

NACKA DOJO -SPORT JU-JUTSU CONCEPT-



På Nacka Dojo tränar vi ju-jutsu stilen Sport Ju-Jutsu. Stilen grundades 1997 av vår ordförande Ingemar Sköld och hans elev Ricard Carneborn. Stilen spred sig snabbt till övriga Skandinavien och tränas nu 2006 i drygt 20 klubbar.

Sport Ju-Jutsu är en modern stil med fokus på kampmomentet i slag & spark, kast och nedtagningar och golvkamp. Stilen lämpar sig mycket bra till alla som vill träna hårt och kanske tävla i framtiden. Om inte tävling lockar så passar Sport Ju-Jutsu även mycket bra som allsidig och rolig motion och man tränar även mycket tekniker som kan fungera i en självförsvarsituation.

Conceptet har arbetats fram av klubbens huvudinstruktörer tillsammans med övriga instruktörer på klubben som alla har lång erfarenhet av ju-jutsu. Concept är uppbyggt för att ge ett så bra och tydlig inläringstempo som möjligt och även ge positiva träningseffekter som förbättrad styrka och kondition. Grundtemat är som i all vår träning rörelseglädje och trygghet.

Att träna med rörelseglädje är en viktig egenskap anser vi, då utvecklas man maximalt och teknikerna kommer mer naturligt och avslappnat. Att känna trygghet i sina tekniker, i sig själv och tillsammans med sina klubbkompisar är någonting vi jobbar hårt för och ser som en effekt av bra gemenskap och hård träning.

Vi hoppas att du som deltar på Sport Ju-Jutsu passen ska uppleva härliga och tuffa träningspass och ber dig att läsa igenom våra regler och tips för att få ut maximalt av din träning.

Följande rubriker syftar till att hjälpa dig som utövare att förstå vad som förväntas av dig som utövare när du deltar på ett träningspass.

Välkommen till Sport Ju-Jutsu passen på Dojo!

1. Koncentration-Tålmod-Hängivenhet

Att bli bra på någonting handlar om tålmod, hängivenhet och koncentration. För att lära sig att slå, sparka eller brottas riktigt bra krävs det att du har en hög *koncentration* på det du ska göra. Du kommer att behöva visa *tålmod* för att lära dig saker, tålmod när inläringen går trögare och under hela denna process krävs det att du har en stor *hängivenhet* till din sport, din klubb och dina träningskompisar. Att träna kampsport är ett val av livsstil och ingen intensivkurs som man ger upp vid minsta motgång...

2. Grundtekniker

Att bli bra på sport ju-jutsu kan jämföras med att träna mångkamp i friidrott. Det är flera moment som ska behärskas och att kunna grunderna i en rörelse är mycket viktigt. Precis som mångkamparen blir man kanske aldrig lika bra på en gren som dem som specialiserats sig, men som utövare kommer du ha mycket kunskap om många saker och kan träna med alla typer av kampsportare då du behärskar många moment.

Sport Ju-Jutsu systemet är uppbyggt på ganska få grundtekniker. Det är viktigt att du lär dig grundteknikerna så bra du kan och att du nöter dem om och om igen för att bli trygg i dem.

3. Att förstå vikten av att slappna av

Du skall alltid sträva efter att fightas avslappnat och inte svinga vilt omkring dig eller gå på med styrka när du saknar teknik.

Det är först när du behärskar att fightas avslappnat som du kan ta till dig all information och det är även då som din träningskompis utvecklas maximalt. Detta är svårt i början då man är osäker och som följd av det så spänner man sig.

Det är därför viktigt att man inte kör full sparring för tidigt när man är ny då man riskerar att skaffa sig en stil som bygger på ryckiga och spända rörelser istället för ett tight game med följsamma och avslappande rörelser.

Några tips när du sparras:

- Tänk på att hålla uppe gardien i den stående sparringen och försökta skydda dig även när du slår.
- Undvik att blunda eller vända bort huvudet i slagdueller då du riskerar att skada dig mer vid ett sådant beteende.
- Att aldrig utföra nedtagningar eller kast när du ställer ned motståndaren på nacken.
- Att hela tiden försöka förbättra din position på golvet och använda teknik före muskler.
- Försök att lära dig när du har chans att få in ett kast eller sätta ett lås i golvkampen och när det är dags att släppa och prova något nytt. Många som är oerfarna håller i för länge i för dåliga lägen och blir av det trötta och fulla av mjölksyra.
- När du hamnar i en position där du känner att din partner är på väg att sätta ett lås som du inte kommer ur så ska du klappa av. Att ligga och hålla emot allt vad du är värd och sen riskera att skada dig där du försöker dig på en escape är inget som premieras. Att klappa av ingår som en naturlig del i träningen.
- När du får en chans att sätta ett lås ska du vara noggrann och tight och sätta låset utan att att slita eller rycka.
- Att alltid fightas med koncentration och ett stort hjärta men aldrig ha långt till ett skratt och en omkramning efter en hård sparring.

Lycka till på din träning!