



JUDOKAS

Nr 4: 2010

Web: www.linkopingjudo.org

E-post: info@linkopingjudo.org

Nya Tanneforsvägen 13

Telefon klubben: 013-14 92 24

Organisationsnr. 822001-9494

Plusgiro: 42 02 92 – 5

Redaktör: Kristina Loinder

Ansv. utgivare: Mats Berglund

Hej!

Ännu en termin går mot sitt slut och det är snart dags för jul och nyårsledighet. Glöm inte bort att vi har träning även under jul och nyårsledigheten! Dagar och tider kommer att finnas anslagna på vår hemsida.

I förra numret skrev jag om att styrelsen har börjat undersöka möjligheterna att få kommunalt bidrag för att renovera duschtrymmena och styrketräningsrummet. Efter kontakt med vår hyresvärd och kommunen står det nu klart att klubben tyvärr inte har någon möjlighet att få bidrag till detta. Orsaken är att vi inte har ett 10-års-kontrakt på vår lokal, och vi kan inte heller teckna ett så långt hyreskontrakt på de planer som finns för det nya resecentrum som planeras att byggas vid Stångebro. På detta kan inom en 5-årsperiod villkoren för vår lokal komma att förändras rejält. Vi kan eventuellt bli tvungna att hitta en ny lokal inom denna period.

Därför kommer nu styrelsen att kontakta kommunledningen för att få mer information om planerna för nya resecentrum och hur de kommer påverka vår verksamhet. Skulle det visa sig att vi behöver byta lokal så är det något som vi inom judoklubben behöver förbereda och diskutera i god tid. Det kan ta lång tid att hitta en ny lämplig lokal om det skulle behövas. Dessutom behöver vi fundera över om vi kanske kan samarbeta med andra idrottsföreningar i lokalfrågan. I exempelvis Norrköpings Judoklubb har man kombinerat judolokalen med styrketräning och rehabilitering och lyckats få till en, i min åsikt, fantastiskt fin anläggning med dojo, styrketräning, omklädningsrum, åskådarläktare och cafeteria.

För att rekrytera fler medlemmar har vi gjort satsningar under hösten genom bl a utdelning av 10 000 flygblad till hushållen i vårt närområde. Vi har också samarbetat med Tannefors och Kärna skolor under deras speciella sportsatsningar. Vi får hoppas det resulterar i att ytterligare ungdomar intresserar sig för judon och blir medlemmar hos oss!

Trevligt slut på höstterminen, God Jul och Gott Nytt År!

Mats Berglund
Ordförande

Studera mera - judo på nätet!

På nätet finns det mycket matnyttig information. En riktig guldgruva för teoretiska judostudier är

<http://judoinfo.com>

Om man vet namnet på en teknik och vill få den demonstrerad av någon duktig judoka, brukar det fungera att söka efter namnet på

<http://youtube.com>

På youtube kan man hitta fina demonstrationer av såväl vanliga som ovanliga judotekniker. Dock bör man vara medveten om att namngivningen av en del tekniker kan skilja sig mellan olika länder och klubbar. Med nuvarande graderingssystem, som är gemensamt för hela Sverige, brukar dock alla svenska klubbar vara överens om vilka namn som hör till vilka tekniker. Ett bra ställe för att ställa judofrågor är:

<http://judoforum.se>

På judoforum.se kan man få svar från kunniga judoutövare från hela Sverige.

Sist men inte minst har vi **klubbens egen hemsida på**

<http://linkopingjudo.org>

Vår egen web har såväl graderingsinformation med beskrivningar av tekniker som ett eget forum för diskussion.

Henrik Carlqvist



Jiujitsu, en introduktion

Linköping Judo har hösten 2010 ca 20 träningspass i veckan varav två är jiu-jitsu enligt Svenska Jiu-jitsu-förbundets (SJF) metodik om humant självförsvar. Alla intresserade är välkomna att delta i våra träningspass, måndag och torsdag kl. 20.00 - 21.30. Träningarna leds av Olof Danielsson, 5 Dan, som har över 30 års budoerfarenhet.

Nedan ges en introduktion och bakgrund till jiu-jitsu. Några likheter och skillnader mellan judo och jiu-jitsu beskrivs. Vi återger de viktigaste principerna för Svenska Jiu-jitsu-förbundets jiu-jitsu, och visar i text och bild några exempel från träning och läger. Vi tar upp några centrala begrepp inom klassisk budo och vad de innebär för oss idag.



Både judo och modern jiu-jitsu kommer från uråldriga stridstekniker (klassisk jiu-jitsu) från Japan. Jiu-jitsun är även påverkad av tidig stridkonst och filosofi i länder som Kina och Indien.

柔道 柔術

Ovan visas de japanska tecknen för judo (till vänster) och jiu-jitsu (till höger). Första tecknet är som synes gemensamt. Judo betyder den "mjuka vägen". Jiu-jitsu betyder "mjuk teknik". Det innebär att man ger efter

för angriparens kraft och istället vänder kraften mot denne. På så sätt får man ett effektivt självförsvar utan att använda råstyrka.

Jiu-jitsu var dock ursprungligen en rad olika, oftast brutala, stridstekniker avsedd att döda eller skada en motståndare i kamp utan vapen. Dagens jiu-jitsu inom SJF för humant självförsvar skiljer sig betydligt från den klassiska jiu-jitsun. Halvt på skämt kan detta formuleras som; *"Vi bryter balansen istället för armen."*

SJF:s jiu-jitsu är ett system för praktiskt självförsvar, självskydd och ergonomi som ska fungera "alltid och överallt"; i det vanliga livet, vid svåra situationer med hot och våld, och för varsam hantering och lyft av sjuka eller förvirrade personer.

"Jiu-jitsun är en del av mitt liv och hjälper mig att utnyttja kroppen rätt vid lyft och även vid vanligt leverne. Det är viktigt att vi hjälper till att ta bort det onödiga våldet i samhället. Vår uppgift är att minska våldet, inte öka det!"
Henrik Kumm, 4 Dan jiu-jitsu, Satori JK, Oskarshamn.

Judo idag, utvecklad av Jigoro Kano från klassisk jiu-jitsu, är en sport för två som endast får utövas enligt bestämda regler i en viss lokal (dojo) med särskild utrustning (judogi) och underlag (tatami). Judo är inte anpassat för vara ett särskilt bra självförsvar vid t.ex. vapenhot eller angrepp av flera personer samtidigt. SJF:s jiu-jitsu är speciellt avsedd för självförsvar. En grundläggande princip är att aldrig bruka mera våld än vad nöden kräver. Metodiken ska kunna fungera i alla miljöer, oavsett klädsel, vid alla årstider, väderlek, ljusförhållanden, och i alla situationer, även komplexa sådana med flera angripare, med eller utan vapen, i öppna och trängda lägen, i mörker, på hårda, hala eller ojämna ytor, i rum med möbler, med hinder etc.

Läsaren inser nu giltigheten i det gamla budo-ordspråket; "Du blir aldrig fullärd." Det finns otroligt många, roliga och kreativa sätt att variera jiu-jitsuträningen på. En papperskorg eller en mössa kan t.ex. rätt använda vara bra skydd eller distraktion vid ett angrepp med kniv.

Vid varje träningstillfälle tränar vi grundrörelser samt några styrda angrepp och försvar ur ett graderingssystem med totalt ca 200 tekniker. Detta varierar med fria angrepp och försvar, eller med i förväg överenskomna begränsningar, t.ex. lägre tempo eller 50% motstånd. Stora inslag av judo finns också med. Förra vintern hade vi en uppskattad jiu-jitsuträning utomhus med både fallteknik och angrepp intill ett snöklätt Stångebro-monument. Vi har på samma plats tränat på gräs sommartid. Vi tränar ibland i riktigt respektive simulerat mörker (med ögonbindel).

Jigoro Kanos egna visioner om judo var mera långtgående och betydligt större än att bara fightas för kampen i sig. Kano ville förändra hela världen till det bättre med judo. Jigoro Kano beskrev flera principer för judon t.ex. seiryokou zenyo, att eftersträva största möjliga effekt av ens fysiska och mentala energi och jita kyoei, att verka för ömsesidig nytta. Huvudprincipen för SJF:s jiu-jitsu är snarlik: "Att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt, utan att vålla smärta eller skada."

För att nå intentionerna i SJF:s huvudprincip finns sex underliggande principer som beskriver hur tekniker ska utföras av försvararen:

Skydd: Skydd före, under och efter angrepp för att inte hamna i en sämre position.

Balans: Kontroll på kroppen och utnyttjande av angriparens styrka.

Förflyttning: Använda rörelse så att nya bättre positioner kan skapas.

Bestämmdhet: Visa beslutsamhet med kroppsspråk och rörelser.

Mjukhet: Inte använda större kraft än nödvändigt, t.ex. genom att kringgå eller utnyttja angriparens kraft.

Hänsyn: Använda ett anpassat försvar och styrkeinsats med avseende på angriparen och den aktuella situationen.

I Japan sa man att den bästa samurajen inte behöver dra sitt svärd. En modern tolkning är att bästa formen av självförsvar är mycket

mera än att försvara sig fysiskt. Inom jiu-jitsu diskuterar vi regelbundet faktiska konflikt-situationer och om hur man kan klara sig ur dem, t.ex. via avledning och olika psykologiska metoder, så kallad verbal budo. När det gäller vapenhot bör man anpassa strategin efter den rådande situationen. För ett angrepp med kniv gäller följande grundråd:

1. Spring därifrån om du kan.
2. Försök tala dig ur situationen.
3. Använd något föremål för att hålla avstånd, eller distrahera angriparen.
4. Blockera, avvärj och avvärj.

Var alltså ”gatsmart” och rädd om dig! Stanna inte kvar i onödan för att spela hjälte. Det kan stå dig dyrt. Även ett litet ”ytligt” 1 cm djupt knivstick på fel ställe t.ex. på halsen, i hjärtrakten eller i ljumsken kan leda till en mycket allvarlig, potentiellt dödlig blödning.

Johan Rasmusson

Fortsättning följer.....

Prova-på-tillfällen för elever från Kärna- och Tanneforsskolan

Nu i slutet av terminen har vi haft besök av elever i år 6 på Kärna skola och elever från år 4 och 5 på Tanneforsskolan. Eleverna har på skoltid fått se och prova på vad judo är. Nu under fem veckor har vi dessutom särskilda prova-på-tillfällen, måndagar och onsdagar kl 17-18, just för de här eleverna. Det är tack vare stöd från Östergötlands idrottsförbund och Idrottslyftet som de får möjlighet till både gratis träning och att låna dräkt under prova-på-tillfällena. Vi hoppas förstås att vi sedan får se flera av dem i våra ordinarie grupper under vårterminen!

Tanken är att fortsätta arbetet med Skolsamverkan tillsammans med andra skolor under våren för att locka fler barn och ungdomar till Linköping Judo.

Marie Gustavsson

Judospråket del 2:

Till helgult bälte ingår 5 kast: ippon-seoi-nage, eri-seoi-nage, koshi-guruma, ko-soto-gari och ko-uchi-gari. Vissa delar av namnen har vi redan lärt oss: o betyder stor – nu lär vi oss att ko betyder liten. Vi vet redan vad soto och uchi betyder: yttre rep. inre. Vi lärde oss också tidigare att goshi betyder höft. Koshi betyder samma sak! Koshi-guruma betyder alltså höft-hjul – jag hoppas att ni ser ukes rörelse genom luften framför er...!!

Ko-soto-gari och ko-uchi-gari är två ”små” bensvep där timing snarare än kraft är avgörande för teknikens framgång. Den förra utförs med utgångspunkt från sidan av ukes ben – utifrån, den senare utgår från ett bensvep mellan ukes ben – inifrån.

Eri-seoi-nage betyder skulderkast med grepp i jackslaget (eri = jackans slag, seoi = skuldra och nage = kast). Ippon-seoi-nage är ”det första kastet” i seoi-nage-serien. Det utförs med ukes armhåla låst i toris armveck, och drag i slag eller arm med andra armen, och är så elegant att det, snyggt utfört i tävling, ger full poäng, och vunnen match - IPPON!

Kristina Loinder

Fortsättning följer.....

Del 1 av Judospråket publicerades i Judokas 1: 2010

