

# PLANERA TRÄNINGEN

Vid planering av träningen är det inte nödvändigt att göra saker i samma ordning som man sedan kommer att träna dem i. En bättre ide kan vara att arbeta sig inifrån och ut, snarare än från början till slut. Fokusera först på det centrala i träningen, d.v.s. de tekniker som man ska öva, och anpassa uppvärmningsövningarna och det andra till dem. Detta kan tyckas onödigt att kommentera, men vi lever och fungerar tämligen linjärt, vilket gör att vår planering lätt påverkas av detta.

Det som följer är ett av många tillvägagångssätt och inte nödvändigtvis det rätta för dig. Men även om du föredrar att planera annorlunda så kan de frågeställningar som kommer fram här nedan vara till nytta.

## 1. Bestäm det centrala i träningen

### ☉ *Vad ska just denna träning handla om?*

Detta innebär att bestämma dels vad (vilka tekniker) man ska träna och dels vilken inriktning träningen har. Det är viktigt att göra en åtskillnad mellan *vad* och *varför* eftersom dessa två är helt olika aspekter, även om man inte alltid tänker på det.

Ett exempel:

Antag att du vill ägna hela träningen åt handledstekniker, och väljer ut ett par som du vill koncentrera dig på. Snart inser du att dessa tekniker kan utföras på många olika sätt beroende på syftet, trots att det rör sig om samma teknik. En handledsteknik som utförs till en gradering är inte helt lik samma teknik som utförs i ett självförsvar sammanhang, eller i en avancerad form under en partävling eller ens i randori, där motparten gör ett viss motstånd.

Det är alltså även nödvändigt att bestämma inriktningen på träningen som instruktör, då detta kommer att påverka teknikernas utförande. Mer om detta under *inriktning på teknikerna* och *inriktning på träningarna* längre fram. Kom även ihåg att man kan ha flera syften med samma träning då detta kan ge just fler aspekter på samma teknik.

Nå, när du nu har valt tekniker och inriktning på träningen är det dags att syna dessa i sömmarna:

### ☉ *Vad är viktigast med dessa tekniker?*

(hur väl kan du egentligen teknikerna själv / hur väl kan du sätta dig i elevernas situation)

### ☉ *Vad ska du lägga speciellt stor vikt vid när du instruerar?*

(det är mycket som ska stämma i en bra teknik)

### ☉ *Finns det speciella risker med dessa tekniker?*

(kan knän eller handleder komma till speciell skada, riskerar man att falla snett osv)

Utförliga beskrivningar kring tekniker och utförande finns i del 2. Konsultera gärna dem och skicka in dina synpunkter till framtida upplagor.

Tänk på att de du instruerar sannolikt kan mindre än du själv och har andra förutsättningar än du har, både fysiskt och psykiskt. saker som är självklara för dig kan vara långt ifrån klara för dina elever. Var uppmärksam på detta. Har flera elever samma problem så ta gärna upp dessa gemensamt, så spar du tid.

## **2. Val av pedagogik**

När du har bestämt vad du vill instruera och varför det ska tränas så kommer vi till frågan om hur det ska instrueras. Detta kanske ger sig automatiskt beroende på syftet med träningen (graderingsträning med jämna par veckan innan graderingstillfället kräver inte att man lägger pannan i alltför djupa pedagogiska veckor som exempel) men allt som oftast så behöver man fundera över just *hur*. Eftersom stora delar av denna pärm handlar om *hur* så behöver vi dock inte gå in på detta just nu, så länge alla inser att *hur* är en naturlig följd av *vad* och *varför* som behöver lika mycket planering den.

## **3. Behövs speciell uppmjukning/stretching**

Ska ni träna mycket sparkar så lär nog benen behöva töjas, blir det mycket kast så kan hela kroppen må bra av att mjukas upp, är det handledstekniker så behöver handlederna extra uppmjukning o.s.v.

## **4. Filosofi / paralleller / röd tråd**

Denna punkt kanske behöver komma tidigare, då den ska vara en del av träningen hellre än en eftertanke. Syftet med denna punkt är att binda samman träningen så att det inte blir en massa lösryckta tekniker. De flesta av oss har lättare att komma ihåg sammanhangen mer än de enskilda detaljerna av vilket följer att en träning bestående av sammanhang ger mer än en träning bestående av olika tekniker till synes utan sammanhang. Böjer man benen på samma sätt i ett kast som i en handledsteknik så påpeka detta, och alla andra likheter som är relevanta. Allra bäst blir träningen om alla tekniker har paralleller med varandra som en slags röd tråd, speciellt om denna röda tråd kan kopplas till en filosofi (t.ex. "minsta motståndets lag"). Kan du visa på tankar bakom ju-jutsun så har du skapat en bra grund för insikt och förståelse hos dina elever.

Mer om ju-jutsuns principer under avsnittet med samma namn.

## **5. Val av uppvärmning**

När du nu har klart för dig *vad*, *varför* och *hur*, samt även sett en helhet i det du tänker ägna träningspasset åt så är det hög tid att planera uppvärmningen. Uppvärmningen ska ju, som påpekats tidigare, bland annat vara en fysisk och mental förberedelse på vad som kommer skall och är i viss mån slöseri med tid om den bara gör kroppen varm och ökar pulsen. Uppvärmningen är en del av helheten och ska behandlas därefter.

## 6. Val av avslutning

Precis som uppvärmningen så är avslutningen en del av helheten. Jag har hittills träffat många som tycker om att vara rejält svettiga mot slutet av träningen men ingen som tycker om att vara småkall och utan behov av att duscha. Av detta drar jag slutsatsen att avslutningen ska vara en rätt så fysiskt krävande del av träningen, men det ska även vara en integrerad del av träningen. Det har hänt mer än en gång att instruktören i fråga (ofta jag själv, är jag rädd) sneglat på klockan och upptäckt att det bara är ett par minuter kvar samt att tempot varit lågt ett tag. Det är i dessa fall lätt att kommendera armböj, benböj och sittupps i hopp om att alla ska bli svettiga och glada och stappla ut till duschen efter avhälsningen med ett lyckligt leende på läpparna, vilket är föga sannolikt.

En bra avslutning kräver precis som allt annat planering. Avslutningen ska hänvisa till vad man tränat under passet, och det bästa är om eleverna under avslutningen märker att de utför teknikerna bättre än de gjorde i början av passet, att de lärt sig någonting. I avslutningen ska både teknikerna och syftet ingå naturligt, med den röda tråden nästan synlig. Har träningspasset handlat om tävlingar så bör avslutningen vara någon slags tävling, har självförsvar varit temat så är det självklart att detta tema ska dominera avslutningen på något sätt. Någon form av randori är nästan alltid bra som avslutning, då den tenderar att vara allsidig och att man automatiskt (om träningen varit bra) använder de tekniker man tränat under passet.

Vill man göra en avslappnings/avspänningsövning innan avhälsningen så bör man ta med detta i planeringen, då detta definitivt inte kan stressas igenom.

Det är också speciellt viktigt att vara uppmärksam på hur trött gruppen är under avslutningen. Har man tränat ovanligt intensivt så kan det hända att de flesta inte riktigt orkar med en hård avslutning. Det är dessutom speciellt stor risk att man skadar sig själv eller någon annan vid dessa tillfällen p.g.a. det slarv som ofta följer av övertrötthet, vilket är den tråkigaste avslutningen jag kan tänka mig. Var då inte rädd för att överge planerna, eller göra dem något mindre krävande / riskfyllda eller gör en avslappningsövning följt av ett längre Mokuso.

Det kan vara svårt att avgöra hur trött gruppen är om man inte varit med själv så försök både tyda signaler och ställ direkta frågor (orkar ni eller ska vi lugna ned oss med en avslappningsövning...?). Vid ett tillfälle så försökte jag göra en extra inspirerande och krävande avslutning med en grupp då de började bli sega i rörelserna och inte uppvisade så mycket entusiasm (vilket jag tolkade som att min träning inte var så kul i alla fall). Det visade sig senare att detta beteende berodde på utmattning snarare än uträkning, så visst kan skenet bedra.

## 7 Påhälsning och Avhälsningen

Den sista delen av planeringen är summeringen av träningen. Dels genom vad som ska sägas om kommande träning under påhälsningen för att rikta gruppens förväntningar, och dels vad som ska sägas under avhälsningen, vilka tankar, bilder och känslor man vill att eleverna ska ta med sig till nästa gång. Oavsett om man tycker om att prata eller inte, så bör man inte bli för långrandig. Enkla, tydliga budskap går alltid bättre hem än långa, abstrakta resonemang.

## INRIKTNING PÅ TEKNIKERNA

Att en teknik alltid skiljer sig något från utövare till utövare är ingenting nytt. Att en teknik däremot kan skilja sig beroende på vilket syfte vi har med att träna den är däremot något vi inte alltid tar med i beräkningen. Detta är nu något som vi behöver göra när vi planerar träningen, för att träningen ska ge det optimala resultatet.

Nedan beskrivs ett antal olika inriktningar som påverkar teknikernas form, och därför även sättet vi bör träna dem på.

### Mot bälte

När man tränar bältestekniker så gör man det oftast med någon med samma grad som är lika mån som man är själv på att det ska gå bra. Träningen som sådan kan lätt bli osammanhängande då det ofta är rätt så många tekniker som man ska hinna med. Det kan vara svårt att se en röd tråd i det man gör (även om ett gult, grönt eller brunt bälte är ett surrogat så har de inte samma funktion). Ett sätt att skapa större sammanhang är att träna jigo waza efter liknande tekniker i stället för i nummerordning (d.v.s. utgå från försvaret i stället för attacken). Under bältesträning tenderar det dessutom att bli en hel del prat vilket i och för sig inte är något fel men det påverkar lätt tempot i gruppen vilket gör kroppen kallare och stelare vilket i sin tur påverkar teknikernas genomförande på ett negativt sätt. Detta kan man undvika genom att göra upprepade avbrott för uppvärmningsövningar. Det kan dessutom vara en god ide att byta partner under dessa övningar (även om man återvänder till graderingspartnern senare) så hinner man inte tröttna på varandra när man står och filar på sina tekniker.

Nu vill det sig inte alltid så väl att man har jämna par av samma bältesgrad och bara en bältesgrad att instruera samtidigt. Det händer förmodligen ganska ofta att en instruktör helt plötsligt måste träna bältestekniker med tre olika bälten samtidigt, vilket inte är så enkelt. Det bästa rådet i dessa fall är kanske att ta in fler hjälpinstruktörer, men om detta inte är möjligt så kan man försöka kombinera träningarna (pluralis, som det blir) på olika sätt.

Då flera av grundteknikerna ingår till flera olika bälten men som försvar på olika angrepp i jigo waza så kan man träna grundtekniken gemensamt för att sedan träna den mot olika angrepp beroende på bälte. (bilaga 1)

Eftersom flera av angreppen är gemensamma till de olika bältena, men försvaren olika, så kan man även utgå från dem. Då får man först ange angreppet och de olika försvaren och sen instruera varje bältesgrupp i turordning. Detta kräver en del koordination, men man har åtminstone angreppet som gemensam nämnare att fokusera på. (bilaga 2)

I bältesträning lägger man dessutom större vikt vid låsningar och gardställningar än andra typer av träningar.

## Mot självförsvaret

När man tränar i självförsvaret hamnar man i en situation med mer än ett dilemma. Den man tränar tillsammans med ska bete sig som en riktig angripare, vilket är omöjligt att träna fullt ut. Man tränar teknikerna barfota i gi och i dojo (oftast) medan man egentligen borde vara klädd i vardags kläder utanför dojon. De tekniker man utför måste man hålla igen, precis som inslaget av atemi. I bälteströvningen så sker angreppet utan syfte (annat än att bara hålla i tills tori visar hur man tar sig loss) men i självförsvaretströvningen så har angriparen syfte att fullfölja angreppet, följa upp angreppet med något annat eller lägga till något annat om de första två misslyckas. Angriparen står inte snällt och tittar på när försvaren tar sig loss för att de båda senare ska kunna falla ut i gardställning tillsammans.

Ju-jutsu som självförsvaret har sitt eget avsnitt och är med här för att belysa skillnaden mellan denna och andra inriktningar.

## Mot tävling

Att träna med inriktning mot tävlingar har också sin speciella tappning på tekniker och tekniktrövning, vare sig det handlar om par-tävling eller som i detta fall kumite.

När man tävlar så gör man det mot en motståndare med ungefär samma kunskaper och förutsättningar som en själv. Inte heller här låter den ena parten den andra göra vad den vill hur den vill, även om en hel del regler omger tävlingen som inte omger självförsvaret mot riktiga angrepp. Det sägs ibland att tävlingen är det närmaste en ju-jutsuka kan komma en faktisk angreppssituation i verkligheten. Detta är dock en sanning med modifikation, som det heter, och en ganska rejäl modifikation dessutom. I tävling tillåts ingen hård kontakt, inga slag under bältet, inga raka slag mot ansiktet, inga slag eller sparkar om den andra håller i en och inga tillhyggen får användas. Båda tävlande har knogskydd och andra skydd om så önskas, tävlingen sker på matta i gi och överses av tre domare samt en publik. Visserligen kan publiken även finnas där om bråket sker på gatan men utöver detta så har tävlingen alltför lite gemensamt med en riktig "situation". Tack och lov, får man nog ändå säga.

Detta innebär dock inte att tävlingen och tävlingströvningen inte har sina förtjänster, men de är lite olika ifrån självförsvaretströvningen.

Till att börja med så utgår inte tävlingströvningen från att man blir angripen i traditionell ju-jutsu betydelse. Vore det så skulle säkert fler bältestekniker förekomma under tävlingarna. För det andra så försöker man utföra sina tekniker på en inte bara ovillig men motvillig träningskamrat, som hela tiden försöker kontra. Det rör sig om två aktiva parter, inte en aktiv och en passiv som byter varannan gång. Tävlingströvningen ställer således helt andra krav på teknikerna än självförsvaret- och bältesinriktningen.

Dessutom syftar tävlingströvningen mot att man ska tävla inför publik, något som känns betydligt mer främmande för en ju-jutsuka än en fotbollsspelare.

Mer om tävlingströvning och tävlingstekniker följer i del 2.

## Mot randori

Tekniker i randori är oftast någon slags blandning av de inriktningar som nämnts ovan. Man kanske lägger in en atemi från självförsvarssidan, men utgår från att båda har gi på sig. Angreppen blir spontanare än vid bältesträningen, även om det för det mesta är samma angrepp, men även försvaren blir spontanare och mer individuella, vilket påminner om tävlingsträningen. I randori är det upp till uke hur mycket motstånd som ska användas, och upp till instruktören om angrepp ska ske varannan gång, av flera angripare o.s.v. Randori har dock för det mesta ett högre tempo än både självförsvar- och bältesträning, även om tävlingsträning ofta kan vara något mer krävande.

Men under randori får man en chans att prova de egna kunskaperna (teknikerna) på ett spontant sätt som kan vara mycket lärorikt, samt ett bra mått på ens egna utveckling.

## Mot kata

Katainriktad träning är kanske den lugnaste, åtminstone till en början, men när man väl lärt sig rörelserna och börjar lägga energi i vad man gör så kan även denna träning bränna kalorier. Katateknikerna är ofta övertydliga och estetiska och ibland fantasifulla snarare än effektiva och realistiska. Men lugna och överdrivna tekniker ger gott om tid för hjärnan att hinna med, vilket kan ge nya insikter i vad man gör. Katatekniker kan vara både ensamtekniker och gemensamma tekniker med betoningen på gemensamma, då uke ej gör något som helst motstånd utan snarare tvärtom.

Partävlingstekniker är oftast mycket fantasifulla (och ibland totalt orealistiska) men kräver mycket av de som väljer att träna dem, då man måste upprepa samma oftast mycket komplicerade tekniker gång på gång för att få dem nära nog perfekta. Det är inte så konstigt att så få tränar partävling, men ej heller så konstigt att de som gör det är så tekniskt skickliga.

## Mot förståelse

Syftar inte all träning mot förståelse, kan man fråga sig?

Svaret är tyvärr nej, åtminstone inte primärt. Tävlingsträning är inriktat mot tävlingar, bältesträning är inriktat mot nästa bälte osv. Förståelse är något man som instruktör måste försöka lägga in vid varje lämpligt tillfälle. Det kanske innebär att man måste prata om en teknik 30 sekunder längre, att eleverna får öva i ultrarapid eller experimentera själva, eller undervisa varandra. Lärarens roll är som tidigare nämnts att göra sig själv överflödig, d.v.s. att göra eleverna fulländade. Detta gör man nog klokt i att påminna sig om från stund till stund.

## Mot hälsa

Att träna ju-jutsu som motion, för att bli starkare eller smidigare, för att få bättre kondition eller kombinationer därav är alla mål som ligger inom ramen för hälsoinriktad träning. Har man denna inriktning så är teknikernas praktiska lämplighet mer eller mindre ointressant. Tränar man för att bli starkare är det mer intressant att använda maximalt med egen styrka i teknikerna i stället för att hushålla med energi. Tränar man för en bättre kondition så tar man ut svängarna på ett helt annat sätt.

Att träna ju-jutsutekniker med inriktning mot hälsa ställer lika unika krav på teknikernas utförande som alla andra inriktningar. Viktigt är att komma ihåg hur ingenting är *rätt eller fel*. Det är snarare en fråga om *mer eller mindre lämpligt* utifrån syftet med träningen. Det är även möjligt, för att inte säga vanligt, att kombinera flera olika inriktningar samtidigt.

## Summering

Träningar kan alltså ha ett antal olika inriktningar, alla med sina speciella särskiljande drag. De ovanstående exemplena är bara några av de vanligare inriktningarna på träningen, men skillnaderna är inte mindre tydliga för den skull. När man planerar och håller ett individuellt träningspass bör man ta hänsyn till dessa särskiljande drag, samt vara beredd att förklara för sina elever varför man gör på ett viss sätt denna gång.