

Ju Jutsu

Ett enkelt och effektivt självförsvar

柔術

Ju Jutsu - vad är det?

Ju Jutsu är en stridskonst med små eller inga vapen. Den går ut på att med teknik, balans och rörelse kunna värja sig mot ett angrepp istället för att möta det med styrka.

Ju Jutsu utvecklades av samurajerna för att användas på slagfältet i det feodala Japan. På grund av detta finns det i traditionell ju jutsu väldigt få slag och sparkar då det visade sig ineffektivt mot motståndare i rustning. Dagens Ju Jutsu finns i många olika varianter, stilar, där man beroende på stil fokuserar på allt från kast, brytningar mot leder, slag och spark till endast marktekniker.

Ju Jutsu kan utövas i syfte att tävla eller för rent självförsvar. Den stil som vi tränar inom Karlskoga Budoklubb heter Ju Shin Jutsu och vi fokuserar på självförsvar.

Ju Jutsu är precis som att lära sig att cykla, det är omöjligt att lära sig genom att titta i en bok eller se på tv utan man måste ta tjuren vid hornen och prova på.

Hur fungerar träningen?

Ju Jutsu är situationsanpassat och träningen bedrivs ofta i par där man turas om att träna försvar mot olika angreppsformer. Tanken med detta arbetssätt är att man skall nöta in ett rörelsemönster i kroppen så vid ett eventuellt angrepp reagerar kroppen automatiskt istället för att man skall behöva tänka efter.

Vad får man lära sig?

Till att börja med fokuserar man på att träna in ett bra rörelseschema och att ta sig loss från olika fasta attacker såsom tag i kläderna, stryptag, hårtag med mera. Ju längre upp i graderna man kommer

blir försvararen mer avancerade och fokus kommer att läggas på rörelse, balans och ha ett gott självskydd.

I Ju Jutsu får man även lära sig hur man skall arbeta med sin egen kropp, olika muskelgrupper och med olika hävarmar för att bli så stark som möjligt i förhållande till sin motståndare, utan att därför använda muskelstyrka.

När och var kan jag träna?

Vi håller hus i Karlskoga Budoklubbs lokaler som ligger mitt emot Elgiganten. Vi håller träningar för alla från 10 år och uppåt. Har du några frågor så kan du surfa in på vår hemsida www.kgabudo.org eller höra av dig till Mats eller Daniel.

Träningsstider är:

Tisdagar 18:00-19:30 (10-15 år)
Torsdagar 18:00-19:30 (15-X år)

Kontakt

Mats Werf
073-446 29 16
mats.werf@globalnet.net

Daniel Berndt
070-515 85 24
danielberndt80@hotmail.com