

Durewall-jiujitsu

2:a Jiujiitsuboken

***”att med
minsta möjliga kraft
nå största möjliga effekt
utan att förorsaka
smärta eller skada”***

Innehåll

4	Förord
5	Envetna, trogna medarbetare
6	Jiu-jitsu – den mjuka tekniken
9	Etikett
11	Basprogrammet – en inlärningsmetod
15	B1 Principer Skydd
18	Balans
22	Rörelse
28	Bestämmdhet
31	Mjukhet
41	Hänsyn
46	B2 Handkunskap
52	B3 Skyddsställningar
56	B4 Förflyttningsmetodik
58	B5 Fallteknik
68	B6 Partnermedverkan
70	B7 Fällningsteknik
73	B8 Kastteknik
76	B9 Taktik
78	B10 Bedömningsteknik
85	Kring ditt träningspass
87	Introduktion: Tekniker
88	Hindra grepp
90	Grepp, höger hand i höger handled (A1)
92	Grepp, höger hand i vänster handled (A2)
94	Tvåhandsgrepp uppifrån i en handled (A3)
96	Grepp uppifrån i båda handlederna (A4)

Författare	Kurt Durewall
Omslagsfoto, foto	DW-Foto, Göteborg
Layout	Christoffer Cannerheim, Stefan Lindahl, Julia Ålund
Tryck och bindning	Kristianstads Boktryckeri AB
Upplaga	5000 exemplar
Utgivning	oktober 2007
Copyright ©	Kurt Durewall AB, Göteborg

- 98 Grepp, underifrån i båda handlederna (A5)
- 100 Grepp, bakifrån i båda handlederna (A6)
- 102 Fastlåsning vid handskakning (A7)
- 104 Introduktion: Halsgrepp
- 106 Förövning: Te-taoshi och o-soto-otoshi
- 108 Halsgrepp framifrån (A24)
- 110 Halsgrepp bakifrån (A26)
- 112 Halsgrepp mot vägg (A27)
- 114 Halsgrepp med armen bakifrån (A29)
- 116 Halsgrepp från sidan på liggande, angr. på närmsta knät (A47)
- 118 Halsgrepp från sidan på liggande, angr. på bortre knät (A48)
- 120 Halsgrepp på liggande, angr. på knä mellan benen (A49)
- 124 Introduktion: Skalltag och omfamning
- 126 Klädtag för att skalla (A62)
- 128 Hindra lyft vid omfamning, *under* och *över* armarna (A71)
- 130 Omfamning framifrån under armarna (A72)
- 132 Omfamning framifrån över armarna (A73)
- 134 Introduktion: Slag
- 136 Rakt slag, fritt läge (A96)
- 140 Introduktion: Sparkar
- 142 Spark framifrån, mae-geri, fritt läge (A106)
- 144 Introduktion: Knivangrepp
- 146 Knivstick framifrån, fritt läge (A116)

- 150 Nödvärnslagen, ditt juridiska skydd
- 152 Svenska Jiu-jitsu-förbundet – SJF
- 154 Historik Del 2
- 174 Ordlista
- 175 Litteraturförteckning

Mångfaldigande av bokens innehåll, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan utgivarens och författarens medgivande. Förbudet gäller alla former av mångfaldigande; tryckning, kopiering, stencilering, duplicering, inspelning på band, kopiering och lagring i data-filer, elektronisk sändning etc.

ISBN 978-91-976506-1-8

Grepp, höger hand i höger handled (AI)

Teknik 1: Kroppsvändning bakåt (ushiro-tai-sabaki)



1 Var avspänd i skuldror och kropp.



2 Sväng din kropp bakåt och tryck samtidigt bort hans handled och vrid loss din egen.

Teknik 2: Kroppsvändning framåt (mae-tai-sabaki)



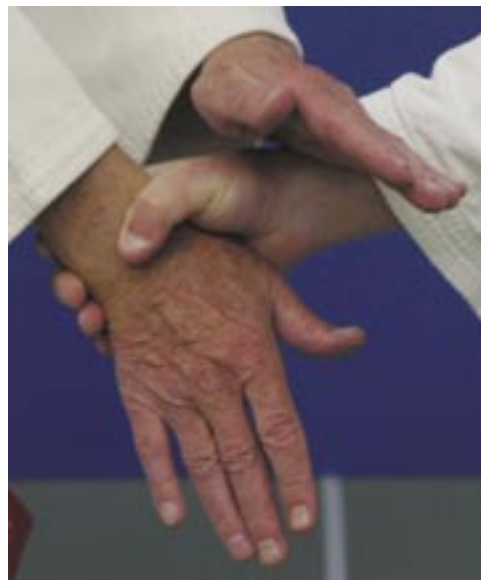
1 Var avspänd i skuldror och kropp.



2 Drag dig in till kontakt mot hans knäveck och ta grepp runt hans skuldra.



3 Flytta dig utom räckhåll.



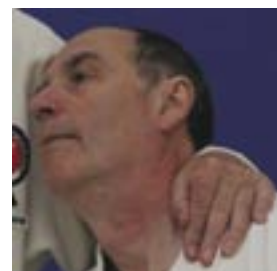
2 A Tryck och drag med lika kraft. Vrid ur handen mot hans fingertoppar.



3 Sätt ner honom genom lågt tryck med knäet och hög dragning i skuldran.



4 Flytta dig utom räckhåll.



2 A Placera handen var du bäst kommer åt.

OBS!
Träna även med vänster hand i vänster handled.



Nödvärnslagen, ditt juridiska skydd

Du äger rätt att försvara dig, din egendom och dina medmänniskor, men du får inte använda mer våld än nöden kräver och om du måste ta till våld skall du använda det våld som vållar minst skada. Det är de juridiska reglerna och dessa är viktiga att kunna.

Okunskap om lagen fritar inte från ansvar.

Durewall-jiujitsu satsar på humant försvar och då följs oftast automatiskt lagen om nödvärn. Vi vill att ditt rättesnöre i första hand skall vara din mänskliga inställning till att du inte skall skada andra människor.

För att kunna följa dessa regler i en konfliktsituation fordras kunnande, skicklighet och förståelse för människan, dennes psyke och kropp samt principer och tekniker enligt Durewall-jiujitsu.

Skicklighet är att kunna både försvara sig och skydda den man försvarar sig emot. Att snabbt få omkull en människa är inte så svårt därför att den som inte är specialtränad oftast har dålig balans. Däremot fordras det skicklighet att utan ansträngning kontrollera och / eller behärska en människas ”nedslag” vid ett, kanske påtvingat snabbt försvar.

Det finns många former av självförsvar att välja på, men kännetecknande för de flesta är att de går ut på att möta våld med ännu mera våld. Man kan säga att ofta försöker många att möta kraft med ännu mera kraft. Inom en del självförsvarsformer utförs teknikerna med viss finess. Men det är i de flesta fall maskerat våld. Försvararen antas vara fysiskt och psykiskt stark, snabb och brutal samt hård i utförandet av teknikerna.

Det humana utförandet vid t.ex. handleds- arm- och huvudgrepp uppnår man genom att alltid se till att ha kroppen i rörelse så att balansen på angriparen bryts. Vi bryter inte armar och handleder – vi bryter balansen!

Målet i Durewall-jiujitsu är inte att övervinna en annan människa utan att övervinna våldet – den brutala kraften hos den andre. Du får inte glömma att när någon angriper dig är han din fiende men när du försvarar dig med dina kunskaper är han en medmänniska som du skall visa hänsyn till.



Vi bryter inte armar...



...vi bryter balansen.



Studier för historik.

Jiujitsuhistorik Del 2

”Kan du inte din historia har du svårt att bygga dig en framtid.”

Denna tänkvärda devis finns vid ingången till Karlsborgs Militärmuseum.

Vill man berika sitt vetande och få inspiration till att öva, pröva och inte minst vidareutveckla jiujitsu så skall man försöka att så faktaenligt som möjligt skriva en historik. Det har jag upptäckt under mitt omfattande sökande i jiujitsu-judo- och budolitteratur. Massor av olika förklaringar på samma tema och olika namn på samma personer och skolor (ryu) råkade jag ut för. Så det gäller att rätta sig efter de mest trovärdiga. Men även dessa har ju fått gå efter flerhandsversioner av material, som är hundratalsår gammalt, ja en del tusentals år!

Här kommer en fascinerande fortsättning på jiujitsuns historia.

Gudar, våra första jiujitsukas?

En av orsakerna till många förvirrande olika antaganden om jiujitsuns ursprung är att självförsvars- och kamparterna hölls hemliga. Oftast gick de i arv till släktingar eller speciellt utvalda elever. En annan orsak kan vara den nationella stoltheten, som – ”det är i vårt land denna viktiga konst har grundats”. Alla källor vi anlitat anser att just de har rätt.

I Kina, Japan, Korea m.fl. länders historieskrivningar hänvisas till att det var gudarna som ”uppfann” kamptechnikerna. Och det var den lille guden som besegrade den store. Oftast genom konstfärdiga knep. Enligt teckningar och beskrivningar så var teknikerna sådana vi idag använder i jiujitsu.

Soltekniken

Två av Kinas mäktigaste gudar stod bland stjärnorna och brottades om vem som skulle äga solen. Den ene var jättestor den andre var av en dvärgs storlek. Den store representerade de onda vuxna och den lille de snälla barnen. När den store försökte krama ihjäl den lille guden så spände denne alla sina muskler för att därefter plötsligt spänna av och överraskande sjunka ner. Med båda händerna drog han i knävecken och med huvudet mot skrevet fällde han den store så denne föll ner till jorden och den lille guden blev herre på solen.

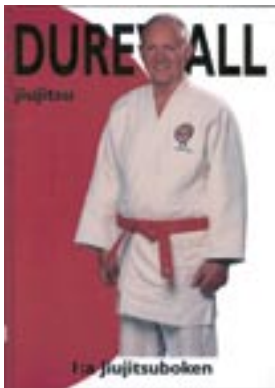


*Jiujitsutekniken
ryote-taoshi.*

I Kina fick det försvaret heta soltekniken. I Japan var den känd som ryote-taoshi, tvåhandsfällningen som är en välkänd jiujitsuteknik. Jiujitsumästaren Jigoro Kano tog sedan med den i sin judo under namnet morote-gari.



Solteknikerna i modern form. Judokas gör morote-gari.



Storlek: 180x255mm,
176 sid, över 600 foton,
inbunden

I:a Jiujitsu boken

- en sporrande framgång!

Den har genom alla lovord verkligen stimulerat oss till fortsättningen med de planerade 9 böckerna. Innehållet i första boken har ordentligt med basprogram och grundövningar för att det skall bli en praktisk och teoretisk god kunskap i jiujitsu, denna fascinerande konstart. Ändå är jiujitsu inte så konstigt att lära in om den rätta vägen följs.

Målet med jiujitsu böckerna är att sprida kunskaper i hur skydda sig vid hot och våld, hur hjälpa andra som blir utsatta och hur minimera våldet vid självförsvar. En bonus blir det också vid din jiujitsu träning nämligen *självskyddet*, att skydda din kropp mot onödiga och felaktiga belastningar i både arbets- och vardagslivet. Detta lär du dig med de utvalda principerna, fungerande vid såväl *självförsvar* som *självskydd*. Varje bok ger dig mer av kännedom, kunskap och slutmålet *kompetens i jiujitsu*.

Boken innehåller

- Praktiskt självförsvar som skydd mot hot och våld.
- Praktiskt självskydd som skonar din kropp mot onödiga belastningar.
- Lättinlärd stor text och teknikserier i färgbilder lär dig ett effektivt självförsvar.
- Ett genialiskt upplagt program, där grunderna gör att alla avancerade tekniker blir lätta att lära in.
- Du får ett omfattande register i självförsvar grundat på några få principer, som ger dig stora möjligheter att variera och anpassa till dina egna resurser.
- Hot och angrepp innebär ett otal olika angreppsformer. Mot dessa ställer du ett fåtal försvarsprinciper. Du lär dig många tekniker men i en konfliktsituation behöver du bara fokusera på principerna.