

Durewall-jiujitsu

3:e Jiujiutsuboken

***”att med
minsta möjliga kraft
nå största möjliga effekt
utan att förorsaka
smärta eller skada”***

Innehåll

4	Förord
7	Dååmå Arrigaatå!
9	Durewall-jiujitsu nytt tankesätt
13	Basprogrammet – en inlärningsmetod
14	B1 Principer
16	Skydd
19	Balans
21	Rörelse
23	Bestämmdhet
25	Mjukhet
28	Hänsyn
30	B2 Handkunskap
32	B3 Skyddsställningar
33	B4 Förflyttningsteknik
35	B5 Fallteknik
38	B6 Partnermedverkan
40	B7 Fällningsteknik
44	B8 Kastteknik
46	B9 Taktik
48	B10 Bedömningsteknik
49	Introduktion: Förövning och specialområden
50	Kontrollgrepp
52	Jagande teknik (renzoku-waza)
56	Kombinationsteknik (renraku-waza)
60	Kontringsteknik (kaeshi-waza)
64	Detaljeringsteknik (au-waza)
67	Introduktion: Handledsgrepp och hårtag
68	Grepp uppifrån i båda handlederna (A4)
70	Grepp bakifrån i båda handlederna (A6)
72	Hårtag framifrån (A17)
74	Hårtag bakifrån (A18)

Författare	Kurt Durewall
Omslagsfoto, foto	DW-Foto, Göteborg
Layout	Christoffer Cannerheim, Stefan Lindahl
Tryck och bindning	Kristianstads Boktryckeri AB
Upplaga	3000 exemplar
Utgivning	Mars 2008
Copyright ©	Kurt Durewall AB, Göteborg
ISBN	978-91-976506-2-5

- 76 Introduktion: Halsgrepp, klädtag och omfamningar
- 78 Halsgrepp framifrån (A24)
- 80 Halsgrepp bakifrån (A26)
- 82 Halsgrepp mot vägg (A27)
- 84 Halsgrepp med armen bakifrån (A29)
- 86 Halsgrepp på liggande, angriparen på knä mellan benen (A49)
- 88 Halsgrepp på liggande, angriparen grensle över (A50)
- 90 Halsgrepp på liggande, angriparen på knä ovanför huvudet (A52)
- 94 Klädtag för att skalla (A62)
- 96 Klädtag med en hand för att slå (A65)
- 98 Omfamning framifrån över armarna (A73)
- 100 Omfamning bakifrån under armarna (A80)
- 102 Omfamning bakifrån över armarna (A81)

- 104 Introduktion: Hot, rakt slag, samt sparkar mot stående / liggande
- 106 Hot med knytnäve, fritt, begränsat, instängt läge (A93)
- 110 Rakt slag, begränsat, instängt läge (A96) *
- 114 Spark framifrån (mae-geri) begränsat, instängt läge (A106) *
- 118 Spark från fotsidan mot liggande (A112)
- 120 Spark från sidan mot liggande (A113)

- 122 Introduktion: Kniv och påk
- 125 Hot med kniv, fritt läge (A115)
- 126 Knivstick framifrån, begränsat, instängt läge (A116) *
- 130 Knivhugg uppfifrån, fritt, begränsat, instängt läge (A119)
- 136 Påkslag uppfifrån, fritt, begränsat, instängt läge (A144)

- 142 Introduktion: Försvar mot judons kastteknik
- 144 Judo, förövning 1 O-soto-gari
- 145 Judo, förövning 2 O-soto-otoshi
- 146 Judo, förövning 3 Motkast
- 147 Angrepp med judotekniker (A174,A175)

- 148 Nödvärn och humant försvar
- 150 Kampsport och självförsvar
- 151 Svenska Jiujitsuförbundet - SJF
- 153 Historik Del 3
- 174 Ordlista
- 175 Litteraturförteckning

* Fritt läge, se 2:a Jiujitsuboken

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 data-filer, elektronisk sändning etc.

Skydd

Traditionellt sätt - bristande skydd



1 En angripare slår mot försvararen och denne greppar handleden och försöker att bryta ner angriparen.

Resultat - nytt angrepp



2 Om angriparen exempelvis är okänslig mot smärta, kan han slå eller gripa tag med den andra handen.

Bild 1 är exakt återgiven som det görs i flera högt rankade mästares instruktionsböcker.

Så här fick också jag först lära mig göra *kote-gaeshi*. Ingen var ”elak” och slog mig under träningen så jag trodde att jag lärde mig ett bra självförsvar.

Tekniken lyckas inte om:

- angriparen är snabbare än försvararen
- angriparen blir desperat av smärta
- angriparens benmuskler låser sig så att fällningen stoppas
- angriparen har ”akrobatmuskler” i handleden
- försvararen inte behärskar *au-waza*, detaljerna som gör tekniken *kote-gaeshi* så effektiv.

Försvararen bryter förutom mot principen *skydd* även mot principerna *balans*, *rörelse*, *mjukhet* och *hänsyn*.

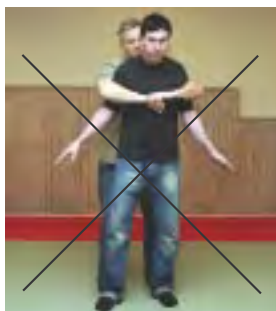
Durewall-jiujitsu *Skydd*



I stället för kraft utnyttjar jag min rörelse och med sträckta armar skapar jag en balansbrytning som gör att angriparen inte kan använda sin fria hand för att slå eller ta grepp.

Med ett minimum av kraft = *mjukhet* övervinner jag hans kraft och behåller under hela tekniken principen *skydd*.

Traditionellt sätt - bristande skydd

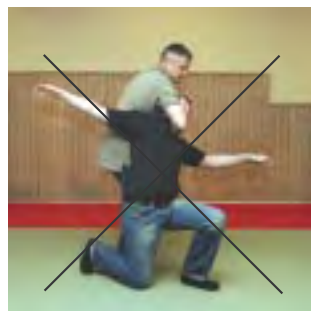


1 Angriparen tar omfamning bakifrån.



2 Vid nedsjunkningen går försvararen "ur askan..."

Resultat - nytt angrepp



3 "...in i elden." d.v.s. råkar ut för ett ännu värre angrepp.

Den här försvarstekniken mot omfamning bakifrån är en traditionell teknik som lärs ut ännu idag.

Efter bild 2 tar försvararen ena armen och kastar angriparen över skulderna. Eller också tar han angriparens ena eller båda ben mellan sina egna och fäller honom bakåt.

Angriparen kan i denna situation lätt ta halsgrepp bakifrån, förutom att fälla försvararen bakåt.

Durewall-jiujitsu Skydd



1-2 Mitt skydd är att först låsa angriparens armar och samtidigt sjunka ner lite och inta en position för bra balans och...



3 ...med ett steg i halvcirkel vända mig och...



4 ...med min skuldra och överarmstryck samt fortsatt rörelse fälla honom.

Påslag uppifrån, fritt läge (A144)

Teknik 1: Kroppsvändning bakåt (ushiro-tai-sabaki) kote-gaeshi



1 Var till synes oförberedd, men avspänd i kroppen och skärpt i sinnet.



2 Gör kroppsvändning bakåt och snappa tag i hans handled samt...

Teknik 2: Sidoförflyttning (yoko-tsugi-ashi) kuzure-kote-gaeshi



1 Var till synes oförberedd, men avspänd i kroppen och skärpt i sinnet.



2 Gör sidoförflyttning och snappa hans handled samt...



3 ...ta tag i påken och avväpna honom samt avlägsna dig.



3 ...vänd hans hand med kuzurekote-gaeshi, avväpna och avlägsna dig.



3 A Avväpna genom att föra påken åt ena hållet och vrida hans handled åt andra hållet.



3 A Avväpna genom att föra påken åt ena hållet och vrida hans handled åt andra hållet.

Viking Cronholm – jiujitsupionjären



”Hallå bondgrabbar, det här skall ni lära er istället för de ralarsvingar som används på dansbanorna!”

Jag minns inte exakt orden, men detta var andemeningen när vår lärare visade oss boken ”JIU-JITSU TRICKS” av Viking Cronholm. Året var 1937 och platsen en folkskola i Burs socken på Gotland. Vi var två stockholmsgrabbar som var ditsända till en bondgård för att lära oss arbeta och veta hut. Nyfikna började vi kolla på boken och använde de olika brytningarna på varandra.

Det gick inte särskilt bra, men ont gjorde det vilket var meningen. Jag blev fascinerad och fick ännu mer stimulans genom att se en film innehållande jiu-jitsu, så jag började lära mig jiu-jitsu och idag, 71 år senare lär jag mig fortfarande.



Viking i yngre dagar visar sin kote-gaeshi-teknik.



”Arbetsklädd” gör Viking pilbågen, en populär jiu-jitsuteknik.



Med ett elegant knävecks-tryck och drag i axeln fälls busen.



Så oskadliggjorde Viking sin motståndare.

En märklig man!

Jag vill göra ett citat från Nya Länstidningen, Linköping. En f.d. polisman Evert Hasselqvist gav följande beskrivning av Viking: ”Det råder väl inget tvivel om att Viking Cronholm var en märklig man – han som redan våren 1908 hade hela Stockholms poliskår som elever i jiu-jitsu.”

Ja ni läste rätt – det var för 100 år sedan som gymnastikdirektören, boxaren, friidrottsmannen och jiu-jitsumästaren Viking Cronholm grundlade jiu-jitsun i Sverige. Han har personligen undervisat 40 regementen, 95 poliskårer och flera tusen män, kvinnor och barn från den stora allmänheten. Men många tusen till har, precis som jag, lärt sig och sina kompisar från hans revolutionerande bok.



Det ”elaka” tumgreppet.

Fortfarande kvar

Vad jag sett av jiu-jitsu, både i verkligheten och i andra författares böcker har många lärt sig och efterhärmat Vikings tekniker. Jag och min kompis hade själva lite elakt roligt med tumgreppet, pennan mellan fingrarna och trycket på nerven bakom öronen. Alla uppskattade inte att få känna på dem, men de blev ändå mycket imponerade.

Några fakta

Viking Cronholm föddes i Jönköping 27 augusti 1874. Efter läroverket gick han till sjöss i tre månader. Sedan arbetade han på sin fars juridiska byrå fram till 1891.

Mellan åren 1891 -1893 utbildade Viking sig till sjukgymnast och verkade 1895-1900 som sådan och som gymnastikinspektör i Chicago, där han också tränade och tävlade i boxning.

Han återkom till Stockholm 1900 och fick arbete som lärare och sjukgymnast vid Sandors Mekaniska Institut. 1906 flyttade han till Kapstaden för att sprida den berömda svenska Linggymnastiken.

Han fortsatte boxas men började också träna jiu-jitsu. Det finns olika uppgifter om vilka som undervisade honom men det anses ha varit en engelsk officer och några japaner. Kanske hade han också fått tag på den då nytrogna boken om Kano Jiu-jitsu. Enligt egen utsago lärde han sig ca 500 tekniker under denna tid.



Kote-gaeshi bakåt var en av Vikings favorittekniker.

ORDLISTA

ago-taoshi = tryck på hakan, fällning
aiki-do = den harmoniska vägen
aiki-jitsu = harmonisk teknik
asahi = sol, morgonrodnad
atemi-waza = attack mot speciella punkter på kroppen
au-waza = detaljering, finslipning

bu-do = kampens väg, kampsport
bu-jitsu = kamp teknik

dan = mästargrad
de-ashi-barai = fotsvepning
densho = dokumentation över skolans traditionella tekniker
dojo = speciell träningshall
domo arrigato = tack så mycket

hiza-taoshi = knäfällning

ippon-seoi-nage = enarms-skulderkast
ippon-seoi-taoshi = enarms-skulderfällning

jiujitsu / jujutsu = mjuk teknik
ju-do = den mjuka vägen
ju-no-ri = mjukhetsprincipen

kaeshi-waza = kontrångsteknik
kani-basami = bensax från sidan på stående
kata = förutbestämt rörelseschema
kata-guruma = skulderkast
kata-morote-dori = tvåarms-skulderfällning
kata-taoshi = skulderfällning
ko = liten
ko-ryu = traditionell (urgammal) kampskola
ko-soto-gake = liten yttre benkrokning
kote-gaeshi = handledsteknik
ko-uchi-gari = liten inre fotsvepning
kuzure-kote-gaeshi = variation på handledsteknik
kuzure-ude-gatame = variation på armlås
kuzure-ude-taoshi = variation på armfällning
kuzushi = balansbrytning
kyo = princip, inläring
kyushi = knästående

mae-geri = spark framåt
mae-tai-sabaki = kroppsvändning framåt
mae-yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning framåt
maki-komi = rullande kast
morote-gari = tvåhandsfällning

o = stor
obi = bälte

o-soto-gari = stor-yttre-bensvepning
o-soto-otoshi = stor-yttre-benfällning
otoshi = fällning
o-uchi-gari = stor-inre-bensvepning

randori = träningstävling utan domslut
renraku-waza = kombinationsteknik
renzoku-waza = jagande teknik

seifuku-jitsu = rehabiliteringsteknik
shio-nage = fyra riktningar, kast
shio-taoshi = fyra riktningar, fällning
shorinji = koreansk försvarskonst
soto = yttre
sumi-otoshi = handkast
sumo = japansk brottning

tai-otoshi = handkast / kroppsfallning
tai-sabaki = kroppsvändning med förflyttning
tai-taan = kroppsvidning på plats
taoshi = fällning
te-guruma = handkast i båge
tenkan = rotation
te-taoshi = handfällning
tomoe-nage = liggande kast i båge
tori = den som gör försvarstekniken, grepp
torii = port
tsukuri = lägesplacering för tekniken

ude-garami = arm-brytning
ude-garami-taoshi = armfällning
ude-gatame = armlås
ude-hara-gatame = armlås mot magen
ude-hishigi = bryta armen
ude-ippon-otoshi = enarmsfällning
ude-ippon-taoshi = enarmsfällning
ude-sawaru = att skada armen
ude-taoshi = armfällning
uke = den som försvarstekniken görs på
ushiro-kote-gaeshi = handledsfällning bakåt
ushiro-yoko-tai-sabaki = kroppsvändning bakåt åt sidan
ushiro-yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning bakåt med följande fot

yoko-ashi = förflyttning i sidled
yoko-guruma = sidokast i båge
yoko-tai-dou = kroppsrörelse åt sidan
yoko-tai-sabaki = kroppsvändning åt sidan
yoko-tai-taan = kroppsvidning åt sidan
yoko-tsugi-ashi = sidoförflyttning med följande fot
yoko-wakare = liggande sidokast
yumi-waza = pilbågsteknik



Storlek: 180x255mm,
176 sid, över 600 foton,
inbunden

1:a Jiujitsu boken

- en sporrande framgång!

”Inspirerande verk, fina foton, annorlunda utgångsläge, nytt och nyttigt material, spännande historia!”

Så lät mottagandet av den första boken som prisades högt av unga och gamla inom såväl jiujitsu som budosporter.

Jiujitsu enligt Durewall

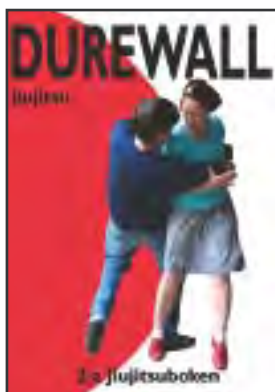
Ett modernt självförsvar som passar alla

Självförsvar - Tekniker och Principer som visar hur man ska kunna skydda sig själv, eller annan hotad person, mot en eller flera angripare.

Modernt - I dagens samhälle är det säkrast att inte skada din motståndare, både av lagliga och etiska skäl. Jiujitsun tillåter dig att skydda dig själv och de omkring dig utan att skada någon. Ett av våra talesätt är: ”Vi bryter aldrig armar eller ben. Vi bryter balansen.”

Passar alla - Jiujitsuns grundprincip, ”att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada” innebär att storlek och styrka spelar en liten roll när man försvarar sig med denna jiujitsu. Därför passar träningen stor som liten och gammal som ung.

Detta är Durewalls humana och effektiva jiujitsu.



Storlek: 180x255mm,
176 sid, ca 600 foton,
inbunden

2:a Jiujitsu boken

- ännu en fullträff!

”Gedigen fortsättning, behövliga grundtekniker och mer avancerade, intressanta principförklaringar med ytterligare fyra sätt att övervinna kraft samt spännande historik.”

”Jag har lämnat plats i bokhyllan för hela serien på 10 böcker!”

Böckerna kan läsas fristående, men för ett bättre sammanhang och en djupare förståelse bör du studera dem alla.