

PRINCIPER

Ju-jutsu består av ett antal tekniker. Dessa tekniker grundar sig i sin tur på ett antal principer, eller grundtankar. För att förstå dessa tekniker och utföra dem praktiskt så är det till stor hjälp att vara medveten om dessa principer på ett intimt och praktiskt sätt. De ska liksom teknikerna sitta i ryggmärgen för att bli fullt användbara.

Alla tekniker som tas upp i denna del (*Teknik*) bygger på en eller flera av de nedanstående principerna, och alla övningar som baserar sig på dessa principer leder till en effektivare och mer harmonisk ju-jutsu.

Det kan ibland vara svårt att säga vad som är en princip (en byggsten) och vad som är en aspekt (ett lämpligt sätt att hantera byggstenen) men detta är ett försökt till en så rättvis uppdelning som möjligt. Den är kanske inte fullt så täckande som det kunde vara, eller fullt så utvecklad som den kommer att bli, men det är en hjälp på vägen till att förstå och utveckla den egna ju-jutsun.

Principer (byggstenar):

- ☉ **Balans**
- ☉ **Styrka**
- ☉ **Rörelse**
- ☉ **Rörlighet**
- ☉ **Flexibilitet**
- ☉ **Ödmjukhet**
- ☉ **Bestämmdhet**
- ☉ **Distans**
- ☉ **Kraft**
- ☉ **Uppsikt**

Dessa utgör grunden när man arbetar med att lära sig, utveckla och anpassa ju-jutsutekniker till olika individer och situationer.

Balans

Principen om balans har två aspekter, den egna och motståndarens.

Från teknikens början till dess slut ska man eftersträva en så god egen balans som möjligt. Motsatt gäller att motståndaren ska ha en så dålig balans som möjligt genom hela tekniken.

En tredje aspekt på balans är den harmoniska. En god balans är tecknet på en kropp i jämnvikt, i harmoni med sig själv och sin omvärld. När omvärlden förändras sker en naturlig förändring hos kroppen. Denna harmoni gäller även balansen mellan tankarna (kunskapen), känslorna (viljan) och kroppen (medlet), eller vår inre harmoni mellan kropp och själ.

Balansen sett ur detta perspektiv är vad som reglerar de andra principerna, som ser till att det inte blir för lite rörelse eller för mycket styrka, utan lagom av varje.

Balans är den harmoniska och dynamiska jämnvikt som Tao (Do) symboliserar. Alltings naturliga tillstånd.

Styrka

Även styrkeprincipen har två praktiska aspekter, den egna och motståndarens. Det handlar dock inte så mycket om styrka och muskler som *styrkor och svagheter*.

Styrkan kan således ligga i teknisk skicklighet, i snabbhet, i ett överraskningsmoment eller i en god balans, alltså inte bara i muskel styrka. På samma sätt kan en svaghet ligga i att överraskas, i att inte hinna med, att tappa balansen eller få något annat viktigt sinne stört.

Att arbeta med ens bästa styrka innebär alltså att utnyttja ens mest lämpliga förmågor för stunden, vilka förmågor dessa än må vara.

Att arbeta med motståndarens sämsta styrka innebär att utnyttja motståndarens svagaste sidor för att uppnå sitt eget syfte. Lägg märke till ”att arbeta *med* motståndarens sämsta...” snarare än *mot*. Vi försöker arbeta med motståndarens kropp (och själ) mot ett mål, alltså att undvika en kollision av krafter. Även i tekniker där man bara tar sig loss så arbetar vi mot öppningen, snarare än mot uke.

Syftet är alltså att *manipulera* inte att *kollidera (demolera)*.

Medlet är att känna sig själv och sina förmågor.

Rörelse

Rörelse är viktig eftersom den är grunden för allt liv. Liv förutsätter rörelse. Så kretsar även elektroner runt atomkärnor, planeter runt solar och galaxer runt sitt eget centrum, konstant. Ingenting i universum står egentligen stilla (åtminstone ur det enda perspektiv vi kan mäta rörelse, nämligen i relation till omgivning) och detta gäller i allra högsta grad inom ju-jutsu.

En teknik är en rörelse från början till slut. En rörelse som kan ändra riktning och hastighet, som kan börja hos en person och fortplanta sig i en annan, men som aldrig står stilla.

I ju-jutsu arbetar vi med följsamma rörelser, väljer att följa rörelsens riktning när detta är möjligt, och när en konfrontation av rörelser krävs, så är dess syfte att öppna nya vägar för rörelse. En flexibel ansats, om man så vill. Den konfronterande kraften möter inte mot centrum av kroppen, utan mot periferin, för att skapa en ny rörelse.

Denna rörelsefilosofi har tre praktiska aspekter, när rörelsen utgår från oss, när rörelsen utgår från uke och när dessa kombineras.

När uke är passiv, t.ex. håller oss i ett grepp utan att röra sig nämnvärt, måste den frigörande rörelsen utgå från oss. Vi rör oss i relation till uke.

När uke är aktiv, t.ex. springer fram för att greppa, kan vi vara betydligt passivare och glida undan eller ge uke lite extra fart (genom att inte ingå i dennes rörelse på det sätt som var planerat. Uke rör sig i relation till oss, tekniken utgår från ukes rörelse.

I de flesta fall så sker dock en kombination av båda, där rörelsen är gemensam (sker samtidigt och likadant genom att temporärt sammanfoga båda kroppar) men tjänar vårt syfte i lika hög grad som den motverkar ukes syfte.

Alla rörelser i ju-jutsu är i någon mån cirkulära eller eliptiska, från handleds vridningar till höftkast. Är rörelsen inte direkt cirkulär så syftar den till att skapa cirkelrörelser som slag och spark med syfte att rotera uke i olika riktningar, för att nå bästa resultat.

Cirklar saknar början och saknar slut, cirklar är oändliga.
Så är även ju-jutsu oändlig.

Rörlighet

Ju betyder mjuk, men detta är inte en mjukhet i konsistens utan i attityd. En attityd som inbegriper följsamhet, flexibilitet och anpassning, av vilket inget vore möjligt utan rörlighet. Rörelsen finns i tekniken, rörligheten måste finnas i individen.

Grässtrået som böjer sig för vinden kan motstå en orkan. Mjukheten böjer sig följsamt och rötterna håller den fast i marken.

Så kan även ju-jutsu utövaren sträva, att vara rörlig men tryggt förankrad med båda fötterna på marken.

Flexibilitet

Utan flexibilitet ingen möjlighet till förändring. detta gäller rörelser så väl som människor. Kanske är flexibilitet bara en aspekt på rörlighet, men den är en så pass viktig aspekt att den förtjänar att vara en egen princip. Kanske är det till och med så att alla principer är aspekter på varandra.

Flexibilitet står för något grundläggande i ju-jutsu, det står för det oväntade, anpassningen till situationen, variationen, valfriheten och mångfalden.

Alla som utövar ju-jutsu är olika precis som alla de ju-jutsu utövas på. Detta förutsätter en förmåga att variera. Man kan variera sig inom tekniken, utföra den på olika sätt, eller mellan teknikerna, byta från den ena till den andra för att uppnå sitt mål.

Den flexibla människan går att överaska men är svår att överrumpla.

Den flexibla människan är öppen och kan anpassa sig.

Ödmjukhet

För att lära sig ju-jutsu måste man vara ödmjuk, ha en ödmjuk attityd. Har man inte en ödmjuk attityd, om man tror att bara det sätt man själv gör något på är det rätta, så blir det svårt att lära sig av andra, svårt att lära sig nya sätt, nya alternativ. Är man inte ödmjuk så kan man inte erkänna sina svagheter eller sina misstag. Kan man inte erkänna sina svagheter eller sina misstag så kan man heller inte lära sig av dem. Är man inte ödmjuk så låter man sin stolthet komma i vägen för allt man gör.

En ju jutsu utövare gör det hon inte behärskar med stor försiktighet och det hon behärskar med stor bestämdhet. Men det hon kan har hon lärt sig genom försiktighet och ödmjukhet.

Bestämdhet

Bestämdhet är en princip som står i stark kontrast till ödmjukhet. De kan till och med upplevas som varandras motparter. Men den bestämdhet som växer ur ödmjukhet är en mäktig kraft. Det är en tro på sig själv och sina förmågor i kontrast till att misstro sig själv

och sina förmågor. Men det är en tro som baserar sig på erfarenhet, inte på antaganden. Bestämmdhet är övertygelsen om att man kan.

För att kunna utföra ju-jutsu måste man vara bestämd i det man gör, både innan och under. Man kan vara följsam och flexibel utan att ge avkall på sin bestämdhet.

I ju-jutsu finns ett syfte och ett sätt. Man måste vara bestämd både i sitt syfte och i sitt sätt för att lyckas helt.

En ju-jutsu utövare gör det hon inte behärskar med stor försiktighet och det hon behärskar med stor bestämdhet.

Distans

Distansprincipen har två aspekter: avståndet till uke och placeringen gentemot uke. Dessa kan kortfattat beskrivas som så: vi undviker att stå närmare uke än vi behöver och vi undviker att stå framför uke (ukes synfält) om det är möjligt. Vi eftersträvar rätt avstånd vid rätt tidpunkt.

Står vi för nära uke blir vi lätt sårbara, och befinner vi oss framför uke så är vi för synliga. Dessa två påverkar dock varandra. Står vi framför uke men håller en god distans så är vi mindre sårbara, står vi utan distans men bakom uke så är vi också mindre sårbara.

Frågan vi måste ställa oss när vi utför en teknik är alltså: *är det här ett lämpligt avstånd till uke och skulle jag kunna stå i en mindre sårbar position gentemot uke?*

Är svaret på dessa två frågor ja, så har vi en god distans.

Distans på ett mer filosofiskt plan, till skillnad från det praktiska här ovan, är förmågan att se sig själv, sina tankar, känslor och handlingar ur ett annat perspektiv än det egna. Att ha en distans till sig själv, som det heter, och en distans till den egna situationen. Att leva i nuet utan att fastna i nuet. Att inse att det finns en framtid lika mycket som det finns en historia. Kanske handlar det om att när man putsar på en teknik inför en gradering så måste man ställa tekniken i proportion till hur den var första gången man gjorde den, för att inse att man blivit bättre nu, och kommer att bli ännu bättre med tiden.

Distans gäller till både tid och rum. Distans handlar om att vara i centrum, men att själv se vart detta centrum är.

Kraft

Kraft eller energi finns i alla rörelser, och följer alla rörelsers riktningar. Kraften är styrkan i rörelsen.

Syftet är inte att två krafter ska kollidera, utan att man ska utnyttja motståndarens kraft där detta är möjligt, eller att använda en mindre kraft som motståndaren utvecklar till en större, precis som principen för rörelse. Den konfronterande kraften möter inte mot centrum av kroppen, utan mot periferin, för att skapa en ny rörelse.

Kraften är energin i rörelsens riktning. Kraften initieras av bestämdheten, avsikten, följer rörelsen och frigörs vid rätt distans, vid rätt svaghet (där vi är starkast). Kraften är flexibel, anpassar sig till förändringar i situationen. Kraften är störst när vi är i god balans, minst när vi har dålig balans. Kraften är som starkast när den är som mest fokuserad. Kraften är fysisk, känslomässig, och mental övertygelse, god ju-jutsu är en manifestering av dessa tre.

Uppsikt

Uppsikten är en princip med fler aspekter än den mest uppenbara. Det är en uppsikt i tid såväl som rum, och en uppsikt riktad inåt såväl som utåt.

Uppsikt i rummet är det vi oftast tänker på, och till detta har flera skäl. När vi tränar så måste vi hålla rummet under uppsikt så att vi inte krockar med någon annan, och i en riktig självförsvarssituation så vill vi hålla uppsikt för att kolla om fler angripare kan finnas i närheten.

En annan uppenbar inriktning av uppsikt är uke. Hur uke står eller rör sig är viktigt att veta, för att kunna dra fördel av ukes svagheter samtidigt som man undviker att skada uke (genom att bryta ett ben i fel riktning o.s.v.) Uppsikt håller man dock inte bara med ögonen utan med fler sinnen. Det kan vara att man lägger märke till ljud som gör en misstänksam men i ännu högre grad att man använder sin känsel och kunskap om reaktioner till tekniker.

Om vi bryter ukes balans åt ett bestämt håll så vet vi att uke kommer att placera sin fot där som stöd, om vi vrider ukes handled i en bestämd vinkel så vet vi hur ukes kropp med hög sannolikhet kommer att reagera. Vi behöver med andra ord inte titta på uke genom hela tekniken, utan kan använda våra ögon till att hålla en bredare uppsikt då vår känsel (och erfarenhet) håller uke under uppsikt.

Uppsikt i tiden är en lika viktig om än ej lika omtalad aspekt av uppsikt. Uppsikt i tiden handlar om att förutsäga ukes handlingar, att göra en bedömning av vad som komma skall. Hur uppträder uke, vad kan uke tänkas ha för styrkor och svagheter, har uke några dolda vapen o.s.v. I en tävling så är denna typ av uppsikt viktig eftersom man vill ligga ett steg före uke, vill tänka ukes tankar innan uke själv tänkt dem. I en självförsvarssituation är denna uppsikt extremt viktig, då en missbedömning kan få mycket allvarliga konsekvenser, oavsett åt vilket håll missbedömningen går.

En tredje aspekt på uppsikten är uppsikten inåt, förmågan att se vad man själv gör och varför. Att förstå sina handlingar och orsaken till dem. Utan denna förståelse blir det svårt att utvecklas som ju-jutsuka eller som människa. Uppsikt handlar nämligen inte bara om att observera utan även om att se sammanhangen mellan de till synes enskilda observationerna. Det handlar ytterst om att se delarna och förstå helheten.

En kort repetition:

Balans är stabilitet och harmoni, i delarna och helheten.

Styrka är styrkor och svagheter.

Rörelse är sättet man utför ju-jutsu (den följsamma, flexibla, rörliga tekniken/konsten).

Rörlighet är instrumentet för denna rörelse.

Flexibilitet är alternativerna hos instrumentet.

Ödmjukhet är inställningen till rörelsen.

Bestämdhet är utförandet av rörelsen.

Distans är var man placerar sig under rörelsen.

Kraft är energin i rörelsen.

Uppsikt är sinnenas aktivitet under rörelsen.

Alla dessa principer som skulle kunna delas upp i fler eller kombineras till färre, ska slutligen utmynna i ju-jutsuns princip.

Anledningen till att de är med här, formulerade på detta sätt, är att de ska tjäna som en praktisk grund att diskutera teknik utifrån. I varje teknik man utför så spelar dessa principer in, och dessa principer kan man alltid vända sig till när man söker förfina sin teknik.

De är delarna som utgör helheten, och kan därför inte tränas separat, lika lite som man kan träna "halva" tekniker. Man kan inte utföra halva kast, då ett kast inte kan halveras. Ett kast är inte delbart, trots att det har olika moment (delar). Tränar vi bara vissa av dessa moment så tränar vi inte (helheten) kast, utan bara dessa moment. Vi kan träna t.ex. kast-ingångar, men då tränar vi just momentet kastingångar och inte "halva" kast.

Varför lägger jag nu ned en massa ord på att försöka poängtera detta? Jo, för att vi har en tendens att gräva ner oss i delarna, vilket ju inte är så bra eftersom vi försöker lära oss helheterna. Utgå inte från delarna (principerna) när du först lär dig en teknik, eller lär någon annan. Principerna har sin tid först när man har tagit in helheten.

Helheten är grunden, först när man har grunden kan man ta in nyanserna. Det finns en gräns för hur mycket man kan ta hänsyn till när man provar något för första gången. Då är det viktigt att få det att fungera på "det stora hela". Detaljerna kan man träna senare.

Med tiden blir principerna naturliga inslag, annars så skulle de inte förtjäna epitetet principer.

Nå, detta sagt med hopp om att ingen följer principerna slaviskt, utan endast använder dessa som en resurs i den egna utvecklingen.

All teknikträning som tar hänsyn till dessa principer, all uppvärmning och alla lekar som gör dessa mer naturliga eller lättåtkomliga, tjänar till att göra ju-jutsun mer lättåtkomlig och naturlig.

Hur dessa principer rent *praktiskt* ska användas i teknikerna ska vi nu ta upp.

Balans

En god balans har man med fördel när *kroppen befinner sig ovanför fötterna*. Av detta följer att det bästa sättet att få uke ur balans är att på något sätt ändra på ukes fötter i relation till kroppen (vilket givetvis inbegriper motsatsen: resten av ukes kropp gentemot fötterna).

Vidare så bör *fötterna vara placerade en lagom bit ifrån varandra*, inte precis brevid varandra. Är fötterna för nära varandra är det lätt att tappa balansen, och är de för långt isär så kan man inte utnyttja varken kraften eller rörelsen i benen optimalt.

Benen bör vara lätt böjda vilket underlättar flexibilitet i rörelsen, vilket behövs för att behålla balansen och *benen bör vara i någon grad av rörelse* hela tiden. Det är lättare att accelerera från en liten rörelse än från stillastående. Stillastående innebär dessutom sårbarhet.

Sist men inte minst så bör *fötterna ha en lagom kontakt med mattan*. Vilar fötterna för tungt blir det svårt att hinna flytta dem, vilar de för lätt eller inte alls (genom att man står och hoppar) så blir man sårbar för svepningar.

För att illustrera vikten av ben och fötter för vår balans så kan vi se på vad vi faktiskt gör när vi går. När vi går använder vi jordens dragningskraft mer än våra muskler för att ta oss framåt. Genom att luta kroppen lätt framåt förskjuter vi vår tyngd(punkt) och tappar balansen för ett kort ögonblick. Detta rättar vi dock till samtidigt genom att lyfta vår bakre fot och placera den framför tyngdpunkten, och fångar på så sätt upp vår balans igen. Detta sker så naturligt att vi inte tänker på det. Ta gärna några steg och känn efter själv. Om vi vore tvungna att använda muskler som enda kraft för att ta oss fram så skulle vi aldrig klara av de sträckor som vi med lätthet går med jordens dragningskraft till hjälp.

Nackdelen med allt detta är bara den att om vår fot inte träffar underlaget när och på det sätt vi kalkylerat med (en grop, ett bananskal, ett hinder) så tappar vi nästan ofelbart balansen.

Vår balans är alltså beroende av vår kropp (genom jordens dragningskraft) och vårt underlag (jorden). Våra fötter och ben är vårt instrument för att reglera detta förhållande.

Benens och fötternas aktivitet är alltså oskiljaktiga från balansen.

Jordens dragningskraft och dess inverkan får vi anledning att återvända till senare.

Några praktiska sätt att träna balans:

Det finns ett antal olika sätt att träna upp balansen liksom förmågan att bryta den utöver vanlig träning. Man kan t.ex träna:

- ☉ Balansbrytning varannan gång utifrån judofattning
- ☉ Balansbrytning utifrån valfritt grepp
- ☉ Umkulldragningar i stället för kast
- ☉ Att hålla balansen när någon knuffar
- ☉ Att hålla balansen när flera knuffar och man blundar
- ☉ Sumobrottning där man försöker knuffa ut varandra från en mattruta
- ☉ Tekniker med extra mycket balansbrytning
- ☉ Tekniker där man når sitt mål genom nästan bara balansbrytning (neddragning i stället för omkullvridning med kote gaeshi till exempel)

Styrka

Balans är en styrka, bristen på balans är en svaghet. En kropp som befinner sig i obalans strävar instinktivt efter att upprätta en balans (vilket försvårar angreppet). Därför är det alltid en styrka att bryta ukes balans, liksom det är en styrka att behålla sin egen.

Använd så stor del av din egen styrka mot en så liten del av ukes. Om ukes angrepp bygger på muskulaturen i hand och arm så bör du försöka använda händer, armar, axlar, rygg och mage samt ben, men i samma rörelse. Ju större muskelgrupper du involverar i dess försvar desto starkare blir det. Det är förvisso sant att man kan vända motståndarens styrka mot motståndaren i vissa fall, men det är långt ifrån alla. Ju starkare en motståndare är, desto starkare är motståndaren, om sanningen ska fram.

Principen i ju-jutsu är i stället att använda just så många egna muskelgrupper som möjligt mot så få hos motståndaren.

En utmärkt illustration på detta kan första tekniken som ingår till gult bälte utgöra, grepp t två handleder framifrån. I detta försvar kan man använda nästan alla större muskelgrupper i kroppen mot styrkan i ukes fingertoppar. Ett utmärkt exempel på styrka och kraft i ju-jutsu.

Som en parentes kan nämnas att en föreläsare på en B-kurs sa att om alla muskler i kroppen kunde riktas åt ett håll så skulle en människa kunna förflytta 30 ton!

Något att tänka på.

Inrikta dig på ukes svagaste punkt. Ibland kan det vara svårt att använda större muskelgrupper för att ta sig ur en fasthållning, i vilka fall man måste inrikta den lilla styrka man har mot de stora svagheter hos uke.

Ett bra exempel på detta är livtag bakifrån. Sitter man fast i ett sådant grepp är det svårt att använda stora muskelgrupper, bl.a. med tanke på att kroppens centrum är låst mot ukes kropp. I detta fall ringar uttrycket ”att rikta motståndarens kraft tillbaka” inte speciellt övertygande. Att försöka få uke ur balans i detta läge är dessutom svårt, och dessutom ganska riskabelt (man kan ju hamna underst). Svagheter finns det fortfarande gott om. Närmast till hands (i dubbel bemärkelse) finns ukes fingrar. Bänder man lillfinger eller ringfinger bakåt så lossnar sannolikt greppet. Man kan även störa ukes ansikte med sina händer, eller skrapa med foten längst ukes smalben. Bara för att nämna de mest rumsrena alternativen.

En speciellt svag punkt är ögonen, dels då dessa tar in merparten av informationen som en given situation bjuder på, och dels då dessa är så extremt känsliga. Det spelar ingen roll hur mycket muskler man bygger på kroppen eller hur mycket smärta man lär sig att utvärda, ögonen förblir en lika svag punkt. Nu behöver man inte peta ut ögonen på folk för att utnyttja detta, det räcker med att lägga en hand över dem, eller slå lite lätt med fingertopparna på ögonlocken för att uke ska förlora intresset för vad han/hon höll på med och inrikta sig på att få tillbaka kontrollen av sin syn.

Under kommentarerna till grundteknikerna kommer de individuella styrkorna och svagheter att kommenteras mer ingående, samt hur man bäst utnyttjar dem.

Några praktiska sätt att träna på styrkor:

Eftersom styrkor och svagheter utgörs av en sådan mångfald och dessutom är så unika för individen kan det vara svårt att träna dem generellt, men här följer några förslag:

- Uke gör extra motstånd så att tekniken måste utnyttja styrkor och svagheter för att kunna fullföljas helt
- Träna samma styrkor och svagheter utifrån en rad olika tekniker (exempelvis balansbrytningar, tryck mot känsliga områden, störande av ukes syn, användande av så många egna muskelgrupper som möjligt o.s.v)
- Träna en teknik och låt alla komma med förslag på styrkor och svagheter som de tänker på.
- Fundera över vilka dina egna styrkor och svagheter är och hur du kan utnyttja dessa, samt ta gärna någon annan till hjälp.

Rörelse

Det finns två typer av rörelse i praktisk ju-jutsu, ”medrörelse” och ”motrörelse”. Medrörelsen är en rörelse som följer ukes rörelse och ger den extra kraft. Denna rörelse bygger på att uke syftar till att styra angreppet i någon riktning, och således utelämnar sig själv och sin balans. I dessa fall vänder man faktiskt motståndarens styrka tillbaka till motståndarens nackdel. Medrörelsen förutsätter att uke befinner sig aktivt i rörelse, genom att försöka dra, knuffa, svepa, slå ett svingslag eller liknande.

I medrörelsen utnyttjar man alltså motståndarens rörelse.

Vid de tillfällen då uke står relativt still, t.ex. då uke ”bara” håller i en, måste man själv initiera rörelsen. Denna rörelse utgår från tori och mot uke på något sätt, därav benämningen motrörelse. Den är alltså i någon grad konfrontativ. I sin mildaste form kan den vara konfrontativ mot t.ex. fingertopparna (grepp i två handleder framifrån, 5:e kyu) men den kan även vara kraftfullare som en o-soto-osae (där en hand trycker huvudet bakåt och nedåt med näsroten som utgångspunkt, plus fingrarna som stör synen, och den andra handen stoppar upp kroppen nedanför tyngdpunkten). I motrörelser manipulerar man motståndaren i en viss riktning, där man i medrörelser utnyttjar den givna riktningen.

Att motrörelsen är konfrontativ innebär dock inte att den behöver vara mer kraftfull än medrörelsen, utan ska helst ske lika mjukt och varsamt. Det ovan angivna exemplet på o-soto-osae illustrerar detta på ett bra sätt, då det kräver minimalt med kraft sett i relation till resultatet.

Ibland kan man provocera fram en medrörelse genom en motrörelse. Om man drar eller knuffar uke (båda är motrörelser oavsett riktning) så kommer uke sannolikt att reagera genom att dra respektive knuffa i motsatt riktning för att behålla sin balans. Ukes reaktion utgör dock en rörelse som man själv kan utnyttja, alltså en medrörelse. Många exempel på detta finns i ju-jutsu systemet.

Oavsett om det rör sig om med eller motrörelser (eller kombinationer därav) så måste rörelsen vara följsam och konstant genom hela tekniken. Varje avbrott eller stillastående moment i en tekniks genomförande ger uke en chans att återfå fattningen och balansen.

Motrörelser och medrörelser är i grund och botten samma sak, nämligen rörelser. Alla rörelser eftersträvar samma sak i slutändan, att förskjuta ukes balans så att jordens dragningskraft kan göra sitt. Sedan kan medlen för att nå detta mål variera, från att styra skelettet via handledsvridningar till att svepa undan benen, men att fast förankra sin motståndare på marken är det slutliga målet, och först vid detta mål upphör rörelsen. Det är alltså viktigt att *eftersträva helhet i rörelsen*, att undvika att fastna vid delarna.

Man kan se på det som att varje kropp har en vilja, och att vi utnyttjar denna vilja med minsta möjliga ansträngning och risk för oss själva.

Varje rörelse utgår från centrum, ungefär som navet i ett hjul. När vi utför rörelser bör vi försöka känna efter var centrum är, befinner vi oss för långt från rörelsens centrum så riskerar vi att förlora vår balans och kan inte längre styra rörelsen. Det är ej nödvändigt att alltid befinna sig i centrum (centrum kan trots allt befinna sig i brytpunkten mellan två individer, d.v.s. utanför den egna kroppen) men man behöver dominera centrum. Så länge man kontrollerar centrum i en rörelse, rörelsens utgångspunkt och kraftkälla, så kontrollerar man rörelsen.

Några praktiska sätt att träna rörelse

- ☉ Träna oavbrutna rörelser
- ☉ Träna i cirklar
- ☉ Träna kast när uke trycker tori bakåt
- ☉ Träna fällningar med uke som drar tori
- ☉ Träna extremt stora rörelser
- ☉ Träna med så små rörelser som möjligt
- ☉ Träna med uke i ständig rörelse

Rörlighet

Rörligheten möjliggör rörelsen. För att vara rörlig behöver man vara avspänd, är man spänd blir man lätt rigid. Detta syns ganska tydligt hos en grupp som utför tekniker innan de är tillräckligt uppvärmda. Att vara avspänd innebär att vara mjuk och följsam, inte att vara ”sladdrig” eller ”ledlös”. Man behöver fortfarande styra rörelsen.

Rörligheten bygger också på smidighet, att kunna röra sig i olika riktningar.

Rörligheten är även beroende av koordination mellan olika muskelgrupper. Ju-jutsu är aldrig små isolerade rörelser, snarare små integrerade rörelser. Följsamhet, smidighet och koordination kännetecknar rörligheten hos en ju-jutsuka.

Några praktiska sätt att träna rörligheten

Rörlighet är den fysiska förmågan till rörelse vilket innebär att rörlighetsträning till stor del går ut på att fysiskt träna upp rörligheten. Detta kan man göra genom t.ex.

- ☉ stretching (se hälsa)
- ☉ träna tekniker där man tar utt rörelsen ordentligt
- ☉ bygga upp styrka genom gradvis ökande belastning i rörelsen (se hälsa)
- ☉ generell träning av dynamisk styrka (se hälsa)

Flexibilitet

Flexibilitet innebär att praktiskt träna anpassnings- och variationsförmågan. Fungerar inte den ena tekniken bör man snabbt växla till den andra (och helst utan att stanna av i rörelsen). Detta rör sig om en förmåga, d.v.s. något man måste träna på. Man kan träna olika tekniker isolerat (vilket vi gör för det mesta) men för att kunna växla mellan dessa så måste vi träna även detta. Precis som ju-jutsu är integrerade rörelser så är ju-jutsu integrerade tekniker.

Det handlar om att inte stå handfallen bara för att det försvar man först kom att tänka på inte fungerade som man tänkte det. Det handlar om att träna upp förmågan att ligga steget före. Det handlar om att ha många vägar och förmågan att snabbt välja mellan dem.

Ju-jutsu bygger till stor del på överraskning och spontanitet. Kan man omvandla de egna spontana reaktionerna till en fungerande teknik vilken överaskar uke har man goda möjligheter att lyckas.

Några praktiska sätt att träna flexibilitet

- ☉ träna bestämda kombinationer
- ☉ träna valfria kombinationer
- ☉ byt teknik enligt instruktörens uppmaning
- ☉ träna på den sida/med den hand man sällan använder
- ☉ träna kontringar

Ödmjukhet

Den mest praktiska aspekten på ödmjukhet är *varsamhet* och *respekt* när man tränar, att utföra saker på den nivå man känner att man kan hantera dem. Vidare så ligger det i ödmjukhetens natur att inse det paradoxala i allt sökande efter perfektion, det kan eftersträvas men aldrig uppnås. Ett tecken på utveckling är förmågan att se hur lite man faktiskt ser, att inse vad otroligt mycket det finns att lära sig.

Prestige kommer ofta i vägen för utveckling genom att man vägrar ta till sig någon annans erfarenheter eller inte bjuder på sig själv i kamprövning. Man glömmer ofta bort att ”motståndaren” finns där för att vi ska lära oss något, inte för att vi ska beseгра denne. Om vi aldrig tillät oss att bli kastade så skulle vi aldrig lära oss att falla rätt och hälften av kunskapen om en tekniks utförande ligger i att låta den utföras på en själv.

Ödmjukhet är en tro på det man gör, inte en övertro eller en undertro, och en respekt för andra.

Några praktiska sätt att träna ödmjukhet

Att träna ödmjukhet kan vara bland det svåraste att göra eftersom vi inte har en tradition av detta. Dessutom så kopplas ödmjukhet alltför sällan ihop med idrott som ju går ut på att vinna ofta genom att beseгра någon annan. En brist på ödmjukhet kan dock kosta i form av uteblivna erfarenheter och därför utebliven utveckling vilket gör övningar som främjar ödmjukhet viktiga.

Ödmjukhet är oftare ett problem hos killar än hos tjejer, då killar generellt definerar sig starkare utifrån hierarkier (status) och har svårare att ”förlora” då förlusten känns mer som en personlig kränkning än bara en faktisk utgång. Killar har i allmänhet ett större behov av att känna att de kan saker, och utvecklar därför oftare en kaxigare attityd till vad de håller på med (i detta fall ju-jutsu). Intällningen att man kan saker kan dock av naturliga skäl komma i vägen för insikten att man inte kan saker, vilket gör att man ibland måste visa killar extra uppmärksamhet på detta område.

Det krävs på sätt och vis en riktig man för att förlora mot en tjej i ne-waza och fortfarande känna sig som en ”riktig man”.

På samma sätt kan en högre graderad ha svårt att bli utmanövrerad tekniskt eller ens ta emot råd av en lägre graderad, oavsett kön.

Denna attityd minskar möjligheten att lära sig saker och utvecklas, den bör därför tränas bort om och där det är möjligt.

Ödmjukhetsträning kan gå ut på att:

- ☉ låta sig bli kastad för att sedan utnyttja situationen till sin egen fördel
- ☉ träna ne waza där en attackerar och en mer passivt försvarar sig
- ☉ träna på att "förlora" (vilket innebär att lära sig att alla erfarenheter som man lär sig något av är bra erfarenheter)

Bestämmdhet

Bestämmdhet är viktigt då avsaknaden av bestämmdhet, tveksamhet, försämrar tekniken. En bestämd rörelse behöver inte vara hård eller överdriven, den kan vara mjuk eller subtil, men den är bestämd. Utan bestämmdhet blir vi tveksamma och tafatta i vårt agerande (vilket inte är detsamma som *försiktiga* i fallet ödmjukhet) och får det svårt att bestämma över rörelsen.

Bestämmdhet växer ur erfarenhet och insikt och bottenar ytterst i vårt självförtroende. Det är en tro på den egna förmågan som med tiden utvecklas till en vetenskap.

Några praktiska sätt att träna bestämmdhet:

[Man kan öva bestämmdhet i moment av tekniken, för att senare få ihop dessa till en helhet, eller öva bestämmdhet i tekniker man redan behärskar.

Distans

Vilken distans eller position som är den rätta beror på situationen, men i ju-jutsu förflyttar vi oss så snabbt som möjligt bort från att stå mitt emot uke (vilket är den vanligaste positionen när man blir attackerad framifrån). Om vi sedan förflyttar oss rakt bakåt eller mot ukes flank eller rygg beror på vårt eget syfte, men så lite tid som möjligt bör tillbringas stående mitt emot uke på nära håll. En kote-gaeshi behöver inte utföras mitt framför uke bara för att man råkar stå där, den kan utföras lika bra om inte bättre på sidan av uke eller när man dragit uke ur balans, med det extra bonus att uke inte kan nå en med sin fria hand. I ju-jutsu ska man aldrig vara inom närmare räckhåll än man själv önskar att vara.

Några praktiska sätt att träna distans

- ☉ låt uke markera på tori (med en lätt klapp) om tori står för nära under en tekniks utförande
- ☉ låt uke försöka greppa tag i tori vid nedläggningar
- ☉ låt uke försöka fälla uke på väg ifrån fastlåsnimgar

Kraft

Kraften är unik för varje rörelse, i varje situation och för varje utövare. Det blir därför den enskilda utövarens uppgift att lära känna denna kraft, då man bara kan utgå ifrån sina egna

förutsättningar. Kraften infinner sig naturligt när alla principer harmonierar.

Några praktiska sätt att träna kraft:

Vad gäller kraft så kan det ibland vara svårare för tjejer än killar att lära sig att verkligen använda den. Detta har dock inte sin förklaring i muskelmassa så mycket som i uppfost-
ran. Killar har ofta en grundläggande medvetenhet om sin egen kraft genom erfarenhet (av
att bråka med andra killar) medan denna medvetenhet inte är lika vanlig hos tjejer. Potentia-
len är det dock ingen större skillnad med.

Träna medvetenhet om kraft gör man t.ex. genom att

- ☯ slå på /sparka sandsäck eller liknande
- ☯ träna balansbrytningar från judofattning
- ☯ trycka varandra ur balans med handflatan

En ökad medvetenhet om kraft brukar naturligt leda till kraftfullare tekniker. Det hand-
lar här som så ofta annars om en tro på sig själv.

Uppsikt

Uppsikten kan vara svår att hålla när man tränar eftersom man behöver fokusera vid det
man håller på med. Det är därför kanske inte tillrådligt att träna uppsikt hela tiden när man
bekantar sig med en teknik (och dess resultat).

Det finns dock vissa regler man kan följa:

Var rak i ryggen när du utför tekniker, då det blir betydligt lättare att se sig omkring då.
Se med kroppen, händer kan känna saker ögat inte kan se och ögonen avslöjar alltför ofta
våra intentioner (i ju-jutsu som i livet).

Några praktiska sätt att träna uppsikt

Uppsikt tränar man lämpligast genom att hålla uppsikt när man utför tekniken, t.ex.
genom att inte titta på uke mer än man behöver utan ägna sin uppmärksamhet på resten av
dojon. Detta kan man träna praktiskt genom att styra uke vid nedläggningar, eller att alltid
hålla uppsikt i den riktning man är på väg (i stället för att hålla ögonen på uke hela tiden).



Utöver dessa principer finns det ett antal andra aspekter på ju-jutsu som kan vara nyt-
tiga att känna till. Alla vägar som leder till en bättre ju-jutsu är värda att ta upp och här
följer några av dessa.

Sinnen

Våra sinnen utgör grunden för vår kommunikation med omvärlden. Vi tar in informa-
tion genom våra sinnen, och vi förmedlar information via våra sinnen.

De sinnen som är mest aktiva när vi tränar ju-jutsu är *syn*, *balans* (vilken räknas som ett eget sinne), *hörsel*, och *känsl*. *Smak* och *lukt* har en underordnad betydelse i detta sammanhang. Dessa sinnen är nästan helt koncentrerade till huvudet, med undantag för känsl som täcker hela kroppen, både in och utsidan.

När vi utnyttjar våra egna sinnen till fullo så ökar vår förmåga att utföra bra tekniker men när vi stör vår motståndares sinnen så ökar sannolikheten att våra tekniker fungerar rent enormt, vilket är ännu viktigare.

Det effektivaste sinnet att störa är **synen**. Genom att täcka ukes ögon med ena handen så har vi effektivt berövat uke 90% eller mer av sitt informationsintag. Nu behöver kanske inte uke denna information för att orsaka oss skada, men ukes främsta mål blir förmodligen att återfå synen, en situation som gynnar oss betydligt bättre.

Genom att böja ukes huvud bakåt så påverkar vi balans sinnet av två skäl, dels behöver uke böja sin ryggrad bakåt för att ackomodera huvudets rörelse vilket orsakar en obalans, dels så blir det svårare att lokalisera golvet när man ofrivilligt tittar upp i taket. Vårt sinne för balans är nämligen rums bundet, vilket är en anledning till att vissa människor blir åk- respektive sjösjuka (vi känner att vi rör oss men omgivningen tycks stå still). Håller vi dessutom handen för ögonen så blir det nästan omöjligt att säga var golv väggar och tak är (om man inte har en välutvecklad förmåga att känna med fötterna).

Balans och syn är två sinnen med det gemensamt att när vi "förlorar" dem så är vår första prioritet att få tillbaka dem, vilket gör att vi fokuserar mindre på andra mål (som att fullfölja vår intention att slå någon på käften). Detta gör inte den som angriper ofarlig, men det ger oss som neutraliserar syn och balans en betydligt starkare ställning.

Hörsel är ett sinne som vi sällan manipulerar i ju-jutsu, även om man använder sin röst för att uppnå olika mål nästan dagligen (en röst kan vara varm och vänlig, kall och avvisande eller ha en vass kant och vara hotfull, o.s.v.). Ett väl placerat kiai kan förvirra den ovana lyssnaren/angriparen så länge att vi kan dra fördel av förvirringen och under tiden få kontroll över situationen.

Vi kan givetvis använda vår röst och vårt beteende på andra sätt som förvirrar en angripare, genom att bevara ett lugn eller tala lågmält när vår angripare förväntar sig att vi ska gripas av panik och skrika, men mer om detta under titeln *kroppshållning*.

Vi tar in en mängd information genom känslan, både när vi tränar och mer allmänt när folk tar i oss, t.ex. när vi kramas eller skakar hand. När vi tränar med någon som har ett fast grepp utan att vara stelt, vilket ofta tyder på erfarenhet och skicklighet, så reagerar vi medvetet eller omedvetet på detta. Kanske presterar vi sämre än normalt för att vi tror den andre är bättre, kanske anstränger vi oss ännu mer för att visa vad vi går för. Hur som helst så påverkas vi, precis som vi själva påverkar med vårt sätt att ta tag i vår medtränande.

En av de stora fördelarna med att träna ju-jutsu är just att vi vänjer oss vid en nära kontakt med andra vuxna människor. Detta gör kanske att vi reagerar mindre panikartat när någon greppar tag i oss, eller blir mindre provocerade när någon försöker hävda sig själv genom ett extra fast handslag eller stampar in i vårt personliga revir. På det stora hela så lär vi oss ta människor på ett ganska bra sätt.

Vad beträffar lukt och smak så fyller de sällan en funktion i tränings sammanhang, om nu inte ens träningskamrat har ätit en massa vitlök eller så, men så är de inte heller speciellt utvecklade sinnen hos människan.

Kanske kan det vara bra i en nödvärnssituation att man kan känna på en angripares lukt om den är påverkad av alkohol, om nu inte beteendet avslöjar detta, men vad beträffar att påverka en angripares sinnen så är lukt och smak helt klart inget att inrikta sig på.

Atemi, distraherande tekniker, syftar ibland till att påverka sinnen, om inte slå ut dem. En atemi mot ögonen behöver inte nödvändigtvis resultera i en permanent nedsatt syn hos en angripare, men denna möjlighet kan man utnyttja. Ögonen är kanske den minst skyddade delen av kroppen. Även om vi kniper ihop dem så resulterar detta bara i någon millimeter av hus som skydd vilket inte är mycket att räkna med. Om uke greppar tag i en så räcker det ofta med att slå lite lätt med fingertopparna på ukes ögonlock (ungefär som om man spelar på ett mycket lättspelat piano) för att uke ska komma på bättre tankar. Skulle uke inte omedelbart släppa så kan man lätt förstärka denna atemi eller gå över i ett kraftfullare motangrepp, t.ex. som det förstnämnda i detta avsnitt där man neutraliserar både syn och balans.

Förflyttningar

I ju jutsu tränar vi bland annat förflyttningar, *taisabaki waza*. Förflyttningar är ganska naturliga, vi har trots allt övat dem från den dag vi först lärde oss gå, men det kan vara intressant att observera dessa förflyttningars gemensamma nämnare.

När vi förflyttar oss mot eller från uke så gör vi det nästan uteslutande med sidan vänd till uke. Även i slag och spark så är det sidan av kroppen snarare än framsidan som är vänd mot uke.

Förklaringen är ganska enkel, sidan är bättre skyddad och är mindre sårbar än framsidan, och vi kan röra oss smidigare i sidled än framåt eller bakåt med hänsyn till fötterna (prova gärna själv att hoppa framåt och bakåt med fötterna pekande i denna riktning och jämför med när de pekar mer i sidled).

En mer rörelseinriktad träning, mindre statisk, tränar upp förflyttningsförmågan på ett naturligt sätt så att man slipper riskera att snubbla på sina egna fötter som när man först lärde sig gå.

En blockering består oftast av två saker; en förflyttning av den del av kroppen som befinner sig i farozonen (vilket ibland är hela kroppen) samt en blockering med händer och armar som ett extra skydd och/eller en punkt att påbörja sitt motangrepp vid. Många som blockerar gör detta i fel ordning, d.v.s. skyddar sig först med händer och armar och förflyttar kroppen efteråt vilket är ganska dumt då detta går rakt emot ju-jutsuns principer. Det är betydligt smidigare att flytta på det som angrips, vilket man själv har kontroll över, än det som angriper, vilket man inte kan kontrollera/stoppa lika enkelt. I vissa fall när man inte har möjlighet att förflytta sig, beroende på utrymmes brist eller att man redan är fastlåst på något sätt, måste man blockera utan möjlighet till förflyttning vilket givetvis ställer helt andra krav på blockeringen. Men för det mesta så kan man och bör man förflytta sig.

Liknande gäller nästan alla tekniker: kast, slag, ledbrytningar o.s.v., även om *uke waza* illustrerar detta med mest önskvärd tydlighet.

Energi

All rörelse innebär en förbränning av kolhydrater för att utveckla den energi som rörel-

sen kräver. Vårt lager av kolhydrater är dock ändligt vilket innebär att den energi vi har till vårt förfogande är begränsat. Utöver tillgängliga kolhydrater så påverkar flera andra faktorer vår prestationsförmåga, som vår kondition och syreupptagnings förmåga, vårt psykiska humör och generella hälsotillstånd och så vidare. Det är med andra ord viktigt att inte förbruka mer energi än man behöver när man tränar ju-jutsu (om nu syftet inte är att just göra sig av med en mängd energi), åtminstone inte om man önskar hålla ett högt tempo genom hela träningen.

Det bästa sättet att behålla energi är att inte aktivera fler muskler än man behöver för att uppnå sitt syfte, samt att inte aktivera dessa muskler mer än man behöver (inte ta i hårdare än nödvändigt). Ofta spänner vi oss mer än vi behöver, eller rör oss mer än nödvändigt när vi tränar vilket gör att vi snabbt bränner ut oss själva.

Ett speciellt bra exempel är ne waza, där vi ofta spänner hela kroppen när vi egentligen kunde slappna av och bara arbeta med den del som är viktig för tillfället. Ett annat bra exempel på hur psyket påverkar det fysiska är att tävla. På 2 x 2 minuter lyckas vi ofta bränna ut oss själva helt och hållet, fast vi kanske orkar 10 ggr så mycket under en vanlig träning i vår egen dojo.

Det är inte bara muskler som kräver energi utan även vår hjärna om den ska vara skärpt och närvarande. Det är en av anledningarna till att vi lätt slarvar och gör misstag när vi närmar oss fysisk utmattning. I den bemärkelsen är hjärnan "kroppens viktigaste muskel". Det är därför viktigt att inte bara hushålla med energi utan även se till att man har energi att ta ifrån innan träningen samt under träningen. Mer om kost, dryck och energi i avdelningen *hälsa*.

Andning

Syre är väsentligt, vilket inte borde vara en överraskning för någon. Om vi inte andas dör vi. Andas är vi också rätt bra på, för det har vi gjort sedan vi föddes, men precis som att röra sig så är det något vi gör utan att aktivt tänka på det. Bara för att vi inte aktivt tänker på det innebär inte att vi glömmer bort det ibland.

När vi anstränger hela kroppen för att göra något som kräver en massa energi så är det väldigt lätt att sluta andas. När vi spänner hela kroppen så spänner vi nämligen även musklerna kring lungorna, vilket gör det svårare att andas.

Även när vi andas i vanligt avslappnat tillstånd så använder vi inte lungans fulla kapacitet, då detta kräver träning. Det finns t.o.m. vissa asiatiska kulturer som hävdar att lösningen, eller snarare orsaken till alla våra problem ligger i vår oförmåga att andas på rätt sätt.

Andningen är viktig, det är näst efter hjärtslag den mest grundläggande förutsättningen för vårt liv. Även andning tas upp utförligt i avdelningen *hälsa*.

Kroppshållning

Det finns vissa grundläggande gemensamma drag vad gäller hållning när man tränar ju-jutsu, oavsett om det handlar om kast, slag / spark eller handledsvridningar.

Benen ska vara lätt böjda med fötterna minst en axelbredd isär, fötterna diagonalt och redo att kompensera eventuella skiftningar i tyngdpunkt, för att balansen ska vara god. När en styrkeprestation krävs (för att exempelvis dra uke ur balans) så är det främst benen

som ska arbeta, inte armar eller överkropp.

Benen är den starkaste muskelgrupp vi har och även den mest användbara.

Rygg och överkropp skall hållas rak, då benen sköter allt böjande som behövs. Genom att vara rak i överkroppen håller man en bättre uppsikt, löper mindre risk att bli träffad i ansiktet vid nedläggningar och har på det hela taget en starkare position att göra överkroppens rörelser utifrån. Det är inte utan anledning att vi utvecklades till *homo sapiens*, den tänkande människan, efter vi först passerade *homo erectus*, den upprättgående människan. Det är kanske värt att påpeka att vi passerade *homo habilis*, den härdiga människan, på denna väg.

Ögonkontakt, eller snarare att titta uke i ansiktsregionen är viktigt då huvudet påverkar kroppen. Tittar vi på ukes fötter eller ben så måste vi böja oss lätt framåt vilket gör oss sårbara för kast, och dessutom avslöjar det våra intentioner för uke med mer än önskvärd tydlighet. Det begränsar även vår egna möjlighet att operera. Det är bättre att använda sina ögon till att sondera hela terrängen, så att säga, och kanske för att vilseleda uke. Begreppet *uppsikt* består inte av *upp* och *sikt* för inte.

Om tjuren inte böjde nedåt när den stormade fram mot den rakryggade matadoren så vore kanske utgången lika given.

Ögon som såg framåt i stället för sidorna skulle säkert också hjälpa, liksom en mindre lättprovocerad natur. Det sista kan vara nog så viktigt att tänka på (för oss som ibland glömmer bort att lukta på blommorna).

Garden bör inte vara för hög eller låg liksom ej för nära eller för långt ifrån kroppen. Är den för låg hinner man inte upp händerna i tid, är den för hög hinner man inte ned, är den för nära blir det svårt att gå till motangrepp och är den för långt ut blir det lätt för uke att greppa tag i en arm eller hand. Garden ska helt enkelt vara lagom, vilket även innebär att den inte ska vara för spänd eller för slapp. Gardens två funktioner är att skydda oss mot angrepp samt att vara en utgångspunkt för motangrepp, båda funktioner som förutsätter rörlighet.

Kroppen skall dessutom hela tiden befinna sig i rörelse, så att man inte stannar till vilket gör en sårbar. Denna rörelse behöver dock inte vara stor och energi krävande, men den ska finnas där så att våra reaktioner inte tar onödigt lång tid att verkställa.

Står vi helt stilla blir vi lätt passiva och det blir svårare att initiera en rörelse än om vi redan befann oss i rörelse. Det går snabbare att accelerera en motor som är i gång än att starta och accelerera.

Manipulation

Ju-jutsu bygger på manipulation av motståndaren, en manipulation som kan utföras redan innan vi påbörjar en teknik. Vi kan med kroppsliga signaler (kroppsspråk) visa att vi tänker göra det ena samtidigt som vi egentligen tänker göra det andra. Vi kan använda garden eller ögonen till att vilseleda uke, så att vi får den öppning vi behöver. Att på förhand manipulera (eller finta) är speciellt användbart när vi tävlar eftersom den vi möter har liknande kunskaper som vi själva och därför inte kan manipuleras på samma sätt som en oinvid. Någon som inte tränat ju-jutsu kanske inte blir speciellt oroad om vi greppar tag i deras handled, medan en som vet vad vi håller på med snabbt drar handen åt sig. Att ju-jutsu handlar om att manipulera andra fysiskt såväl som psykiskt utifrån sig själv har

påpekats tidigare, så vi behöver inte gå in på det här.

Att man tar störst risk när man angriper, en generell regel i alla närkamps situationer, tål dock att påpekas. När vi angriper så går vår svär in i motståndarens och vi utsätter oss för risker som inte finns så länge vi håller en distans. Samtidigt kan vi utnyttja detta när vi blir angripna. Det är dessa kontringar som systemboken till stor del faktiskt bygger på.

Överraskning

Som de flesta Ju-jutsu utövare är medvetna om kan ett moment av överraskning klart förbättra en tekniks möjligheter att genomföras. De flesta tekniker inom systemet, med undantag för teknikerna som ingår den första terminen, är mycket svåra att genomföra på någon som vet vad man ämnar göra. Å andra sidan så är nämnda tekniker mycket genomförbara på någon som inte känner till dem, d.v.s. någon som blir överraskad.

Att göra det oväntade är därför en viktig ingrediens i alla situationer där man vill ta kontrollen. Eller som en vän till mig uttryckte det:

Min motståndare och jag kände varandra så väl att jag var tvungen att göra ett drag som överraskade oss båda.

På samma sätt måste den som blir angripen lära sig att hantera överraskningen som detta innebär för att träningen ska vara meningsfull i ett självförsvarsperspektiv, vilket leder oss in på spontanitet.

Spontanitet

Tätt ihop parad med överraskningen finns också den spontana reaktionen, både till angrepp och försvar. Spontana reaktioner är de mest grundläggande reaktioner vi besitter, och är därför de svåraste att påverka. Att lära sig de egna spontana reaktionerna, och lära sig utnyttja dem på bästa sätt är därför av central vikt för ju-jutsuns praktiska sida. Hur reagerar vi om någon springer på oss viftande med båda armarna? Faller vi spontant ut i kamae, eller kryper vi ihop och försöker skydda ansiktet med våra armar. Om reaktionen är den senare, vilket inte är osannolikt, hur kan vi då använda detta till vår fördel? Träning som inriktar sig på överraskning och andra naturliga reaktioner är följaktligen viktiga om vi ska ha nytta av ju-jutsu i nödvärnssituationer.

Anatomi

Ju-jutsu är speciellt intressant ur ett anatomiskt perspektiv då alla handledsvridningar och nästan alla låsningar bygger på att låsa skelettet. Detta gör att teknikerna kan användas även på någon som har en betydligt högre smärtröskel eftersom ingen kan gå emot sitt eget skelett utan att bryta egna ben, ledband och muskelfästen. För att kunna utföra dessa tekniker så väl som möjligt bör man ta sig tid att känna efter hur skelett och muskler reagerar på olika rörelser. Med denna kunskap blir det lättare att förbättra de egna teknikerna, och de blir effektivare skulle man någonsin behöva dem i en nödvärnssituation.

Hastigheter

Snabbhet förutsätter till viss del mjukhet. För att kunna slå snabbt eller kasta rätt så får man inte aktivera alla muskler utan bara de man behöver. Gör man inte detta riskerar man att aktivera både muskler som hämmar och som gynnar rörelsen.

Sedan kan tilläggas att kraft och styrka först behövs när man nått fram, inte när man är på vägen dit. Rörelsen ska vara snabb, mjuk och flexibel till kontakt ögonblicket då man kan koppla på den kraft man behöver för att slå eller greppa.

Ofta när vi tränar tenderar slag och sparkträningen att bli onödigt hård och onödigt långsam, precis som kasten tenderar att kännetecknas av långsamma ingångar och snabba kast, när det borde vara tvärt om.

Det är ingångar som ska vara snabba och kasten långsamma, precis som slag och spark ska vara snabba men inte onödigt hårda när de tar kontakt. När man kommit in i en stark kast position, eller tagit sig förbi ukes gard med sin näve, så har man kontroll över situationen och behöver inte ta i. Är det en nödvärns situation så kan man givetvis vara mer kraftfull men träningen är ingen nödvärns situation.

Var mjuk när du rör dig, var kraftfull när du får kontakt.

Egocentricitet

Ju-jutsu utgår från oss själva. När vi tränar så tränar vi ytterst oss själva, när vi tävlar så tävlar vi ytterst mot oss själva.

Detta innebär att vi försöker manipulera oss själva i första hand, vi försöker styra vår kropp mer än ukes.

Det tydligaste exemplet på detta är kanske stryptag framifrån (5:e kyu) då vi trycker bort oss själva och inte uke (då vi aldrig kan veta på förhand hur stor uke är). Vi utgår från oss själva, då det är den enda vi någonsin kan hoppas på att känna helt och fullt, den enda vi vet kommer att försöka göra det vi vill. Jag tror denna insikt är lika lämplig som någon att avsluta momentet *principer* med.

Kanske är den till och med mer än lämplig än någon annan.