

Durewall-jiujitsu

I:a Jiujiitsuboken

Innehåll

4	Förord
6	Tack till medarbetare
7	Välkommen till en ny värld!
8	Jiu-jitsu – en livsfilosofi
10	Varför lära sig Durewall-jiu-jitsu?
12	Bra att veta
16	Basprogrammet – en inlärningsmetod
20	B1 Princippresentation
24	Skydd
33	Balans
39	Rörelse
47	Bestämmdhet
51	Mjukhet
67	Hänsyn
72	B2 Handkunskap
78	B3 Skyddsställningar
81	B4 Förflyttningsmetodik
91	B5 Fallteknik
97	B6 Partnermedverkan
103	B7 Fällningsteknik
104	B8 Kastteknik
105	B9 Taktik
112	B10 Bedömningsteknik

Författare	Kurt Durewall
Foto	DW-Foto, Göteborg
Omslagsfoto	Jacky Leissner, Göteborg
Layout	Julia Ålund, Göteborg
Tryck och bindning	Kristianstads Boktryckeri AB
Upplaga	5000 exemplar
Utgivning	november 2006
Copyright ©	Kurt Durewall AB, Göteborg

- I 17 Grundträningsprogram
- I 19 Uppmjukning – uppvärmning
- I 20 Att tänka på vid teknikträning
- I 22 Grepp, vänster hand i vänster handled (A1)
- I 24 Grepp, höger hand i vänster handled (A2)
- I 26 Tvåhandsgrepp uppifrån i en handled (A3)
- I 28 Handledsgrepp uppifrån i båda handlederna (A4)
- I 30 Grepp i båda handlederna underifrån (A5)
- I 32 Grepp i båda handlederna bakifrån (A6)
- I 34 Struhtag framifrån (A24)
- I 36 Struhtag mot vägg (A27)
- I 38 Struhtag underifrån mot vägg (A28)
- I 40 Struhtag på liggande, angriparen på knä vid sidan (A46)
- I 42 Rakt slag (A96)
- I 44 Varva ner!

- I 45 EMJ-regler
- I 49 Svenska Jujitsuförbundet – SJF
- I 53 Självförsvarsformer och kampsporter
- I 55 Historik
- I 69 Ordlista
- I 70 Litteraturförteckning
- I 71 Plats för anteckningar

Mångfaldigande av bokens innehåll, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan utgivarens och författarens medgivande. Förbudet gäller alla former av mångfaldigande; tryckning, kopiering, stencilering, duplicering, inspelning på band, kopiering och lagring i datafiler, elektronisk sändning etc.

ISBN 978-91-976506-0-1 ISBN 91-976506-0-9

Ha balans!

Balans är lika med jämviktsläge. Balansen styrs, fysiskt sett, av att du håller lodlinjen, har jämnt tryck på fötterna och benen (även då du står på knä). Du skall ha balans i stående, sittande och liggande. I det sistnämnda är det muskelkontroll och din typ av kroppskontakt med underlaget, som ger dig balans. Flera orsaker t.ex. andningstekniken påverkar din balans. Balans i stående eller knästående betyder att du *behåller din ställning med minsta möjliga spänning*.

Varför?

Har du ej balans förlorar du i effektivitet när du skall försvara dig. Varje avvikelse från din balans måste du kompensera genom ökad muskelspänning på flera ställen i din kropp. Bristande balans ger osäkerhet, rädsla, utsatthet, felaktiga spänningar och därtill svaghet i de partier du skall använda vid självförsvaret, som t.ex. i dina händer och armar. Din rörlighet minskar, vilket kan innebära att du inte kan använda rätt skydd.

Hur?

Vi börjar med balansövningar i stillastående. Oftast både börjar och slutar rörelserna i stående. Dessa speciellt utvalda övningar ger dig den bas du behöver för ett bra självförsvaret. Med basövningen balans och din fortsatta jiujitsuutövning kommer du, även i konfliktsituationer att automatiskt få en bra balans.

Resultatet!

Du känner dig säkrare i ditt självförsvaret. Även i ditt dagliga liv får du bättre balans. Din balans påverkar allt vad du gör – dygnet runt. Du minskar spänningen i dina muskler vilket ökar din rörelseförmåga och du kan lättare förhindra att bli fälld av en angripare. Principen *balans* förbättrar både ditt självförsvaret och ditt självskydd.

Testa och öva upp din balans



1 Känn efter (blunda gärna) att du har upprätt, avspänd ställning, jämnt tryck på fötterna och normalt avstånd mellan dem.



2 Känn efter på olika underlag. Dojo-mattan är fast och mjuk, varför en liten del av vikten blir på främre fotsulorna.



3 Känn efter var du har jämvikt i gångställning och...



4 ...i knäböjd ställning.



5. Fördela trycket mellan främre foten och ditt knä och gör en liten avlastning till bakre foten.

Handledsgrepp uppifrån i båda handlederna (A4)

Teknik 1: Rörelse bakåt (ushiro-ni-ashi), hävstångsrörelse



1 Sträck avspänt fingrar och händer.

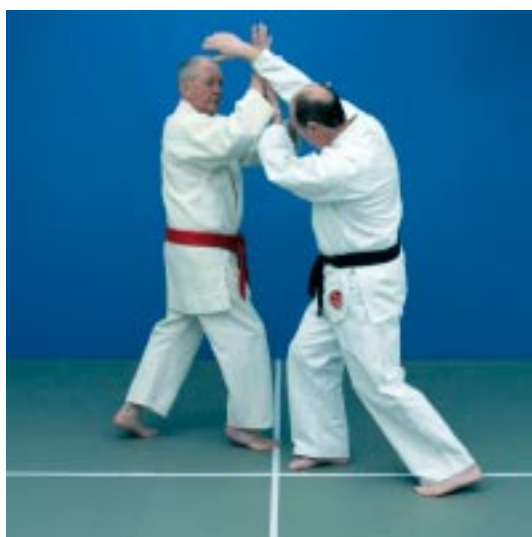


2 För dina händer i en båge mot dig och dina armbågar framåt för hävstångseffekten och balansbrytningen.

Teknik 2: Kroppsvändning framåt (tai-sabaki)



1 Sträck avspänt fingrar och händer.



2 För samman dina händer och för dem högt upp på utsidan av hans ena arm och bryt hans balans.



3 Förflytta dig utom räckhåll.



2 A För tummen mot ditt ansikte och armbågarna åt motsatt håll. Har angriparen hårt grepp eller raka, spända armar trycks han bakåt, som på bild 2.



3 Förflytta dig utom räckhåll.



2 A För upp dina händer med lite dragning åt dig för balansbrytning.



2 B Vrid loss händerna och tryck honom fortsatt ur balans.

Självförsvarsformer och kampsporter

Bu-jitsu/jutsu = ”kampens teknik” Samlingsnamn för strids- och självförsvarsformer

Bu-do = ”kampens väg” Samlingsnamn för budosporter, utvecklade från strids- och självförsvarsformer.

Jiu-jitsu = ”mjuk teknik” är en modern stavning av jujutsu. Det betyder samma sak även om det finns många olika stavningssätt, med eller utan bindestreck. Engelskt uttalssätt lär ha format stavningssättet jiu-jitsu. I Sverige introducerades ordet av Viking Cronholm redan år 1908. Durewall-jiujitsu och Svenska Jiu-jitsuförbundet har bibehållit stavningssättet jiu-jitsu.

Ordet jitsu betyder ”teknik” och innebär att något tränas in för att kunna användas praktiskt.

Ordet do betyder ”väg” och innebär sport, tävling, motion eller konststart.

Jiu-jitsu är det mest kända självförsvaret över hela världen. När det gäller självförsvar eller kampsport går det bra att träna både formerna, men det gäller att hålla isär dem. I kampsporter gäller, i de flesta av dem, regler som gör att även till synes brutala tekniker kan fungera utan att skador sker. Kampsporterna kommer ur olika självförsvarsarter, men många tekniker är olämpliga som självförsvar. Ibland är de teaterbetonade, det skall se imponerande ut, t. ex. höga kast och hoppsparkar. Men som självförsvar på t.ex. gatan eller i en krogmiljö är de direkt olämpliga. Kläder, skor och underlag, möbler och övrig omgivning kan göra tekniken



Jiu-jitsu för 500 år sedan



Ju-do

vanskelig att utföra. Juridiska regler att ej använda onödigt våld gäller alltid.

Nedan följer en uppställning på de största och mest kända formerna av självförsvar och kampspor. Inom dessa arter och utvecklade ifrån dem har uppstått ett flertal nya former. Dessutom har många länder utvecklat både liknande och annorlunda försvar och sporer som också härstammar från de asiatiska stridsmetoderna.



Karate-do

Ju-do = den mjuka vägen

Judo härstammar från jiu-jitsu och är en tävlings- eller motionsform och sedan 1964 olympisk sport. Judo är ej självförsvar, vilket klart deklarerats av Internationella Judofederationen. Svenska Judoförbundet administrerar svensk judo.



Karate-do = den tomma handens väg

En sportgren där man använder händer och fötter för att vinna över den andre. Karate-do är en idrottsgren – inte självförsvar.

Ken-do

Ken-do = svärdets väg

En tävlingsform och uppvisningsart, där man använder samurajens svärdsteknik, men har bytt ut svärdet mot en bambukäpp. Utövaren har speciella skyddskläder, en rustning. Kendo är inte självförsvar, utan en sport/konstform.



Aiki-do

Aiki-do = den harmoniska kraftens väg

Den är utvecklad från gammal självförsvarskonst som heter aiki-jitsu till dagens motion och filosofi, alltså ej längre ett självförsvar, även om övningarna utgår från angrepp.



Durewall-jiujitsu, reklam år 1962.
Efter detta har utveckling skett till humanare och effektivare jiu-jitsu.

ORDLISTA

ai = harmoni
aiki = den harmoniska kraften
aiki-do = den harmoniska vägen
aiki-jitsu = harmonisk teknik
atemi-waza = attack mot speciella punkter på kroppen
au-waza = detaljering, finslipning
ayumi-ushiro-ni-ashi = normal gång

bokken = träsvärd
bu-do = kampens väg, kampsport
bu-jitsu = kampteknik

dan = mästargrad
do = väg, sätt
dojo = speciell träningshall

gi = träningsdräkt
go = hård
go-atemi = skadande angrepp på ömtåliga punkter
go-no-sen = sent initiativ

hakuda = kinesiskt självförsvarssystem
hiza-guruma = knäkast
hiza-taoshi = knä-fällning

jigo-tai = försvarsställning
jin = människa
jitsu / jutsu = teknik
jiu / ju = mjuk
jiujitsu / jujutsu = mjuk teknik
jiujitsu-ergonomi = ergonomi, arbetsätt grundat av Kurt Durewall för självförsvar och självskydd
jo-jitsu = stavteknik
ju-atemi = angrepp på ömtåliga punkter för distrahering (motsats go-atemi för att skada)
ju-do = den mjuka vägen
ju-no-ri = mjukhetsprincipen

kaeshi-waza = kontringsteknik
karate-do = den tomma handen
kata = förutbestämt rörelseschema
ken-do = svärdets väg
ken-jitsu = svärdsteknik
ki = inre kraft
kihon = grundträning
kogekiho = försvarsangrepp
ko-ryu = traditionell (urgammal) kampskola
kote-gaeshi = handledsteknik
kuatsu = återställa, första hjälpen
kumi-uchi = greppteknik
kyu = elevgrad
kyu-jitsu = bågskytteteknik

mae-kaiten-ukemi = rullning framåt
mae-tai-sabaki = kroppsvändning framåt
mae-yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning framåt
maitta = stopp, ”jag ger upp”
mon = ungdomsgrad

naginata = svärdslans

obi = bälte
okugi = hemlig

rei = stående hälsning
renraku-waza = kombinationsteknik
renzoku-waza = jagande teknik
ronin = herrelös samurai
ryu = skola, metod, stil

samurai = krigaradel
seiza = sittande hälsning
sen = tidigt initiativ
sen-sen-no-sen = högsta / första initiativet
shiai = tävling, fight
shio-taoshi = armfällning bakåt
shisei = god laganda
sumo = japansk brottning
sutemi-waza = offra sin stående ställning för att vinna

tai = kropp
tai-chi-chuan (Kina) = kropp, vilja / inre kraft, hand
tai-sabaki = kroppsvändning
taiyo = sol
tanto-jitsu = knivteknik
taoshi-waza = fällningsteknik
te-gakumon = handkunskap
ten = himmel
tenkai = rotation
te-waza = handteknik
tokui-waza = favorit-teknik
tori = den som gör försvarstekniken
torii = port
tsugi = följande
tsugi-ashi = förflyttning med följande fot

ude-taoshi = arm-nedläggning
uke = den som försvarstekniken görs på
ukemi-waza = fallteknik
ushiro-kaiten-ukemi = rullning bakåt / över skuldran oftast till stående
ushiro-ni-ashi = förflyttningsteknik bakåt
ushiro-tai-sabaki = kroppsvändning bakåt
ushiro-ukemi = fallteknik bakåt
ushiro-yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning bakåt med följande fot
utsuri-jitsu = förflyttningsteknik

wa = harmoni, koordination
wakizashi = kort svärd

yama-bushi = bergskrigare
yama-kama = bergsgud
yawara = äldre namn på jiu-jitsu
yo = positivt
yoko-tai-sabaki = kroppsvändning åt sidan
yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning åt sidan med följande fot
yoshin = positiv anda, sinne, hjärta

Litteraturförteckning

Asian Fighting Arts, Donn F Draeger, Robert W Smith, Kodansha International, Tokyo, 1980

Chronik alter Kampfkünste, Verlag Weinmann, Berlin, 1978

Classical Budo, Donn F Draeger, Weatherhill, Tokyo, 1996

Classical Fighting Arts of Japan, A Complete Guide to Koryu Jujutsu, Serge Mol, Kodansha International, Tokyo, 2001

The Complete Kano Jiu-Jitsu (Judo), H Irving Hancock, Katsukuma Higashi, Dover Publications Inc, New York, 1961

The Father of Judo A Biography of Jigoro Kano, Brian N Watson, Kodansha International, Tokyo, 2000

Jiu-jitsu boken, C Marten, AV Carlssons Bokförlag AB, Stockholm, 1951

Jiu-jitsu Complete, Kiyose Nakae, Lyle Stuart, New York, 1958

Judo Grundlagen – Methodik, Mahito Ohgo, Falken Verlag, Wiesbaden, 1972

Judo (jujutsu), Jigoro Kano, Maruzen Company LTD, 1937

The Key to Judo, Ishi Blank, Key Publishing Co USA, 1958

Kodokans historia, Kodokan, Kodansha International, Japan, 1970

Kodokan Judo, Jigoro Kano, Kodansha International, Tokyo, 1987

Laerebog i moderne Jiu-Jitsu og Judo, Knud Jansen, J.Fr. Clausens Forlag, Köpenhamn, 1961

The Martial Arts, S Ribner, Richard Chin, Harper & Row Publishers, New York, 1978

Modern Bujutsu & Budo, Donn F Draeger, Weatherhill, Tokyo, 1997

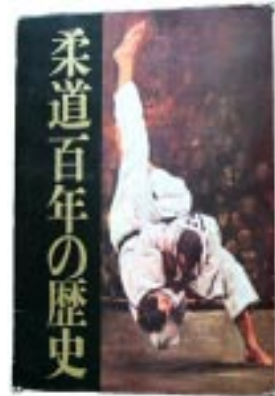
Oriental Methods of Mental and Physical Fitness, Dr Pierre Huard, Ming Wong, Funk & Wagnalls Publishing Company Inc, New York, 1977

The overlook Martial arts, Emil Farkas, John Corcoran, Overlook Press, New York, 1983

Secrets of the Samurai, Oscar Ratti, Adele Westbrook, Charles E Tuttle Co, Tokyo, 1983

Dessutom:

Under många år sammanställda och nedskrivna uppgifter från tidningsartiklar (främst på engelska, tyska, holländska, franska och japanska) av kända experter på bu-jitsu, bu-do och angränsande arter.



Kodokans historia