

UPPVÄRMNING

Varje träningspass består av ett bestämt antal minuter. Ett visst antal av dessa minuter tillägnas uppvärmning. Ofta har denna uppvärmning inte så mycket med ju-jutsu att göra, vilket är synd då det trots allt är träningstid som går bort. Kan man därför integrera denna uppvärmning med ju-jutsu så kan man också effektivisera den faktiska ju-jutsuträningen. Denna del består av ett antal förslag till uppvärmning och lekar *för att göra träningen mer varierad och för att utnyttja tiden bättre.*

Tanken bakom de följande övningarna är nämligen att de skall tjäna till mer än att bara göra kroppen varm. De ska också tjäna till att förbättra den enskilde utövarens ju-jutsu, liksom skapa en rolig och prestigebefriad atmosfär för gruppen. Det bästa möjliga träningsklimatet med andra ord.

Syfte:

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

Om indelningen

För att göra denna del så lätt att använda som möjligt har en indelning av de olika övningarna skett efter det syfte eller den funktion de bäst fyller. Det blir då förhoppningsvis lättare för instruktören att välja ut passande uppvärmningsövningar (och tillika lekar) till det avsedda träningspasset. Indelningen är som följer:

Uppvärmningsövningar

Uppvärmningsövningar har man under början av träningen för att värma upp, men även under träningen för att bibehålla effekterna av uppvärmningen om träningen i sig inte räcker för detta ändamål (som t.ex. ofta när man tränar bältestekniker med mycket detaljer och lugnare tempo). Läger man in uppvärmningsövningar under passet för att de som tränar ska komma igång så är det en fördel om dessa har något samband med den pågående träningen, men ingalunda något krav.

Av detta följer att vissa övningar passar den lätt uppvärmda bättre än den ”kalla”, varför övningarna under varje rubrik är organiserade efter grad av för-uppvärmning (de som inte kräver någon värme i kroppen först och de som kräver att man börjar ”komma igång” senare i naturlig följd).

Uppvärmningsövningar skadar inte att variera, både övningen som sådan liksom paret som utför den (om det nu är en parövning).

Det är även en fördel att undvika alltför tävlingsinriktade eller prestigefyllda moment under uppvärmningen, då man lätt kan luras att tro att man kan prestera lika bra och är lika tålig innan som efter man är riktigt varm. Det finns en risk att man skadar antingen sig själv eller sin medtränande helt i onödan.

Komma igång övningar är bra övningar att öppna med. De behöver vara speciellt skonsamma mot kroppen och bör inte innehålla något moment av tävling eller annat där man riskerar att skada sig själv.

Upp och ned övningar är mer vertikala än horisontella till sin natur, då de berör övningar där man antingen är uppe, nere eller i rörelse till och från ett av dessa lägen.

Stafetter o laguppvärmning är precis vad de låter som.

Puls / styrke / konditionsövningar är övningar mer en specifik inriktning mot puls och / eller styrka.

Ju-jutsu uppvärmning är uppvärmningsövningar med inriktning mot ju -jutsu. I sin mest förnämliga form innebär de att eleverna ”leker” in en kunskap, att de lär sig något om ju-jutsu utan att själva vara direkt medvetna om det (som när instruktören påvisar något speciellt). Dessa övningar kan även användas som en integrerad del av teknikträningen i olika former. Ju -jutsu uppvärmning är indelat i

- ☉ **Atemi Waza / Tski Waza to Keri Waza** som är orienterad mot spark och slagträning samt olika former av distraheringar.
- ☉ **Ne Waza** är inriktad mot brottning på mattan medels gi.
- ☉ **Nage waza** handlar om kast.
- ☉ **Kansetsu Waza** tjänar till att värma upp handleder och andra muskler och leder som behövs när man tränar ledbrytningstekniker.
- ☉ **Ukemi Waza** är olika sätt att värma upp som inbegriper fallträning.
- ☉ **Ju-jutsu randori** är en kort redogörelse över randorins möjliga tillämpningar i samband med uppvärmning.

Uppvärmningsövningarna är således inte bara en fråga om uppvärmning utan är även en fråga om teknikträning. Där avsnittet *Grundtekniker* tar upp hur de enskilda teknikerna inom varje grupp kan tränas så handlar uppvärmningsövningarna till stor del om hur de olika grupperna av tekniker kan tränas, utifrån deras gemensamma drag. Uppvärmningsövningar kan alltså även användas som avslutningsövningar, hålla-igång tempo-övningar eller tekniktränings metoder. Avsnittet ju-jutsu uppvärmning ska med andra ord inte användas enbart i början av träningen utan kan även utgöra en grund (av flera) till teknikträningen.

Lekar

Lekar har som syfte att vara **roliga** (vilket torde höras på namnet) men även att vara **lärorika** (som barn lär vi oss mycket om vuxenvärlden genom just våra lekar). Förutom dessa två ganska uppenbara aspekter så syftar lekar även till att skapa ett uppsluppet, förtroligt och **trevligt träningsklimat**.

När man väljer eller skapar lekar finns det vissa riktlinjer som kan vara bra att ta hänsyn till: att de **inte är för våldsamma**, att **alla kan vara med** (och är med) och att **delta-garna kan reglera tempo själva**, d.v.s. inte leka hårdare än de känner att de kan (speciellt om de inte är tillräckligt uppvärmda).

Lekar är speciellt lämpliga i nya grupper eller i början av terminen (då det för det mesta tillkommer fler elever) då det är betydligt lättare att träna med människor som man har skrattat med.

Lekar förutsätter dock i allmänhet att kroppen är något uppvärmd.

Namnlekar är lekar där man lär sig varandras namn, speciellt viktiga i början på terminen och i nya grupper. Genom att alla har ett namn så har de också en tydlig plats i gruppen.

Boll lekar är helt enkelt lekar som kräver en boll.

Kull är olika varianter på kull.

Stafett är olika varianter på stafetter.

Djurlekar är lekar med djur som förebilder.

Bälteslekar är lekar som involverar bältet.

Ju-jutsu lekar är lekar som på ett eller annat sätt involverar ju-jutsu tekniker.

Övriga lekar är en blandning av olika lekar som inte hör hemma under de ovanstående kategorierna.

OBS!

Styrkeövningar ingår ofta under uppvärmningen, även om de i sin mer renodlade form är mindre lämpade för att mjuka upp kroppen. Tänk på att inte påbörja uppvärmningen med rena styrkeövningar då man lätt kan skada muskel och muskelfäste. Hjärnan är inte alltid medveten om att man inte kan prestera lika mycket ouppvärmad som uppvärmd, och det är lätt att överanstränga sig. Vissa styrkeövningsrörelser kan dock användas så länge tempo och belastning är låga. När uppvärmningen kommit igång går det givetvis bra att övergå till styrkeövningar. Mer om styrkeövningar och deras olika variationer finner du i del 3, *Hälsa*.

UPPVÄRMNINGSOVNINGAR

KOMMA IGÅNG

Rulla runt ne waza eller prestigelös ne waza är ett utmärkt sätt att lungt aktivera kroppens alla muskelgrupper. Syftet är inte att brotta omkull och låsa den andre utan att just ”rulla runt”.

Hoppa på stället är också ett bra sätt att komma igång, då man kan styra det hela som instruktör genom att börja lungt för att sedan öka. Man behöver dessutom inte bara hoppa rakt upp och ned, utan kan även hoppa mellan olika gardställningar, hoppa fram och tillbaka, i sidled, djupa hopp var tredje gång (för att få med benböj) o.s.v. för att få med andra muskelgrupper samt ju-jutsufärdigheter. Ingenting hindrar att man använder överkroppen medan man hoppar, så man kan passa på att mjuka upp handleder, armbågar och axlar allt efter fantasi och behag.

Man kan även lägga in slag och sparkar i kombination med hoppandet, för att ytterligare anknyta till ju-jutsu.

Att hoppa på stället har dessutom den fördelen att mattorna inte trycks isär lika mycket som när man springer runt, vilket ju är bra om man hatar springor.

Springa på stället är snarlikt att hoppa på stället, och är en utmärkt övergång när deltagarna kommit över den första ovljan till att röra sig (d.v.s. börjat bli varma). Det är dessutom ganska roligt för den som kan leva sig in i det hela rätt bra. Förutom höga knän och hälar bakåt så kan man även hoppa över hinder, springa under broar (d.v.s. lågt), ta långa kliv (d.v.s. befinna sig i luften längre), springa i backar (små snabba kliv), bli jagad av arg hund (springa snabbt), bli biten i ena gi-benet (springa med en fot), springa i rabbatten (utan att kliva på blommorna), springa brevid ett högt staket där något intressant händer på andra sidan (hoppa emellanåt), springa i smala gränder, springa baklänges, snubbla, upp igen o.s.v.

För den som inte tycker att uppvärmning ska vara kul vill jag bara hänvisa till instruktionsboken sidan 8: *Det skall vara roligt att träna ju-jutsu.*

Ringlöpning fungerar ungefär som att springa på stället med den skillnaden att omgivningen förändras sig (vilket har sin naturliga förklaring i att du faktiskt rör dig i rummet) och kan genomföras med i stort sett samma inslag som den tidigare övningen. När man leder löpövningar i ring så kan man välja på att vara med i ringen, springa innanför och gärna åt det andra hållet eller (för den late, hushållsamme eller dignifierade instruktören) stå i mitten och kommendera ut sina önskemål.

Förutom höga knän, baklänges, korsade ben, byta håll o.s.v. finns den uppskattade övningen (av instruktören) *kroppsdela i mattan*. Denna går ut på att man ropar ”höger hand”, ”vänster öra”, ”höger ögonbryn”, ”navel” och liknande delar av anatomin, som deltagarna omedelbart måste få i kontakt med mattan. Rekommenderas varmt (ropa gärna ut kroppsdelen på latin eller japanska, så får hjärnan lite motion den med).

Variera sätten att ta sig runt i ringen, t.ex. med grodhopp (med ben), gazelhopp (armar och ben), ålhopp (urtan armar och ben), apkliv (med rullningar), ninjakrypningar (långt och ljudlöst) eller Zenkrypning (så långt att man blir ett med tatamin).

Ringforingen

I de flesta fall är det instruktörens fantasi som upphör snarare än utövarens fysiologi.

När eleverna ändå befinner sig i lämpliga ställningar (och är vid det här laget ganska varma) så kan man lägga till ett lämpligt antal benböj, armböj, ryggups eller sittups, för att variera träningen ytterligare och göra sig mer populär som instruktör (?).

Huller om buller är i grunden en övning där man springer runt i lokalen och gör saker med den träningskamrat man råkar springa på. Vad man då gör är helt upp till instruktören, men i uppvärmningsskedet rekommenderas inte alltför avancerade övningar. Ett gemensamt högt hopp, ett par ben böj, "high ten" (hoppa upp och slå ihop varandras handlator medan man säger *Cool man!, yo!, Hey dude!*, eller liknande muntra tillrop) fyller syftet ganska bra. Längre fram kan man göra mer specialinriktade varianter.

Ruthopp (grodbladshopp) går ut på att man hoppar mellan mattorna. Bara en person får befinna sig på mattan, den som landade där sist, och ingen får stå på en matta längre än tre sekunder då den börjar "sjunka" (fantasi är tack och lov ingen bristvara hos gemene ju-jutsuka). Dessutom så får man inte flytta på fötterna så länge man befinner sig på en matta (typ gunga inte båten/bladet) vilket gör det hela något mer ansträngande.

OBS!

Uppvärmningsövningar som man bör undvika till att börja med (om inte alltid) är sådana där deltagaren inte kan reglera hela förloppet själva. Exempel på detta är när man hoppar ned från någons rygg när denna befinner sig i rörelse (då det är lätt att spänna fötterna och landa fel) eller "skottkärran" då tempot till stor del bestäms av bakomvarande och så belastningen är onaturlig såväl som hög på handlederna. Som instruktör är man inte alltid medveten om skaderiskerna, och det är därför viktigt att ha en kontinuerlig dialog med ens elever så att ingen skadar sig i onödan.

UPP OCH NED

Över/under är olika varianter av att hoppa över och krypa under varandra. Dessa övningar aktiverar stora muskelgrupper och ger även en god konditionsträning. De vanligaste ställningarna är **stående bock** då den passiva parten står framåt böjd (som när man hoppar bock) medan den aktiva hoppar över och kruper under (givetvis) och **alla fyra** där bocken blir lite lägre. Bocken kan även vara **aktiv**, det vill säga höjas och sänkas efter behag (högre när man ska över och lägre när man ska under). Bocken kan även vara motsträvig när partnern kravlar under (lägga på lagom mycket kroppstyngd).

Även den som tar sig runt kan variera sätt, genom att bara hoppa jämfota utan sats eller att ta sig under på ryggen i stället för att kravla på magen o.s.v.

Över/under kombinationer kan göras med styrketräning, t.ex. genom att avsluta varje varv med en situpp eller en armböj. Andra varianter är att bara hoppa över från sida till sida men att göra armböj och sittups på vardera sida, medan "bocken" gör ryggups liggande på magen eller någon annan lämplig ryggövning (på detta sätt får man med alla övningar då hoppandet ger en bra benträning samt ökar hjärtfrekvensen). För mer inspiration se även *framåtfall* och *stafetter*.

Rull hopp går i sin enklaste form ut på att två och två hoppa över/rulla under varannan gång. Den ena rullar sidledes medan den andre hoppar över, lägger sig ner och rullar sidledes (i samma riktning som den tidigare) medan den förste hoppar över o.s.v. S o m alla snurriga övningar bör denna inte pågå för länge, då man kan bli yr och illamående istället för varm och mjuk.

Övningen går även att göra tre och tre, då man bara behöver hoppa och rulla var tredje gång (naturligtvis) så blir man mindre yr, då balanssinnet får mer tid att stabilisera sig mellan varven.

Rullhopp går givetvis också att kombinera med styrketräning och liknande.

Andra mer renodlade upp-och-ner övningar kan man göra utan partner men tillsammans med hela gruppen. Fördelen med dessa är att man lär sig ta sig upp så snabbt som möjligt i stället för att ligga och skräpa. Att befinna sig på fötter är en ganska väsentlig grund inom ju-jutsu, och all träning som tjänar detta syfte är bra träning.

Upp i gard går ut på att komma upp så snabbt som möjligt i en bra gardställning. Börja lungt ett par gånger, gärna i ring, och öka tempo (både upp och ned). Detta kan sedan kombineras med slag, spark, blockering, kastgångar (utan uke) och/eller kiai.

Ryggläge är en position som man ibland hamnar i även om den sällan är fördelaktig, men har vissa förtjänster i uppvärmningssyfte. Dessutom så är det ett bra tillfälle att träna sig på att ta sig upp.

Rygg/klapp på huvudet går ut på att man är två och två, där den ene ligger på rygg och den andra försöker klappa denne på huvudet med handflatan. Den som ligger på rygg försvarar sig genom att snabbt förflytta sig så att huvudet hela tiden befinner sig så långt bort som möjligt. Som extra moment kan man ge den som ligger på rygg uppmaningen att försöka ta sig upp utan att bli klappad, antingen på kommando eller när tillfälle gives. På detta sätt tränar man sig på att röra sig i ryggläge och på att ta sig upp utan att komma till skada, samtidigt som man får en bra uppvärmning.

Denna övning kan göras mer avancerad allt beroende på hur erfarna deltagarna är. Man kan låta den som står få greppa efter benen eller andra kroppsdelar, markera slag och spark eller försöka gå ned i brottning, medan den som försvarar sig kan få försöka blockera och fälla den stånnde el. dyl. Speciellt bra är detta som introduktion till självförsvarsträning, då man dessutom kan börja med att den ene knuffar omkull den andra, för att ge det hela en mer realistisk tappning.

STAFETTER O LAGUPPVÄRMNING

Mer om dessa kommer...

PULS / STYRKE / KONDITIONSÖVNINGAR

Bland andra:

- ☉ Kravla med partner som tyngd
- ☉ Springa på stället mot partner händer
- ☉ Hoppa på stället partner händer (knähopp)
- ☉ Slag mot partner
- ☉ Tryck - drag
- ☉ Slå partner på fingrarna
- ☉ Liggande dragkamp
- ☉ Dra sig fram mage/rygg mellan partners ben
- ☉ Sälen
- ☉ Krälen, flugan (raka armar)
- ☉ Larven (fötter kaphänder)
- ☉ Tusenfoting (knutna nävar +tår)
- ☉ Grodhopp
- ☉ Gräshoppan (armarna hänger)
- ☉ Krabban (sidled)
- ☉ Räkan

JU-JUTSU UPPVÄRMNING

Här nedan finns ett antal uppvärmningsövningar med direkt anknytning till olika delar inom ju-jutsu, som de är representerade under avsnittet teknikträning. Under avsnittet teknikträning finns även olika sätt att förena teknik och motion angivna, vilka kanske kan vara förvirrande, men ska ses som komplement till dessa uppvärmningsövningar. I vanlig ordning finns det inga vattentäta skott. Den stora skillnaden ligger i att det under teknikutbildningsdelen handlar om hela/färdiga tekniker medan det här främst handlar om förlagor, grunder, eller ungefär samma muskelgrupper. Ju-jutsu uppvärmning ska tolkas efter den breda definitionen (som angavs på försidan) och inte bara som den process med vilken muskler blir varma. Uppvärmningen är en förberedelse till teknikträningen, på alla plan.

Tski Waza to Keri Waza / Atemi Waza

Slag och sparkträning samt distraherande tekniker

Vid uppvärmning till slag- och framför allt sparkträning är det förutom en viss uppmjukning av muskler och leder även nödvändigt med stretching. Stretching övningar finns under del 3, Hälsa, för den som inte redan är bekant med dessa.

Klapp på axel Hur denna övning går till är väl för allom bekant, men att det är en förberedelse till slag och spark träning kanske inte alla har tänkt på. Genom att man hela tiden ska försöka ta sig förbi partners gard och nå fram till dennes axel med sin handflata, så lär man sig med tiden avståndsbedömning, hållning, rörelsekontroll, fintar, hushållning av energi, timing, fotarbete, blockeringar och vikten av en bra gard.

Detta kräver dock att instruktören aktivt påpekar dessa aspekter när övningen tränas, annars tar det tid innan övningen slutar vara ett virrvarr av viftande armar.

Övningen kan byggas ut så att fler delar av kroppen måste involveras liksom skyddas. Genom att ta med klapp på foten (med fotsulan i stället för handflatan) kommer även benen med i uppvärmningen, och rörelsen kan senare utvecklas till distrahering eller svep.

Genom att försöka trycka till med handflatan istället för att bara nudda med fingertopparna, blir armens och kroppens rörelse mer likt den av ett slag, vilket ytterligare tjänar som förberedelse. Dessutom kan handen utvecklas till en utmärkt atemi.

OBS!

I samband med denna övning bör man notera att män och kvinnor skiljer sig anatomiskt åt på ett par punkter. Kvinnor glömmmer ibland bort hur känsliga män är under bältet, och män glömmmer ofta bort att kvinnors bröst är betydligt känsligare än mäns bröst. Detta kan vara viktigt att påpeka, speciellt för manliga tränande.

Dra upp knän Ett av de vanligaste misstagen i samband med alla slags sparkar är att man inte drar upp knät tillräckligt. Detta resulterar oftast i att sparken utgår från knät istället för från höften. Övningar där man drar upp knät ordentligt visar sig därför ofta värdefulla, och förbättrar utförandet av sparkarna. Av dessa övningar krävs dock att de sker på ett sätt som lätt kan gå över i meningsfull sparkträning, då alla övningar där man drar upp knäna inte är lämpade att utveckla till sparkar (jmf. knädrag och knä hopp).

Slag och spark i luften är en form som ofta tränas, både som förberedelse och som teknikträning. Det är dock viktigt att inse att ett slag i luften är ungefär lika verkningsfulla som en kote gaeshi i luften. Detta innebär inte att det är verkningslöst att träna på detta sätt, då det ger en bra rörelseträning, men det ger ingen erfarenhet i att hantera en motståndare. Rent generellt kan man säga att träning utan motståndare är fysisk teori medan träning med motståndare är fysisk praktik. När man tränar utan motståndare så lär man sig tekniken som den ska se ut i dess renaste form, men det krävs att man tränar med någon annan för att lära sig timing, avståndsbedömning o.s.v. Det skadar inte att variera mellan dessa två aspekter i uppvärmningen, som i all teknikträning. Anledningen att ta upp detta här är att där kast och ledbrytnings-tekniker nästan uteslutande tränas med partner så tränas slag och spark till stor del utan. Om inget annat så kan det vara något att tänka på.

Höftvridning Slag utgår från kroppen, inte armarna. Kraften och rörelsen bakom slaget sitter inte i armarna allena, som de flesta nybörjare tycks tro, utan framför allt från höften. Träning av höftvridningar tjänar slagen i lika stor utsträckning som träning av knäuppdragning tjänar sparkarna.

Ett sätt att träna detta är att placera sin hand emot sin partners axel eller mitt emellan axlarna, ovanför bröstet, och mjukt trycka till med höften, inte armarna. Tryck partnern bakåt och byt arm/höft varannan gång i långt tempo, partnern gör motsvarande på vägen tillbaka. När båda är mjuka kan man öka tempo och kraft, dock utan att ”slå” med handflatan.

Under övningens gång torde höftens vikt för slaget bli tämligen uppenbar.

Ta emot slag och spark Ofta så är det stora problemet i randoriträning med slag och spark att man är rädd för att göra illa sig. Detta är högst naturligt, men det innebär inte att det till viss del kan tränas bort. Att i tränings syfte ta emot lätta sparkar och slag gör att man vänjer sig vid dessa, och styrs inte lika starkt av sin rädsla. Anledningen till att man inte behöver lära sig ta emot hårda träffar är att dessa inte behöver förekomma på träning (eller i tävlingar) annat än när båda parter springer in i varandra av misstag. Hur teknikerna och träningen kan utformas för att undvika detta står i motsvarande del under teknikavsnittet. Men en anledning till att både denna rädsla och dessa misstag sker i samband med slag och spark kan vara just den att man till så stor del tränar utan partner.

Gard Garden är viktig då den tjänar som ett skydd mot inkommande slag och sparkar. Det är även via garden som slaget kommer på sin väg från höften. Är garden för låg eller för hög lämnas delar av kroppen oskyddade. Är den för stel och orörlig blir det svårt att hinna blockera. Är den för nära kroppen blir den lätt statisk och svår att agera utifrån (både för att blockera, greppa och slå). Är den för långt ifrån kroppen blir det enklare för motståndaren att greppa en hand eller arm. Är den för gles så blir det lätt att ta sig igenom. Är den felvinklad försvårar den rörelserna o.s.v.

Styrketräning Den svagaste länken rent fysiskt i samband med slagträning är oftast handleden. Det är den som först får känningar när man slår mot en sandsäck eller något annat som tillåter full kraft. Eftersom vi aldrig slår hårdare än vad som krävs för att markera så får vi sällan känningar av detta, vilket inte innebär att vi kan ignorera träning av handleden. En annan och viktig aspekt på att vi inte slår hårt är att vi ofta har en mindre lämplig vinkel på handen och en oklar träffyta.

För att bygga upp styrkan i handlederna rekommenderas övningarna i del 3, Hälsa, som berör just handleder. Nu är det kanske meningslöst att endast träna handlederna innan man ska träna slag (då träning till sin natur är nedbrytande och uppbyggnaden sker under viloperioderna). En mer regelbunden träning av handlederna rekommenderas i förebyggande syfte.

Slag och spark mot sandsäckar och mitts är bra i samband med träning (under träningen såväl som i förberedelsen). De ger en insyn i individens kraft, en större förståelse för rörelsernas natur och även ett tillfälle att avreagera sig, så att man inte behöver slå så hårt på varandra, kanske.

Ju mer avancerade gruppens medlemmar är, desto mindre förberedelser behövs, annat än att alla är uppvärmda och stretchade.

Ne Waza

Mattbrottning

Ne Waza är i sig en utmärkt form av uppvärmning, för de som är rutinerade. För de som är nya är det dock bara märkligt. Här följer ett antal sätt varianter av och förstadier till ne waza, för att närma sig det på ett naturligt sätt.

Välta runt Ofta brukar uppvärmnings ne waza börja med att man rullar runt två och två för att bli varma. Genom att bara rulla runt lär man sig dock mindre om hur man

styr/manipulerar sin träningspartner vilket ju är målet med ne waza.

Om man däremot välter runt varandra så blir den som ligger under tvungen att vara mer aktiv, och lär sig naturligt olika sätt att själv komma i den övre positionen. Genom att hela tiden välta runt varandra lär sig båda av de olika varierande ställningarna som de hamnar i. Denna övning kan även eskaleras: d.v.s. motståndet och tempot kan ökas.

Ligga underst I denna övning försöker den ena parten hela tiden vara överst, och den andra försöker komma ut från inunder. I den mån detta lyckas så återgår hela tiden den översta till sin position. Efter en viss tid byter man. Instruktören bestämmer de olika intervallens längd. Denna uppvärmningsform blir intensivare än att bara välta runt, och innebär en längre träning på att arbeta ur den ena eller andra positionen.

Ta bälte Denna mer humoristiska men ändå kampmässiga uppvärmningsövning går ut på att försöka ta av träningspartnerns bälte, med utgångspunkten att man sitter mitt emot varandra som i ne waza. Kul, svettigt och ganska harmlöst, med det lustiga resultatet att det inte alltid är den man tror ska vinna som vinner, utan den som finner det slugaste läget för ändamålet (eller kanske den med den starkaste bältesknuten).

Knutna ben Som en naturlig följd av ovanstående övning kan båda parter ta sina bälten och knyta ihop sina egna ben och därefter prova att träna ne waza. Kul, svårt och ger om inte annat en fingervisning om hur viktiga benen är när man tränar ne waza.

Positions ne waza En lite mer realistisk men fortfarande begränsad form av ne waza är när båda tränande försöker komma i en viss position, t.ex. upp på den andres rygg, få tag på den andres ben, få den andre att ligga på magen, få den andre att sätta i båda skulderbladen o.s.v. Dessa behöver inte vara regelrätta låsningar, men kan med tiden utvecklas till dessa. Här lär man sig framför allt ta sig runt sin träningspartner eller på annat sätt manipulera denna så att man själv hamnar i den gynsammare positionen. Utifrån denna position kan man så småningom hitta effektiva lösningar (d.v.s. låsningar).

Utgångspositioner Man kan även starta upp ne waza ur olika positioner, t.ex. sittande med ryggen mot varandra, liggande på sidan rygg mot rygg, liggande skavfötters, sittande bredvid på magen liggande, sittande bredvid på ryggen liggande m.m. En kul variation och dessutom nyttig, då inget säger att man kommer ha samma positioner i tävlingar eller i verkligheten.

Avgränsad ne waza Det går, när den preliminära uppvärmningen är avklarad, att lägga in mer realistisk ne waza. Problemet är bara att en eller båda parter genast försöker sig på strypningar. Strypningar är förvisso mycket effektiva, men inte speciellt praktiska i uppvärmningssyfte, då en så liten del av kroppen är aktiv. Genom att träna ne waza **utan** att tillåta **strypningar** så tvingas båda parter att utöka sin repetoar åt det mer fysiska hållet. Man kan även avgränsa till att endast tillåta vissa låsningar, eller på annat sätt få de som tränar att tänka i nya banor och bröva nya vägar.

Ne waza drag Går ut på att i dra sin träningspartner till den andra sidan under ne waza liknande former. Målet är alltså transport, även om en bra låsning underlättar.

Ne waza utan gi överdel En bra variant att prova då och då är ju-jutsu utan de vanliga tillbehöret och verktyget ”gi”. Utan gi överdel så är man verkligen tvungen att tänka i nya banor.

Kollektiv ne waza Träning mot flera motståndare är bra, och ne waza är inget undantag. Mot två eller flera medtränande måste man i regel hitta andra lösningar än låsningar, då det är svårt att låsa mer än en person. Målet med denna träning är att ta sig upp och springa därifrån, eller ta sig till en annan del av mattan. Grundtanken är som alltid: en bra teknik är en sådan där man tar sig loss.

Blundande ne waza En variation är att träna utan att använda sin syn, vilken ofta är begränsande. Direkt olämpligt i samband med slag och spark, men väl värt att prova på i ne waza, under lugnare former. Här är det kroppen som måste känna var allting finns. Bra att prova på inför den gång man inte kan använda ögonen, då det är kolsvart, man har tvål, peppar eller något annat i ögonen. Framför allt så är det ett bra sätt att öva sig på att ”tänka med kroppen”.

Jante jutsu Jante jutsu en variation på utgångspositioner och är inspirerad av den i Sverige ofta förekommande ”jante-lagen”. Den utgår från att den ena parten sitter på den andra. Den som är underst försöker ta sig upp, den som är överst vill till varje pris hålla ner den understa. Om den understa lyckas ta sig upp fortsätter ”jante” med att försöka dra ned denne igen. Precis som i verkligheten är ”jante” mer intresserad av att dra ner andra än att resa sig av egen kraft. Kan ses som ett inlägg i debatten som betonar det absurda i detta betéende.

Anti-Jante jutsu För att visa på alternativet så finns även ”anti-jante” representerad. Vad anti-jante försöker göra är att lyfta upp eller åtminstone flytta på sin stackars nedtryckta träningspartner (som givetvis gör motstånd). Sensmoralen blir kanske att det går åt en himla massa energi om man försöker hjälpa någon som inte vill bli hjälpt. Och att det oftast krävs en kollektiv insats att få denne på benen.

Nage waza Kastteknik

Inom nage waza ingår kast såväl som fällningar. Förberedelser för kastträning behöver förutom att man är rejält uppvärmd och mjuk i kroppen, innehålla balansbrytningar (vilket innefattar ingångar), fallträning, benböj och balans. Vid kasträning är det dessutom speciellt viktigt att hålla värmen och rörligheten i kroppen, varför övningarna nedan kan läggas in rätt ofta.

Ta bälte Precis som i ne waza så är detta möjligt när man står upp. Lika roligt är det också. För detaljer se föregående inlägg.

Djupa benhopp De vanligaste skälen till att kast misslyckas är antingen att balansbrytningen och ingången till kastet inte är synkroniserade eller att den som försöker kasta inte böjer benen tillräckligt djupt.

Det första skälet tränas med fördel bort tillsammans med en partner medan det andra faktiskt kan vara lättare utan (man slipper vara orolig för att trilla omkull och landa underst). Träna detta kan man göra genom att tillsammans eller enskilt "hoppa" in och kastar en imaginär uke medan man böjer benen rejält djupt. Går även att träna som vanliga benböj, men det blir svårt att få in känslan av balansbrytningen.

Sumo brottnig Denna övning går ut på att knuffa träningspartnern ut ur den fyrkant (1x1 m) som mattan utgör. Anledningen till benämningen sumobrottnig är att reglerna har vissa gemensamma drag, man får inte själv tappa balansen, beröra mattan med annat än fotsulorna eller kliva utanför. Finns utrymme kan fyrkanten ökas till två mattors längd och bredd, vilket ger större rörelseutrymme. Ett bra sätt att lära sig använda den egna liksom partners kropp.

Upp på rygg Går ut på att båda försöker ta sig upp på den andras rygg, det vill säga livtag bakifrån. Bra övning för att manipulera träningspartnern, samt en möjlighet att använda sin fantasi.

Lyfta andra Går ut på att försöka lyfta den andra, antingen bakifrån, underifrån eller framifrån eller på något annat sätt få båda fotsulorna att lyfta från marken. När väl fötterna lyfter så behöver man inte nödvändigtvis ställa tillbaka dessa, även om det är rätt så hövligt. Också en bra övning för att lära känna sin egen kropp och andras, samt att utveckla fantasin.

Greppa ben Ungefär som upp på rygg, bara att nu försöker man få ett ordentligt famngrepp kring benet. När väl detta lyckas så är det en enkel sak att välta omkull uke, men det är inte nödvändigt i denna övning.

Dra omkull Går ut på att dra ner den andra i mattan med hjälp av gi, armar, nacke o.s.v. En övning som belyser hur viktig själva balansbrytningen är. Ofta är det inte nödvändigt att kasta någon för att få ner den i marken, det räcker med ett drag i oväntad riktning.

Kombination De ovanstående övningarna kan med fördel kombineras, då de annars lätt blir begränsande. Att bara försvara sig mot exempelvis **greppa ben** gör att man håller benen långt borta vilket är en katastrofal hållning om man försöker försvara sig mot **dra omkull**. Genom att kombinera flera aspekter så hittar man så småningom en bra hållning att arbeta utifrån i alla lägen.

Stående balansbrytning Vikten av balansbrytningen kan knappast överdrivas, men när man väl försöker träna kast så glöms det gärna bort. Stående balansbrytningar sker med mycket rörelse där hela kroppen arbetar, utan att man för den delen rör sig över hela dojon. Balansbrytningar mot uke går senare att omvandla till fällningar (*o soto otoshi*, *o sots osae* o.s.v.), och balansbrytningar (drag) mot tori blir senare kast, med några få undantag. Uke står relativt still, och gör inte mer motstånd än instruktören anger. Tränas med fördel flera gånger innan man byter. Behållningen här är att verkligen bryta balansen, att koncentrera sig på just detta.

Balansbrytning i rörelse Denna övning är nästan identisk med den tidigare, med undantaget att båda parter rör sig slumpmässigt. Kräver mer utrymme och uppsikt än den tidigare, men ger även en rörligare träning (bra för de tillfällen uke inte står still). Tränas med fördel varannan gång, grad av motstånd anges av instruktören.

Balansbrytning i rörelseriktning Går ut på att i par röra sig linjärt fram och tillbaka. På vägen fram, sett ur toris perspektiv, övas balansbrytningar av typen fällningar, på vägen tillbaka övas balansbrytningar av typen kastingångar. Variationer givetvis möjliga. Den ene utför balansbrytningen hela vägen (det blir lite meningslöst och mycket struligt om man ska byta varannan gång).

Blundande balansbrytning Ett utmärkt sätt att träna kroppens förmåga att läsa av situationen. Det rekommenderas dock att endast tori blundar, för att undvika kollisioner. Prova gärna även med att uke blundar, vilket ger en inblick (he he) i hur effektivt ett överaskningsmoment kan vara. Se bara till att ena parten har uppsikt, annars kan överaskningsmomentet få lite väl överaskande konsekvenser.

Kast utan motståndare Är en utveckling av djupa benhopp. Kan tränas på flera olika sätt, och är en nyttig övning. Precis som slag och spark ofta tränas för lite med partner så tränas kast alldeles för lite utan partner. ett bra sätt att kombinera detta med uppvärmning är att springa till ena sidan dojo, kasta, springa tillbaka, kasta, springa till andra sidan igen o.s.v. Antal gånger kan anges innan , eller avgöras av tiden.

OBS!

Övningar som bygger på att elever ska göra saker ett visst antal gånger leder ofta till att vissa blir klara snabbare än andra, samt att de flesta slarvar för att bli klara snabbare. I de flesta fall är det därför bättre att göra saker under viss tid i eget tempo. Tiden behöver inte anges innan, med det blir en extra sporre att räkna ned mot slutet.

Stående brottning utan gi överdel Återigen ett tillfälle att prova på ju-jutsu utan vårt primära redskap. När inget längre finns att greppa tag i måste nya lösningar skapas, vilket ofta leder till större rörlighet både fysiskt och mentalt. Bra övning att göra lite då och då.

För olika sätt att träna fall se teknikträningssdelen samt *ukemi waza* här här i uppvärmningsdelen.

Kansetsu Waza

Tekniker mot led

Ledbrytningstekniker är slitsamma som de är, för att undvika onödigt slit kan det vara bra att undvika för mycket brytande mot lederna under uppvärmningen. Rent generellt så bör man inte träna samma teknik för länge inom ju-jutsu, och det gäller speciellt vid led-brytningar. En viktig förberedelse är att som instruktör ta med detta i planeringen. Annars rekommenderas uppvärmning inriktad på armar och på att utnyttja kroppen i rörelserna (här precis som i alla andra fall).

En långsiktig medveten satsning på att stärka leder är också att rekommendera, övningar för detta står att finna i del 3, *Hälsa*.

Bra övningar som aktiverar armar och seras leder är för att nämna några:

- ☉ **Klapp på axel**
- ☉ **Ne waza med knutna ben**
- ☉ **Ta loss bälte**
- ☉ **Brottning utan gi överdel**

Bra balansbrytningar med kroppen finns under **Nage Waza**.

Olika sätt att träna ledbrytningstekniker finns under kansetsu waza i teknikträningssdelen, vilka kan användas som inspiration när man skapar uppvärmningsövningar lämpliga för ledbrytningar.

Ukemi Waza

Fallteknik

Träning av fallteknik kräver precis som träning av kast att kroppen är ordentligt uppvärmd för att vara ordentligt rörlig. Fallteknik tränas ofta i samband med uppvärmning, vilket har sina fördelar, så länge uppvärmningen har pågått tillräckligt länge innan. Få saker är så trista som fall när man är ouppvärmad. Fall är dessutom rätt svåra att träna annat än i sin helhet. Och man blir rätt yr av dem.

Kryp runt hinder Går ut på att den ene står på alla fyra och den andre försöker kravla ett var runt denne, från ryggen under magen och upp på ryggen igen, med så lite kontakt med marken som möjligt. Bra om man är jämnstora.

Fall över krep under Precis som det låter så går det ut på att "falla" över ett hinder krupa tillbaka och falla över igen.

Situpps med dämpning Ett mycket fiffigt sätt att lära sig bra dämpning kombinerat med en sittupps-liknande rörelse. Från sittande ställning (med benen rakt fram, inte under kroppen) faller man åt ena sidan och slår av, precis som om man blivit kastad. Ligger kvar ett ögonblick för att känna efter att kroppen ligger bra, sätter sig upp igen och faller på andra sidan. Bra övning att göra samtidigt till instruktörens kommando och krockrisken är minimal.

Fall över hinder Populärt när man kan grunderna till att falla är att falla över högre och högre hinder. Mänskliga hinder kan bistå med detta, men samtidigt får den som är hindret mindre träning, så man måste byta ofta.

Fall över länghinder Ungefär som fallet ovan men på längden. Kräver ännu fler hinder och får ses som en rätt avancerad övning, ju fler hinder som radas upp. Samtidigt är det väldigt uppskattat av de som kan hoppa och falla långt (men inte av de andra).

Upp snabbt I samband med fall så ligger folk ofta kvar och filosoferar. Om detta beror på att det nya perspektivet är speciellt tänkvärt eller något annat är oklart. Klart däremot är det något riskabla i att ligga kvar. I dojon kan någon snubbla på en eller landa på en, i verkligheten kan värre saker inträffa (graden därav förmodas sammanhånga med anledningen till att man fallit).

Det är med andra ord viktigt att instinktivt ta sig upp så snabbt som möjligt. Ett moment av tävling passar sig bra här.

Om alla står i en ring och faller utåt på instruktörens kommando (bakåt eller framåt beror på vilket håll näsorna i ringen pekar) och försöker ta sig upp på fötter så snabbt som möjligt.

Fallträning brukar som sagt ofta ske i samband med uppvärmningen. Ovanstående övningar lämpar sig som avslutning på de flesta uppvärmningar. Fallträning är av mer vikt ju mer vikt vi är av (då vi faller hårdare) och viktigare ju mindre vadderade vi är (då vi gör oss mer illa ju mindre stötdämpade vi är). Det är kanske inte det roligaste att träna, men förmodligen det vi har mest nytta av i självförsvarssynpunkt. Hur många av oss har inte snubblat och gjort illa oss själva helt på egen hand? Självförsvar betyder också försvar mot oss själva.

Ju-jutsu randori

Fri träning

En bra form av uppvärmning är randori, vilket ibland glöms bort. Då ju-jutsu är både mjukt och följsamt och flexibelt så passar vissa randori former utmärkt till uppvärmning.

Nedläggnings randori Mjuka nedläggningar varannan gång blir en bra uppvärmning då det innebär att man måste öra på sig en hel del. Undvik låsningar annat symboliska. Varannan gång eller byte när instruktören bestämmer. Fria eller avgränsade tekniker efter instruktörens behag (eller syfte).

Rörelse randori Att utföra tekniker med så överdrivna rörelser som möjligt är i sig en bra teknikträning, men även en utmärkt form av uppvärmning. Följsamhet, åtminstone till en början, rekommenderas. I övrigt som ovan.

Cirkel randori En variant på rörelse randori med inriktning på överdrivna cirkulära rörelser. Kan kräva lite mer mental närvaro än den tidigare övningen, men även hjärnan behöver uppvärmning. Annars precis som ovan.

Balans randori Innebär att man koncentrerar sig på det balansbrytande momentet i tekniken, oavsett om det är *o soto otoshi* eller *kote gaeshi*. Balansbrytningarna kan överdrivas, men bör inte vara för våldsamma. Betona mjukheten och följsamheten. Annars som ovan.

Randori utan gi överdel Ytterligare ett tillfälle att prova ju-jutsu utan vårt kära redskap ”gi”. Både försvar och angrepp lär skilja sig från det vi är vana vid. För detaljer se tidigare inlägg.

OBS!

Som alltid är det ditt omdöme som instruktör som måste avgöra vad som är lämpligt och olämpligt. Ingenting i den här pärmen blir annat än vad du och dina elever gör det till. Är du osäker på att något kommer fungera, så gå ut försiktigt eller ta inte med övningen alls. Det som erbjuds här är hjälp, inte lösningar.

LEKAR

Namnlekar

Siffergrupper Ledaren säger en siffra, t.ex. "tre". Eleverna försöker då så fort som möjligt para ihop sig tre-tre. Därefter ska de (fortfarande i rörelse) försöka lära sig varandras namn. Om ledaren vill ska de också kunna redovisa det. Hela tiden springer de omkring i gruppen, tills ledaren säger en ny siffra.

Namnkull Tagaren jagar någon som bara kan skydda sig genom att ropa någon annans namn, som tagaren då måste jaga i stället. Om någon blir tagen får denne sedan agera tagare. den förra tagaren börjar med att ropa ett nytt namn. Ropar man namnet på någon som inte finns där är man självkullad, och blir automatiskt ny tagare.

Omvänd namnkull Ledaren ropar ett namn, övriga försöker kulla denne innan ett nytt namn ropas. Instruktör och deltagare kan turas om att vara ledare.

Namnboll Alla passar till alla men man måste först tala om namnet på den man passar till. Övriga får störa. Om bollen tappas blir båda "bestraffade" med något. Går att genomföra i ring eller när alla springer omkring.

Boll lekar

Kastboll Två och två, "bollen" kastas mellan paret. Olika straff utdöms då paret/en i paret: tappar bollen, stöter ihop med ett annat par, svär, skriker ja/nej/namn, kastar stillastående o.s.v. Som "krydda" kan det vara tillåtet att störa andra pars kast genom att stöta till deras boll. *Kräver flera bollar.*

Kapplöpningsboll Ledaren ställer sig bredvid en person i ringen och kastar en boll till nästa person i ordning som kastar den vidare i ringen medan den förste springer runt ringen och försöker komma före bollen till sin plats.

Rörlig jaktboll "Bollen" kastas så fort som möjligt mellan de främst stående i varje led, därefter springer de och ställer sig sist medan de övriga förflyttar sig framåt ett steg. Varje gång nr.1 får bollen ropar han "ett", "två" o.s.v. det lag som först kommer till t.ex. "fem" vinner. För att göra det svårare kan man ställa leden i kors- eller stjärnform.

Bollkull Kulla genom att träffa benen, man får inte röra sig med bollen i hand. Träffad blir ny kullare.

Gränsbrännboll Som ovan. För att öka spänningen tillsätt sidogränsområden.

Killerball Alla slår ut alla genom att träffa benen. Träffad kommer in igen när ens "baneman" åker ut. Lag eller par som hjälper varandra kan höja spänningen.

Kull

Kedjekull Alla springer omkring 2-2 i armkrok. Ett par försöker kulla.

Istappskull Kullad ställer sig still med armarna uppsträckta över huvudet, man blir fri om man får en kram.

Piskkull Tagaren får piska den kullade tills den i sin tur kullat någon

Soldater och rövare Rövorna springer fram till mitten och gör armhäv, situps, högt hopp eller fallteknik därefter klappar händerna i golvet, liggandes på mage/rygg, som signal till soldaterna att springa fram och kulla rövorna innan de hinner tillbaka till sitt bo. Räkna kullade och byt roll

Fotkiller Alla försöker klappa andras fotsulor. Om man får sin fotsula klappad blir man uträknad tills den som klappade själv blir uträknad. Alla uträknade kan bli fria om lekledaren ropar; sommarlov, sportlov el. dyl.. Kan även lekas i par, där man hjälper varandra.

Stafett

Ryttarstafett Två och två, en är häst (står på alla fyra), en är ryttare (står på hästens rygg). Första paret till mål vinner.

Köstafett Siste man i ledet kryper mellan benen på alla och ställer sig först o.s.v.

Liggande köstafett Se Köstafett, alla står i armhävningställning.

Stage-dive Ett led parvis riktade mot varandra hållandes i varandras händer, sicksack, så att en rädda bildas. Siste man lägger sig i rännen och blir förflyttad framåt.

Löpstafett (idioten) Varje person skall springa fram och tillbaka och nudda mattan på vissa förutbestämda ställen.

Styrkestafett Springa till avsedd plats och göra armhäv, sit-ups, höga hopp o.s.v.

Flyttstafett Hela laget bär en efter en från ena änden till den andre i lokalen

Djurlekar

Bulldogg Alla kryper på händer och knä

Stående bulldogg Kulla genom att greppa bältet i ryggen

Krypande ryttarkamp Två och två, en är häst (går på alla fyra) och en är ryttare (sitter gränsle). Paret försöker knuffa av andra ryttare, hästen är passiv.

Rodeo Två och två, en häst och en ryttare. Hästarna försöker kasta av sin cowboy. Bäste cowboy är den som sitter kvar längst.

Bälteslekar

Bälteskiller Se övriga "killerlekar". Alla försöker ta av varandra bältena, stående eller krypande. Bältet får knytas till mellan varje fight (om man hinner) dock får man inte hålla i sitt eget bälte när man "fightas". Även här kan indelning ske i lag/par.

Plocka svans Alla får ett band att hänga fast på ryggen i bältet. Alla försöker ta varandras band. Tagna band hängs runt halsen som reserv att hänga i egna bältet om man blir av med sitt eget. Man får inte jaga om man inte själv har ett band i bältet. Ledaren har ett antal i reserv att ge ut i början. Flest band runt halsen har vunnit.

Ju-jutsu lekar

Bakåtfall-kull Räddare kryper mellan benen och ställer sig på alla fyra bakom den kullade. Denne blir fri genom att göra ett bakåtfall över ryggen på räddaren.

Newaza-kull Tagaren kullar genom att hålla fast den kullade i 5 sek. Gärna flera tagare.

Newaza-kull II Räddare tar grepp, kullad måste ta sig loss för att bli fri.

Kastkull Kulla genom att kasta.

Jutsukull Kulla genom att ta sig ur grepp av kullad.

Jutsukull II Kullad blir fri genom att ta sig ur grepp av räddare.

Jutsustafett "Hinderbana" med ju-jutsutekniker såsom fall, kast, loss från grepp, slag, spark o.s.v. Kan även utföras två och två eller en i mitten av en ring där man kryper under/hoppar över, springer runt och gör en teknik på varje person.

Övriga lekar

Trollringen Omvänd herreman-på-täppan. De som knuffas in i ringen åker ut.

Troll på jakt Variant på Trollringar. Två eller flera troll försöker fånga in fria i sitt trollslott. Fångade hjälper sitt troll.

Rövare & barn Barnen har ett bo längs med ena kortsidan. I andra sidan har rövarna ett fängelse. Rövarna försöker fångsla barnen som blir fria av ett handklapp av ett annat fritt barn. Byte vid tre-fem fångar.

Skeppsbrott/1-2-3 Lokalen är uppdelad i olika delar, 1-2-3, land-skepp-hav. Ledaren nämner en del, alla springer dit. Sist dit får en prick, tre prickar åker ut. Ett alternativ är att ropa ut en teknik (tachi, taisabaki, uke, ukemi o.s.v.).

Ryckvick Två och två sittandes i tånigsittande ställning hållandes i varsin ände av ett bälte, försöka rycka så att den andre tappar balansen.

Greenpeace och polisen En person utses till sälunge. Två eller fler till poliser, resten greenpeace aktivister. Aktivisterna lägger sig på sälungen och skyddar denna, polisen förflyttar aktivisterna (som blir tunga så fort de tagits loss) till hjärntvätten, där även de blir poliser. Slutar alltid med att sälungen klubbas.

Pedagogiskt tips

Positiva leken: Instruktören "föreslår" övning, alla i gruppen ropar entusiastiskt JA!