

TRÄNINGSMETODER

En grundläggande tes inom idrottspedagogik liksom all annan pedagogik är att

Man lär sig det man tränar

av vilket följer

man lär sig inte det man inte tränar.

Dessa två påståenden kan verka ganska uppenbara, men ofta glömmes vi bort vidden av deras betydelse. Det är inte bara en fråga om vad vi lär oss utan även hur vi lär oss och när vi lär oss. Avsnittet *träningssmetoder* kommer främst att ta upp hur vi lär oss, men även på ett djupare plan vad vi lär oss.

Vad lär vi oss egentligen när vi tränar ju-jutsu?

Vi lär oss naturligtvis olika sätt att ta oss loss från ett antal olika angrepp. Utöver detta så lär vi oss en del om slag och spark, samt om kast och i samband med detta även hur man ska falla utan att skada sig. Är då detta ju-jutsu? Är detta en rättvis och fullständig beskrivning av vad vi lär oss när vi tränar ju-jutsu?

Knappast.

Snarare är det så att vi lär oss ta oss olika sätt att ta oss loss från ett antal olika angrepp när vi känner angräparen och vet att det inte är allvar, när vi båda har på oss en gi, när vi båda är barfota på ett bekant underlag i en väl belyst dojo, när vi båda på förhand vet vad som ska hända, där uke förmodligen kommer att vara snäll och följsam. Där det finns utrymme att göra misstag, där vi klappar av så fort det gör lite ont och där vi oftast är väl förberedda både fysiskt och psykiskt. Där stämningen sannolikt är ganska god. Vi lär oss slag och spark, kast och falltekniker under ungefär samma omständigheter. Och bra är väl det, annars så skulle vi kanske inte vara så många som utövade ju-jutsu.

Tränar vi inför en tävling kanske vi lär oss andra saker: vilka tekniker och vilket uppträdande som mest imponerar på en domare, att man inte får slå raka slag mot ansiktet, att tävlingen följer vissa regler och/eller vänjer oss vid publikens närvaro o.s.v.

Oberoende av hur vi tränar så blir vi bra på de saker vi tränar, samtidigt som vi inte blir bra på de saker vi inte tränar. Tränar vi aldrig tävlingsträning så blir vi lätt hand fallna när vi plötsligt möter en motståndare i stället för en medtränande, tränar vi bara tävlingsträning så känner vi kanske av brister i andra träningssammanhang.

Oftast lär vi oss mer än bara en tekniks genomförande. Vi lär känna våra medtränande, vi lär oss mer om hur vår kropp fungerar, var vi har våra styrkor och svagheter, ibland leder träningen till en bättre självkänsla, ibland till andra insikter.

Vi lär oss det vi tränar och vi lär oss inte det vi inte tränar.

För att lära sig så mycket som möjligt och på ett så bra sätt som möjligt ingår denna del i pärmen. Den syftar till att väcka pedagogiska funderingar men även till att ge konkreta förslag om olika sätt att träna. De teman som tas upp här figurerar givetvis i andra sammanhang eftersom det är så svårt att isolera och stycka upp ju-jutsu utan att även stycka upp dess själ.

Det som tas upp här skiljer sig genom dess pedagogiska ansats, där kommentarerna i de kommande delarna är av en mer teknisk eller hälsoinriktning.

Om brister och styrkor i ju-jutsu systemet

Det finns två potentiella brister i det svenska ju-jutsu systemet, nämligen:

- ☉ att vi till den största delen utgår från *fullbordade* angrepp samt
- ☉ att dessa angrepp till den största delen är *statiska*.

Dessa brister, som främst påverkar ju-jutsu som självförsvar, behöver nu nödvändigtvis inte vara där, men för att bilderna i systemboken ska bli meningsfulla och inte alltför suddiga så behöver man utgå från en någorlunda stillastående (och stilistisk) uke samt en tori som först försvarar sig när angreppet manifesterats (försvar mot grepp i två handleder framifrån förutsätter just grepp i två handleder framifrån).

Resultatet av denna träning blir lätt att man väntar tills man sitter fast innan man försvarar sig, samt att man är oförberedd på att angriparen rör sig efter greppet fullbordats. Som förklaring till detta kan man givetvis påpeka att man ändå inte hinner försvara sig innan motståndaren angriper om man är oförberedd, men detta förklarar bara halva problemet då motståndaren kommer att fortsätta röra sig i de flesta fall. Det är med andra ord dumt att vänta på att bli strypt bara för att man har goda chanser att oskadliggöra motståndaren i detta läge, när man kan nå samma resultat innan ukes händer nått ens egen hals.

Dessa små men potentiellt stora problem går naturligtvis att avhjälpa. Genom att träna med rörligare angrepp eller tidigare försvar löper vi mindre risk att falla i den fällan.

Genom att träna många olika saker så lär vi oss också många olika saker, och spektret för det vi inte tränar (och följaktligen inte lär oss) blir mindre.

Ju-jutsu gör anspråk på att vara ett effektivt självförsvar, vilket förvisso stämmer om det utförs på ett korrekt sätt, men det är ingalunda ett riskfritt självförsvar och inte heller ett realistiskt självförsvar i den form vi tränar det.

Så länge vi befinner oss i dojon, med gi och plaströr som symboliska vapen är detta självförsvar fortfarande ganska teoretiskt. Detta medför inte nödvändigtvis att man måste ge sig ut på stan bland alkohol och droger för att få ett grepp om dess praktiska värde. Man kan träna ju-jutsu på andra platser än dojon, i andra kläder än gi och med andra vapen än plast attrapper. Det blir inte mindre ju-jutsu för det, bara mindre likt systembokens eller tävlingens form. Denna aspekt på ju-jutsu, både vad gäller tekniker och träningsätt, kommer att behandlas under avdelningen *självförsvar*.

En aspekt som inte alls ingår i systemboken, åtminstone inte uttryckligen, är situationer där vi själva utgör en tredje part. Där vi ser en eller flera angripare och har möjligheten att ingripa.

Denna situation är på många sätt mer sannolik att hamna i eftersom vi som själva tränar seriösa kampsporter är väl medvetna om hur farligt det är att slåss. Vi gör därför vårt bästa att undvika att hamna i dessa situationer själva.

Då svensk ju-jutsu är baserad på nödvärnslagen, och denna även täcker vår rättighet att förvara någon annan, så finns det ingen anledning att inte även träna detta. Även detta är inordnat under avdelningen *självförsvar* i denna pärm.

Det svenska ju-jutsu systemet har givetvis ett antal styrkor inbyggda, som tål att upprepas, förutom att teknikerna i sig är effektiva.

☉ Ju-jutsu är en bred kampsport som täcker in stora delar av våra syster sporter judo, karate och aikido, tekniskt om nu inte till anden. Denna mångsidighet innebär stora möjligheter för individen att utvecklas inom ju-jutsu, utan att behöva söka sig till nya idrotter.

☉ Den starka inriktningen mot att ta sig loss gör att vi blir väldigt bra på detta. Det faktum att ju-jutsu rymmer gradskillnader gör även att vi kan anpassa graden av våld till vad situationen kräver.

☉ Mångsidigheten och gradskillnaderna gör att ju-jutsu kan tränas och användas av snart sagt alla, vilket sätter oss i relativt en unik position, inte bara som kampsport utan bland idrotterna som helhet.

☉ Ju-jutsu är till sin natur problemlösande och banar vägen för insikter inte bara i hur vi fungerar fysiskt men även psykiskt, eller känslomässigt och mentalt.

Dessa fördelar behöver tränas till fullo för att vi ska kunna lära oss av dem, precis som de potentiella bristerna behöver tas hänsyn till för att de inte ska bli ett problem. Träningssmetodiken är förmedlingen av träningen, sättet vi tränar teknikerna på, och är därför lika viktig som teknikerna i sig.

Det är viktigt att komma ihåg att systemboken är en inventering över vilka tekniker som ingår till vilket bälte, samt en vägledning till hur dessa tekniker *kan* genomföras. Systemboken är inte en absolut sanning eller en heltäckande redogörelse av svensk ju-jutsu i alla dess olika aspekter. Ingen människa eller publikation kan göra anspråk på detta. Systemboken är dock en heltäckande redogörelse över vilka tekniker som ingår till de olika bältena, vilket ju inte är så dumt att utgå ifrån.

Olika träningsmetoder och pedagogiska tips

Ju-jutsu är alltså, ur systembokens perspektiv, en samling tekniker. Dessa tekniker kan utföras på en rad olika sätt. Skillnaderna kan vara rena nyanser till markanta förändringar, beroende på syftet med dem eller på den enskilda pedagogen / instruktören. Dessa skillnader och likheter inom teknikerna ska vi ta upp under nästa del, Teknik. Vad vi kommer att tala om här är de skillnader i inläring och utläring som omger teknikerna, nämligen pedagogik. Verkar det oklart? Bara lugn, resten av denna del illustrerar den poängen, med lite tur.

Ett viktigt begrepp att ta upp i samband med den här pärmen är begreppet *integrerad träning*. Integrerad träning innebär att man tränas flera aspekter samtidigt, att man förenar flera sidor av ju jutsu vid ett och samma träningstillfälle. Vinsterna (framför motsatsen isolerad träning) är att man lär sig flera saker samtidigt, och således sparar tid och kan avancera snabbare. Integrerad träning kan vara att man tränar tekniker i samband med lekar och uppvärmning, att man tränar styrka i samband med slag och spark, att man tränar slag och spark i samband med angrepp, att man förenar konditionsträningen med kasttekniker, intervallträning med tekniker, tekniker med hälsotänkande o.s.v. Helt enkelt att man slår två (eller flera) flugor i en smäll.

Merparten av de pedagogiska grepp som anges här nedan är av denna karaktär. Kommentarer samt vilka sidor de förenar anges *kursivt*, för att du lättare ska kunna se vilka som passar dig för tillfället.

Ta sig loss

Ta sig loss träning går ut på att de tränande ställer sig parvis längst dojons ena vägg. Den ena (uke) tar ett fast grepp i den andre (vilket grepp man använder kan bestämmas av instruktören eller individuellt) och börjar, på kommando, släpa den andra mot dojons motsvarande vägg. Tori försöker ta sig loss innan de kommer fram och springer tillbaka till sin sida. Om uke ska tillåtas byta grepp om eller när det första lossnar är upp till instruktören. Är gruppen avancerad kan man gärna göra det hela lite svårare, rör det sig om nybörjare så kanske det kan räcka med bara ett grepp. Även atemi kan tillåtas, om det inte går utan. Det går även bra att uke trycker tori mot den andra sidan, genom t.ex. stryptag, hårtag eller grepp i kläderna. Det går även med flera angripare.

I denna träningsform får man prova på att ta sig loss under lite mer realistiska omständigheter och sätta sina förmågor på prov. Man lär sig dessutom att utnyttja ukes rörelser, och att "tajma" sina egna mot ukes.

Ta sig ifrån

Denna övning liknar den tidigare bortsett från att uke står still. Målet är för tori att på kommando ta sig loss och springa så fort som möjligt till den andra sidan. Väl framme vid andra sidan slår man med handen i mattan för att markera att man nått fram, springer tillbaka och byter plats. Speciellt lämplig för nybörjare, då målet är att lära sig inte stå kvar.

Denna träningsform kombinerar realistisk teknikträning med konditionsträning samt har även den bonus att man sätter omedelbar distans mellan sig och sin angripare.

Intervall jutsu

Detta är ett bra sätt att kombinera motion och teknikträning på, då ren teknikträning annars lätt kan bli statisk och förlora i tempo. Går ut på att man parvis står mitt emot varandra på varsin sida av mattan. Tori eller uke (beroende på teknik) springer över till den andra sidan och utför tekniken eller låter tekniken utföras på sig, och springer sedan tillbaka, varpå träningspartnern springer över till andra sidan o.s.v. Tekniken bestämmer instruktören antingen på förhand, eller så kan man ropa ut nya tekniker under övningens gång. Intervallträning är rätt jobbig, så denna övning bör inte pågå för många minuter utan en paus.

Det är dock ett utmärkt sätt att få igång en grupp som håller på att slöa till.

Denna övning ökar hjärtfrekvensen, andningsfrekvensen och kroppsvärmen samtidigt som teknikerna sannolikt blir mer fartfyllda. Mycket bra övning att lägga in men bör, som sagt, inte pågå för länge. Passar så gott som alla tekniker.

Randori

Innebär mer eller mindre fri träning av tekniker. Mer eller mindre innebär i sin tur att instruktören drar gränserna och anger formen. Några förslag till olika former av randori följer här:

Varannan gång Den enklaste formen av randori, sker parvis där båda turas om att attackera och försvara sig varannan gång. *Bra träningsform men ibland tappar man tempo mellan bytena p.g.a. förvirring om vems tur det var att attackera.*

En attackerar Precis som tidigare, bara det att den ene agerar uke under ett längre tids intervall. Byte av roller styrs av instruktören. *Brukar leda till ett högre tempo och mindre förvirring än den tidigare formen.*

Fler attackerar Som ovan, men med flera angripare som attackerar varannan gång. Viktigt att instruktören delar in intervallen någorlunda rättvist. *Ska leda till ett betydligt högre tempo då nästa attack börjar precis när det tidigare avslutats. Ett mindre moment av överraskning ingår naturligt, och tori övar sig i att hålla uppsikt.*

En teknik Tori försvarar sig med samma teknik oavsett attack. Detta ställer andra krav på förståelse av rörelse (teknik) och manipulation av uke. *Ett bra sätt att träna specifika tekniker på liksom ett bra sätt att lära sig att använda sin favoritteknik i alla situationer.*

Lagom motstånd Vår vana trogen brukar vi rutinerade Ju-jutsukas gärna lägga oss snällt ned i randori om vi känner igen vilken teknik det rör sig om. Ett beteende som verklighetens uke inte uppvisar eftersom denne inte känner igen tekniken. Detta gör denna följ-samma träningsform till stor del kontraproduktiv, åtminstone om det inte rör kata eller partävlingsträning, vilket ju sällan är syftet med randori.

Genom att vara en lagom motsträvig uke tvingar man tori att utföra bättre tekniker.

Detta motstånd kan man praktisera på flera olika sätt, beroende på vad man lägger tonvikten vid. Man kan så vara extra motsträvig vid nedläggningarna eller under den avslutande fastlåsningsen, man kan dra armar och ben till sig i stället för att snällt följa med, man kan försöka bevara balansen så länge som möjligt eller bara försöka bete sig som någon som aldrig tränat ju-jutsu förut. Det sista en riktig utmaning för den blivande Zen-mästaren.

Motstånd plus atemi Föreslår man en grupp att göra mer motstånd än vanligt så brukar det ofta resultera i mycket mer motstånd. Om detta beror på pedagogisk iver eller godmodigt missgynnande får var och en själva försöka svara på. Men faktum kvarstår: ibland gör uke löjligt mycket motstånd.

Dessa tillfällen blir dock utmärkta för att träna atemi på ett naturligt sätt. Det blir då ukes uppgift att agera så naturligt som möjligt på atemin, så att tori lär sig vilka atemi passar bäst var.

När man tränar atemi-randori så övergår ibland randorin helt i en massa atemi och väldigt lite andra tekniker. För att undvika detta rekommenderas att tori först försöker försvara sig utan atemi, och sedan lägger in atemi när detta behövs.

Greppa ben Slarviga nedläggningar och dåliga låsningar tillhör inte ovanligheten inom svensk ju-jutsu, tyvärr. Men även detta går att råda bot på rätt enkelt, då uke kan göra sig påmind genom att försöka greppa efter toris ben. Står tori för nära eller har dålig balans

under nedläggningen så försöker uke greppa tag om toris ben för att välla. Det samma gäller under den avslutande låsningen samt om tori tar för lång tid på sig att lämna uke efter låsningen.

Tori lär sig snabbt bättre teknik och bättre uppsikt.

Nedläggning ne waza En utveckling av föregående är randori som övergår i ne waza efter att uke lyckats välla tori, eller båda tappar balansen. Denna randori form har många goda sidor, men ne waza momentet bör inte pågå alltför länge (15 -30 sekunder är att rekommendera) eftersom *målet med detta inslag är att tori inte ska tappa balansen*, inte först och främst att förbättra elevernas ne waza kunskaper.

Markera svagheter Generellt så utsätter vi oss för risker utan att tänka på det när vi tränar ju-jutsu (i randori som i rena teknikstudier). Vi står för nära, för synligt, i för dålig balans, för långt bort o.s.v. Men uke är rätt snäll och påvisar inte detta genom att skälla oss, fälla oss, bita oss eller på annat sätt peka ut våra svagheter. Bättre är det med en uke som markerar just detta, som ger oss en klapp på kinden för att påminna oss om att ena armen är fri och inom räckhåll, som sparkar oss lätt på benet, sätter krokben för oss o.s.v. beroende på vårt riskbeteende. *Genom dessa markeringar påminns vi hela tiden om att hålla en bra distans och en god balans och alla de andra principerna som den goda tekniken bygger på. Och vi lär oss att uke inte är passiv utan aktiv.*

Överraskningsträning

Hur reagerar man i en verklig situation? Hur snabbt kan man utföra en teknik när man blir överraskad? Dessa frågor går kanske inte att svara på i samband med vanlig träning, men genom att försöka få in ett moment av överraskning så kanske man kan komma svaret närmare.

Ett sätt att träna är genom att alla blundar och någon/några (t.ex. instruktören) går runt och genomför angrepp slumpmässigt. Ett annat sätt är att den som försvarade sig tar över rollen som angripare. På så sätt vet man varken vilket angrepp det blir, när det kommer och vem som genomför det. Att det kommer vet man däremot, vilket är svårt att komma ifrån när man tränar.

Man kan även ställa upp eleverna på två rader mitt emot varandra. den ena raden får blunda samtidigt som man visar den andra raden vilket angrepp som ska utföras. Försva-rarna får öppna ögonen först när angreppet ”är klart”.

Sinnen

Det sinne vi använder mest till vardags är synen, och kanske ännu mer i samband med ju-jutsu träning. Vi använder även synen indirekt, när vi tänker i målbilder och deras mot-satser. Ofta är vi dessutom måna om att inte se för ”töntiga” ut i andras ögon, vilket påverkar vårt beteende på ett hämmande sett. Synen kan dessutom vara ganska missvisande, då människor (och ju-jutsukas i synnerhet) inte alltid är vad de ser ut att vara, vilket ytterli-gare påverkar vårt beteende. Till sist så tenderar våra ögon att tala om vad vi tänker göra. Hur ofta ser vi inte två personer som stirrar på varandras fötter i kastrandori i hopp om att kunna få in ett bensvep, trots att man kan känna och förutsäga hur ens motståndares fötter rör sig, för att inte tala om hur man kan manipulera med balansbrytningar.

Är det då möjligt att träna utan att använda synen, och vilka är vinsterna då?
Genom att träna utan att använda ögonen så lär vi oss hur våra andra sinnen kan utnyttjas, liksom vad vi kan göra utan att använda syn. Särskilt så lär vi oss att "se med kroppen", det vill säga lär oss känna vår egen kropp och använda den för att manipulera andras.

Tski Waza to Keri Waza (slag och spark).

Det är givetvis inte tillrådligt att träna slag och sparkar utan att använda ögonen, åtminstone inte när man försöker träffa något. Det kan dock vara nyttigt när man inte försöker träffa något utan lära sig rörelsen, som när man står på stället och slår/sparkar. Anledningen till att man lättare känner vad som är bäst för kroppen när man blundar är att man befrias från alla synintryck och de tankar som dessa ger upphov till. Slag och spark kräver lika mycket koordination som all annan ju-jutsu, även om vi lurar oss själva att tro att dessa är enklare rörelser. Men ett slag kräver långt mer än en hand och en arm. Rörelsen kommer från kroppen, från höfterna med fötterna som avstamp, fortplantar sig genom rygg och axel och blir förhoppningsvis en murbräcka i armen där handen tar upp stöten i ena ändan, och resten av kroppen tar emot motkraften. Det kräver en ordentligt knuten hand i bra vinkel, en stark arm och stabilitet i kroppen för att fungera. När man tränar med öppna ögon tänker man ofta på ett slag som en knuten näve som ska träffa något, lägger ned en massa energi i denna som gör att hand och arm spännes för tidigt i rörelsen och kroppen förblir passiv. När man blundar är det lättare att känna hela kroppen, man fokuserar inte längre på endast det man ser (hand och arm). Det blir även mindre "pinsamt" att slå och sparka, då man inte behöver oro sig för att någon tittar på en, något som kan hämma de flesta, speciellt de som inte tränat så länge. Finns utrymme kan man även träna slag och spark i kombination med förflyttningar, eller träna kata blundande.

Kansetsu waza (teknik mot led)

Här gäller ungefär samma sak som vid slag och spark, med det bonus att man kan träna tillsammans med någon. Här kan man blundande träna på de egna rörelserna, men även lära känna hur sin medtränande reagerar. Den medtränande rekommenderas dock att hålla ögonen öppna, så att man inte krockar med andra par. När det börjar fungera kan man även prova lite försiktig randori, där den ena attackerar hela tiden och försvararen blundar hela tiden. För att få mer plats så kan man ha halva gruppen uppe på mattan och den andra halvan vid sidan sysselsatta med styrketräning eller liknande, och varva. Det kan även vara bra med flera angripare.

Nage waza (Kast)

En av de tillfällen när träning utan syn kommer bäst till sin rätt är när man tränar kast, speciellt i rörelse. Här lär man sig verkligen känna med kroppen. Precis som ovan så bör endast tori blunda, då uke förutom att hålla uppsikt måste kunna orientera sig i rummet för att falla rätt. Det går bra att träna fällningar, balansbrytningar, ingångar, hela kast samt enklare randori på detta sätt, och är ett bra botemedel mot ju-jutsukas som har för vana att stirra på varandras fötter under kastrandori. Det blir också ett bra tillfälle att träna hållning (rak rygg, böjda ben, låg tyngdpunkt, konstant rörelse m.m. beskrivs i del 2 under *grundtekniker*).

Ukemi waza (fallteknik)

Omvänt så kan man lära sig att kastas blundande, samt att falla bakåt, framåt och i sidled utan att se. Det är dock nödvändigt att vara försiktig om man tränar kast där uke blundar, att inte ha för bråttom och att träna kast där tori har kontrollen och kan hålla upp i fallet.

Fallteknik på egen hand är kanske det nyttigare av de två att träna utan att se.

Ne waza (liggande tekniker)

Lika nyttigt som kast om inte mer, är att träna liggande tekniker utan att se. I ne waza använder man ofta hela kroppen och har betydligt större nytta av känsel än syn.

I ne waza kan dessutom båda parter blunda om man så vill.

Det går att träna specifika tekniker eller randori blundande, och det är en berikande erfarenhet. Rekommenderas varmt som ett regelbundet alternativ till vanlig, seende ne waza.

Spontanitetsträning

Spontanitetsträning går ut på att utnyttja den spontana reaktionen inför något (vanligtvis ett angrepp av något slag). Vår spontana reaktion är sättet vi sannolikt kommer att reagera på under den första sekunden eller mer vid ett riktigt angrepp, och är därför mycket värdefullt att utgå ifrån när vi utvecklar trovärdiga tekniker ur självförsvarets synpunkt. Spontanitetsträning har två moment. Först måste man avgöra vilken den instinktiva (= spontana) reaktionen är, sedan försöker man utnyttja denna till sin fördel.

Då denna träningsform har en klar koppling till självförvar finns förslag och exempel på tekniker som är användbara i sammanhanget att finna under *självförvar* i del 2.

Syftesangrepp

Angrepp utförs alltsom oftast utan baktanke eller annat syfte än att hålla (lagom) fast någons handleder eller liknande när man tränar ju-jutsu. När uke väl greppat tag i tori så brukar uke bli passiv i väntan på att tori ska ta sig loss.

Ett syftesangrepp går ut på att den som angriper gör detta med ett syfte (annat än att bara hålla fast). Angriparen koncentrerar sig på sitt syfte, och försöker fullfölja detta.

Syftet kan vara att förflytta tori, dra ned tori på marken, manipulera in tori i en låsning o.s.v. *Genom att träna på detta sätt kommer båda parter att agera lite mer realistiskt, och träningen blir mer varierad.* Även denna träningsform finns omnämnd i *självförvar*, del 2.

Teknik till ne waza

Går helt enkelt ut på att uke försöker fortsätta ”bråka” efter det att tori utfört tekniken så långt att uke hamnat på golvet. Tori lär sig lägga ned uke med större försiktighet och hitta bättre låsningar.

Ne waza momentet bör inte pågå så länge då syftet med träningen inte är ne waza utan snarare hur man ska lära sig att undvika det, genom att bevara kontrollen på uke genom hela tekniken och under låsningen. Givetvis så gäller här att uke gör lagom motstånd.

En variant på denna typ av träning är tävlingsinriktad kastrandori, där man efter ge-

nomfört kast försöker automatiskt hamna i en låsning där motståndaren klappar av, eller i en så gynnsam position som möjligt för den ne waza som gärna följer ett kast.

Det är även möjligt för den som kastas att låta sig kastas för att hamna i en bra ne waza utgångspunkt, det vill säga utnyttja kastet till sin egen fördel. Ett bonus här är att kastrandorin blir roligare då båda parter försöker följa med i kastet (till sin egen fördel) i stället för att göra motstånd.

Workshop

”Workshop” träning går ut på att tänka ju-jutsu, att komma på egna lösningar till nya eller ovanliga angrepp (sådana som inte förekommer i systemboken).

Träningen genomförs genom att instruktören demonstrerar ett angrepp, en fasthållning eller liknande och låter sedan eleverna parvis eller i små grupper ”knåpa” en stund med problemet. När de flesta tyckt sig finna en lösning, eller fler, låter man dem redovisa dessa inför gruppen. De som fungerar bäst provar man sedan gemensamt, som avslutning.

Förslag på angrepp och lösningar finns i del 2.

Balansträning

Kännetecknas av koncentration på de balansbrytande momentet, oavsett teknik. Vare sig man tränar kast, svep, handledstekniker eller vad det nu rör sig om, så lägger man extra tonvikt vid balansbrytningen, gärna så till den grad att balansbrytningen i sig uppnår syftet med tekniken (i de flesta fall att få ned uke på mattan och låsa).

Balansbrytning är ett moment som ofta behandlas symboliskt eller separat, genom att man först genomför en mindre balansbrytning och fortsätter med resten av tekniken när uke fått tillbaka balansen (eller den lilla del som gick förlorad). Detta trots att alla tekniker genomgående är avsevärt lättare att utföra på en uke i obalans.

Syftet med balansträning blir således att integrera balansbrytningen med tekniken.

Man kan även träna sig på att hålla uke i obalans medan man funderar ut vilken teknik man ska utföra.

Mer om balansträning under del 2, *integrerad träning*.

Ko jutsu

Ko betyder i detta fall liten, och ko jutsu blir således träning av små tekniker.

Vitsen med att träna små tekniker är att hitta de enklaste minst krävande teknikerna som man kan uppnå sitt syfte med. Det kan handla om allt från små distraherande tekniker (atemi) till nedläggningar där man använder så små rörelser och så liten kraft som möjligt.

Tjusningen med dessa är givetvis att små människor kan använda sig av dem mot stora människor (och tvärtom) samt att de inte kräver att man har utvecklad fysik eller är uppvärmd.

Tekniker och situationer finns i del 2, *integrerad träning*.

Musik

Det bråkas ibland om det är ”budo” eller inte att träna till musik, eller om det är lämpligt att träna ju-jutsu till musik. Huruvida det är budō eller inte, eller behöver vara budō, lämnar vi därhän och tar i stället upp för- respektive nackdelar med att träna till musik.

Den största fördelen med musik är kanske hur den påverkar oss och vårt beteende. Vi gör trots allt en massa saker under musikens inflytande som vi inte skulle göra annars. Musiken tenderar att inspirera oss, avleda uppmärksamheten från våra kroppar och deras rörelser, får oss att prestera bättre eller åtminstone annorlunda. Många av oss är alldeles för medvetna om våra egna kroppar och alldeles för hämmade i våra rörelser, och kan ha glädje av den frigörelse det är att träna till musik.

De lämpligaste träningsformerna till musik är olika typer av randori, och gärna följsam sådan. Under uppvärmning, styrketräning och stretching kan musik också vara ganska trevligt, om man anpassar musiken till övningarna (och tvärtom). Lite lugnare till stretchingen, lite eldigare till styrketräningen och så. Musik till avslappning på slutet av ett ordentligt pass är ofta populärt, men förutsätter att musiken är lugn.

Nackdelen med musik är att den inte kan pågå samtidigt som man instruerar, ett moment av ju-jutsu träningen som inte är att förringa. Det är med andra ord bättre att ha med musik när man tränar gamla rörelser med inriktning mot kondition än när man försöker lära sig nya.

Viktigt när man använder musik är att kvalitén på ljudet är tillräckligt hög. En liten, skräpig banspelare är mer irriterande än inspirerande. Det är även viktigt att kunna reglera volymen enkelt (och komma ihåg att göra detta) som instruktör, så att man slipper försöka överrösta musiken.

Byta teknik

Ju betyder bland annat ”flexibel” vilket antyder att en ju-jutsuka ska vara flexibel i handling och tanke. Ett sätt att träna upp denna flexibilitet är att öva sig på att byta teknik mitt i, så att säga. Detta går att göra på flera sätt.

Till att börja med kan man arbeta med två förutbestämda tekniker och växla fram och tillbaka mellan dessa. Efter ett tag kan man gå över till att uke ”bestämmer” när man ska byta teknik genom att göra motstånd, vilket tvingar tori att prova något annat.

Man kan även träna detta helt fritt, där tori försvarar sig med en teknik, uke gör motstånd, tori går över till en ny teknik o.s.v. Varken attacker eller försvar är här förutbestämda, vilket gör det till en utmärkt träning både fysiskt och mentalt. Det visar också på en av grundtankarna inom ju-jutsu, nämligen den att går inte det ena så går det andra.

Tema träning

Som instruktör så kan man, för att tvinga sig själv att tänka i nya banor, bestämma speciella teman på de olika träningspassen. Temat kan vara små tekniker, cirklar, självförsvår, balans, tävling, utan syn m.m. Detta brukar väcka en del nyfikenhet hos eleverna om vad man ska hitta på härnäst. Men den största vinsten är kanske att man verkligen måste anstränga sig för att komma på något och planerar träningen ordentligt, vilket för det mesta gör att man lyckas bättre som instruktör. Och det känns aldrig fel.

Mer specifika sätt att träna tekniker finner du under i del 2, under grundtekniker.

Några pedagogiska tips och knep

Här följer några kortfattade råd och förslag som kan vara till hjälp när man instruerar.

- ☹ Sluta aldrig med en dålig teknik
- ☹ Avsluta passet med alla svettiga och glada (ta minst fem minuter till en rolig och givande avslutning)
- ☹ Inspirera varandra (du kan inte uppmuntra alla, uppmuntra eleverna till att uppmuntra varandra)
- ☹ Ge mest uppmuntran till de som behöver det mest, men glöm inte bort de som tycks klara sig utan.
- ☹ Använd rösten som redskap (om du låter slö på rösten kommer dina elever förmodligen att bete sig därefter)
- ☹ Prova positiva leken (går ut på att du föreslår något och alla jublar ”ja”, vilket förutsätter att man först informerar eleverna om att de ska jubla just ”ja”)