att attackera, säger Axel.

Det märks när Liv drämmer sin *shinai* (svärdet) rakt i hans hjälm så att det ekar i hela dojon.

- Det känns inte, det bara darrar lite. Men man får många blåmärken i kendo. Jag får flest på handleden. Men en gång kom shinaien innanför bröstplåten. Det gjorde riktigt ont, säger Axel. ■



Bugning inför träningen.

"Man får aldrig anfalla bakifrån."



Vilka rustningar! Men fötterna är bara. Det är Liv som döljer sig bakom masken till vänster. Axel står till höger.

Kendons historia

- De första japanska svärderna smiddes på 700-talet (för 1 300 år sedan). De användes av samurajer.
- På 1600-talet började man tillverka svärd i trä för att träna med.
- Under 1700-talet öppnades skolan Nakanishi Itto Ryu. Där hade eleverna speciella handskar och bambusvärd när de fäktades. Skyddet utvecklades också där och man började använda höftskydd och hjälm, precis som i dag.

Källa: uppsalakendo.se



Den speciella kendo-hjälmen kallas för men.



Skriken är viktiga. Axel tar i från tårna.

Så heter skyddet

Do – Bröstskyddet, ett så kallat harnesk. Från början var det gjort av skinn från haj eller rocka.

Hakama – De vida byxorna som hör till dräkten.

Keikogi – Jackan som också ingår i dräkten.

Kote – Handskarna, som är formade efter svärdets skaft. Om man inte släpper svärdet går det inte att ta av sin kote.

Men – Hjälmen.

Shinai – Svärdet, som är gjort av tunna bambupinnar som sitter ihop med en lina. Inuti finns luft. Det gör att svärdet är lätt och går att böja lite.

Tare – Höftskyddet som sitter över magen och skrevet.

Liv Löthman Ybo

Ålder: 10 år.

Bor: i Uppsala.

Familj: Pappa, mamma, lillebror Ask, 8, och lillasyster Unn, 6.

Djur: Katten Kimso.

Intressen: Dans, friidrott och kendo.



Axel Agback

Ålder: 8 år.

Bor: i Uppsala.

Familj: Mamma, pappa, lillasyster Ella, 3.

Intressen: Kendo, aikido, matte och läsning.