

## Från Japan till Sverige – en idrott med både tradition och tävling

Lugn och stillhet i en kort meditation innan passet startar. Ett fokus för att kunna ge järnet på träningen några minuter senare. En träning som består av slag, sparkar, kast, nedtagningar och fasthållningar på marken.

Oavsett hur du känner dig i kroppen finns det alltid något moment i jujutsu du kan träna på varje dag, är du sliten kanske du kan brottas lite och är du piggare kan du köra slag och spark.

*Sara Widgren, EM-mästarinna 2011 och VM-bronsmedaljör 2011, om idrottens fördelar.*

Andra fördelar som hon nämner är de positiva effekterna på hennes förmåga att hantera stress, att kunna slappna av, förmågan att kunna träna med alla oavsett kön eller storlek och den glädje idrotten ger henne.

En idrott som kräver smidighet, styrka, explosivitet och kämparanda. Så skulle många beskriva sin idrott jujutsu. Jujutsu handlar om att utnyttja motståndarens kraft och balans för att själv stå kvar och det gör man genom att blockera slag och sparkar, öva bensvep, höftkast och fasthållningar på marken.

Idag finns det jujutsu för alla smaker. Olika stilar har utvecklats och det finns klubbar som fokuserar mer på självförsvarsbiten, andra som tävlar i större utsträckning och inriktar träningen efter det.

Jag känner mig säkrare på mig själv och har kunnat ta med mig från jujutsu att jag klarar saker. Det kommer jag ha med mig hela livet.

*Isabelle Vistam, guldmedaljör på junior-EM 2012.*



Jujutsu finns över hela Sverige och har tusentals utövare.

När ska du våga testa?

Text: Helena Hugosson & www.jujutsu.se | Foto: Gunnar Hofsten Foto. | Grafisk design & Foto: HS Webb- & Reklambyrå. www.hsconsulting.se



柔術 Jujutsu

www.jujutsu.se



## Jujutsu

**Jujutsu betyder mjuk teknik eller följsam konst och härstammar från feodaltidens Japan. Vissa stilar har kvar den traditionella prägeln medan andra har renodlats till idrotter.**

De flesta klubbar som tränar Jujutsu är anslutna till Svenska Budo & Kampsportsförbundet och Svenska Jujutsufederationen. Klubbarna är spridda över hela landet. Jujutsu finns över hela världen.

Jujutsu kan tränas som motion, självförsvar eller tävlingsidrott. En del arter inom Jujutsun har andra stavningar men betydelsen är densamma. I Sverige finns det många olika stilar inom Svenska Jujutsufederationen.

De självförsvarstekniker som tränas idag är anpassade efter ett modernt samhälle med de lagar som gäller för självförsvar i Sverige.

I Jujutsu ingår bl.a. frigöringstekniker, slag, sparkar, blockeringar, kast, sveptekniker, mattbrottning, nedläggningar, fasthållningstekniker och transportgrepp.

Alla tekniker är obeväpnade. Däremot tränas försvar mot angrepp med vapen. Inom vissa jujutsustilar tränar man även med traditionella japanska redskap och vapen för att bevara budon och konsten.

## När kan jag börja?

**Nu! Klubbarna brukar ta in kontinuerligt under året.**

Vissa klubbar har knatteträning från förskoleålder och de flesta har träning för barn och ungdomar från 9 år. Vuxensystemet brukar gälla från 14-15 års ålder.

När man börjar träna jujutsu får man ett vitt bälte. Sedan har man olika graderingsbestämmelser beroende vilken stil man tränar innan man når det åtråvärda svarta bältet.



## Alla kan träna Jujutsu

**Man tränar en individuell idrott i grupp och man tränar tillsammans, killar och tjejer, ung som gammal.**



Träningen kan anpassas efter individen och man kan också i stor utsträckning välja inriktning på sin egen träning efter några års utövande.

Det är många tjejer som tränar jujutsu.

En orsak kan vara att jujutsu är den mest självförsvarsinriktade Budoarten och i jujutsu tränar killar och tjejer tillsammans. Trots kampmomentet är skaderisken i jujutsun mycket liten.

## Tävling

**Sverige är en framgångsrik tävlingsnation i jujutsu.**

Inom Svenska Jujutsufederationen är vi organiserade inom JJIF:s (Internationella Jujutsuförbundet) tävlingsjujutsu. Det finns också många andra tävlingssystem som du kan läsa om på hemsidan.

Inom JJIF finns det tre tävlingsformer, en kamptävling som är indelad efter viktclasser och en partävling där man möter ett annat par, samt Ne waza (markkamp) där kampen sker mestadels nere på mattan.



Kamptävlingen är indelad i de tre serierna slag och spark, kast och svep samt mattbrottning.

Partävlingen är en bedömningstävling där teknikerna skall utföras så perfekt, snabbt och säkert som möjligt, för att sedan jämföras med ett annat par som visar försvar mot samma attacker som det första paret.

Ne waza startar i stående men större delen av matchen sker nere på mattan. Poäng ges för nedtagningar, kontrollgrepp, fasthållningar och tekniska övertag.

Tävlingar förekommer mest för vuxna, men tävlingar för ungdomar ökar stadigt hela tiden.

Det ordnas bl.a. Distriktsmästerskap, Svenska Mästerskapen, Swedish Open, EM, VM och World Games.

