

# SJÄLVFÖRSVAR

Vi hävdar ofta när vi gör reklam för oss själva att ju-jutsu är ”idrott, motion och självförsvar”, och ibland går vi så långt att vi hävdar att ju-jutsu är ett effektivt självförsvar. Men är ju-jutsu ett effektivt självförsvar, och vad menar vi då med begreppen effektivt och självförsvar?

## **självförsvar:**

försvar av den egna personen kroppsligen eller själsligen och

## **effektivt:**

som snabbt eller ofta når ett avsett resultat, eller med hänsyn till insats.

Ju-jutsu är rent tekniskt ett sätt att skydda sig själv och andra från fysiskt våld. Hur effektivt detta skydd beror sedan på en rad olika faktorer: på situationen, på individuella förutsättningar, på angriparen, på tidigare erfarenheter, för att nämna några. Av dessa faktorer kan man bara påverka några under den normala träningen, och detta på ett begränsat sätt.

Om man lägger ett rent tekniskt perspektiv på ju-jutsu, d.v.s. ser på teknikernas potential och bortser från att det är människor med helt individuella förutsättningar som ska utföra dem, så inser man att de är en utmärkt grund för ett bra självförsvar. Denna observation vilar på flera grunder:

- ☯ de är anpassningsbara efter grad av våld (ett mindre våldsamt angrepp kan bemötas med ett mindre våldsamt försvar, det behöver inte bli en ”allt eller inget” situation som med vissa andra budoarter).
- ☯ de bygger på generella ergonomiska förutsättningar (en angripare kan kontrolleras via skelettet om nervbanor och därmed smärtimpulserna är dämpade av droger typ alkohol).
- ☯ de är lätta att kombinera (fungerar inte ett försvar som planerat så kan man snabbt växla till ett annat).
- ☯ de kräver minimalt med kraft och kan således utföras av alla.

Problemet är då bara att tekniker inte utförs av sig själva (annat än kanske hos de största mästarna) utan att de ska utföras av människor. I de flesta fall människor som du och jag. Dessutom så ska de utföras på andra människor. I de flesta fall inte som du och jag.

Vanlig ju-jutsu träning kan dessutom medföra vissa nackdelar eller missvisningar eftersom den är så väsensskild från en självförsvar situation:

- ☹ angriparen är vänlig
- ☹ angriparen har inte för avsikt att skada
- ☹ angriparen är följsam
- ☹ angriparen är oftast stillastående
- ☹ angriparen har lika kul
- ☹ angriparen nöjer sig oftast med att greppa
- ☹ angriparen klappar av
- ☹ angriparen utför oftast ett isolerat angrepp
- ☹ angriparen tränar i gi
- ☹ angriparen använder sig av attrapper
- ☹ angriparen tränar i dojo

Angriparen är helt enkelt allt annat än en angripare. Angriparen är en uke, d.v.s. den som tekniken utförs på och har bara en symbolisk koppling till en verklig angripare.

Tori uppvisar ett beteende som på motsvarande sätt är ganska olikt den angripnes - vi blir sällan överraskade eller skrämde, vårt beteende är bestämt på förhand, vi inväntar lugnt attacken och (!) börjar försvara oss först när vi sitter fast i ett grepp.

Vanlig ju-jutsuträning medför trots detta vissa fördelar ur ett självförsvarsperspektiv. Vi som tränar ju-jutsu är vana att ta i varandra på sätt som få andra idrotter erbjuder. Nämn en annan idrott där grepp runt halsen eller i håret ingår som en naturlig del av träningen. Kanske leder detta till att vi blir överraskade snarare än chockade, skulle någon greppa tag i oss utanför dojon.

Vi är vana att rulla runt i ne-waza med människor av olika storlekar och temperament, liksom av motsatt kön, på ett sätt som borde kännas väldigt märkligt för den utomstående. Detta innebär inte på något sätt ett speciellt bra skydd mot att rulla runt med någon utanför dojon som har avsikten vi själva inte vill ställa upp på, men även om situationen är långt ifrån bekant så är den inte heller totalt främmande.

Kanske räcker den lilla kunskap vi har till att styra situationen till vår fördel. En liten kunskap är trots allt bättre än ingen kunskap alls.

Men en kunskap som vi inte kan använda oss av, en kunskap vi inte kan implementera, omvända till praktisk handling är i praktiken värdelös.

Tränar vi ju-jutsu med det enda syftet att lära oss ett effektivt självförsvar så är merparten av träningen i de flesta fall ganska bortkastad. Nu är det, tack och lov, väldigt få som tränar med detta som enda syfte. De flesta tycks fastna för motionsaspekten och den allsidiga träningen, samt det ”mysiga” klimatet som ändå oftast verkar vara förhärskande på träningarna. Tränade vi bara med en självförsvar inriktning så skulle vi knappast vara ett så stort och varierat antal utövare som vi är idag. Man lär sig det man tränar, som sagt.

Eller som *Ingmar Sköld* påpekade på ett sommarläger för några år sedan; vill man bli bra på att slåss så är det bäst att gå ut och slåss, vill man bli bra på ju-jutsu så är det nog inte så dumt att träna ju-jutsu.

Ska vi då göra avkall på ju-jutsu som ett effektivt självförsvar?

Givetvis inte, men vi bör träna ju-jutsu på ett mer realistiskt sätt åtminstone ett par gånger per termin, och tänka lite mer på självförsvar när vi tränar i allmänhet.

## ATT TRÄNA SJÄLVFÖRSVAR

Där vanlig träning syftar till att ge bättre koordination, bättre kondition och effektivare tekniker syftar självförsvarsträning till att ge insikter och upplevelser av hur en riktig situation känns, hur man reagerar på detta och vad den kan resultera i. Självförsvarsträning kan vara lika rolig som annan träning, och kanske en aning mer spännande, men framför allt är det en allvarligare form av träning. För att vara effektiv måste den vara realistisk och utgå både från individens faktiska förutsättningar och situationens faktiska omständigheter. Den stilistiska ideal ju-jutsu som vi annars tränar för att uppnå perfekta tekniker är en lyx vi inte kan kosta på oss om vi vill träna realistiskt självförsvar.

Ska sanningen fram så kan vi bara träna semi-realistiskt självförsvar, eftersom en fullt realistiskt självförsvarsträning skulle kunna leda till allvarliga skador. Naturligtvis finns det gradskillnader av självförsvarsträning. En grad vi själva måste ta ställning till om vi vill träna, oavsett om vi är instruktörer eller tränande.

I träning inriktat mot självförsvar är det precis som i all annan träning individens beslut om han eller hon vill delta, och i hur hög utstäckning. Kanske är det speciellt viktigt att påpeka i sammanhang som detta, då träningen kan upplevas obehaglig just på grund av den realistiska tonen. Tycker majoriteten av gruppen att träningen är mer obehaglig är rolig bör man nog försöka hitta en mildare form rätt så omgående.

En bra förutsättning för att träna självförsvar är en trygg grupp utan orosmoment till exempel av typen individer som ”tar saker för långt”. Finns sådana individer i gruppen är det instruktörens ansvar att inte göra övningar där de kan medföra en risk, men det är även den individuella utövarens skyldighet att tala om för instruktören om det är någon i gruppen denna inte litar på. Detta är givetvis alltid viktigt, men speciellt viktigt i dessa sammanhang.

Nu var det inte min avsikt att måla upp en skräckbild av faror som omger någorlunda realistisk självförsvarsträning, utan bara att påkalla den enskilde instruktörens uppmärksamhet på att man kanske ska tänka till både en och två gånger när man planerar att träna självförsvar.

Tumregeln är: ju mer realistiskt man tänker lägga upp träningen desto mer bör man tänka igenom upplägget.

## Att planera en självförsvarsträning

Eftersom en situation där man måste försvara sig mot en riktig angripare skiljer sig på så många sätt från vardaglig ju-jutsu träning måste även träning inriktad mot att klara av sådana situationer skilja sig från den ordinarie träningen.

Hur mycket kan den då skilja sig från den ordinarie träningen? Låt oss gå tillbaka till de mindre självförsvarsaktiga sidorna av vår idrott:

☉ Att angriparen är vänlig och inte har för avsikt att skada finns liten anledning att ändra på även om detta vore möjligt. Vad man kan ändra på är angriparens uppträdande. Angriparen kan uppträda som om han/hon är fientligt sinnad och har för avsikt att skada vilket kan vara nästan lika effektivt, om inte mer. Gränserna för detta beror givetvis på angriparens förmåga som skådespelare och omdömesförmåga.

☉ Att angriparen oftast nöjer sig med att greppa är lättare att åtgärda, precis som att angriparen oftast utför ett isolerat angrepp och är stillastående. Genom att angripa med avsikt, t. ex. att greppa tag i någon för att förflytta personen, så blir rörelserna automatiskt både mer rörliga och realistiska. Om angriparen dessutom inte nöjer sig med det första angreppet utan gör "sekundära" angrepp (som att skälla, knäa, slå eller använda en annan ledig del av sin kropp) så får den som försvarar sig det betydligt svårare. Man lär sig att hålla sig framme samtidigt som man måste hålla sig borta. En betydligt bättre träning i självförsvar.

☉ Angriparen är följsam i vanlig träning, en följsamhet som faktiskt ofta går till överdrift. Vad många glömmer är att man ska göra lagom motstånd när man tränar, vilket inte är samma sak som inget motstånd alls.

Följsamhet i en "riktig" situation är knappast trolig. Detta beror på att a) angriparen inte vill vara följsam, och b) angriparen sannolikt inte vet hur man är följsam om han/hon skulle vilja vara det. När man tränar självförsvar måste angriparen alltså försöka göra det motstånd som en riktig angripare skulle göra, och försvararen måste använda sin röst för att kommendera motståndaren i den riktning följsamheten skulle ha lett denne (om man inte kan uppnå detta med den egna rörelsen).

☉ Angriparen i verkligheten har kanske lika kul som angriparen i ju-jutsuträningen men förmodligen på ett helt annat sätt. Säkert är att den angripne har långt ifrån lika kul som under träningen. Våld av denna typ är helt enkelt inte roligt och blir man gladare av att gå runt och slå folk på käften så har man allvarliga personlighetsstörningar.

Det finns dock inga skäl till att självförsvarsträning inte kan vara rolig och tillfredsställande, om än på ett något annorlunda sätt än vanligt. Ungefär som att vi kan bli roade av både komedier och thrillers på bio. Det finns inget tråkigare än träning som inte ger oss någon tillfredsställelse, för instruktören finns inget dummare beteende och för klubben inget sämre sätt att överleva och växa.

☉ Angriparen klappar inte av i verkligheten, och tur är väl det annars så skulle vi väl släppa av bara vana. Detta innebär dock att vi inte riktigt kan få den feedback vi är vana vid. Samtidigt kan man resonera som så att om någon angripit oss och vi lyckats ta kommandot över situationen så får angriparen skylla sig själv (inom ramen för nödvärnslagen) efter devisen: *den som ger sig in i leken får leken tåla*.

Det kan dock vara en bra idé att vara uppmärksam på kroppens andra signaler, inte bara handflatornas eventuella aktivitet, så att vi inte slutar vårans fastlåsning med ett blått ansikte och en upphörd andningsfunktion på våra händer.

☉ Angriparen använder sig inte av attrapper eller symboliska vapen i verkligheten. Nog kan angripare vara dumma, men de är sällan fullt så dumma att de försöker sticka ihjäl någon med ett 20 cm svart plaströr med 2 cm i diameter. Vi, å andra sidan, har en tendens att träna med nämnda plaströr vilket på sätt och vis är ganska dumt. Ett plaströr har, förutom möjligen dess längd, ingenting gemensamt med kniven den ska representera. Den är inte vass, den orsakar varken skär- eller sticksår, den har inget smalt blad som måste hanteras varsamt och den ser inte ut som en kniv, åsynen av vilken kan göra en svag i knäna. Den ser helt enkelt ut som ett svart plaströr, ett vapen som sannolikt inte betraktas som livshotande i någon kultur. Och eftersom vi ser ett svart plaströr, så tänker vi ”svart plaströr.” inte ”kniv!” och behandlar det lika symboliskt som det är. Detta gäller de flesta tillhyggen som förekommer under ju-jutsu träning.

Nu finns det flera anledningar till att använda attrapper när man tränar, men i självförsvärsträning ställs både bredare och specifika krav på dessa attrapper. Tränar vi försvar mot knivangrepp så bör angriparen använda en kniv (helst slö) som en kniv faktiskt används. Försvarar vi oss med en stol så bör vi använda en stol (gärna vass, om sådan står att finna). Att träna med nästan riktiga tillhyggen ger oss den respekt för och i viss mån den vana med dessa som vi behöver om vi ska någon möjlighet att klara oss ur en situation där vapen används.

☉ En angripare är aldrig (i den mån man kan säga aldrig) iklädd gi. Detta har två effekter. Den ena är fysisk, vi har inget tyg att greppa tag i och använda i våra tekniker, den andra är psykologisk: angriparen är inte iklädd en vit pyjamas som vi och är följaktligen något nytt och främmande som vi inte har så mycket gemensamt med.

För att träna realistiskt självförsvär måste vi klä oss på det sätt vi gör när vi inte tränar.

☉ Vi tränar självförsvär i dojo men eftersom vi i det stora hela är en ganska trevlig och hjälpsam samling så finns det liten anledning att praktisera självförsvär inom dojons ramar. När jag spelade fotboll och andra lag idrotter så tillhörde det inte ovanligheten att folk rök ihop både en och två gånger, något jag aldrig bevittnat under mina 11 år av ju-jutsu.

Slutsatsen blir att i den mån vi kommer att behöva använda oss av självförsvär så kommer det att vara utanför dojon, av vilket följer att självförsvärsträning i slutändan bör bedrivas utanför dojon.

Precis som angriparen skiljer sig från uke så måste den som försvarar sig skilja sig från tori. Här gäller inte de vanliga reglerna eller tillvägagångssätten, det är inte nödvändigt att passivt invänta angreppet eller avsluta med snygga gardställningar. Tvärtom kan det vara nödvändigt att följa den gamla tesen: *Hellre förekomma än förekomnas*, inom ramen för nödvärnslagen, givetvis.

Det finns med andra ord en hel del att arbeta med när man vill träna självförsvär inriktad ju-jutsu. Detta kan vidare delas in i fyra grupper: *handlande, utrustning, tillhyggen och omgivning*.

## Träna med seriösa angrepp

(handlande)

Seriösa angrepp innebär angrepp med avsikt, som genomförs med den avsikten tills avsikten uppnåtts, eller tills något (helst den som försvarar sig) kommit i vägen och gjort avsikten omöjlig.

Vad är då denna avsikt? Den varierar givetvis från situation till situation och är helt upp till angriparen (eftersom försvararen inte kan veta detta på förhand).

Några exempel avsikt:

- ☯ Angriparen vill skrämmas.
- ☯ Angriparen vill visa prov på sin styrka.
- ☯ Angriparen vill dra ner någon på marken.
- ☯ Angriparen vill slå och sparka någon upprepade gånger.
- ☯ Angriparen vill hålla fast någon.
- ☯ Angriparen vill knuffa omkull någon.
- ☯ Angriparen vill skalla någon.
- ☯ Angriparen vill greppa tag i skrevet och klämma till.
- ☯ Angriparen vill sticka någon med kniv upprepade gånger.
- ☯ Angriparen vill ta tag i någons hår för att dunka ansiktet mot ett bord.

Det är med andra ord inte speciellt sannolikt att en angripare nöjer sig med att greppa tag i en eller slå endast en gång. Detta är något som behöver läggas in i träning som syftar till att göra ju-jutsu utövare effektivare på att försvara sig själva.

I dessa träningssituationer handlar det inte längre om att endast ta sig loss och därefter ta kontrollen, här måste man göra detta samtidigt som angriparen fortsätter efter sitt sätt och syfte, med den påverkan som detta innebär. Angriparen kan dessutom ändra syfte till något helt annat, för att komplicera saken ytterligare. Angriparen är i denna situation aktiv i kontrast till annan träning där uke är passiv eller rent av hjälpsam. Angriparen är dessutom aversiv, aktiv på ett sätt som står i konflikt till försvararens aktivitet.

För att vidare göra träningen mer realistisk bör man försöka lägga in fler moment av överraskning, t. ex. genom att försvararen blundar tills angreppet påbörjats, eller att man utser en angripare i hemlighet. Det blir givetvis inte en total överraskning eftersom man vet att något är på gång, men man vet i varje fall inte vad, varför eller varifrån. Kanske kommer inte våld som en total överraskning i verkligheten heller, åtminstone inte jämnt.

I tränandet med seriösa angrepp är det heller inte alltid nödvändigt att invänta angreppet, utan ibland är det bra att träna sig på att förekomma, som sagt.

## **Träna i vanliga kläder**

*(utrustning)*

Nästa steg blir att ändra på kläder till något mer trogna verkligheten, vilket kräver att de som tränar har oömma kläder som överensstämmer med deras ordinarie utstyrsel. Brukar man ha slips eller lång kjol och höga klackar så är det en fördel att träna i dessa och inte i t-shirt och gymnasstikskor bara för att man kopplar detta samman med annan träning. Hela poängen med självförsvarsträning är att den inte liknar annan träning utan verkligheten.

Klär vi oss på mer rörelsehindrat sätt (och det mesta är mer rörelsehindrande än en gi) till vardags så måste vi anpassa våra självförsvarstekniker till detta.

Många kanske reagerar mot ”utrustning” som benämning på denna kategori, men vår och framför allt motståndarens gi är ett verktyg som vi är utrustade med i den ordinarie ju-jutsu träningen. Vi använder detta verktyg till att dra i för att skapa obalans hos uke samt för att strypa och låsa uke. Även fler av bältesteknikerna utnyttjar dessa funktioner. För de som inte anser att en gi kan klassificeras som utrustning så rekommenderats att träna utan en, vilket möjligtvis kan leda till andra tankar.

Det finns dock en annan sida av benämningen utrustning, nämligen den vi bär med oss i vanliga fall utan för dojon. Handväskor, paraplyer, pennor, nycklar, jackor, bälten o.s.v. kan användas på en variation av olika sätt i samband med nödvärn. Alla sätt är bra utom de dåliga, eller som i detta fall, de olagliga.

Genom att träna i vanliga kläder lär vi oss hantera vissa av de rörelsevillkor som gäller utanför dojon, och vilka tekniker som kan fungera där. Vi lär oss också utnyttja den nya utrustningen som står till vårt förfogande.

## **Träna med realistiska attrapper**

*(tillhyggen)*

Att föra in mer realistiska attrapper i träningen är givetvis en fråga om omdöme, och måste basera sig på:

- ☉ hur erfaren instruktören är.
- ☉ hur erfarna (pålitlig) de individuella deltagarna är.
- ☉ hur realistiska attrapperna är.

Realistiska attrapper är sådana som påminner om deras verkliga motsvarigheter (till form, tyngd, material o.s.v.) till den grad att de hanteras på samma sätt. Genom detta blir vår attityd till dem kanske något mer trogen verkligheten.

Det ska även tilläggas att attrapper (tillhyggen) även kan användas som hjälpmedel när man försvarar sig.

Realistiska attrapper kan vara:

- ☯ Tyngre men vadderade påkar
- ☯ Knivar med slöa eller tejpade blad
- ☯ PET flaskor avklippta med tejpade kanter (motsvara sönderslagna glas)
- ☯ Plastkedjor
- ☯ Stolar
- ☯ Cykelpumpar

Att lämna attrapperna bakom sig och övergå till att träna med riktiga vapen, som still-  
ettknivar och järnrör, är förmodligen inget att satsa på då attrapper är fullt tillräckliga för  
att övertyga om faran hos verklighetens motsvarigheter. Dessutom medför riktiga vapen  
alltför stor risk.

### **Träna i realistisk miljö**

*(omgivning)*

Det största steget från vanlig ju-jutsuträning i dojo blir naturligtvis att lämna dojon helt,  
vilket tillika innebär det största steget för instruktören. Här precis som i de tidigare fallen  
så finns det gradskillnader, alltsom beroende på vad man vill uppnå med träningen.

Man kan

- ☯ träna på asfalt (eller annat hårt underlag)
- ☯ på halt underlag
- ☯ i möblerade rum (svårt att röra sig obehindrat)
- ☯ i dåligt belysta lokaler
- ☯ i trånga utrymmen
- ☯ i joggingspåret

O.S.V.

Att träna i realistisk miljö kräver således planering både av plats och innehåll. För att  
göra denna träning så effektiv som möjligt så bör man bestämma sig för vad syftet är, eller  
vad man vill uppnå med träningen.

Träning utanför dojon, med vanliga kläder och seriösa angrepp med realistiska attrap-  
per är om inte ett måste så i alla fall ett borde för den klubb med ambitionen att bedriva  
effektiv självförsvar träning.

Som kanske framgår så är den första delen relativt enkel att träna i dojo medan den sista  
kräver mest planering och nytänkande. Det kan vara bra att börja i den ändan som kräver  
minst och jobba sig stegvis vidare. Vi brukar ju trots allt få vara hjälpinstruktörer ett tag  
innan vi tar ansvaret för en egen grupp, om inte annat så för att vänja oss. Samma sak  
gäller här, man ska inte ta sig vatten över huvudet innan man lärt sig simma.

Och när man väl kan simma; simma lugnt.

## SJÄLVFÖRSVARSTEKNIKER

Effektiva självförsvarstekniker behöver uppfylla vissa krav som man måste ta hänsyn till både när man lägger upp träningen som när man väljer och utvecklar tekniker. Dessa principer gäller oavsett vilken situationen är och oavsett om man ”bara” vill ta sig loss eller även ta kontrollen över ens angripare.

Teknikerna ska vara:

**SNABBA**            *Ju snabbare en teknik kan genomföras ju mer överraskande är den och desto större möjligheter har den att lyckas.*

Ju längre tid det tar att genomföra ett försvar, ju mer tid har angriparen på sig att ändra sin attack eller på annat sätt skada oss. Om en teknik kan utföras på ett snabbare sätt en det man tränar på så är detta sätt sannolikt att föredra. I denna snabbhet ligger naturligtvis mer än bara snabba rörelser utan även snabba rörelsemönster. Med detta menas att visa tekniker förvisso kan utföras snabbt som de är men om de modifieras och utvecklas något så går det att utföra dem ännu snabbare. Frågan måste således alltid vara ”*kan vi utföra detta ännu snabbare (effektivare) om vi förändrar tekniken på något sätt?*”. För att ju-jutsu ska vara utvecklande för individen i det långa loppet så måste individen utveckla ju-jutsu.

**ENKLA**            *Desto enklare en teknik är att lära sig, att komma ihåg och att utföra desto större möjligheter har den att lyckas.*

Det finns i de flesta sammanhang ett naturligt samband mellan en tekniks enkelhet och en tekniks snabbhet. Vidare finns det ett naturligt samband mellan enkelhet och inläring liksom mellan enkelhet och tendens att finnas kvar i minnet. Ju enklare en teknik är desto lättare är den att genomföra och i förlängningen desto effektivare. Frågan man bör ställa sig när man utvecklar dessa tekniker är naturligtvis: ”*kan den förenklas på något sätt utan att försämrats (och därmed förbättras)?*”

**UNIVERSELLA**    *Desto mer universell en teknik är desto mer människor kan använda den och i desto fler situationer kan den användas.*

För att en teknik ska vara riktigt bra så måste den kunna användas av alla oavsett fysiska förutsättningar. En teknik som kräver mindre kraft är således att föredra framför en teknik som kräver mer kraft. En teknik som utgår från oss själva är att föredra framför en teknik som utgår från angriparen (då vi inte på något definitivt sätt kan förutsäga angriparens handlingar är det bättre att basera tekniker på våra egna handlingar). En teknik som kan utföras oavsett hur mycket utrymme vi har eller vad vi har på oss är att föredra framför en som bäst fungerar i dojo iklädd gi. Förutom att en teknik ska kunna användas av alla så bör den även kunna användas i alla situationer, mot alla angripare och i alla miljöer. Hiss eller fotbollsplan, balklänning eller badbyxor, mot stryptag eller svingslag o.s.v. ska inte spela någon som helst roll. Frågan blir givetvis: ”*kan denna teknik användas av alla mot alla i alla situationer?*”

**SKALBARA**            *Desto mer varierbara i fråga om kraft, desto lättare att kombinera med nödvärnslagets grundtanke om ”ej mer våld än situationen kräver”*

De ska kunna utföras både försiktigt eller kraftfullt, beroende på vad som krävs.

## **RISKFRIA**

*Desto mindre risk vi utsätter oss för när vi utför en teknik desto bättre är den i en nödvärnssituation.*

Denna aspekt är ganska naturlig och uppenbar, men dessvärre en sådan vi glömmer bort då vanlig träning har så lite med nödvärn att göra. Varje risk vi utsätter oss för motsvarar en chans för angriparen att skada oss. Olika tekniker (och beteenden) medför olika risker och det är därför svårt att dra generella slutsatser kring hur olika tekniker ska se ut men allmänt gäller att vi utsätter oss för minst risk när vi är utom räck- och synhåll. Hur detta ska kombineras är upp till den enskilda instruktören/utövaren att komma på. Alltså: ”hur kan man genomföra denna teknik med så liten risk för den egna personen?”

När dessa principer sammanfaller på ett naturligt sätt blir deras förlopp en total överraskning för angriparen.

## **Från början till slut**

Bra självförsvar tekniker är naturligtvis inte isolerade tekniker utan snarare en kombination av individens alla resurser, vilket innefattar röst, distraheringar, slag och spark, fritagningstekniker, ledtekniker, låsningar, eventuella tillhyggen och så vidare. Alla dessa resurser måste användas utifrån de ovan angivna principerna; en spark som sker för sakta, en låsning som medför risk för oss själva, en svår eller komplicerad teknik som vi själva inte riktigt behärskar är till mindre nytta än tillvägagångssätt som går hand i hand med nämnda principer.

Bra självförsvar tekniker behöver alltså tränas från början till slut under samma ihållande principer. Om slutet sedan är att man springer därifrån eller att man på något sätt tar kontrollen över sin angripare får situation, kunskapsnivå och instruktören avgöra, men eftersom träning i självförsvar till viss del är ett rollspel så är det viktigt att den som spelar angripare fortsätter spela genom hela angreppet. En riktig angripare lägger sig inte snällt ned, klappar av och avslutar med kamae som sagt. Det blir betydligt effektivare att träna utifrån dessa principer om man dessutom tränar utifrån de förutsättningar som gör dessa principer nödvändiga.

## **Röst**

En annan intressant skillnad emellan att utöva ju-jutsu med ju-jutsukas och icke ju-jutsu utövare är att vi reagerar på vårt inlärd sätt (ibland innan tekniken hinner utföras) medan icke utövare reagerar på ett helt annat sätt.

Hur reagerar då ovana människor till de för oss så vanliga teknikerna? Först och främst måste man komma ihåg att dessa reaktioner är de naturliga medan våra är de inlärd.

Den naturliga reaktionen på smärta, som det ju oftast rör sig om, är att a) reagera på smärtan (t.ex. genom att säga aj) och att b) vilja få smärtan att upphöra. Vi som tränar vet hur man får smärtan att upphöra, det är ju bara att följa med rörelsen, och är smärtan för stark så klappar vi bara av vilket ska leda till omedelbar smärtlindring. För någon som inte tränar så finns det bara en smärta och en vilja att bli av med den, men inget uppenbart sätt att gå till väga.

När folk som inte tränar ju-jutsu beskriver t.ex. kote gaeshi så säger de ibland att någon ”tryckte på en nerv” och de reagerar ofta med att krypa ihop i stället för att snällt lägga sig på sidan. Det blir med andra ord nödvändigt att lägga vår röst till ekvationen för att självförsvarsteknikerna att fungera som vi vill. När vi tränar självförsvar kan vi med andra ord behöva träna enkla kommandon som: ”lägg dig ned på magen”, ”lägg upp armen på ryggen”, ”sätt andra handen på huvudet” o.s.v.

### **Tredje parts / ingripande teknik**

En viktig aspekt på nödvärn som vi tränar alltför sällan är ingripande tekniker, situationer där vi är en tredje, utomstående part. De flesta av oss ju-jutsu utövare skyr våld och hamnar mycket sällan i situationer där det går så långt att vi behöver använda (eller kanske försöka använda) våra tekniker. Kanske beror detta på att vi som söker oss till just ju-jutsu inte är speciellt våldsbenägna, kanske beror det på att ju mer vi tränar ju mer realistiska blir våra illusioner om oss själva som slagskämpar (det vill säga inte alls) eller kanske finns det fler och mer varierade skäl. Hur som helst så verkar det som vi ser våld och nödvärn betydligt oftare än vi utsätts för det själva.

Enligt svensk lag så måste vi inte ingripa, men enligt nödvärnslagen så har vi en rättighet (inte en skyldighet) att ingripa. Hur vi än väljer att göra så är det lättare att ingripa som tredje part än att själv försvara sig mot ett angrepp. I detta fall så kan vi ingripa utifrån en position vi själva väljer, med en teknik vi hinner välja mot ett angrepp som inte är riktat mot oss. Samma principer som alltid, men förutsättningarna är betydligt gynnsammare.

Ingripande teknik kan tränas

- ☉ Mot en eller flera angripare
- ☉ Med en eller flera ingripare
- ☉ Mot rörliga angrepp (slag/spark)
- ☉ Mot statiska angrepp (strykning/fasthållning)
- ☉ Mot avvärpning (kniv/påk)
- ☉ Mot överhängande hot (någon står och viftar med vapen)
- ☉ Med uppföljning (fastlåsnings)
- ☉ Utan uppföljning (hjälpa angripen springa därifrån)

### **Självförsvar som integrerad del av träningen**

Vi har hittills framför allt talat om självförsvar som en fristående inriktning på träningen, men självförsvar är bara en inriktning av många och kanske inte det man ska ägna sig uteslutande åt hela terminen. Detta hindrar inte att ett visst självförsvar tänkande kan genomsyra den övriga träningen, vilken naturligtvis tar sig olika former beroende på träningens inriktning.

Rent allmänt så kan vi försöka :

- ☯ **utföra riktiga attacker**  
ett naturligt förfarande i tävlingsträningen men  
symboliskt i bältesträning
- ☯ **göra riktigt motstånd**  
som ovan
- ☯ **inte sluta förrän det är över**  
d.v.s. göra riktigt motstånd hela vägen
- ☯ **markera svagheter**  
genom att symboliskt markera på tori när  
svagheter blottas
- ☯ **tänk angripare**  
att bete sig något mer som den angripare uke föreställer, utan att  
för den skull sluta vara en trevlig träningskompis med glimten i ögat

Naturligtvis gäller detta endast då båda parter är med på det, och är så pass bekanta med teknikerna att de kan utföra dem någorlunda korrekt.

### **Grundtekniker och självförsvär**

Ur ett nödvärnsperspektiv så kan man inte göra annat än att konstatera att ju-jutsusystemet endast till viss del är verkningsfullt. Det finns ett antal tekniker som är direkt olämpliga att använda som självförsvär i den form de beskrivs i systemboken, antingen beroende på att de är för komplicerade, kräver samarbete av angriparen eller då det helt enkelt är omöjligt för vissa kroppstyper att utföra vissa tekniker mot helt andra kroppstyper. I detta fall är det klokt att påminna sig om ju-jutsus andra epitet, nämligen *motion* och *idrott*. Vad ju-jutsu systemet erbjuder den av självförsvär intresserade är helt enkelt en rad olika möjligheter som den individuella utövaren får välja eller förkasta efter behag. Fördelen med detta system är att man måste visa att man kan grunderna till teknikerna vid varje gradering, av vilket följer att man måste ha provat på även de man upplevde som svårast till att börja med. Vi lär oss mer genom att hantera motgångar än medgång som bekant.

Inom ju-jutsusystemet kan man välja sina favorit tekniker som man sedan kan förädla själv genom en förståelse av det man gör, vilken i sin tur vilar på att man lärt sig bredden av ju-jutsu.