

Durewall-jiujitsu

4:e Jiujiutsuboken

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

Innehåll

- 4 Förord
- 5 Tack igen!
- 6 Förfining av jujitsu
- 9 Basövningar och principer
- 11 B4 Förflyttningsmetodik
- 17 Metodik
- 25 Introduktion: Tekniker
- 26 Grepp uppifrån i båda handlederna (A4)
- 28 Grepp bakifrån i båda handlederna (A6)
- 30 Grepp i vardera handleden, två angripare (A12)
- 34 Transportgrepp i vardera armen, två angr. (A13)
- 36 Handledslåsning mot marken, från sidan (A14)
- 38 Handledslåsning mot marken, grensle över (A15)
- 40 Handledslåsning mot marken, liggande på (A16)
- 44 Nacktag med en eller två händer för att skalla (A23)
- 46 Halsgrepp framifrån (A24)
- 48 Halsgrepp från sidan (A25)
- 50 Halsgrepp bakifrån (A26)
- 52 Halsgrepp mot vägg (A27)
- 54 Halsgrepp med armen bakifrån (A29)
- 56 Halsgrepp med armen och armlås bakifrån (A30)
- 58 Halsgrepp på liggande, angriparen på knä vid sidan (A46)
- 60 Halsgrepp på liggande, angriparen på knä mellan benen (A49)
- 62 Halsgrepp på liggande, angriparen grensle över, låsta armar (A51)
- 64 Kläddtag med en hand för att slå (A65)
- 66 Hindra och ta över kast efter lyft framifrån (A74)
- 70 Hindra lyft vid omfamning från sidan, under och över armarna (A75)
- 72 Omfamning från sidan under armarna (A76)
- 74 Omfamning från sidan över armarna (A77)
- 76 Hindra och ta över kast efter lyft från sidan, under och över armarna (A78)
- 80 Nedbrytning bakåt, grepp under armarna (A83)
- 82 Nedbrytning bakåt, grepp över armarna (A84)
- 84 Introduktion: Hot med knytnäven
- 85 Hot med knytnäve (A93)

Författare	Kurt Durewall
Omslagsfoto, foto	DW-Foto, Göteborg
Layout	Christoffer Cannerheim, Stefan Lindahl
Tryck och bindning	Kristianstads Boktryckeri AB
Upplaga	3000 exemplar
Utgivning	September 2008
Copyright ©	Kurt Durewall AB, Göteborg
ISBN	978-91-976506-3-2

- 90 Introduktion: Försvar mot slag
- 91 Hot med båda nävarna i slagläge (A94)
- 94 Slag uppifrån (A95)
- 96 Rakt slag (A96)
- 98 Swing- och backhandslag (A97)
- 100 Krokslag (A98)
- 104 Uppercut (A99)
- 108 Rakt slag, med grepp i kläder eller hals, angriparen grensle över (A102)
- 112 Stampning mot kropp eller huvud (A114)
- 114 Introduktion: Knivförsvar
- 116 Hot med kniv (A115)
- 118 Knivstick från sidan (A117)
- 120 Knivhugg underifrån, begränsat läge (A123)
- 124 Påkslag utifrån, fritt läge (A146)
- 126 Påkslag inifrån, fritt läge (A147)
- 128 Påkstick, fritt läge (A148)
- 130 Introduktion: Judo
- 130 Judo, förövning 1 O-uchi-gari (A176)
- 132 Judo, förövning 2 motkast vid O-uchi-gari (A176)
- 132 Jujitsu, försvar mot judotekniken O-uchi-gari (A176)
- 134 Judo, förövning 1 Tai-otoshi (A177)
- 134 Judo, förövning 2 motkast vid Tai-otoshi (A177)
- 136 Jujitsu, försvar mot judotekniken Tai-otoshi (A177)
- 136 Judo, förövning 1 Ippon-seoi-nage (A178)
- 138 Judo, förövning 2 motteknik vid Ippon-seoi-nage (A178)
- 138 Jujitsu, försvar mot judotekniken Ippon-seoi-nage (A178)
- 140 Introduktion: Judo, golvteteknik (ne-waza)
- 141 Förövning Hon-gesa-gatame (A182)
- 142 Motteknik Hon-gesa-gatame (A182)
- 142 Försvar mot Hon-gesa-gatame (A182)
- 144 Introduktion: Flera angripare som håller
- 145 Flera som håller, fritt läge (A196)
- 148 Nödvärn i Durewall-jujitsu
- 153 Svenska Jujitsuförbundet - SJF
- 155 Historik Del 4
- 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.

Transportgrepp i vardera armen, två angr. (A13)

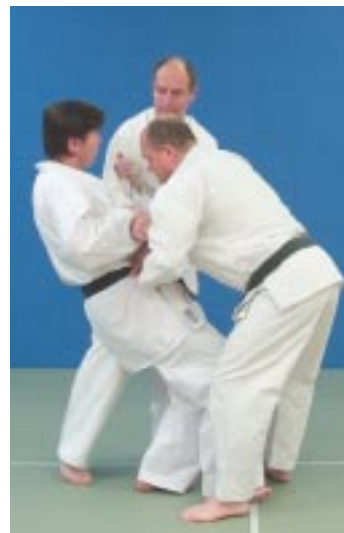
Teknik 1: Kroppsvändning bakåt (ushiro-tai-sabaki) knäfällning (hiza-taoshi)



1 Spänn av i kroppen och...



2 ...gör kroppsvändning bakåt, sätt ditt knä bakom den enes ben och ta tag i den andres krage samt...



3 ...bryt deras balans så...

Teknik 2: Förflyttning bakåt (ushiro-ni-ashi) skuldernedläggning (morote-kata-taoshi)



1 Var avspänd i armar och kropp.



2 Tag ett kraftfullt steg framåt och vinkla dina armar och...



3 ...tag sedan ett steg bakåt, för dina armar runt deras armar och...



4 ...båda fälls.



5 Avlägsna dig.



4 ...bryt deras balans genom att gå framåt och...



5 ...fäll båda samt...



6 ...avlägsna dig.

Jiujitsu, försvar mot judotekniken Tai-otoshi (A177)



1 Angrepp med klädtag för att kasta dig.



2 Skydda dig med handen genom att trycka på angriparens haka och...



3 ...kliv över hans attackben samt...

Judo, förövning 1 Ippon-seoi-nage (A178)



1 Ta tag på judovis.



2 Gör hel kroppsvändning och grip ukes arm med din vinklade arm samt...



3 ...kasta honom över din skuldra och...



4 ...fortsätt trycka bort hans ansikte och drag samtidigt undan hans ben så att...



5 ...han fälls. Gör valfri avslutning.



4 ...håll upp så att han vänds på sidan.



Kurt Durewall kastar med ippon-seoinage efter en mycket djup knäböjning. OBS! Han hinner att rätta upp sig, vända på uke samt hålla upp denne i nedslaget.

Jiujitsu – historik Del 4

I 3:e jiujitsu-boken presenterades Viking Cronholm, mannen som införde jiujitsu i Sverige för 100 år sedan. I denna bok berättar vi om några av dem som förde Vikings jiujitsu vidare. Det är många som bidragit, men jag har valt ut 11 personer som också gjort publikationer. Det rör sig om åren fram till 1950-talet.



Studier för historik.

Jiujitsupionjärer i Sverige

Vi vill hylla dem som spred jiujitsu. Med ingående kunskap om hur svårt det är att få gehör för något nytt är jag säker på att de fick kämpa en hel del för att få acceptans för jiujitsu.

Men polis och militär såg omgående att detta var något för dem. Då tänker jag inte på jiujitsu som självförsvar utan på att polisen fastnade för led- och kontrollgrepp och att både polis och militär positivt tog emot träning i avvärningar.



Klassiskt jiujitsugrepp var att tvinga upp armen på den gripnes rygg. Bilden tagen på 1940-talet på Järntorget i Göteborg.

Foto: Thure (Tusse) Jonsson.

Typiskt hos flera författare av jiujitsu-böcker är att s.k. polisgrepp dominerar. Dessa används både som kontrollgrepp och ledgrepp för bråkmakarna skulle ju transporteras t.ex. till polistationen. Det var också många anfallstekniker som visades. Det grundar sig på att polisen skulle ingripa mot bråkmakare och kriminella.

Till allmänheten framfördes i reklamen ofta den japanska teckningen, där en liten kvinna med ett jiu-jitsugrepp leder hem sin storsvuxne man från krogen och denne måste t.o.m gå på tå på grund av smärtan från greppet. Något mytbetonat, men ändå symboliskt att en liten ”klen” kvinna kan besegra en stor stark karl med jiu-jitsu.

Själv föll jag ju för den lille stillsamme japanske detektiven Mr Moto med den milda rösten, som bollade med storsväxta västerländska skurkar på filmduken.



Redan 1904 hade tidningen Nordiskt Idrottsliv en jiu-jitsubild på omslaget samt i text och bilder en stor artikel om japansk brottning (jiujitsu). Att t.ex. bryta angriparens balans var ett av de viktiga råden i artikeln.

Redan 1904 hade Nordiskt Idrottsliv beskrivit jiu-jitsu i bilder och text under benämningen japansk brottning. Så småningom kom det både artiklar och böcker med beskrivningar om jiu-jitsu, en del rätt, en del felaktigt. Inledningen i böckerna var ofta baserade på myten om att samurajerna uppfunnit jiu-jitsu och att endast officerare som var adelsmän = samurajer, fick lära sig och använda jiu-jitsu. Detta motsäges dock av krigshistorierna och av flera författare som gjort gällande att redan på 1100-talet fick alla japanska barn lära sig jiu-jitsu i skolan.

På 1100-talet försökte mongoler erövra Japan, men deras svärd, knivar och lansar var chanslösa mot de japanska soldaterna, som i närstrid slängde sina vapen och besegrade mongolerna med grepp, kast och atemi-tekniker. (Atemi är angrepp mot ömtåliga punkter på kroppen).

Samma tekniker, utförda på likadant sätt finns i inristningar från 8000-6000 år f.Kr. Men i nästan varje utkommen jiu-jitsu- och ofta även i judoböcker förs den felaktiga myten vidare.

ORDLISTA

age = lyft
aiki-do = den harmoniska vägen
anito = dörr
asahi = sol, morgonrodnad
ashi = fot, ben
atama = huvud
atemi = angrepp mot ömtåliga punkter
au-waza = detaljering, finslipning
ayumi = gång, förflyttning

barai = avledning, svepning
baransu = balansering, balans

dan = mästargrad
dori = grepp
dou = rörelse

fumi = kliva in

gaeshi = kontring
garami = spänningsläge
gatame = fasthållning
gen = källa
gobu-jiten = halvt varv
go-no-sen = sent initiativ

harai (barai) = avledning, svepning
harai-goshi = svepande ben-höftkast
harai-uke = avledande elastisk blockering
hashi = brygga
hasso = gardering (i axelhöjd)
hasu = diagonal
hidari = vänster
hiji = armbåge
hiza = knä
hon-gesa-gatame = grundfasthållning

ippon = en, ett
ippon-seoi-nage = enarms-skulderkast

jiu, ju = mjuk
jitsu, jutsu = teknik
judo = den mjuka vägen
judoka = judo-utövare
juuni = tolv

kaeshi (gaeshi) = kontring
kaiten = rullning, rotation
kata = förutbestämt rörelseschema
kata-taoshi = skulderfällning
katame (gatame) = fasthållning
ko = liten, gammal
komi = drag
kote-gaeshi = handledsteknik
kubi = nacke
kuzushi = balansbrytning
kuzure = variation, omvänd
kyu = elevgrad, pilbåge

mae = framåt
maki-komi = rullande kast, vridande offerkast
migi = höger
moro = dubbel
moro-te = dubbla händer
moro-ude = dubbel armblockering

nagashi = förflyttning
ne-waza = golvteknik
ni = riktning

obi = bälte
oshi = tryck, press
o-soto-gake = stor-yttre-benkrokning
osae = fasthållning
osu = tryck

renraku = kombination

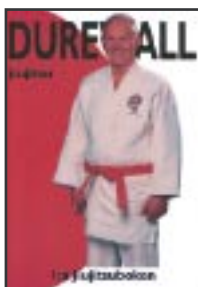
samuraj = krigaradel
shintai = kropps förflyttning
soto = yttre
suberu = glidande
sutemi-waza = offra sin stående ställning för att vinna
sukui = skyffla upp

tai = kropp
tai-dou = kropps rörelse
tai-otoshi = kroppsfallning
tai-sabaki = kropps vändning med förflyttning
tai-taan = kropps vridning på plats, kvarts varv
taoshi = fällning
te = hand
teko-taoshi = hävstångsfällning
tenjiru = distrahering
tenkai (tenkan) = rotation
tensetsu = nedåt
tori (dori) = den som gör försvarstekniken, grepp
torii = port
tsugi = följande

ude = arm
ude-dori = armgrepp
ude-garami = armspänningsläge
ude-gatame = armlås
ude-taoshi = armfällning
uke = den som försvarstekniken görs på, blockering
ushiro = bakåt
utsuri-jitsu = förflyttningsteknik

wakare = ryggläge
waza = teknik

ya = och
yoko = sida
yuri = vibration

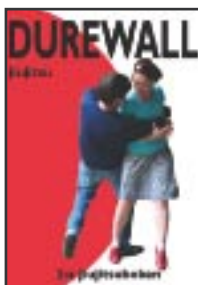


1:a Jiujitsu boken

- en sporrande framgång!

"Inspirerande verk, fina foton, annorlunda utgångsläge, nytt och nyttigt material, spännande historia!"

Så lät mottagandet av den första boken som prisades högt av unga och gamla utövare inom såväl jiu-jitsu som budosporterna.



2:a Jiujitsu boken

- ännu en fullträff!

"Gedigen fortsättning, behövliga grundtekniker och mer avancerade, intressanta principförklaringar med ingående beskrivning av de sex sätten att övervinna kraft samt fascinerande historik."

"Jag har lämnat plats i bokhyllan för hela serien på 10 böcker!"



3:e Jiujitsu boken

- succén fortsätter!

"Intresset för självförsvar stegras verkligen genom denna 3:e bok!"

"Här får jag inblick i traditionell jiu-jitsus svaga punkter och hur de kan förbättras!"

"Lätt att nu få ihop rörelser och tekniker till ett användbart mönster. Bitarna börjar falla på plats och därför ser jag med spänning fram emot bok nr 4!"

Jiu-jitsu enligt Durewall

Ett modernt självförsvar som passar alla

Självförsvar - Tekniker och principer som visar hur man ska kunna skydda sig själv, eller annan hotad person, mot en eller flera angripare.

Modernt - I dagens samhälle är det säkrast att inte skada din motståndare, både av etiska och lagliga skäl. Jiu-jitsun ger dig möjlighet att skydda dig själv och de omkring dig utan att skada någon.

Ett av våra talesätt är: "Vi bryter aldrig armar eller ben. Vi bryter balansen."

Passar alla - Jiu-jitsuns grundprincip, "att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada" innebär att storlek och styrka spelar en liten roll när man försvarar sig med denna jiu-jitsu. Därför passar träningen stor som liten och gammal som ung.

Detta är Durewalls humana och effektiva jiu-jitsu.

Storlek: 180x255mm,
176 sid, 600- 700
foton, inbunden

Böckerna kan läsas och användas fristående, men för ett bättre sammanhang och en djupare förståelse bör du studera dem alla.