

Træningsdragten til kampsport



Budo-sports træningsdragt er specielt fremstillet som overtræksdragt til dobogen eller gien. Du bærer den før og efter træning, til opvarmning, stævner og til løbetræning. Den er fremstillet af de bedste materialer, 40% bomuld og 60% acryl, som giver dragten elasticitet, plus at den holder på varmen.

Nyhed - nu i 5 farver.
Træningsdragten fås nu i marineblå, sort, vinrød, hvid; samt landsholdsdragten i rød med hvid krave og manchetter. Dragten kan også leveres med skrifttegn til den kampform eller stilart du træner, samt med dit eget navn.

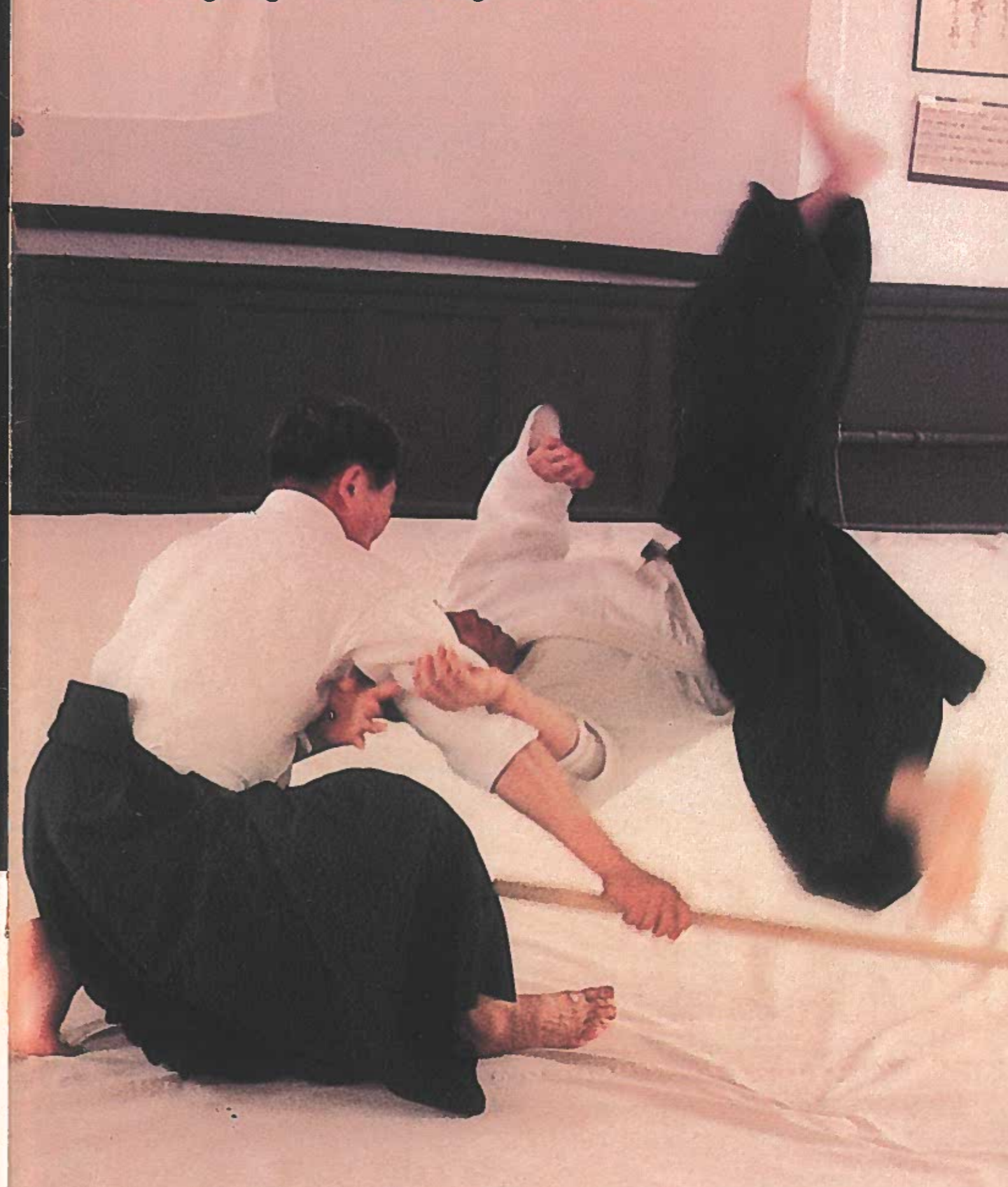


Budo-sport er specialisten i kampsport
Godthåbsvej 142. 2000 F. 01-19 73 93

Oleason

KAMPsport

Nr.2 1.årgang 1984 Løssalg Kr. 25,-



Kampsport's konsulenter med tilsammen over 100 år's erfaring

Karate



Bruno Jensen:
Chefinstruktør for **Shotokan Karate International Danmark**. Har trænet **Karate** i over 20 år og er 4. Dan. B.J. var fast deltager på det danske landshold fra 1966-1982 og har deltaget ved flere EM og VM mesterskaber. Underviser nu fortrinsvis instruktører og instruktørspiranter.

Judo



Jan Nielsen:
Har dyrket judo i ca. 20 år. Gradueret 3. dan **Kodokan**. Deltaget på DJU landshold 5 år, fungeret som træner i 10 år. Fungeret som landstræner siden 1979. Jobbet som landstræner har ført til div. instruktørkurser i næsten hele Europa samt Japan.

Våben



Peter Hedegaard:
P.H. har været udøvende **Budo-Ka** og instruktør i 25 år. Han har sortbælte rang i følgende systemer:
Kita Matsu Ryu Ju-Jutsu
4. Dan (Shihan)
Shinmei Ryu Ju-Jutsu
2. Dan
Goshin-Do Kempo
2. Dan
Kodokan Judo
1. Dan.
Kita Matsu Ryu omfatter foruden ubevæbnede teknikker **Jo-Jutsu** (lang stav), **Kon-Jutsu** (kort stav), **Ken-Jutsu** (sværdteknik) og **Tanto-Jutsu** (kniv-teknik).
Herudover har P.H. **Sho-Mokuroko** (lærerlicens) i **So-Kan Ryu Nunchaku** fra **Rin-Bu-Kan** i Tokyo, samt **Jo-Nin** (ekspert-rang) i **Sai-Jutsu** og **Kongo-Jutsu**.

Kalligrafi



Henning J. Viktor Nielsen:
Har trænet **Bu-Jutsu** i over 20 år og er 4. Dan i **Bu-Jutsu Shori Ryu**. Træner jævnligt under **Ichimura Sensei** og **Kanetsuka Sensei** i **Aikido**, **Iaido**, **Ken-Jutsu** og har i egen **Shori Ryu skole Goshin-Jutsu**, **Hanbo-Jutsu** og **Aiki-Jutsu** som speciale.



Kaj Lundager:
3. Dan i **Shotokan Karate S.K.I.** Har trænet **Karate** i over 10 år, og har deltaget i utallige træningskurser under japanske instruktører, har desuden deltaget ved NM, EM og VM.



Alex Tolstoy:
3. Dan. Har dyrket Judo i 13 år, bl.a. et år på Tokai universitet i Japan, deltaget på landshold 77-83.
Dansk mester 78-84, har derudover vundet åbne skandinaviske mesterskaber 1977.
Nordiske mesterskaber 1982.



勝利流書道

UNiMAX Nutrition behandlingsvejledning

- **Akupunktur**
Tryk/Pression eller sidste effektive nyhed: S.S.P metoden med elektroder (i stedet for nåle), evt. kombineret med lydølger.
- **Zoneterapi**
- **Krops og ernæringsanalyse**
samt behandling
- **Spektralanalyse**
(Mineral/Vitaminbalancen)
- **Samtaleterapi/Selvsuggestion/Hypnose**
- **Indiavolistisk specialblandet**
Homøpatisk/Urte/Minerale/Sporstof/Vitamin eller Blomstermedicin.

Specialbehandlinger for kroppens skønhed og velvære

- **Afspænding ved Japansk/Kinesisk tryk/strækterapi**
En slags kiropraktik, kombineret med strækninger og evt. lydølgermassage.
- **Massage**
Alle typer massage med/uden olie. F.eks. hovedbund, ansigt, nakke, skulder, arme, ryg, hofter, ben, ankel, fod og venepumpemassage ved almindelig, Rolfling, Shiatzu eller Akupunktmassage.
- **Akumax**
Afspændende muskel- og kropsmassage, som omfatter hele kroppen og hovedet. Kombineret med Japansk/Kinesisk tryk og strækterapi, incl. bad.
- **Solarium**
- **Din garanti**
Hvis behandlingerne ikke virker effektivt, betaler du kun for de positive udgifter, dvs. at du får 30% tilbagebetalt.



En bred vifte af naturprodukter specielt **UNiMAX Sportsprotein** der i samarbejde med vor **Helseklinik** er med til at holde dig på toppen - hele tiden

Rekvirer for specialbrochure

Helseklinikken beskæftiger sig bl.a. med:
Akupunktur (tryk/øl) - D.V. Japansk/Kinesisk afspændings/energi massager - Samtaleterapi - Hypnose - Homøpati - Blomstermedicin - Spektralanalyse



UNiMAX Nutrition

Rømersgade 23 . DK-1362 København K
Telefon: 01 - 11 00 40 (10-17) henviser til nærmeste forhandler



KYOKUSHINKAI KARATE

»Historien viser, at den som elsker kampen er faldet for sværdet, men også den, som ikke kan kæmpe, ligger ved hans side.«

Hakuin, japansk zen-mester
(1685-1768)

Formand og chefinstruktør
Sensei Hans Chr. Juul
Hansen, 3. dan.



**KARATE
DANSK UNION**

ØRNEVEJ 30
(5 min. fra Nørrebro st.)
Tlf.: (01) 19 40 50

BOGANMELDELSE



»GO RIN no SHO«
- A BOOK OF
FIVE RINGS.
MIYAMOTO
MUSASHI.

Japans største sværdkæmper gennem tiderne, **Miyamoto Musashi**, skrev i 1645 kort før sin død sine tanker om sværdet og dets anvendelse ned i denne bog, **Go-Rin-no-Sho**.

Titlen, **A book of five Rings** refererer til bogens opbygning i 5 afsnit, hver af afsnittene er bygget op over et af de fem elementer som japanerne traditionelt delte alt op i: jord, vand, ild, luft og »intet«.

Bogen er ikke en instruktionsbog i sværdkamp, ej heller er den nogen lærebog i zen-filosofi. Den er, i **Musashis** egne ord: »en bog for mænd som vil lære strategi«.

Enhver japaner som beskæftiger sig med **Kendo**, **Kenjutsu** eller anden form for **Budo** og har gjort det nogle år vil være bekendt med denne klassiske tekst. Japanske forretningsmænd anvender den dag i dag bogen til at planlægge forretningskampagner og salgsfremstød med, og **Musashis** tanker bliver brugt som eksempler på sand Zen-tankegang.

Det er ikke nogen særlig let læselig bog, til gengæld bliver man heller aldrig færdig med den, men vil gang på gang opdage nye elementer i ord man troede man havde forstået, noget som hænger sammen med den gradvise udvikling man selv gennemgår. Bogen burde være obligatorisk læsning for i det mindste alle seriøse sortbælter.

Bogen er illustreret med billeder af **Musashis** malerier og tegninger (han var også en fremragende kunstner) og er forsynet med forord og kommentarer af oversættøren.

P.H.



Ansvarshavende redaktør
Peter Hedegård

Karate-konsulent:
Bruno Jensen

Judo-konsulent:
Jan Nielsen

Kalligrafi-konsulent:
Henning J. V. Nielsen

Grafisk tilrettelægning:
Jørgen Olsson

Manuskripter, fotos og tegninger, der indsendes uopfordret, returneres kun når frankeret svarkuvert er vedlagt. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte artikler og breve, som optages i bladet Kampsport, for indsendt materiale garanteres ikke.

Indsendelse af stof til:
KAMPSPORT
Postboks 1417
2000 Frederiksberg

Arsabonnemnt:
Prisen for et årsabonnement er kr. 150,-
Bladet leveres portofrit
Giro Nr. 8 33 52 49

Arsabonnemnt til:
udland, incl. Grønland og Færøerne, leveres med tillæg af ekspeditionsgebyr.

Løssalg: Kr. 25

Udgivelse:
6. gange årligt.

Tryk:
Stema Tryk,

Sats:
R&T Fotosats

Distribution:
Budo-sport, tlf. 01 - 19 73 93

Synspunkter og meninger som fremsættes af gæsteskrivere eller i læserbreve er ikke nødvendigvis i overensstemmelse med redaktionens. Kampsport påtager sig intet ansvar for skader forvoldt ved misbrug af de i bladet indeholdte informationer. Eftertryk eller anden gengivelse af artikler og illustrationer i Kampsport er, uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra redaktionen, forbudt.

KAMPSPORT'S INDHOLD

DM i traditionel karate 1984

4

Jigoro Kano

6

Nishio Sensei 8. dan Aikido

8

Buki-Jutsu (våbentechnik)

10

Sværdsmiden

12

Ettikette i Budo (riv ud sider)

15

Sasahara Sensei på besøg

19

Jiu-Jitsu, våbenløs forsvar

20

Traditionel karate

22

Judo, Ne-waza

24

Kampsports Jo-kursus

26

Brevkassen

27

Kursus i
Sho-do Budo-kalligrafi

28

Undertegnede bestiller hermed:

- Årsabonnement på **Kampsport**, 6 numre kr. 150,- leveret portofrit
- Kampsport** nr. 1, kr. 25,- + porto ialt kr. 32,50
- Kampsport** nr. 3, kr. 25,- + porto ialt kr. 32,50
- Indbetalt på check
- Indbetalt på postgiro nr. 8 33 52 49

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr.: _____

Sendes til:

Kampsport, Postboks 1417, 2000 Frederiksberg



Tegn et årsabonnement og få alle fordelene:
6 numre kr. 150,- leveres portofrit. **Kampsport** bliver tilsendt hver anden måned portofrit. **Kampsport** giver mulighed for deltagelse ved specialarrangementer. **Kampsport** fortæller om de sidste nye træningsmetoder. **Kampsport** informerer om udenlandske instruktørers besøg og træningskurser. **Kampsport** holder dig informeret om indenlandske og udenlandske mesterskaber.

Danmarks bedste karatekæmpere i traditionel karate var samlet til stort stævne i Herlevhallen i kampen om Det Danske Mesterskab. Der blev kæmpet i vægtklasserne +65 kg, 65-70 kg, 70-75 kg, 75-80 kg, +80 kg samt fri vægtklasse.

Den store behagelige overraskelse kom fra de deltagende klubber, der denne gang kun havde sendt deres bedste kæmpere. Dette bevirkede, at man blev forskånet for de alvorlige skader, der før i tiden har præget disse stævner.

I forventning om et godt tilrettelagt stævne, havde ca. 300 tilskuere lagt vejen om til Herlevhallen. Desværre måtte samtlige tilskuere sidde i 2 timer og kikke på et tomt kampareal, da stævneudvalget ønskede Tanaka sensle fra J.K.A., der for tiden var i Danmark, som æresgæst ved finalerne. Dette gav en del uro blandt deltagere og tilskuere, da man opdagede, at samtlige plakater i mellemtiden var blevet ændret, således at finaletidspunktet var flyttet fra kl. 14 til kl. 16.

I kumite +65 kg blev 3. pladsen hurtigt vundet af Ole Therkildsen fra Shorin Esbjerg, der lynhurtigt scorede 1/2 point med kizami-tsuki. Dette rystede modstanderen så meget, at Ole igen med kizami-tsuki kunne score 1/2 point og

KARATE DIM 1984

Danmarksmesterskaber 1984 i traditionel karate

dermed vinde kampen.

I finalen mødtes Kai Lundager og Nicolai Plum, begge fra T.I.K. og det var her tydeligt, at det var lærlingen der skulle prøve, om mesteren havde en dårlig dag. Det havde Kai Lundager ikke, og han vandt hurtigt med reiken-tsuki, gyaku-tsuki jodan og kizami-tsuki. Det var en stor

triumf for T.I.K.'s karaklub at vinde både guld og sølv.

I kumite 65-70 kg vandt Torben Overgård 3. pladsen uden kamp, da Bjarne Hansen havde brækket næsen i de indledende kampe.

Finalekampen stod mellem Kim Hansen, Shotokan Karate-do og Wolfgang Johansen, Helsingør Karate. Det var ty-

deligt, at Wolfgang passede godt på sit hovede, da der i denne kamp var mange tætte markeringer. Dette udnyttede Kim godt og vandt på gyaku-tsuki samt deashi barai gyaku-tsuki.

I vægtklassen 70-75 kg besatte Jan Kramme fra Frederikshavn 3. pladsen, da han besejrede Carsten Reindrof fra Shorin Esbjerg.

Finalen i denne vægtklasse stod mellem Kai Vandrup fra Kyohan Budo Center og Pall Gudjonsson fra Shotokan Karate-do. Finalen var meget rodet og ukontrolleret, og ingen kunne fuldføre et angreb, så det gav point. Kampen resulterede i et bøjet ribben til Pall og en blodig næse til Kai. Vinder af kampen blev Kai Vandrup fra Kyohan Budo Center.

I vægtklassen 75-80 kg vandt Steen Hyttel bronze ved at besætte 3. pladsen.

Finalisterne var denne gang Richard Hansen fra Gladsaxe Shotokan og Jan Holm, Kyohan Budo Center. Jan Holm, der siden 1975 har deltaget som landsholdskæmper, (vandt bronze ved VM i 1982 på Taiwan), er virkelig en af veteranerne. Dette fik Richard Hansen at føle, da Jan Holm den ene gang efter den anden overrumplede Richard med perfekte angreb. Udfaldet blev da også, at Jan Holm vandt stort.



JU

柔

ジュニア

JUTSU

術

ジュニア



KURSUS I SHO-DO BUDOKALLIGRAFI JU-JUTSU

Kalligrafien er igen i dette nr. sammensat af to tegn. Det første tegn hedder »JU«, og betyder i denne forbindelse »eftergivende« eller »mild«.

Det andet tegn hedder »JUTSU«, og betyder »teknik« eller »kunst«.

Efterstavelsen »Jutsu« anvendes om de meget gamle, klassiske systemer, hvoraf nogle senere udvikledes til »DO«-systemer med kampregler, filosofisk overbygning etc. Eksempelvis udvikledes **Kenjutsu** (sværdfægtning) til

Kendo (sportsfægtning med bambusvåben), **Ju-jutsu** til **Judo**, **Aiki-jutsu** til **Aikido** osv. osv.

Direkte oversat betyder **ju-jutsu** altså »Den milde kunst« eller »Den eftergivende teknik«, ud fra en betragtning om

at rå kraft ikke blev mødt med rå kraft, men i stedet for blev omdirigeret på en flexibel og eftergivende måde.

Ju-jutsu er betegnelsen for de klassiske kampsystemer som kun anvender et minimum af våben, eller, sagt på

Kombinations-mulighed med de første 4 skrifttegn.

武道 武術 柔道 柔術

1. BUDO 2. BUJUTSU 3. JUDO 4. JU-JUTSU

en anden måde, fortrinsvis beskæftiger sig med ubevæbnet nærkamp.

Der har i tidens løb været en del forvirring og misforståelser omkring den korrekte stavemåde for »Den milde kunst«. **Jiu-jitsu**, **ju-jitsu**, **jiu-jitsu** og **ju-jutsu** er alle anvendte stavemåder for de samme to tegn.

I slutningen af 1800-tallet og i begyndelsen af 1900-tallet blev stavelsen »JU« romaniseret, dvs. omsat til europæisk skrift, som »JIU«; således hed f.eks. **Judo** »Jiu-do« på daværende tidspunkt.

Senere ændredes romaniseringsformen til »JU«, og man vil ikke i dag i nogen japansk ordbog kunne finde be-

grebet »Jiu-jitsu«. Den korrekte, japanske stavemåde for »Den milde kunst« er **Ju-jutsu**.

Imidlertid holder man her i Europa mange steder fast ved de gamle betegnelser »Jiu-jitsu« eller blandingformer som »Jiu-jutsu« og »Ju-jitsu« for at betegne den tysk-hollandsk influerede gren af kampkunsten

som i sin tid var enerådende i Europa.

Alle klassiske, japanske former for **ju-jutsu** har et »efternavn« som betegner hvilken stil der er tale om, eksempelvis kan nævnes **Takenouchi Ryu Ju-jutsu**, **Hakko Ryu Ju-jutsu**, **Yoshin Ryu Ju-jutsu** m.fl.



I vægtklassen +80 kg gik broncemedaljen til Arne Kjærsgaard fra Genshi-kan, da hans modstander var så skadet, at han opgav uden kamp.

Finalekampen kom her til at stå mellem Tom Gerlövsen fra Shori Esbjerg og Frank Bura, Shotokan Karate-do. Det var to ulige karate-kaer der her mødtes i finalen, og Tom var

absolut ikke helt tryk ved situationen. Frank fik hurtigt ½ point med et **jodan oi-tsuki**, og derefter igen et ½ point med **gyaku-tsuki** og afsluttede finalen med et **chudan gyaku-tsuki**. Det undrede både tilskuere og deltagerne, at Frank Bura i strid med D.K.F.'s regler, åbenbart havde fået tilladelse af dommerne til, at bære en løs klud om sin højre

hånd, hvor der var påmalet en blodrød klat. Dette var rent psykologisk en stor belastning for modstanderne, hvilket Frank Bura forstod at udnytte. For første gang havde D.K.F. medtaget en åben klasse, og kampen om 3. pladsen stod mellem Jan Spatzek fra Århus S.K.I. og Jan Kramme fra Frederikshavn. Kampen var hård, og det uundgåelige skete da

også; Jan Kramme ramte Jan Spatzek så hårdt, at han blev udvist.

Finalen blev mellem Frank Bura og Arne Kjærsgaard. Kampen var hurtigt overstået, og Frank vandt med sit favoritvåben **gyaku-tsuki**.

Som afslutning på De Danske Mesterskaber fik Frank Bura overrakt Fighterpokalen, grundet sine mange sejre.



KODOKAN JUDO

講道館

JUDO KODAN

Kano, der som ung var svagelig, startede tidligt med at studere ju jitsu af flere forskellige stilarter (RYU).

Han lærte jujitsu'ens grundprincipper hos T. Yagi og stu-

derede fra 1877 videre under H. Fukuda og M. Iso fra TENJUNSHINYO RYU. Fra 1881 trænede han under den berømte K. Iikubo fra KITO RYU.

I datidens Japan var budo-

en en masse forskellige ofte proletariserede skoler, og stilarter, der ofte konkurrerede eller ligefrem bekrigede hinanden. Fælles var dog en næsten forgæves kamp mod at

uddø, idet den traditionelle bu-do-udøver **samuraien**, var op hørt som klasse 20 år tidligere. Den øvrige del af befolkningen var lidet motiveret til at træne noget, der i så høj grad var forbundet med krigerklassen.

I 1882 fødtes i Kano ideen om at starte sin egen skole JUDO (Den milde livsstil el. filosofi). Han forsøgte her at udvælge de mest effektive teknikker fra de forskellige jujitsu ryu's, som i øvrigt indebar mindst mulig risiko for skade for modstanderen. Skader, eller ligefrem død, var en ikke ualmindelig del af jujitsu'ens træning i datiden.

Kano lagde stor vægt på at inkorporere moralske og etiske principper, derfor kaldte han sin stil DO frem for jitsu.

Herved vendte han med årti'erne den almindelige indstilling hos befolkningen; at jujitsu skolerne var centre for slagsbrødre og bøller.

Den første dojo lå i Eisko templet i Tokyo, i meditations-salen, der bare var ca. 19 m² (12 tatami). Kano startede med bare 9 elever. I begyndelsen betalte eleverne ikke noget for at træne hos Kano, de blev behandlet efter bedste japanske vis, som gæster. Penge til at drive dojo'en for tjente Kano ved forskellige job, som han udførte om natten, bl.a. oversatte han en del bøger.

Judo'kaerne var dog flere gange lige ved at blive smidt ud p.g.a. den støjende træning. Ydermere var templet ik-



BREV KASSEN

Skriv til "BREV KASSEN", KAMPsport Postbox 1417 2000 Frederiksberg

1) Hvor mange Dan har Chong Lee (forfatter til Dynamic Kicks, Advanced Explosive Kicks osv.) og hvor gammel er han?
2) Hvor mange år har Chuck Norris trænet, og hvor mange Dan har han?
3) Ved I om nogen her i Danmark er medlem af »Shadows of Iga«?
Christian Kruse, Hjørring.



Endelig et kampsportsmagasin på dansk, et lækkert blad med en masse gode artikler.

Jeg håber dog at I er modtagelige for kritik. Jeg synes at bladet er meget »japansk-drejet«, alle de udmærkede artikler er fyldte med japanske ord og fagudtryk som næsten gør dem ulæselige for en Taekwondo-udøver, hvilket er synd, da de omhandler virkelig gode emner. I har konsulenter i Karate, Judo, Kalligrafi osv., men ingen Taekwondo-konsulent. Det er da for dårligt, i betragtning af at Taekwondo med sine over 7.000 udøvere er en af de største og mest udbredte stilarter herhjemme.

Jeg håber at I tager min kritik op til overvejelse. Held og lykke i fremtiden.
Kenneth Andersen, Odense

Tak for roserne og de gode ønsker.

Du kan måske nok have ret i, at bladet kan virke temmelig »Japansk-drejet« for en »ikke-japaner«. Nu er det jo sådan, at de japanske kampsportsgrene var de som vi her i Europa først stiftede bekendtskab med, og derfor er der også i dag flest af dem her i landet. Redaktionen nærer imidlertid ikke noget ønske om at favorisere de japanske stilarter ukritisk på bekostning af f.eks. de koreanske og kinesiske systemer.

Med hensyn til din kritik af, at bladet mangler en T.D.K.-konsulent finder vi den både relevant og berettiget. Grunden er, at vi til vor store beklagelse endnu ikke har fundet en erfaren og alsidig T.D.K.-udøver, der er villig til at påtage sig opgaven.

Vi kan garantere dig for at vi gør vort yderste for at finde en sådan konsulent, og kender nogen af læserne et oplagt »emne« der vil gå indfor sagen hører vi gerne fra dem.



I første nr. af KAMPSPORT svarer I på et spørgsmål om Escrima. Efter en grundig gennemlæsning finder vi det rigtigst at supplere med nogle oplysninger så læserne kan få en korrekt information. Vi har al respekt for de erfarne ansvarshavende på Kampsport, og ønsker kun ved fælles hjælp at gøre bladet bedre.

Vi har her i Saiko Karate Do-Kai i godt 6 måneder undervist i phillipinsk stokkamp i samarbejde med det tyske »Deutsch-Asiatische Kampkunst Organisation«, og bl.a. haft Europas højst graderede i Phillipinsk stokkamp, Dieter Knüttel, 5. Antas (svarende til 5. Dan) oppe for graduere elever.

1) **Arnis de Mano** betyder »beskyttelse af hånden«.
2) **Espada y Daga** betyder »sværd og kniv«, og de erstattes under træning af to stokke af tilsvarende længde. Der er derfor ikke tale om, som svaret siger, to korte stave.

3) **Escrima** bruges kun som fællesbetegnelse for phillipinsk stokkamp i visse provinser, andre ligestillede udtryk er f.eks. **Arnis** (provinsen Manila) samt **Baston, Garote** m.fl.
Venlig hilsen
J. Gydesen
Saiko Karate Do-Kai
Odense

Redaktionen takker for Jørgen Gydesens korrektioner og supplerende oplysninger, og kan tilføje, at vi håber at kunne bringe en artikel om Saiko Karate Do-Kai's træning og erfaringer med den spændende phillipinske kampform i et af de næste numre af bladet.



Som deltagere på Kampsports kursus i Jo-Jitsu den 7.4.84 vil vi gerne rette en varm tak til Peter Hedegaard samt alle deltagerne.

Det var virkelig en oplevelse at »snuse« til Jo-Jitsu, og gav en lyst til at lære mere om teknikkerne. Efter at have deltaget på kurset og læst bogen »Jo-Jitsu Grundteknik« (som vi gerne vil anbefale) er der virkelig noget at træne på derhjemme.

Et lignende kursus senere vil da også være ønskeligt.
Susan og Steen Nielsen
Budoklub Sonheita

Tak for Jeres pæne ord. Vi kan oplyse, at Kampsport's kurser og lignende aktiviteter absolut er noget vi agter at fortsætte med fremover. Vi hører også gerne forslag og ønsker fra læserne.



Kampsport's Jo-Jutsu kursus

F. Ersgaard

Lørdag den 7. april arrangerede Kampsport det første kursus i orientalsk våbenteknik **Jo-jutsu** for sine abonnenter.

Kurset blev ledet af Kampsports konsulent Peter Hedegaard og blev afholdt på Søværnets Eksercerskole i Aude-rød og 54 abonnenter fra hele landet havde tilmeldt sig.

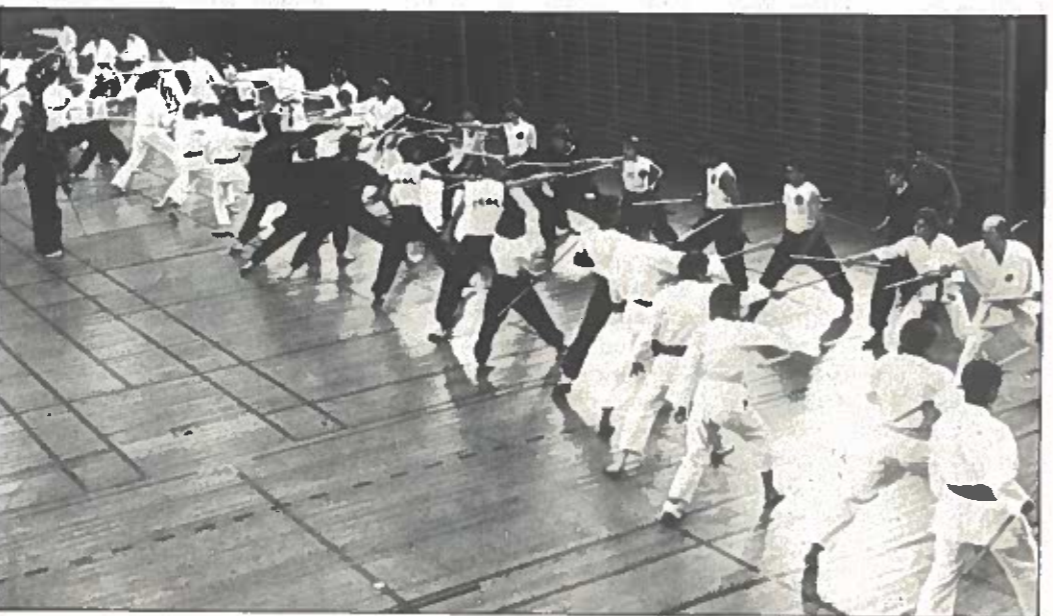
Peter Hedegaard, der i over 25 år har trænet og undervist i alle former af **Buki-jutsu** (våbenteknik), startede dette kursus med en grundig gennemgang af teknikkerne fra bogen **Jo-jutsu Grundteknik**, godt assisteret af instruktør Peer Bruun fra **Kita Matsu Ryu**. De fleste deltagere benyttede Kampsports tilbud om lån af JO, som var indkøbt til samme formål. Deltagerne, der kom fra **Judo, Jiu-Jitsu, Ju-jutsu, Karate** og **Kung-Fu** klubber, fandt hurtigt rytmen i denne form for træning, da de opdagede hvor effektiv en JO, som er verdens ældste våben, kan uskadeliggøre en modstander.

Kurset startede kl. 10.00 og der blev trænet effektivt til kl. 12.00. En fryd var det at se, at alle uanset stilart, trænede sammen og hjalp hinanden, istedet for at konkurrere mod hinanden.

Efter en velfortjent pause, fortsatte træningen med de mere avancerede teknikker som **Ura-nage** (bagudrettet kast), **Bukkotsu-nage** (vinkelhage kast) og her havde de deltagere, der var vant til faldøvelser, en stor fordel.

Kurset sluttede kl. 16.00 med trætte, men tilfredse deltagere, der alle syntes de havde oplevet en ny side af **Budo**. Der var flere forespørgsler om muligheden for instruktørassistance i egne klubber, samt hvornår Kampsport igen kunne afholde kurser i andre former for **Buki-jutsu**.

Vi kan fra Kampsports side meddele, at det absolut ikke er sidste gang vi arrangerer sådanne kurser, da vi mener det er af stor betydning for forståelsen af den sande **Budo**.



Jigoro Kano

ke bygget til, at kunne modstå rystelserne fra de forskellige og mange fald, så det var ved at falde fra hinanden. I nattens mulm og mørke fik Kano og eleverne dog udbedret skaderne, så de fik lov til at blive.

Det viste sig dog, at en anden jujitsu stilart kaldte sig **judo**. Kano udviklede derfor navnet til **KODOKAN JUDO**.

Kodokan betyder (Stedet hvor man studerer princippet eller metoden) **KO** = at studere, **DO** = lærer eller vejen, **KAN** = skole eller sted. I daglig tale hed det, og hedder stadig, bare **JUDO**.

Judo's egentlige gennembrud var, da Tokyo's politi

skulle vælge selvforsvarsstil. Ved en konkurrence vandt Kano's **judoka** en overvældende sejr over de konkurrerende **jujitsu'ka**. **Judo** blev derefter valgt som det officielle selvforsvarssystem hos politiet.

Siden 1883 udvidede Kano din **dojo** flere gange, og 1919 havde **Kodokan** mere end 500 **tatami**.

I 1958 kunne **Kodokan**, 38 år efter sin start, åbne sin egen **dojo** under eget tag, men dette kunne Kano ikke opleve, da han døde 1938, 79 år gammel.

Som efterfølger blev Jiro Nango udnævnt til president. Han måtte i 1946 træde tilbage til fordel for Jigoro Kano's søn

Risei Kano, som var leder af **Kodokan** i 35 år, indtil han for ca. 2 år siden blev afløst af sin egen søn Yukimitsu Kano, som nu leder **Kodokan**.

I bydelen **Bunkyo-Ku**, midt i Tokyo, ligger idag **Kodokan** bygningen, som er på 8 etager, med **dojo'er** og alle de faciliteter der kan tænkes.

Bygningen har dog undergået en ombygning fra det oprindelige; det så man sig nødt til, da man ville udleje lokaler til fremmede, og derved få indtægt til den daglige drift.

Ved hovedindgangen blev der 1960 opsat en statue af Jigoro Kano.

I 1982 blev **Kodokan** revet ned og genopbygget på ny i en mere moderne version.

Han har da også skrevet en lang række bøger, som bliver brugt af mange unge idag. En anden stor personlighed i Europæisk **Judo** er Koizumi, som havde England som sit domæne. Han startede den første **judoklub** i Europa i 1928, den berømte **Budokwai** i London. Det Dr. Kawaishi ikke formåede organisatorisk, kunne Koizumi til gengæld klare. Han var ankermand i det vi idag kalder **EJU** (Europæisk judounion). Foruden at ligge til grund for dette forbund, startede han også det nationale engelske **judoforbund**.

Koizumi har ligeledes skrevet en del bøger og dermed beriget os med **judokundskaber**. Dansk **judo** startede efter 2. verdenskrig som en del af



Jigoro Kano 1937

JUDO og EUROPA

Judo's vej til Europa, og dermed den vestlige verden, kan godt være lidt svær at beskrive, så jeg vil nøjes med at omtale nogle af de mest markante personer.

Som den første kan nævnes Dr. Kawaishi, der kom til Frankrig omkring 1930. Han tegnede sig også for en stor del af æren, når det drejer sig om **Judo's** udbredelse i Europa. Takket være Kawaishi fandt **judo** stor udbredelse i Frankrig, og det er nok grunden til, at Frankrig er en af de store **Judo**-nationer. Det vil sige, at Kawaishi ikke var den store administrator, men på det tekniske område, var den der gjorde mest for **judo** i Europa.

selvforsvarstræning, og er i dag, under Dansk Idræts Forbund organiseret i Dansk **Judo Union**.

講道館



Jigoro Kano udfører Waki-Gatame



BUKI-JUTSU (våbentechnik)

I fortsættelse af artiklen i sidste nummer vil jeg her give yderligere et par eksempler

på den lange stav, JO'ens alsidighed og anvendelighed som våben og trænings-

redskab.

For at gøre det er det nødvendigt at bringe endnu en

grundstilling, en KAMAE, ind i billedet.

JO-JUTSU 2

af Peter Hedegaard

Chudan Gyakute no Kamae

I denne Kamae er fødderne placeret som angivet i diagrammet. Der er ca. en skulderbreddes afstand mellem fødderne, og kroppen holdes rank uden at være stiv. Forreste hånd griber staven lidt før midten med omvendt greb (Gyaku-Te), dvs. med lillefingersiden vendende frem mod modstanderen. Bageste hånd griber om stavens bageste ende med normalt greb, og er placeret ud for kroppens centerlinie, ca. 10 cm under navlen.

Staven holdes fast, men afslappet, og skuldrene er lave og løsthængende. Fra Ichi-Monji-no-Kamae (som vi bragte i sidste nr.) kan man, blot ved en fodflytning og en forskydning af hænderne på staven, bringe sig i Chudan Gyakute no Kamae.

Et meget stort antal slag og parader udgår fra denne Kamae, ikke alene i japanske stavsystemer, men også alle andre steder hvor staven anvendes som våben.



Gyakute Uchi

Gyakute Uchi er et af de mest anvendelige slag overhovedet, idet det kan anvendes i mange forskellige plan, lodret nedefter, skråt nedefter, vandret, skråt opad osv.

Fra Chudan Gyakute no Kamae føres venstre hånd bagud forbi venstre hofte, til højre hånd fatter om staven, helt ude ved enden af denne. (A).

Idet højre hånd føres ind mod kroppens midte i hoftehøjde, hæves venstre hånd til hovedhøjde med håndfladen fremefter (B).

Slaget føres ved at venstre hånd skubber staven fremad nedad idet den glider ned ad staven. Samtidig trædes frem på venstre fod, hvorefter højre fod trækkes frem mod den venstre i et kort skridt. (C).

Slaget og skridtet skal falde nøjagtig sammen.

Efter afslutningen af slaget står man nu igen i Chudan Gyakute no Kamae, blot til den anden side. Et nyt slag kan nu udføres ved at spejlvende ovenstående beskrivelse.

Stillinger

Mange mennesker som kommer til et karatestævne uden forhåndsviden bliver ofte meget forvirrede. De starter som regel med at se en masse kampe, som tit og ofte godt kan virke forvirrende, hvis man ikke kender reglerne. Derefter, ser man regel et godt stykke inde i

stævnet, ser de nogle, tit de samme mennesker, lave nogle figurøvelser, hvor der udføres meget præcise bevægelser og stillinger på helt præcise tidspunkter. Forvirringen opstår regel, fordi disse mennesker overhovedet ikke kan se nogle lighedspunkter mellem det

ene og det andet.

Forvirringen er egentlig helt naturlig:

Hvis man ser på kampe ved et stævne, ser man egentlig en meget forenklet form for karate. Her er der regler for hvor mange modstandere man må have af gangen, hvad

de må veje, der er regler for hvad man må og ikke må, regler for hvad man får point for, hvordan man bliver smidt ud o.s.v. Det er selvfølgelig udmærket med disse regler, da de beskytter kæmperne, men ulempen er, at man ved denne forenkledede form for karate, får brugt en brøkdæl af de teknikker der findes. Det er blevet påstået, at man i disse kampe ikke ser flere stillinger end i en boksekamp. Det kan der være noget om, men er betingelserne ikke de samme? Karaten er udviklet på helt andre betingelser.

I den periode hvor karate udvikledes til et egentligt kampsystem, var der ingen der talte antallet af modstandere eller vejede dem først. Der var ingen regler der fortalte, om man måtte rive eller skubbe, slå med albuer, brække arme, spytte, eller bruge våben.

Da der dengang var alle disse muligheder i kamp udvikledes kampsystemerne, der var mange forskellige, på disse betingelser. Der udvikledes parader, stød, slag, spark og stillinger så man kunne angribe og forsvare til alle sider på alle mulige måder.

Når man skal lære at kæmpe effektivt, nytter det ikke bare at stille to mand over for hinanden, og da slet ikke flere for så vil de bare gentage fejltagelserne hele tiden. Det er nødvendigt, at man systematisk hæver sværhedsgrader og systematisk repeterer og retter. Det er nemmere, hvis man skal udføre de samme bevægelser hele tiden. Derfor udvikledes kata til serier af bevægelser, hvis formål var at træne alsidighed, vindinger, kraft, hastighed og balance. Selvom det er svært at forbinde de kata's med sportskarate har de ikke mistet deres værd som selvforsvar.

Billeder:

Billederne viser, hvordan stillingerne kan supplere hinanden til et glidende forløb hvor det hele tiden er muligt samtidig med at en god balance bevares. Den stilling som er mest egnet til situationen, eksempelvis vil du sparke med forresten ben kan du lægge vægten på bagerste ben (ko-kutsu dachi) står du med siden til modstanderen, står du bedst i Kiba dachi o.s.v.



Billede 3



Billede 4



Traditionel karate

v/ Bruno Jensen

Balance

For at opnå en god balance må der opfyldes to krav. For det første en god kontakt med jorden, og for det andet et stabilt og lavt tyngdepunkt.

Hvor meget kontakt man behøver at have til jorden er selvfølgelig afhængig af situationen. Hvis man står helt alene kan de fleste stå på et ben og derfor kun have kontakt med en fodsål. Hvis der nu kommer en lille modstander, vil de fleste nok blive nødt til at stille begge sine fødder på jorden. Hvis modstanderen der kommer er lidt større, kan det måske være nødvendigt, hvis man vil holde sin balance, at presse det ene ben skråt bagud og skubbe imod eller flytte sig.

Ved at presse benet bagud forbedrer man kontakten til jorden og står derfor fastere.

Lad os nu forudsætte at modstanderen begynder at hive og skubbe. Hvis begge skubber eller trækker med skuldrene, vil der på et eller andet tidspunkt ske det, at den ene vil trække samtidigt med at den anden skubber, og så vil der være stor sandsynlighed for, at i hvert fald den ene mister balancen. Lad os nu forudsætte at vi flytter tyngdepunktet fra skuldrene ned i umiddelbar kontakt med benene. For at kunne det, må overkroppen presses nedad i stedet for frem og tilbage. Sædet må samtidigt trækkes op under kroppen, for at kunne spænde de nederste mavemuskler, som vil komme ud for en kraftig belastning, herefter er det kun benene, som skal bruges til at trække og skubbe med.

Det er klart, at med et tyngdepunkt centreret helt nede ved benene, vil chancerne for at kunne bevare en god balance, når man skal trække og skubbe, forbedres betydeligt.

Nu er det som regel ikke nok at kunne bevæge sig frem og

tilbage. Mange karateteknikker, og i særdeleshed spark, kan udføres med kroppen næsten vandret, derfor er det en fordel med et tyngdepunkt midt i kroppen. Midt i kroppen; et punkt ca. mellem skridtet og

navlen inde bag den nederste bugmuskulatur. Det er nøjagtigt det samme tyngdepunkt, der er blevet omtalt før. Nu er det naturligvis en selvfølge, at dette tyngdepunkt fastholdes under udførelse af teknikker-

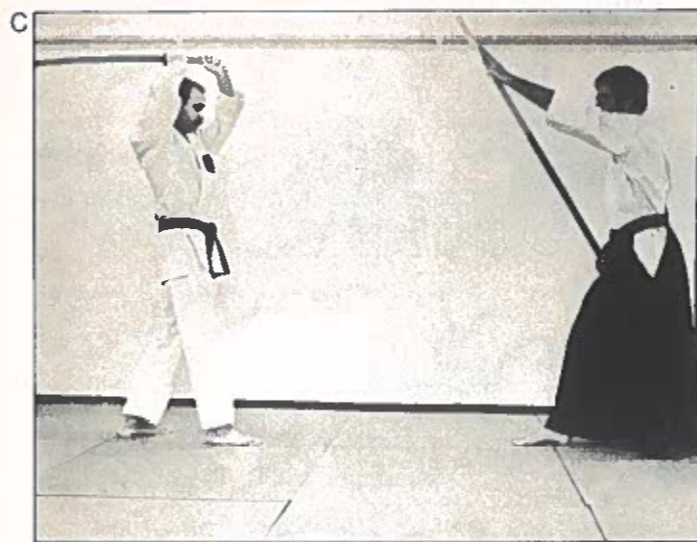
ne, så kroppen kan bevæge sig om det. Et sidste krav som bør tilføjes, for at kunne bevare en god balance under udførelse af teknikker, er en rolig og stabil øjenkontakt i den retning teknikken skal udføres.



Billede 1



Billede 2



Nage Waza - kasteteknik

I Kita Matsu Ryu Jo-jitsu anvendes forskellige former for kast i nærkamp. Kastene er udformet sådan, at den lange vægtstang som staven udgør anvendes til at give kastet en langt større kraft end et tilsvarende kast udført med de bare

hænder. Af samme årsag må disse kast også trænes med den allerstørste forsigtighed, da de selv for faldtrænede folk er meget hårde at falde til. Et passende blødt underlag i form af rullemåtter, Tatami eller lignende er en forudsætning for at træne disse kast. Anvend kun et minimum af kraft, og lad træningspartnere nøjes med kun at gøre lige

netop så megen modstand, at du kan mærke at det er en person du kaster.

Bukkotsu-Nage

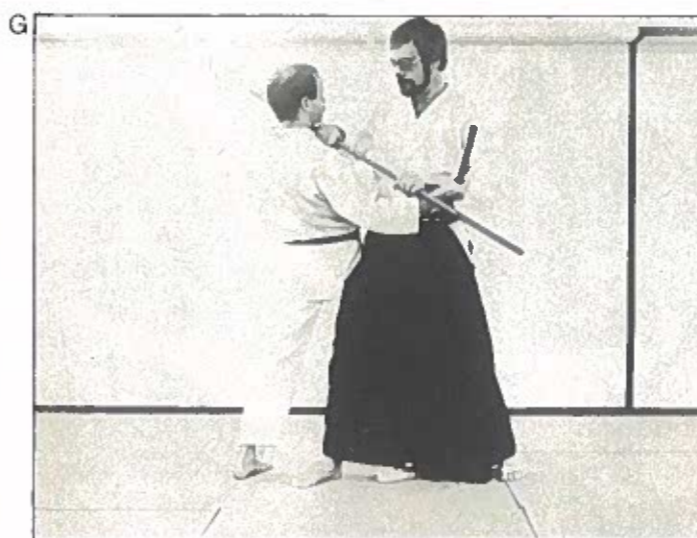
Modstanderen retter et nedadgående slag mod dit hoved.

Fra Ichi-Monji-no-Kamae lægges vægten over på højre fod, så kroppen kommer ud af

angrebslinien, samtidig med at stavens venstre ende vipkes op til lodret. (A).

Idet der udføres en fortsat kropsdrejning mod uret stødes højre hånd kraftigt fremad nedad, hvorved angriberens kastes til jorden over den spærring som udgøres af højre ben.

Den liggende modstander uskadeliggøres herefter med slag eller stød.





af Peter Hedegaard

I feudaltidens Japan blev alle andre end krigeradlen, SAMURAI'erne, foragtede og ringeagtede af disse. Uanset hvor rig en købmand var, uanset hvor dygtig en håndværker var, så var og blev han dog HEIMIN, et almindeligt, gement menneske, og stod derfor i rang, anseelse og position milevidt under selv den simpleste SAMURAI.

En markant undtagelse fra denne regel var der dog i håndværkerstanden: Sværdsmeden som fremstillede SAMURAI'ernes frygtindgydende sværd. En sværdsmed var en håndværker der stod respekt om, både fra HEIMIN og SAMURAI'er. Hans næsten magiske magt over det glødende stål, hans evne til at forvandle rustemt, jernholdigt flodsand til det perfekte sværds kolde, fascinerende skønhed kunne ikke andet end aftvinge respekt.

Når vi i dag ser på de resultater som datidens smede frembragte med simple midler bliver respekten om muligt endnu større, for ingen moderne teknologi har endnu formået at eftergøre disse mesterværker af metallurgi og smedekunst.

Stålet

Japanerne lærte meget tidligt at udvinde jern af malm og flodsand, og at fremstille stål ved at tilføre jernet kulstof.

De første stålsværd var relativt simple og enkle, smedet ud af et enkelt stykke kulstofstål, og derefter hærdet og poleret. Et sådant sværd var udsat for at brække i kamp, og de japanske smede begyndte derfor at eksperimentere med blandinger af blødt jern, der er sejt, og forskellige former

SVÆRD SMEDENS KUNST

for mere eller mindre kulstofholdigt stål, som er hårdt og sprødt.

Det jern og stål hvoraf sværdet blev lavet blev udvundet af jernmalm (magnetit) og af jernholdigt flodsand. Malmen blev pakket med kalksten og trækul i en mile, trækullet blev antændt under lufttilførsel, og

hele smelteprocessen varede op til 4 dage.

Efter smeltningen fik malmen lov til at køle ned, og blev så slået i stykker. I midten af malmen var der nu opstået en kegleformet masse af metal, hvoraf den øverste 1/6 var ubrugelige slagger, de næste 2/6 var stål af varierende kulstofind-

hold, og den sidste halvdel var støbejern.

Når denne metalmasse var blevet brudt i stykker sorteredes de forskellige grader af stål omhyggeligt ud; meget kom an på smedens evne til at sortere de rigtige stykker fra. Blødt stål eller jern blev smedet til tynde, firkantede plader,



kommer en viden om menneskets ballancestillinger og i et vist omfang kendskab til fysikkens love, specielt vægtstangs-princippet.

Man udnytter de stillinger, som er mest sårbare og altså udstyret med den ringeste modstandskraft. En grundig indarbejdet Jiu-jitsu teknik er mere værd end kræfter, og beherskes teknikken, har man en absolut fordel overfor en langt stærkere modstander, der ikke er i besiddelse af Jiu-jitsu kun-

Særligt rigt udstyret med smertesans er de bånd der forbinder knogler til led, og enhver, der har haft et forstuvet led eller en fibersprængning, vil kunne bekræfte dette. Nogle led er følsomme overfor en strækning andre for en bøjning og andre igen ved vridning. Desuden kan en kraftig smerte udløses ved slag eller tryk mod de yderligt liggende nervebaner, og med liden kraft kan man nemt påføre sin midstander knoglebrud og andre alvorlige læsioner. Derfor skal



træningen af Jiu-jitsu ske med megen varsomhed, og de givne instruktioner nøje overholdes.

Således kan der heller ikke laves kumite (frikamp) i Jiu-jitsu; mange forsøger dog alligevel, selvom det sker på bekostning af de enkelte teknikker. Der kan simpelthen ikke laves et sundt regelsæt uden at udvande Jiu-jitsu'en.

Den eneste form for konkurrence der kan laves med held, er Goshin-jitsu no kata, hvor det er teknikens udførelse og

elegance, der bedømmes. Denne grøn af Jiu-jitsu'en vil i et senere nummer af Kampsport blive uddybet, da den ikke lader sig retfærdiggøre på nogle få linier.

T. Rusbjerg



AT Saiko Karate Do-Kai i Odense i år har indført Philipinsk stokkamp, **Escrima**, på sit program, og allerede har fået elever graderet af den tyske mestrertræner Dieter Knüttel, **5. Antas?**

AT Dansk Karate Union pr. 1.1. 84 har fået ny sensei og formand efter at den hidtidige formand Jørgen Albrechtsen har trukket sig tilbage?



Den nye formand er den, også udenfor sin egen kreds, respekterede og vel-lidte Hans Chr. Juul Hansen, **3. dan Kyokushinkai**. Sensei Juul-Hansen er 43

år gammel, og har trænet i godt 15 år.

Samtidig med formandskiftet er Dansk Karate Union blevet til en sammenslutning af selvstæn-

dige klubber med hver deres valgte bestyrelse.

AT Værløse Budoklub Shori den 3.2.84 kunne fejre sin 5 års fødselsdag? Klubben arbejder mest med **Ju-jitsu** og **Goshin-jitsu**, og vil i anledning af jubilæet afholde stævne i dagene 18.-19.-20. maj.

Værløse Budo Klub



SHORI



3.2.1979-3.2.1984

Forsvar uden brug af våben har eksisteret i forskellige variationer, flere tusinder år før vor tidsregning.

De ældste beviser for dette er nogle billedfriser, som er fundet i Beni Hassans gravmæle ved Nilen. Disse er dateret til ca. 4000 år før vor tidsregning. Billedfriserne viser særdeles instruktivt, hvorledes det våbenløse forsvar blev anvendt på den tid.

Kampmetoderne blev bragt i berøring med indisk brydning, der kendes fra ca. 1000 år før vor tidsregning. Dette skete ved Alexander den Store's togt mod Indien. Kunsten, at kunne forsvare sig uden våben, er så langsomt trængt østover.

I Kina kendte man også til selvforsvar uden brug af våben. De havde udviklet en form for boksning, hvis grundelementer var viden om det menneskelige legeme som våben og viden om dets svage og sårbare punkter.

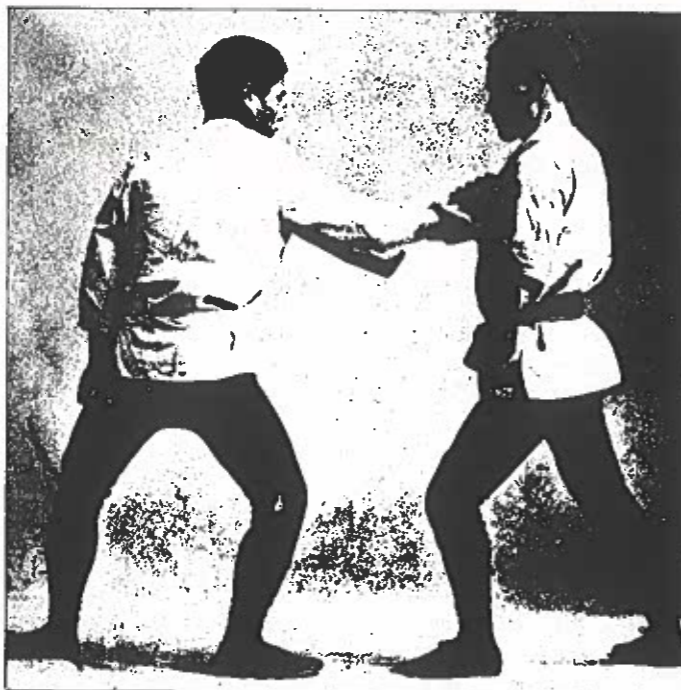
Omkring år 1000 støder vi på det våbenløse forsvar i Japan, som nu var præget af de ægyptiske, græske, indiske og kinesiske kampformer. Her kom det under påvirkning af japanernes egne kampformer og fik en fastere form og mål-sætning, idet det havde til hensigt, at uskadeliggøre modstandere med mindst mulig brug af våben og styrke.

Jiu-jitsu, som kampformen nu kaldtes, var ligesom andre kampformer i datidens Japan forbeholdt og udviklet til fordel for Sværdadlen (samurai-erne), og således ikke tilgængelig for den almindelige borger i det japanske samfund.

Jiu-jitsu er af mange ofte direkte oversat til »Mild Kunst«, hvilket ikke er helt korrekt, idet ordet JIU er kinesisk og betyder »anvendelig flexibilitet eller eftergivenhed«. Dette giver et lidt andet billede af Jiu-jitsu, da det ikke altid er mildhed, der i en given situation, er den bedste løsning; det kan ofte være nødvendigt at indsætte et angreb på et af legemets sårbare steder, for derefter at udnytte modstanderens styrke ved eftergivenhed.

Efter af Sværdadlen i ca. 1870 blev frataget deres gunstige position i det japanske samfund, var Jiu-jitsu godt på vej ud i glemslen, da en tysk læge, Dr. Baelz fra Tokyo universitetet, begyndte at interessere sig for denne kampform.

JIU-JITSU



Våbenløs Forsvar



Det bevirkede, at mange af hans elever også fik interesse for Jiu-jitsu'en, heriblandt Jigoro Kano.

Kano studerede de forskellige stilarter indenfor Jiu-jitsu, samlede de bedste kast og holdegreb og grundlagde Judo'en.

Fra begyndelsen af dette århundrede begyndte Jiu-jitsu'en at vinde indpas i den vestlige verden, og der dukkede Jiu-jitsu skoler op i de fleste lande. Her i Danmark har Ole Kringelbach være en af de personligheder, som har været den drivende kraft for udbredelsen af kendskabet til Jiu-jitsu'en. Kringelbach startede i begyndelsen af 30'erne sine selvforsvarskurser, og fungerede i mange år som instruktør ved politiet, fængselsvæsenet og ved Københavns universitet. Ole Kringelbach har også udgivet en del fremragende lærebøger.

Idag råder vi over mange gode Jiu-jitsu instruktører, og disse har og gør stadig alt for, at Jiu-jitsu'en bliver udbredt til så mange som muligt.

De fleste starter på Jiu-jitsu, primært for at kunne lære, at forsvare sig imod voldsmand. Senere finder mange kampformen så interessant, at de bevæger sig over til den klassiske form for Jiu-jitsu og ligefrem begynder at leve med og for Jiu-jitsu, som en yderst vigtig hvad angår den personlige udvikling. Derfor er der også mange skoler i Danmark, der deler deres undervisning op i to dele; nemlig den direkte form for selvforsvar og den klassiske form som er meget traditionsbunden.

Jiu-jitsu er opbygget af tilsyneladende enkle greb. Disse er imidlertid meget nøje gennemtænkte, idet de dels tager sigte på et forsvar, dels på et angreb, således at et forsvar glider over i et angreb, hvis formål det er at afvæbne, holde, kaste eller transfere sin modstander.

Det er muligt ved hjælp af Jiu-jitsu at forsvare sig mod alle angreb f.eks. slag, spark, knivangreb og angreb med slagvåben.

Kendskab til legemets anatomi er et vigtigt led i Jiu-jitsu, isæt lægges der vægt på kendskab til svage og ømme punkter i knogler, led og muskler, samt en viden om nervesystemets opbygning. Hertil

og det samme skete med det hårdere kulstofstål. Disse plader var ca. 5x10x0,5 cm, og kaldtes JIGANE.

En plade af blødt jern og en tilsvarende af kulstofstål blev nu lagt ovenpå hinanden, blev opvarmet i en esse til hvidglødende og derefter smedet sammen så de to plader så at sige svejsedes til hinanden. En sådan plade, KATA-HA, var udgangspunktet for al videre smedekunst.

Fremstillingen af JIGANE og KATA-HA skete nogen gange lokalt, men mindst lige så ofte valgte sværdsmedene at købe deres råmaterialer fra hvad vi i dag ville kalde stål-værker, dels for ikke selv at skulle beskæftige sig med det majsommelige udvindingsarbejde, dels for at kunne kombinere JIGANE og KATA-HA fra forskellige lokaliteter. Et »stålværk« var måske kendt for sine KATA-HA, et andet berømt for sine JIGANE af blødt stål, og en kræsen sværdsmed ville naturligvis kun arbejde med de bedste materialer.

Smedningen

Når et sværd skulle smedes iklædte smeden sig en ceremoniel dragt med en høj, lake-ret hat, HAKAMA og HAORI, foretog en rituel renselsesproces, dekorerede smedien med papirstimler med shintoistiske inskriptioner og foretog en bøn og et offer ved smediens husalter.

Når på denne måde de højere magters velvilje var sikret, blev essen fyldt op med trækulstykke af nøjagtig samme størrelse som et halvt stykke hugget sukker og blev tændt. Det var smedens lærlinge som udførte dette stykke arbejde, mesteren havde i mellemtiden travlt med at udvælge sine råmaterialer.

To eller flere KATA-HA blev lagt ovenpå hinanden, strøet med risasse og blev så pakket ind i vådt rispapir, WASHI. Denne pakke blev placeret på en jernspatle og blev så sat ind i essen. En blæsebælg som blev betjent af en af lærlingene sørgede for at temperaturen i essen blev høj nok til at metallet blev hvidglødende.

Når mesteren vurderede at temperaturen var høj nok, trak han spatelen ud af essen og placerede den hvidglødende metalmasse på en ambolt.

Med en lille hammer bankede han et signal, som hidkaldte hans lærlinge, der straks med store, tunge og langskafte hamre gav sig til at smede det glødende metal sammen til en kompakt barre. Fem til otte gange blev denne proces gentaget for mesteren var sikker på at alle KATA-HA var solidt og uløseligt forbundne.

Metallet blev nu atter en gang opvarmet, og blev derefter med en stor mejsel hugget næsten midt igennem, hvorefter to halvdele blev foldet ind mod hinanden. Påny opvarmedes stålet, og igen blev det foldet og smedet sammen. Hvor mange gange denne proces blev gentaget varierede fra smed til smed, men resultatet var altid det samme: Et laminat af vekslende lag af hårdt stål og blødt jern. Antallet af lag varierede ligeledes: Der kunne være fra ca. 100.000

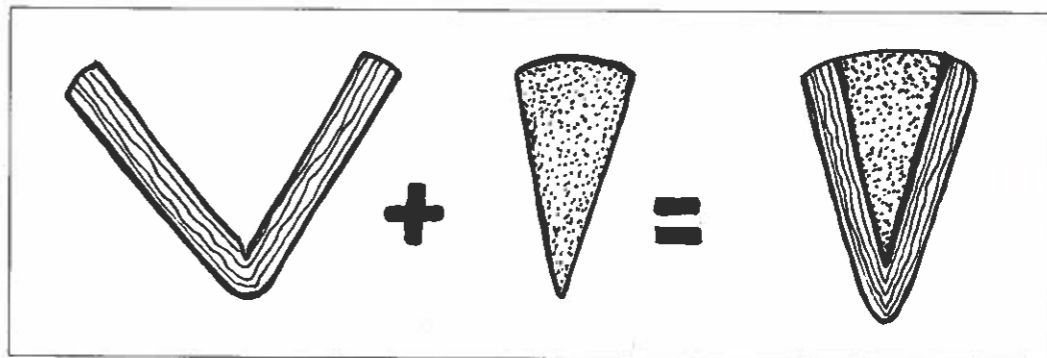
og helt op til 5 millioner lag. Det lyder af meget, men ved blot at folde en enkelt KATA-HA 20 gange opnås over 1 mill. lag, idet lagene jo hver gang fordobledes: 2 - 4 - 8 - 16 - 20 o.s.v. Ved konstruktioner hvor flere KATA-HA smededes sammen opnåedes det store antal lag selvsagt med færre foldninger.

Dette laminerede stykke stål blev nu smedet ud til et langt bånd, dobbelt så bredt som det færdige sværd. Givet en passende form og kurvatur ville et sådant sværd i sig selv have ligget milevidt over hyad man i Europa var i stand til at præstere på samme tid. Men de japanske smede var ikke tilfredse hermed. En ny portion metal blev nu smedet sammen, denne gang af blød JIGANE og med langt færre foldninger. Resultatet var en sej og fjedrende barre, som

blev smedet ud til samme længde som den første strimmel og derefter blev smedet og filet i V-profil.

Den første strimmel metal, KAWA-GANE, blev nu bukket i V-profil på langs, og den sidste metalstrimmel, SHINGANE, blev derefter placeret i V-et. De to metalstykker blev nu igen anbragt i essen og blev smedet sammen, hvilket efter den endelige smedning gav en rå klinge som i midten var sej og fjedrende, og på begge sider samt på æggen var overtrukket med et »skind« af hårdt og sejt stålaminat. (Se fig. A).

Den rå klinge blev nu tildannet med en slags skrabe- »høv« , SEN, og forskellige file, YASURI, til den ønskede form, hvorefter klingens rede til den kritiske proces som forvandlede den til et rigtigt sværd: hærdeningen.



A: KAWAGANE B: SHINGANE C: SANMAI

Hærdeningen

Som i så mange andre henseender adskilte også den japanske hærdeproces sig fra de metoder som anvendtes i resten af verden.

Før selve hærdeningen blev hele klingens dækket af en tyk pasta af ler, slibestøv, trækulpulver og flere andre ingredienser - den nøjagtige sammensætning betragtede smedene som HIDDEN, en hemmelighed. Efter en omhyggelig tørring blev noget af denne »coating« skrabet tyndere, og hele æg-partiet blev skrabet fri. Overgangen mellem den blotlagte æg og resten af sværdet kunne være i form af en lige linie parallelt med æggen, men var ofte bølgeformet.

Essen blev nu atter engang varmet op, denne gang med lidt større trækulstykke og med mindre lufttilførsel. Et langt kar med omhyggeligt tempereret vand stod parat

ved siden af essen, og alle døre og vinduer blev blændet, hvis ikke, som det ofte var tilfældet, at hærdeprocessen foregik om natten.

Når mesteren ud fra klingens farve bedømte temperaturen til at være korrekt, trak han klingens ud af essen, og slog den med et blødt, fejende hug ned i vandet med æggen forrest.

Ved en pludselig afkøling af kulstofstål ændrer det karakter, og bliver meget hårdt. En lidt langsommere afkøling giver en blødere og sejere hærdening, og netop dette forhold har de japanske sværdsmede til fulde forstået at udnytte. Den blotlagte æg køles først og hurtigst af, og bliver dermed hård, medens resten af sværdet, som er dækket af et tykt lag pasta der holder på varmen, køler langsommere af, og bliver sejt og fjedrende.

På overgangen mellem de to hærdeformer opstår en tå-

get linie af krystalinsk stål, MARTENSIT, og danner den for japanske klinger så karakteristiske og enestående hærdelinie, YAKIBA!

Efter hærdeningen blev sværdet befriet for sin »coating« og blev inspiceret af smeden. Er hærdeningen lykkedes? Er sværdet lige og symmetrisk, eller er der opstået skævheder ved at metallet har slået sig? Hvis klingens var tilfredsstillende blev den sendt videre til sværdpoléreren, som med sine mange forskellige sten gav sværdet dets endelige form, dets barberbladsskarpe æg og dets silkematte overflade. Finere og finere sten og polérmidler blev brugt, indtil sværdet til sidst næsten strålede med et koldt, indre lys.

Klingen blev nu forsynet med et simpelt træskæfte og en lige så simpel jern-TSUBA, og var så rede til at blive afprøvet.



Sværdpoléreren KUZAN ODA

Tameshigiri - sværdprøvning

For at prøve et nyt sværds kvalitet blev det, ret makabert, afprøvet på ligene af henrettede forbrydere.

Liget blev anbragt, liggende på ryggen, på en DO-DAN, en forhøjning af blødt sand, dækket med rishalm, og sværdprøveren, som var en højt kvalificeret sværdfægter, huggede nu på ganske bestemte måder (se fig. B) sværdet gennem liget. Somme tider blev endog flere lig anbragt ovenpå hinanden, og inskriptioner som »Tre midt igennem med ét hug« vidner både om sværdets skarphehed og om sværdprøverens styrke og teknik.

Denne makabre og blodige »kvalitetskontrol« kan synes os i dag uendelig brutal og afskyvækkende, men var i datidens Japan et fuldstændig selvføl-

geligt fænomen.

Efter afprøvningen signerede smeden nogle gange sit værk med navn og dato, men mindst lige så ofte var sværdene usignerede, ud fra den betragtning, at enhver der havde forstand på sværd ud fra stilen, håndværket og kvaliteten kunne se hvilken smed der havde lavet sværdet.

Smedens arbejde var nu færdigt, og tilbage stod kun at lade andre håndværkere udføre skæfte, skede, TSUBA og alle de andre dele som hører til et komplet sværd. Men det er, som skrevet står, en ganske anden historie.

- 1) RYO-GURUMA
»To hjul«
- 2) TAI-TAI
»Meget stor«
- 3) KARIGANE
»Den vilde gås«
- 4) CHIWARU
»At flække brystet«
- 5) O-KESA
»Stor præstekappe«
- 6) KAMI-TATE-WARI
»Høj vertikal flækning«
- 7) WAKIGE
»Armhulene«
- 8) KURUMA-SAKI
»Hjulets kant«
- 9) SURI-TSUKU
»At gnide ind«
- 10) SHIMO-TATEWARI
»Lav vertikal flækning«
- 11) SAN-NO-DO
»3. Kropshug«
- 12) NI-NO-DO
»2. Kropshug«
- 13) ICHI-NO-DO
»1. Kropshug«
- 14) KO-KESA
»Lille præstekappe«
- 15) TABI-GATA
»Fodregionen«
- 16) SODE-SURI
»At skære ærmet«

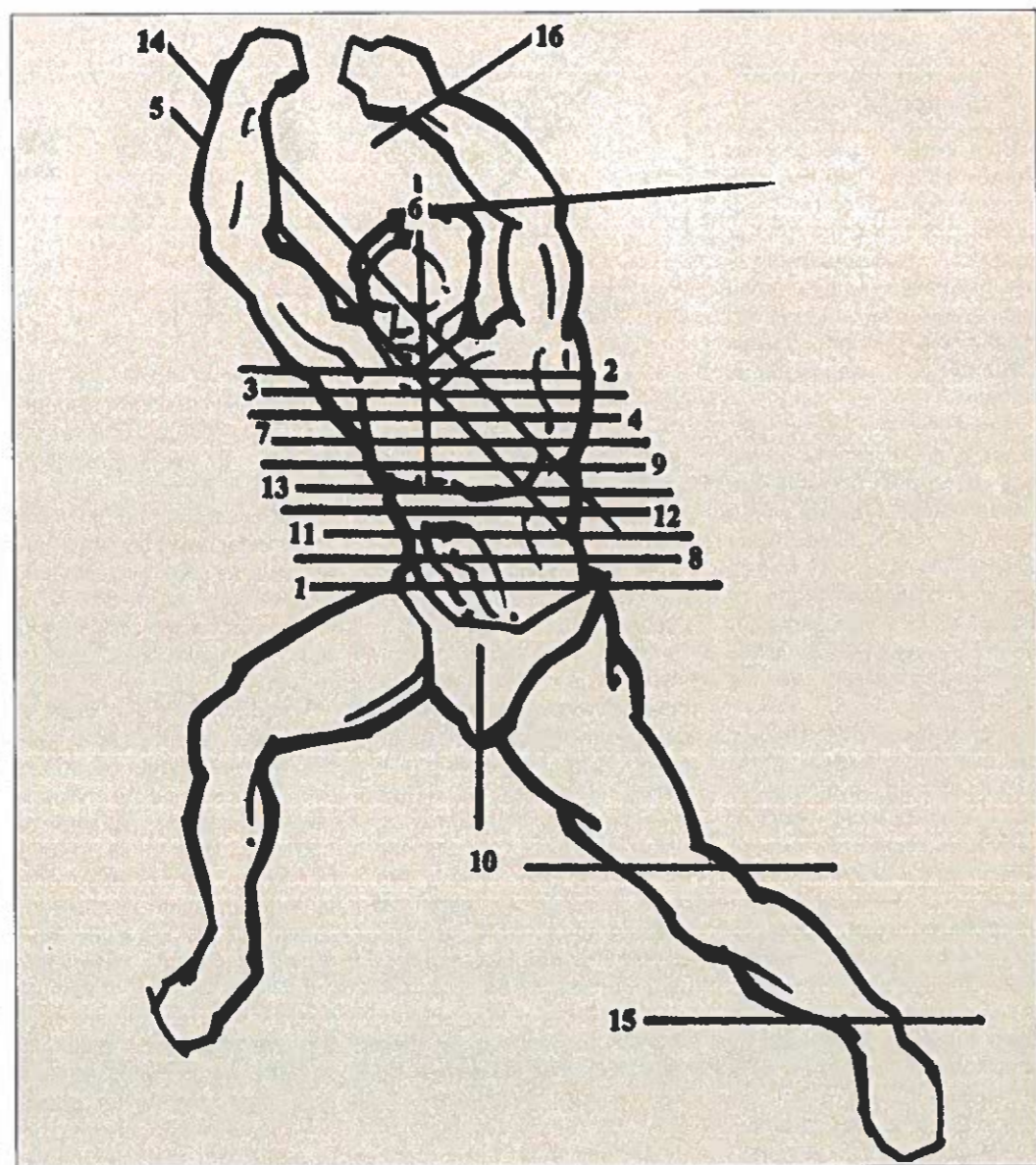


Fig. B

KODOKAN JUDO

Besøg af Tomio Sasahara

Som led i Tokai universitetets kulturelle udvekslingsprogram mellem Europa og Japan, sendes bl.a. judo'ka af international klasse på rundtur i verden.

Danmark var igen blandt de heldige nationer, der stod som modtagere for et sådant besøg! Tidligere har vi haft besøg af bl.a. Haraguchi og Nakamishi.

Denne gang var gæsten Tomio Sasahara, verdensmester i 1969 og i 1971, begge gange i letsværvægt, (dengang u. 93 kg). Sasahara er en af de få, der har vundet VM titlen udelukkende på ippon'er ved kast.

Sasahara's aktive karriere er forbi, han er i dag forretningsmand, 40 år gammel, 103 kg.

Besøget faldt sammen med indvielsen af judoklubben KATA/STAR 's nye dojo på Østerbro, med et måtteareal på 180 m², foruden rimelige omklædningsfaciliteter og klublokale. Et mere inspirerende åbningsbesøg havde klubben vel næppe kunnet ønske sig. Besøget var annonceret i klubberne som fællestæning, og det betød et stort fremmøde.

Under træningen gennemgik Sasahara sine tre favoritteknikker: Haraigoshi, Osoto og Uchimata. Han understregede, at udførelsen af judoteknikker er personlig, afhængig af bygning, fysik og stil. At man ikke må søge at efterligne andre 100%, men at man udelukkende skal sortere det ud, man kan anvende og tilpasse sin egen judostil.

Enkelte ting var dog så generelle, at alle kunne lære af det, specielt Sasahara's fine kuzushi, samt hans måde at trænge under den forsvarende modstanders stive arme. Under den efterfølgende randori mærkede nogle af deltagerne, at Sasahara's teori også fungerer i praksis.

Efter træningen var der mulighed for at stille nogle spørgsmål til Sasahara.

Kampspørgsmål: Mener du at de japanske judokæmpere er bedre end de europæiske?

Sasahara: I Japan har vi enkelte judokæmpere, der er i særklasse, som Yamashita og Saito, men mange japanske topfolk bruger, som de fleste judo'ka, mere fysik end taktik. Der er dog også europæere, der er dygtigere end japanerne, f.eks. Parisi og Adams, der

begge har en teknisk og meget effektiv judostil.

(Det er japansk høflighed at svare undvigende på spørgsmåle, hvor svaret kan opfattes pinligt af spørgeren, red.)

Kampspørgsmål: Hvad er de principielle forskelle på europæisk og japansk judo?

Sasahara: Der er to væsentlige årsager til forskellen i japansk og europæisk judo; det



er kropsbygning og træningsmetoder. Europæerne er ofte højere og har længere arme og ben, hvilket præger udførelsen af teknikkerne. I Japan lægges der i de første år al vægt på basistræningen, grundstilling og uchikomi. Derefter bliver træningen lagt mere og mere an på randori. Uchikomi bliver på universiteterne betragtet som en del af

opvarmningen. Det er mit indtryk, at ved den europæiske måde at lære judo på, er basistræningen forkortet. Japanerne følger deres sensei uden at spørge: Hvorfor?, medens europæerne vil hurtigt frem. Dette betyder, at randori begyndes før judo'kaen stoler på sin teknik og vil følgelig bruge for mange kræfter.

Det er dog umuligt at gene-

ralisere, og Europa har også sine genier, som f.eks. Ruska. **Kampspørgsmål:** Hvad er din mening om udviklingen i konkurrence judo, hvor der i højere og højere grad sættes på fysisk træning?

Sasahara: Styrke er en væsentlig del af judo. Styrketræning er nødvendig for at nå toppen. Det er meget vigtigt, at man bruger hovedet og ikke blot optræner sine muskler for styrkens skyld, men for at styrke judo'en. Ved at ændre kroppens styrke og vægt, ændres teknikken. Ofte mistes hurtighed, og dermed sænkes den tekniske standard. Man må derfor nøje planlægge sine træningsprogrammer, så at målet nås - at få styrke til at gennemføre sine judoteknikker.

Den styrke der ikke kan anvendes, kalder vi i Japan for idiotstyrke. Styrke skal kun anvendes, når der er nødvendigt: under udførelse af angreb eller forsvarsteknikker. Herved vil der skabes muligheder for modstanderen, der uværgeligt vil blotte sig - så skal der slås til, og modstanderen kastes med al ens kraft. Den hårde træning i judo er en belastning, som ikke alle holder til, også i Japan giver mange op på vejen. Målet med judo'en er at optræne til både fysisk og psykisk styrke.

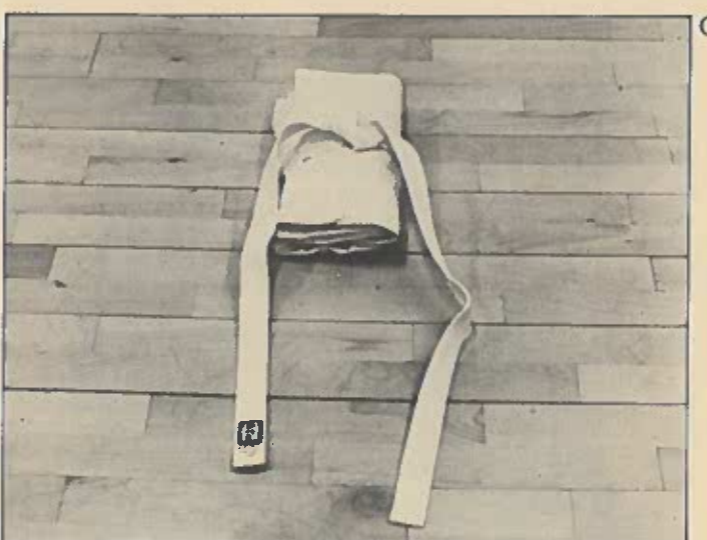
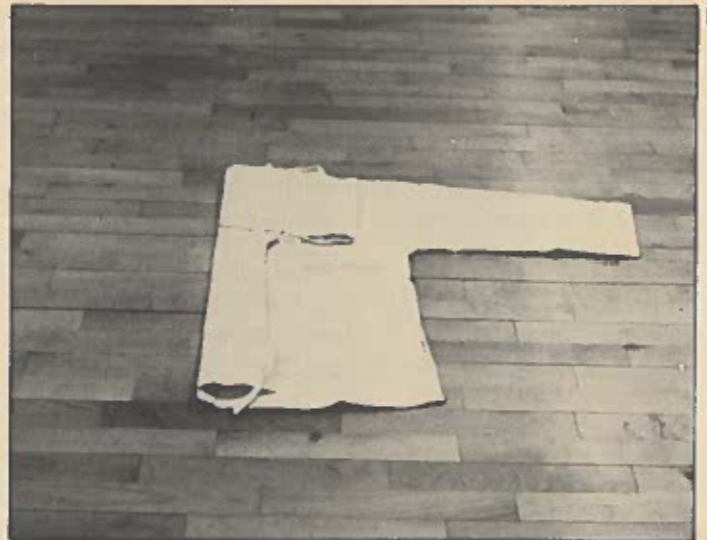
Kampspørgsmål: Bør en moderne judo'ka på internationalt plan tage sig tid til at træne kata?

Sasahara: Dengang jeg var aktiv, trænede jeg slet ikke kata!

Kampspørgsmål: Bør judo'ka søge inspiration i andre sportsgrene, som f.eks. brydning og sambo?

Sasahara: Både brydning og sambo adskiller sig markant fra judo ved den nære kontakt til modstanderens overkrop. Man skal være åben over for andre sportsgrene, og hvis der er noget man kan bruge, skal man gøre det.

Kampspørgsmål: Tak for besøget. Sasahara: Selv tak.



Selv om en Gi ikke har de samme komplicerede læg og folder som en Hakama volder det tilsyneladende alligevel mange problemer at pakke den ordentligt sammen.

Alt for ofte ser man Gi'en proppet sjustet ned i en stor træningstaske, hulter til bulter sammen med våde håndklæder, toiletgrej osv. Der findes

faktisk en helt fast og traditionel procedure for pakningen af en Gi; en procedure som resulterer i en kompakt, net og let håndterlig pakke.

J) Start med at folde bukserne sammen så de ligger glat og strakt.

K) Læg derefter jakken »på ryggen«, placér de sammenfoldede bukser indeni jakken,

og fold jakkens forstykker ind over dem.

L) Fold nu siden af jakken ind mod midten, og fold halvdelen af ærmet tilbage igen så ærmets nederste kant flugter med foldesømmen.

M) Gentag processen med den anden side af jakken.

N) Hele Gi'en foldes eller rulles derefter sammen.

O) Bæltet bindes en eller flere gange rundt om den sammenfoldede Gi, og afsluttes med en almindelig bælteknude.

Gi'en kan nu lægges i tasken uden at blive krøllet, eller den kan på traditionel manér bæres i det ombundne bæltets frie ender.

Peter Hedegaard

ETIKETTE I



BUDO 2

riv ud sider

Flere og flere stilarter bruger efterhånden den traditionelle **Hakama**, enten som f.eks. **Aikido** og **Kendo** i den daglige træning, eller for mange andres vedkommende som festdragt ved gradueringer og andre formelle lejligheder. **Hakama**'en giver et imponerende og flot »fej« over bevægelserne, og er i høj grad medvirkende til at forstærke helhedsindtrykket ved opvisninger o.l.

Når man for første gang står og skal iklæde sig en **Hakama** kan de vide, læggede og »skørteagtige« ben, de lange sideslidsler, bindebånd osv. virke meget fremmedartede og forvirrende, for slet ikke at tale om de problemer der opstår når **Hakama**'en efter brugen skal foldes sammen.

Følgende lille billedserie viser hvordan **Hakama**'en anlægges, og hvordan den pakkes korrekt sammen efter brugen.

A) **Hakama**'en bæres over den almindelige træningsdragt, **Gi**'en. Start med at tage jakken på, og træk den helt stram til om kroppen så den nederste del af jakken kan komme ned i bukserne, og ikke som til almindeligt træningsbrug, hænge løst ovenpå. Placer derefter **Hakama**'ens stive »rygstød«, **Koshi-ate** præcis midt på ryggens lænde-region, efter at du har stukket benene igennem **Hakama**'ens to »skørte-agtige« ben. De to korte bindebånd der udgår fra den stive **Koshi-ate** bindes nu foran med en almindelig dobbelt-knude.

B) **Hakama**'ens forstykke placeres nu i livet, således at forstykket dækker de allerede bundne bånd fra **Koshi-ate**. Forstykkets lange bindebånd krydses bag **Koshi-ate** og bindes derefter lavt fortil således at forstykkets overkant ligger stykke over båndet (C).

D) Knuden foran afsluttes med en enkelt eller dobbelt,



flad sløjfe. Herover anlægges det egentlige bælte, ofte anvendes **Hakama**'en dog uden bælte da et sådant ikke er nødvendigt, og egentlig kun tjener som rangs-angivelse (E).

De fleste **Hakama** er i dag af terylene eller andet kunststof, og de mange læg eller plisséer er »permanent press« og skal derfor ikke som de gamle bomulds-**Hakama** stryges efter hver gang de har været brugt.

Men selv moderne kunststoffer kan krølle og blive mindre pæne ved dårlig behandling, og det er derfor vigtigt at folde **Hakama**'en pænt og ordentlig sammen ved transport.

F) Læg **Hakama**'en med **Koshi-ate** nedad, og træk bindebåndene ud til hver side. Ret og stræk alle læg og plisséer ved at starte fra midten og gå ud til hver side.

G) Når **Hakama**'en ligger pænt og glat, foldes først den ene side, derefter den anden ind mod midten.

H) **Koshi-ate** foldes nu ind over de foldede sider, og bindebåndene foldes ligeledes sammen og placeres fladt på den foldede **Hakama**.

I) Den nederste 1/3 af **Hakama**'en foldes op mod midten, og til sidst foldes endnu en gang på midten. **Hakama**'en kan nu enten anbringes i tasken som den er, eller foldes endnu en gang og anbringes indeni **Gi**'en inden denne foldes sammen.

Ved hjemkomsten bør **Hakama**'en straks foldes ud og hænges op på en bøjle v.h. af de sammenbundne bindebånd. På denne måde kan læg og folder »hvile« og rette sig ud, og **Hakama**'en beholde sin flotte facon i årevis.

Vask aldrig en **Hakama**! De fleste typer har i **Koshi-ate** et indlæg af stift pap eller fibermateriale, som ved vask bliver opblødt og uformeligt. Send den i stedet til kemisk rensning, det er også mere skånsomt for »pressefolderne«.

