

PEDAGOGIK

Denna del rör olika aspekter på pedagogik som rör ju-jutsu, och ska vara ett stöd för instruktören innan, under och efter varje träning. Där de andra delarna av pärmen kan läsas av alla som tränar ju-jutsu så är denna del inriktad på instruktörens uppgifter och ansvar och är således mest av intresse för denna/denne.

Detta innebär dock inte att man måste vara instruktör (i något sammanhang) för att få ut något av den med tanke på att vetenskapen pedagogik behandlar inläring såväl som utläring, men denna del är som sagt tillägnad utvecklingen av instruktören och träningspassen.

Det centrala i ju-jutsu är för den övervägande majoriteten det som händer på träningen i dojo. Den största gruppen med ett annat fokus är sannolikt de som tävlar, vilka till antalet är färre än två procent av det totala antalet utövare. Med andra ord så är de som får mest utav ju-jutsun genom att bara träna en tämligen dominerande majoritet. Av detta drar åtminstone jag slutsatsen att de stora satsningarna för att förbättra och sprida ju-jutsun bör inriktas på denna aktivitet: träningen.

För att förbättra träningarna (i den mån det behövs) måste vi först besvara frågan *vad ska en bra träning innehålla?*

TRÄNINGENS ANATOMI

Kanske kunde det vara en god ide att konstruera en ”kostcirkel” över vad en träning ska innehålla. Detta både för att lättare se vad träningen ska bestå av liksom att tydligare se vad som finns att tillgå. Det är också viktigt att göra en klar skillnad mellan vad det enskilda träningspasset ska bestå av och vad som ska ingå under hela terminen. Att hela terminen sedan är ett antal enskilda träningspass behöver inte nödvändigtvis komplicera saken.

Vad ska då träningen innehålla?

För de flesta som tränar är **motion** en central anledning. Är det dessutom **roligt** så lär nog ingen klaga. För många så är **självförsvar** en av de stora anledningarna till att de en gång började, medan andra var intresserade av **budo**. Att träningen sedan leder till ökad **styrka** och **smidighet**, ger en fungerande **falltekniker** och en rad andra **praktiska tekniker**, för att inte nämna nya **vänner**, är det heller sällan något man har några direkta invändningar mot. Träningen leder för de flesta till en ökad **kroppskontroll** och mer **bestämmdhet**, färdigheter som kan utvecklas genom både **randori** och **kata**. Ett bättre **självförtroende** är nog inte heller ett ovanligt motiv till att börja träna, och det vore fint om detta även blev ett av resultaten.

Dessa motiv och resultat bör vägas in när man funderar över vad terminen och den enskilda träningen bör innehålla.

Lustigt nog så har jag mer än ibland svårt att komma på vad man ska träna just idag, trots alla möjligheter.

Och jag är förmodligen inte den ende som känner så.

Man inser ganska snart som instruktör att det finns en hel del som ska med under terminens gång, vilket innebär att en viss planering kan vara till hjälp. En planering både för terminen, och för de enskilda träningarna.

Nedan följer en kortfattad redogörelse över vad träningen kan innehålla.

· **Teknikträning**

Det mest självklara att träna är naturligtvis bältestekniker, de som ingår i systemboken. Hur man ska träna för att lära sig dessa tekniker är en mer komplicerad fråga, dels då varje människa har sina individuella förutsättningar och dels då varje instruktör har sitt egna sätt att lära ut dem. Under avsnittet *träningssätt* senare i denna del kommer vi att ta upp olika sätt att lära ut och lära in tekniker. Olika sätt att utföra de enskilda teknikerna, med tips och råd, följer under del 2, *teknik*.

· **Uppvärmning**

Att värma upp kroppen i början på varje pass torde vara självklart och ingår i varje träningspass. Hur varierande, omfattande och väl integrerad uppvärmningen är med den övriga träningen kan dock skilja sig markant mellan olika instruktörer och klubbar. Under avsnittet *uppvärmning* senare i denna del så kommer vi att djupare gå in på hur man kan integrera, variera och konstruera uppvärmningsövningar. Konkreta förslag till uppvärmningsövningar följer i del 2 under avsnittet med samma namn.

· **Självförsvar**

För många, kanske t.o.m. de flesta, så var självförsvaret den aspekt som lockade mest när man valde att börja träna ju-jutsu en gång i tiden. Kanske var skälen till att man fortsatte andra, som att det var roligt, annorlunda eller en bra källa till motion, men trots allt så bygger vårt system på försvar mot angrepp.

Dessutom marknadsför vi oss som ett självförsvar, tillsammans med epitetet motion och idrott. Detta innebär att vi antingen bör ta denna titel på allvar eller slopa den helt och hållet. Hur man kan gå till väga med att träna självförsvar behandlas ertensivt under avsnittet *självförsvar* i del 2.

· **Tävlingsträning**

Tävlingsträningen (av praktiska skäl refererar tävlingsträning i denna pärm till kumite, partävling tas upp under avsnittet *kata*) har många förtjänster när den genomförs på ett bra sätt. Det är dessutom förutsättningen för att få fler tävlande vilket, om inte annat, styrker epitetet idrott som vi gärna marknadsför oss med. Tävlingsträning kan vara rolig, ger en utmärkt och mångsidig motion, styrka och smidighet och ställer krav på en teknikkbredd hos den enskilda utövaren. Den visar inte minst på hur svårt det är att utföra teknikerna på någon som inte är följsam utan tvärtom, vilket kan ha en dämpande effekt på det egna övermodet. Utan insikter om egna begränsningar så lär man sig aldrig ta sig förbi dem, vilket är lika viktigt för utvecklingen som ju-jutsuka som det är som människa. *Tävlingsträning* (del 2) tar upp hur och vad som kan tränas.

Kata

Partävling och kata tar på sätt och vis upp ju-jutsus principer där tävlingsträning (kumite) och självförsvarsträning behandlar ju-jutsus mer praktiska aspekter.

Partävling är givetvis en lika legitim tävlingsform som kumitetävling, och det är inte min avsikt att på något sätt förringa partävlingen genom att i denna pärm inordna den under avsnittet *kata* istället för under avsnittet tävlingsträning. Anledningen till denna indelning är helt enkelt att kumite och partävling är totalt väsensskilda till sin natur och därför måste tränas på olika sätt, medan partävling och kata har mycket gemensamt.

I denna pärm tar vi upp kata både som tävlingsgren och soloträning, och ger exempel på både kator och partävlings tekniker.

· Styrka

Ett viss mått av styrketräning bör ingå, både då det gör teknikerna effektivare och då man kan ha nytta av det i andra sammanhang, utanför träningen. Den tredje delen av denna pärm, hälsa, som tar upp ju-jutsun ur ett hälsoperspektiv, behandlar bland annat styrka och stretching ur ett korrekt ergonomiskt och idrotts medicinskt perspektiv.

· Rörlighet och koordination

För att kunna utföra ju-jutsu på ett effektivt sätt så behöver man en god dos rörlighet och koordinationsförmåga. Även om rörlighet och koordination blir ett resultat av långvarig träning så finns det all anledning att införa träningsformer som gynnar dessa på ett tidigt stadium. Mer om detta under avsnittet *träningsmetoder*.

· Motion

Motion är kanske den vanligaste anledningen till att människor tränar ju-jutsu. Även om det inte är det inte alltid är det avgörande skälet till att träna så är det säkert ett tungt vägande skäl. Vikten av motion kan därför knappast poängteras för ofta, och motion i dess olika aspekter kommer att beröras både i denna del och mer ingående i del 3, *hälsa*.

· Roligt

Att träningen ska vara fysiskt tillfredsställande är ofta självklart, men att det också kan vara roligt för alla är inte alltid lika självklart som det borde vara. Vår idrott drar till sig en mångfald av människor, kanske bredare än någon annan idrott, de andra budoarterna inräknade. Detta ställer höga krav på våra instruktörer som ska försöka hålla träningar som alla blir nöjda med. Mmen det skapar också unika möjligheter att ha kul samtidigt som man tränar. Faktum är att ju roligare en grupp människor har desto tryggare blir de tillsammans och ju mer får de ut av träningen. Har de däremot inte roligt på träningarna så kommer de flesta att hoppa av med alla de trista följder detta innebär för tränaren, träningen, klubben och idrotten. Precis som i fallet motion så kan inte heller det här med att ha kul över- poängteras, och ju-jutsuträningens roligare sidor kommer förhoppningsvis lysa igenom lite här och var i pärmen. Både på och mellan raderna.

· **Filosofi**

Filosofi är ett begrepp som många kanske inte tycker hör hemma i vår 'friskis och svettis' version av asiatisk kampsport, men samtidigt så finns det många som tycker att ett rejält inslag av filosofi inte skulle skada träningen nämnvärt.

Vår ju-jutsu är ett ganska fruktbart möte mellan asiatisk filosofi och skandinavisk pedagogik. Sett i detta ljus så vore det dumt att bara rikta strålkastaren på den ena aspekten. Filosofin bakom ju-jutsu och budo är helt enkelt central för förståelsen av vad vi håller på med, både i det lilla och det stora perspektivet. Filosofi kommer att ingå i flera avsnitt, så integrerat som möjligt, och i slutet av pärmerna kommer även flera artiklar och annan dokumentation i ämnet tillkomma, med lästips för den som vill fördjupa sig.

· **Förståelse**

Det första instruktören gör är att förmedla en rad olika tekniker till eleverna. Det andra är, i bästa fall, att förmedla en förståelse till varför man gör på ett visst sätt. En lärars roll är alltid att i längden göra sig själv överflödig, att få eleven att stå på egna ben. Detta är bara möjligt om man delar med sig av alla sina kunskaper.

Nu sitter tyvärr ingen enskild instruktör inne med all kunskap, all förståelse och alla pedagogiska metoder. Snarare är det så att dessa i olika former och grader sitter i huvudet på instruktörer och utövare runt om i landet. Det är min förhoppning att alla som har något att bidra med, må det vara en insikt, ett tips eller en teknik, kommer att göra det till framtidens utgåvor av denna pärm.

Samlar vi vår kollektiva kunskap så har vi alla möjligheter att utveckla vår idrott till en ju-jutsu som stärker utövaren till kropp och själ och som ger individen möjlighet till utveckling på flera plan.

· **Socialt**

Vi som tränar tillsammans är en grupp människor som faktiskt umgås (interagerar) socialt, även om vi inte tänker på det. Som i alla sociala sammanhang ställer detta krav på både ledaren och gruppmedlemmar. Om gruppen inte fungerar socialt så kommer träningen att bli lidande, och i värsta fall så slutar folk att träna helt. Det är instruktören som anger tonen och ansvarar för att det fungerar. Mer om de sociala aspekterna på och runt träningen under bland annat avsnittet *träningsgruppens psykologi*.

Dessa några aspekter på vad träningen kan innehålla får tjäna som en slags introduktion till denna pärm.

Nu följer tre frågor:

- Vad ska varje pass innehålla?*
- Vad ska terminen i dess helhet innehålla?*
- Vad ska de olika terminerna innehålla?*

vilka vi ska försöka besvara i samma ordning.

Vad ska ett pass innehålla?

Ett enkelt och förvisso korrekt svar vore: en påhälsning, uppvärmning, någon form av teknikträning och en avhälsning. Men om detta torftiga svar hade räckt så skulle du förmodligen inte vara sysselsatt med att läsa denna pärm just nu. I stället så ska vi ta en tur genom träningspassets anatomi i kronologisk ordning.

Egentligen börjar träningen inte vid påhälsningen, åtminstone inte för instruktören då ett visst mått av planering nästan alltid föregår den goda träningen. Det är få instruktörer som kan hålla en inspirerande och lyckad träning utan att på förhand ägnat en tanke på vad som ska tränas just detta pass, och förmodligen ingen som klarar detta över en längre tid. Men eftersom planeringen av träningen till stor utsträckning är vad hela denna del handlar om så tar vi inte upp det som ett moment i det individuella träningspassets anatomi.

Även en viss säkerhetskontroll från instruktörens sida bör föregå varje träning, som i korthet består av att kolla att inga luckor finns i mattan. Om så nu är fallet så skadar det inte att slå ihop mattorna innan påhälsningen så slipper man onödiga avbrott i träningen.

1. Påhälsningen

Att varje pass börjar med en påhälsning är de flesta överens om, men utöver detta så råder oenighet över hur man ska sitta, vem som ska säga vilka kommandon, hur man ska meditera osv osv. Det är väl egentligen helt upp till instruktören och till viss del den enskilda utövaren hur detta ska gå till, så det som följer är bara olika förslag på hur man kan gå till väga och inte lag eller regel.

Vad har påhälsningen för syfte?

Påhälsningen är kanske först en markering att träningen har påbörjats, med de speciella regler som nu gäller. Vi tänker inte på det men vi betar oss olika på mattan i gi. Vi använder ett annat språk, både kroppsligt och verbalt, tar i varandra på ett sätt som vi inte skulle göra annars, och har kanske andra roller än i vanliga fall. Påhälsningen fyller därför en klar funktion som markering av övergång.

Det är även ett tillfälle där eleverna visar sin respekt för instruktören, och instruktören visar sin respekt för eleverna. Respekten är viktig eftersom vi håller på med ganska farliga saker, om de missbrukas. Det är viktigt att respektera det man gör och varandras önskemål, precis som instruktörens direktiv för att undvika skador och få så stor behållning av träningen som möjligt. Denna respekt är ganska naturlig, eftersom ingen skulle lära sig något om man ignorerade instruktörens önskemål.

Men det handlar inte om en ensidig respekt från elevernas sida, om någon nu trodde detta, vilket vore föga ödmjukt av instruktören. Alla människor har något att lära ut, det är förstås att lära in som skiljer sig hos oss.

En grundförutsättning är dock att eleverna respekterar instruktörens önskemål, då det är instruktören som är ytterst ansvarig för säkerheten (och allt annat).

När ska man ta närvaro?

Detta kan tyckas vara en parentes eftersom detta inte borde spela någon roll, men samtidigt så kan det vara värt att planera in även detta. Tar man närvaro innan träningen så kanske man missar de som kommer senare och tar man efter träningen så kanske man glömmer bort det (om detta inte är en rutin) men samtidigt så får man med alla. Tar man närvaron under eller precis innan påhälsningen så kan pärmen vara ett störande moment (om man hänger upp sig vid detaljer), samtidigt som man visar att man har sett alla genom att tilltala dem med namn.

Fördelen med att ta närvaron som instruktör är att man snabbare lär sig allas namn, vilket inger förtroende, men man kan även låta eleverna markera in sig själva, vilket både kan visa förtroende och nonchalans beroende på hur man gör det, eller låta olika elever ansvara varje gång, vilket sporrar dem till att lära sig varandras namn (ett socialt knep). Fördelen med att lägga närvarokoll och andra sidoaktiviteter utanför själva träningen är att det helt enkelt blir lättare att fokusera på träningen, fysiskt och mentalt. Ju färre avbrott dess bättre.

Vem säger vad?

Olika klubbar har olika rutiner för vem som ordar olika kommandon och kanske spelar det mindre roll vem som säger vad, men det kan ju vara intressant att veta vad man säger:

Seiza	motsvarar	<i>Sitt korrekt</i>
Mokuso	motsvarar	<i>Meditation</i>
Mokuso yame	motsvarar	<i>Upphör meditation</i>
Rei	motsvarar	<i>Hälsa, Buga</i>
Kiritsu	motsvarar	<i>Stå upp / Diciplin</i>

Vad / när ska man prata under seiza?

Under seiza har man ett bra tillfälle att berätta vad man ska göra under dagens träning, eftersom man har gruppens uppmärksamhet.

Vissa kanske upplever prat som ett ovälkommet avbrott i hälsnings ceremonin, men om man ser påhälsningen i ett större sammanhang, som introduktion till dagens träning, så kan det mycket väl vara på sin plats att nämna några ord om den.

Fördelarna med detta är i vilket fall som helst flera:

- ☉ man visar gruppen att man ägnat en del tid åt att planera träningen (ej slentrian)
- ☉ man fokuserar/förbereder gruppen på dagens träning
- ☉ man minskar eventuell oro och skapar förväntningar (vilket kan påverka entusiasmen positivt)

- ☉ man kan lägga in viktiga budskap (om t.ex. säkerhet) som kanske går bättre om de upprepas ofta, speciellt under det välvilliga och respektfulla allvar som ska omge varje på och avhälsning
- ☉ man ger eleverna något att tänka på under mokuso (om instruktören eller eleverna är av den övertygelsen att man ska tänka under meditationen).

För att nämna några.

Hur ska man sitta?

Till att börja med: hur ska man sätta sig.

Vissa instruktörer har en förkärlek för räta linjer vilket innebär att alla i ledet skall sitta med knäna lika långt fram som den längst ut till höger. Eftersom de andra i ledet omöjligt kan veta var knäskålarna på den längst ut kommer att hamna så brukar detta resultera i ett skyfflande och justerande i seiza som är föga budomässigt, och som förtar effekten av att sätta sig ned gracilt och unisont. Vill man undvika detta, men ändå få en estetisk linje så kan man sätta sig som vanligt med undantaget att man placerar vänster knä rakt nedanför sig, på den mattskarv på vilken man (i de flesta fall) nyss stod, i stället för 20 - 40 cm framför den som det annars lätt blir. Och voila! En rät linje.

Ett annat sätt är att ägna första halvan av terminen till att drilla gruppen i sittövningar, men jag misstänker att de flesta hellre tränar ju-jutsu.

Hållningen i seiza är en av balans snarare än avslappning. En god balans och en ”öppen” kropp möjliggör grunden för en god andning. Andningen är central i all fysisk aktivitet (och eftersom all aktivitet är mer eller mindre fysisk så är andningen alltid central). Lika central som andningen är också kroppshållning. Mer om andning och hållning finns i del 3 *Hälsa*. Där finns också mer djupgående beskrivningar av meditation.

Hur ska man meditera?

Meditation berörs som sagt mer under del 3 men ett par ord om de två vanligaste syftena/sätten kan påpekas här.

Det verkar finnas två skolor i svensk ju-jutsu kring mokuso. Den ena är klassisk meditation, den andra hänvisar till mental träning.

Förespråkarna för klassisk meditation anser att man ska rensa ut huvudet från störande element så att man fritt kan ta till sig den kunskap som träningen/ju-jutsu utövandet innebär. Mokuso blir för dem en förberedelse inför och en skiljelinje mellan träningen och resten av dagen.

De som förespråkar mental träning och målbilder under mokuso anser att tiden i mokuso ska användas till att aktivt motivera sig själv att göra en bra prestation under träningen samt att efter träningen fokusera på det som gick bra.

Spontant skulle man tro att det första sättet lämpar sig för den som lockades till ju-jutsun på grund av ett budointresse och det andra för dem som dras till tävlingen och prestationen i ju-jutsu. Förmodligen är det betydligt mer komplicerat än så, inte minst med tanke på att man har fler motiv än ett till att hålla på med ju-jutsu. Frågan är också om man inte behöver tillbringa längre tid i mokuso för att det ska ge någon riktig effekt.

Själv brukar jag koncentrera mig på andning, balans och hållning, vilket är ungefär vad jag brukar hinna med under mokuso, men så är jag också en novis vad gäller meditation.

Hur som helst så finns det finns många vägar till samma mål. Det bästa är kanske att låta den enskilda utövaren välja vilken metod som är lämpligast.

Hur ska man buga?

Bugningen är en gammal samuraj sed, och det kan om inte annat vara kul att veta varför man bugar som man gör.

Bugningen går till som så att man placerar vänster hand i mattan först som sedan åtföljs av höger, tummar och pekfinger toppar ska beröra varandra. Därefter bugar man på överkroppen så att händerna hamnar i höjd med ansiktet, dock inte i ansiktet, då man hela tiden ska hålla uppsikt på det som händer framför en. Uppresning sker i bakvänd ordning så att vänster hand lämnar mattan sist.

Att man gör såhär beror på att svärdshanden (höger) ska vara så nära svärdet som möjligt ifall motståndaren försöker attackera under hälsningen. Detta är också är anledningen till att man bevarar uppsikten framför sig under själva bugningen, då det under alla omständigheter är dumt att lita på sin fiende.

Vilken hand vänsterhänta samurajer började med förtäljer inte historien.

Rutiner för dem som kommer sent?

Det tillhör oftast vardagen att de tränande kommer försent nån gång då och då, och det är därför viktigt att ha vissa rutiner för detta, då det annars kan bli ett störande moment vid påhälsningen speciellt.

Att förbjuda de som kommer försent att träna är en föga konstruktiv lösning, och dessutom ganska respektlös och är därför inte en så smart praxis (om man vill behålla medlemmar), men det kan ändå vara skönt för eleverna att veta hur de ska bete sig i dessa smått besvärliga situationer. Det är upp till varje instruktör vad som är lämpligt, men det hjälper om alla har samma policy. Ett förslag är att den som kommer under påhälsningen sätter sig vid kanten på mattan tills påhälsningen är klar, och sedan kliver på när uppvärmningen börjar. Senare ankomster än dessa stör inte träningen på samma sätt, och det blir lättare att anmäla sig till instruktören .

Rutiner och ritualer har varit med människor sedan länge (dessa funktioner sitter i hjärnstammen eller reptilhjärnan) och fyller flera syften, oftast för att undvika osäkerhet. Rutiner (ritualer) är därför bra för individen så länge de fyller ett praktiskt syfte, men blir hämmande om de inte fyller någon funktion alls. Att slippa känna sig osäker gör att behållningen av träningen ökar. Mer om detta under *träningsgruppens psykologi*.

2. Uppvärmningen

Uppvärmningen är viktig av flera skäl än ett. Varje träningspass består av ett bestämt antal minuter. Ett visst antal av dessa minuter tillägnas uppvärmning. Ofta har denna uppvärmning inte så mycket med ju-jutsu att göra, vilket är synd då det trots allt är träningstid som går bort. Kan man därför integrera denna uppvärmning med ju-jutsu så har man vunnit mycket, och inte bara värmt upp kroppen och ökat hjärtfrekvensen.

Uppvärmningen utnyttjas alltså optimalt när den leder till

- att öka hjärtfrekvensen
- att aktivera stora muskelgrupper
- att mjuka upp kroppen för att undvika skador
- att förbereda kroppen och hjärnan så att inläring kan ske naturligare
- att skapa en positiv, förtrolig och avslappnad atmosfär i gruppen
- att förbättra individens förutsättningar och förståelse för ju-jutsu

Hur detta ska gå till rent praktiskt finns utförligare beskrivet i del 2, under *uppvärmning*.

3. Teknikträningen

I början på detta avsnitt ställdes frågan *vad ska en träning innehålla?* och svaret på den frågan är för de flesta ganska naturlig. Ju-jutsu betyder ju trots all *mjuka följsamma och flexibla tekniker* för de flesta av oss. Det är trots allt dessa som vårt system är uppbyggt kring, så även teknik delen av denna pärm.

Problemet är bara det att vi alla är individer med individuella preferenser, oavsett om vi instruerar eller tränar själva. Dessa individuella preferenser behöver inte ställa till det för den enskilde utövaren vars ansvar egentligen bara är att göra det som instruktören säger samt vara försiktig. För instruktören som ska visa de individuella utövarna hela ju-jutsuns bredd så kan det vara ganska svårt att inte låta de egna preferenserna ta överhanden, då man indirekt kommer att undanhålla kunskap från eleverna som kanske hade passat deras individuella förutsättningar bättre.

Här nedan följer en kortfattad inventering av vilka typer av tekniker som ingår i ju-jutsu systemet. Du kan som instruktör fundera över i vilken utsträckning som du tar upp dessa. Vilka är underrepresenterade respektive överrepresenterade i ditt instruktörsskap, samt hur brukar du instruera/integrera dem?

De vi oftast tränar som fristående tekniker är:

- Kansetsu waza** - teknik mot led (13 st)
- Nage waza** - kastteknik (19 st)
- Tski waza to keru waza** - slag och sparkar (6 + 6 st)
- Ne waza** - liggande tekniker (10 st)
- Ukemi waza** - fallteknik (8 st)

De tekniker som oftast tränar integrerat (d.v.s. inte fristående) är:

- Tachi waza** - ställningsteknik (6 st)
- Taisabaki waza** - förflyttningar (4 st)
- Uke waza** - blockeringar (9 st)
- Atemi waza** - distrahering (10 st)
- Katame waza** - fasthållningar och kontrollgrepp (16 st)

Redan på denna ”grupperings nivå” så kan vi som instruktörer ha preferenser. Vissa av oss har en klar förkärlek för kasttekniker, andra finner det mycket mer tillfredsställande att träna slag och spark, medan vissa tränare lägger en stor tonvikt vid falltekniker.

Som om det inte räckte med preferenser på denna nivå så finns det även två nivåer till där våra preferenser påverkar vårt val av tekniker och teknikträning. Inom varje grupp så har vi preferenser, vi kanske föredrar *ude osae* framför *iriminage*, men inte lika mycket som vi gillar *kote gaeshi*. Som om detta inte var nog så har vi klara preferenser vad beträffar inriktningen på teknikträningen. Vissa av oss går in för tävlingsträning, andra vill ha snygga bältstekniker och än andra vill ha en klar prägel av självförsvar på träningen (mer om dessa olika inriktningar senare).

Utöver dessa preferenser så har alla instruktörer mer eller mindre individuella förutsättningar både fysiska och personlighetsmässiga, och dessutom kan vi ha erfarenheter av andra idrotter som påverkar vårt sätt att instruera liksom val av tekniker (en före detta brottare håller förmodligen ganska annorlunda träningar än en före detta aerobics instruktör).

Det är med andra ord omöjligt att alla instruktörer ska instruera samma saker, vilket lyckligtvis inte är meningen heller då ju-jutsu är en idrott med alla möjligheter att rymma mångfald. Det är dock möjligt för alla instruktörer att se över sina egna preferenser, och kanske även nödvändigt för att utvecklas som instruktör och ju-jutsu utövare (och även som människa).

Trots allt så är det en del av vår uppgift som instruktörer att visa på mångfalden och möjligheterna inom ju-jutsun, vilket vi bara kan göra genom att vara öppna med våra preferenser både mot oss själva och våra elever, och i de fall vi känner att vår egen förmåga brister så är det ingenting skamligt i att ta in någon annan som kan instruera just detta. Det är en av de anledningar som gör ju-jutsu så spännande att träna. Man kan alltid lära sig något nytt om man är öppen för det.

Som instruktör påverkar man gruppen mer än man är medveten om i de flesta fall. Detta gör att om man har tydliga och smala preferenser (vilket förvånansvärt många av oss har) så slutar de som inte får så mycket ut av träningen, medan de som tycker om träningarna fortsätter och man får med tiden en kul grupp som tycker om den träning man håller, men som tyvärr går miste om väldigt många andra aspekter som de kanske också skulle vilja träna om de nu visste om att dessa fanns. Det sägs ibland att ett folk har de ledare som de förtjänar. I ju-jutsu sammanhang är situationen tvärt om; en instruktör har den grupp han förtjänar. Om detta och annat talar vi mer under avsnittet *instruktörsrollen* lite längre fram. Syftet med denna pärm är ju också att ge dig som instruktör och utövare inspiration att pröva nya saker och bredda din kompetens som det heter.

4. Styrketräningen

Att träna upp sin styrka kan vara både en integrerad del av träningen liksom ett fristående moment. De två övergripande skälen till att träna styrka är att ett viss mått av styrka (inte minst koordinerad sådan) är nödvändig för att utföra teknikerna rätt, och att en stark balanserad kropp löper betydligt mindre risk att bli skadad.

Ett visst mått av allmän styrketräning kan vara bra att lägga in i träningen av allmänna hälsoskäl. Vad, hur och när man ska träna styrka står att finna i del 3 som tar upp styrketräning både ur ett ju-jutsuträningssperspektiv som ur ett mer allmänt hälso- och skadeförebyggande perspektiv.

5. Stretchingen

Stretching är viktigt då det ökar eller åtminstone bibehåller rörligheten. Det är dock något som kan göras individuellt, vilket innebär att det inte alltid behöver ta en del av den ordinarie träningstiden. Detta innebär inte att man kan lämpa över ansvaret på eleverna hur som helst.

Ett bra sätt att hantera detta är att introducera systematiska stretchingrutiner som man gör gemensamt i början på varje termin. När man sedan känner att gruppen gör detta på ett korrekt och rutinerat sätt, så kan man lägga detta på den individuella utövarens ansvar, och kan använda dessa minuter till annan träning. Vid de tillfällen då man använt vissa muskelgrupper exceptionellt mycket så kan man även lägga in en gemensam stretching, då det motverkar stelhet dagen efter.

6. Avslutning

Avslutningar är viktiga, vare sig det rör sig om träningen i dojon eller något annat av de många saker vi är tvungna att avsluta under våra liv.

Avslutningen ska i den mån det är möjligt referera till vad som tränats under det gångna passet, dels för att de tränande ska upprepa det som de lärt sig under passet för att det ska ”fastna” bättre, dels för att de ska kunna känna på om de verkligen har lärt sig något (vilket man ju får hoppas att de har då detta är ett av de viktigare syftena till att träna). En avslutning kan även bestå av en avslappningsövning om passet har varit fysiskt krävande och de ovanstående målen redan uppnådda.

Framför allt så ska avslutningen lämna eleverna med känslan att träningen var kul och givande på flera plan, och få dem sugna på nästa pass.

Mer om avslutningar följer under *att planera träningen*.

7. Avhälsningen

Avhälsningen är tämligen identisk med påhälsningen med undantaget att de ord som ägnas träningen riktar sig mot vad man har tränat (vilket då helst ska överensstämma med vad man sa under påhälsningen) för att ytterligare befästa detta. Man kan även säga några ord om nästa träning för att skapa förväntningar.

Eftersom de tränande förmodligen är ganska svettiga, trötta och andfådda så kan det vara lämpligt med en längre *mokuso* än vid påhälsningen för att de ska hämta andan och återfå kontroll av kroppen. Det kan även vara lättare att meditera efteråt än innan.

Vad ska terminen innehålla

Terminen ska innehålla allt som nämnts under det föregående momentet, med den skillnaden att man faktiskt hinner med mer på hela terminen än på det individuella träningspassen. Under terminen bör eleverna ha:

- 🕒 provat på eller lärt sig de tekniker som ingår till nästa bältesnivå
- 🕒 förbättrat sin kondition, koordination och styrka
- 🕒 tränat med en variation av olika inriktningar (d.v.s. provat på tävlingar, kata, självförsvar osv.)
- 🕒 vara förberedda på vad som kommer nästa termin både fysiskt och tekniskt (för att inte skada sig samt för att steget inte ska bli för stort om de ska in i en ny grupp)
- 🕒 ha en förståelse för varför man utför teknikerna på ett visst sätt (inte bara hur).

Det finns givetvis olika sätt att hantera terminens träning, men man gör gott i att planera på något sätt, annars riskerar man att lämna de delar av träningen som man själv tycker är tråkigast till slutet av terminen. De blir dessutom inte roligare att instruera i komprimerad form. Tycker man att t.ex. att fallteknik och låsningar är trist att instruera så finns det två bra lösningar: a) hitta ett roligare sätt att instruera/träna dem eller b) ägna en kortare tid varje pass åt att träna dem.

Det är synnerligen obetänksamt som instruktör att tala om för sina elever att de är dåliga på något (t.ex. fallteknik) eftersom det är instruktören själv som bär skulden, då man inte instruerat/tränat detta tillräckligt ofta och väl. Det är ett obetänksamt uttalande och dubbel obetänksamt blir det då man med önskvärd tydlighet visar att man inte riktigt har förstått sin egen funktion som instruktör.

Vi blir bra på det vi tränar, och vi blir inte bra på det vi inte tränar, så enkelt är det faktiskt. Till detta återkommer vi senare.

Vad ska de olika terminerna innehålla

Olika terminer har olika förutsättningar, vilket även innebär olika krav på instruktörsrollen. Det är en större skillnad på den som tränar första terminen, tredje terminen och tionde terminen än vi ofta tror. Samtidigt är vissa skillnader inte så stora som vi inbillar oss. Behovet att ha roligt, få en allsidig motion och känna en gemenskap i gruppen är lika stor oavsett hur länge man tränat (och oavsett hur gammal man är), men vägarna mot detta skiljer sig.

1. Att instruera nybörjare / första terminen

Som nybörjare vet man i de flesta fall mycket lite hur det går till att träna ju-jutsu, varför man använder japanska ord, varför man gör tekniker på ett visst sätt. För vissa känns det mer märkligt än för andra, och gruppen är dessutom ny.

Allt detta nya ställer speciella krav på instruktören:

- [att klart ange vad som är tillåtet respektive inte tillåtet (och varför)
- 🕒 att skapa en glad och trygg stämning i gruppen

- ☉ att förklara varför vi använder oss av japanska ord och ritualer
- ☉ att gå igenom grundteknikerna samt att sätta dem i ett större perspektiv (vad händer nästa termin, utifrån nödvärnslagen m.m.)
- ☉ att hålla ett bra tempo (bara för att teknikerna är mindre fysiskt krävande behöver inte träningen vara det)
- ☉ att förbereda fysiskt och mentalt inför nästa termin

Under gruppsykologi-momentet behandlas mycket av trygghet och god stämning i gruppen så vi behöver inte ta upp det så extensivt här, annat än att påpeka att varje ny grupp behöver speciella ansträngningar till att uppnå detta.

Det är viktigt att förklara varför man har de regler och ritualer man har eftersom de efterlevs bättre om människor förstår anledningen till att de finns, och de skapar mindre osäkerhet och oro, vilket påverkar klimatet i gruppen.

Att träna de tekniker som ingår till gult bälte är ganska självklart, men det är kanske inte lika självklart att lägga ned tid på fallteknik och styrketräning, då detta inte verkar vara omedelbart nödvändigt (inga kast eller styrkekrävande övningar ingår ju till gult bälte). Men den första terminen är också en förberedelse inför nästa termin vilket ställer krav på att man lär sig falltekniken grundligt, samt att man bygger upp en god styrka i ben, rygg och mage samt i fot- och handleder (övningar för detta finns i del 3, *hälsa*). Det innebär även att man tränar konditionen ordentligt, även om denna automatiskt ökar och avtar beroende på träningsintensitet (det går betydligt snabbare att kompensera för en dålig kondition än en dålig styrka eller fallteknik).

2. Att instruera mellangruppen / termin två till fyra eller sex

Denna grupp är oftast heterogen då vissa utövare kan vara väldigt rutinerade (ha tränat tre år eller mer) medan andra kommer direkt från nybörjargruppen. Det man har (eller bör ha) gemensamt är en förståelse och en respekt för de rutiner som gäller, samt borde ha kommit över sina aversioner för behovet av ”pyjamas” eller annat som man kanske upplevde som kontroversiellt till att börja med, det man inte har gemensamt är en teknisk nivå. Vissa ska ta blått bälte och vissa ska ta orange, vilket skapar ett problem för instruktören, som nu måste koncentrera sig på fler bältesgrader samtidigt. Andra problem som kan uppstå är att de som tränat lite längre ska visa att de är ”bättre” än de som tränat kortare, eller att de nya känner sig osäkra när de ska träna med någon de tror är mycket bättre. Ett sätt att slå två flugor med en smäll är att låta orange-grönbältena instruera gulbältena i vissa tekniker. Gulbältena känner sig förhoppningsvis välkomna i gruppen och får lite personlig handledning, orange-grönbältena får visa vad de kan på ett konstruktivt sätt (dvs slipper ”spela Allan”) och lär sig något på kuppen.

Olika sätt att genomföra bältesträning med flera bältesgrader står i stycket *mot bälte* under avsnittet *inriktning på träningen*.

I denna grupp kan man också ta reda på om det finns andra instruktörer med kunskaper som kan vara givande för gruppen. Det behöver inte nödvändigtvis vara någon budoka utan kan vara en aerobics instruktör, en baskettränare eller någon annan som kan leda t.ex. uppvärmningen eller ett stretching moment. Ju-jutsu är en mångsidig idrott som måste ge utrymme för individen och individualiteten, även om vi klär oss tämligen uniformt. Det är en fördel om vi känner igen varandra ”civilklädda” och har en god relation även utanför mattan.

I en grupp med mycket olika tränande ur erfarenhetsperspektiv är det viktigt att byta träningspartner ofta, då för stora skillnader lätt blir tråkigt för båda parter. Som förberedelse till den avancerade gruppen kan det vara bra att låta de högre graderade (dvs de som snart ska ingå i nämnda grupp) få instruera lite oftare, vilket kan underlätta övergången till att träna med bl.a. den egna instruktören, som det ju ofta handlar om. Bra är också att påpeka att bältesgrader står för vilken bredd av tekniker man kan utföra acceptabelt vid en gradering, inte något annat.

Man ska med andra ord inte ha mer respekt för högre graderade träningskamrater än andra, men gärna försöka dra fördel av deras kunskaper. Systemet med bälten bygger tyvärr upp en hierarki men är i bästa fall ett mått på hur långt individen kommit i sin egen utveckling inom det svenska ju-jutsusystemet.

3. Att instruera den avancerade gruppen

Den avancerade gruppen har den fördelen att de flesta ligger på en hög nivå, att många instruktörer ingår i gruppen, att den inte kräver samma översyn som de tidigare grupperna samt att man kan om man vill dela på träningen på ett helt annat sätt. Den ska vara en mogen grupp bestående av mogna individer, åtminstone i ett ju-jutsu perspektiv. Detta innebär att de som ingår ska känna till sina begränsningar samt respektera andras.

Med avancerade utövare (vilket även gäller de mer rutinerade utövarna i mellangruppen) bör man dock iakttaga tendensen att ”utföra tekniken åt den andra”. Eftersom kroppen är fullt medveten om vad som kommer att hända när någon börjar vrida i en handled så brukar kroppen ta sig friheten att följa med i rörelsen lite på förhand. Där ett vitbälte gör stoiskt motstånd så lägger sig ett svartbälte snällt ned, vilket inte riktigt är vad vi menar med att undvika konflikter. Man lär sig det man tränar, som sagt. När man instruerar rutinerade ju-jutsukas bör man stundom påminna dem (oss) att bete sig som nybörjare och inte som mycket positivt inställda kastdockor.

Att göra ”lagom motstånd” innebär att man ökar motståndet ju bättre den som ska utföra tekniken är. För hur ska man annars bli bättre?

Oavsett hur ”avancerad” man blir i vår idrott så har man alltid mycket kvar att lära, och nytt bälte är inget självändamål. Träningen i den avancerade gruppen kan därför vara speciellt variationsrik och gärna gå utanför ramen av ”vanlig” budo. De som tränar i denna grupp bör vara så avancerade att de kan ta ett större eget ansvar, och instruktörens roll i denna grupp kan gott vara mer stödjande och inspirerande (för den individuella utvecklingen) än direkt ledande.

*Din prestation är skillnaden mellan det du åstadkom igår jämfört med idag.
Vem är väl en värdigare motståndare än du själv, och svårare att bemästra?*