



## Karlskrona jiujitsuklubb, Kihon, tränar självförsvar och självskydd.

Läs igenom det här och fundera på om detta vore något bra för dig.

### Vad är självförsvar och självskydd?

*Självskydd* är ett brett område och innefattar både att få kunskap och medvetenhet om hur vi rör oss ergonomiskt i vardagen och yrkeslivet samt exempelvis träna på att undvika fallskador om olyckan är framme och man trillar.

*Självförsvar* är förmågan att kunna hantera personer som betar sig aggressivt mot dig eller andra i din närhet. Vi tränar självförsvar enligt Durewallsystemet. Kurt Durewall är grundaren av svenska jiujitsuförbundet. Han införde ett system som bygger på att du ska kunna försvara dig utan att använda mer kraft än nödvändigt. Vår utgångspunkt är att försöka värja oss mot en angripare utan att i onödan tillfoga den personen smärta eller skada. Självförsvar är inte att slå tillbaka. Istället är det att i så hög grad som möjligt undvika att våldsspiralen trappas upp. Kanske genom att lugna en farlig situation eller underlätta för dig eller andra att ta er bort från situationen. Vi skiljer självförsvar från Kampsport. I kampsport är själva idén att "vinna" en kamp. Våld, utanför sportsammanhang, har inga vinnare – men med hjälp av vårt självförsvar kan vi försöka begränsa skadan.



### Vad är Kihon?

Kihon är namnet på Karlskrona jiujitsuklubb. Kihon betyder "grunder" och med det vill vi symbolisera att vi tror på att nöta in grundrörelser och ett grundtänkt för att ge största möjliga effekt i vår träning.

### Hur tränar man?

Våra pass står på tre ben. *Motion, teknikträning och självförsvarsträning.*

*Motion* är en självklar del i ditt självskydd, en stark och frisk kropp är bra för din generella hälsa. Det går alldeles utmärkt att bli mer rörlig, även om man är äldre. Det kräver bara att man ger det lite tid och kontinuerlig träning. Vi tränar, bål, armar, ben och nacke för att stärka muskler och ge inspiration till egen träning utanför våra träningstider. Vi lägger mycket tid på att mjuka upp kroppen genom rörelse. Eftersom fallteknik är en viktig del för både ditt självskydd (när olyckan är framme och du snubblar) och ditt självförsvar (när någon knuffar, faller, eller kastar dig) återkommer rullningar och fallövningar frekvent under motionsdelen av våra pass.



Under *teknikträningen* går vi igenom några tekniker anpassade efter en viss typ av angrepp. Det är olika tekniker som tränas under passen men med tid kommer du snabbt att se hur mönster och repetition av dessa tekniker hela tiden återkommer.

Om en hotfull situation uppstår blir man trängd, stressad och kanske rädd. Därför tränar vi att simulera realistisk *självförsvarsträning*. Varje pass tränar vi med en stress- och pulshöjande aktivitet för att simulera hur kroppen skulle kunna reagera om ett riktigt hot uppstod. Huvud och kropp fungerar väldigt olika när man är i en kontrollerad miljö än om man hamnat i ett läge mot ens vilja.

## Vem kan träna?

Vi är stolta över att kunna erbjuda alla, män och kvinnor mellan 8-99 år en plats hos oss. Träningen är till för dig. Du avgör själv vilken insats du gör och vilken nivå du eftersträvar. Instruktorerna kommer alltid att uppmana dig att anstränga dig, men du kommer aldrig att tvingas göra något du inte vill eller upplever dig inte kunna. Det viktigaste är att Du kommer med öppet sinne och vill bidra till ett gott klimat på vår träning. Vi vill ha roligt på våra pass och då gäller det förstås även att hjälpa sina träningskamrater att nå sina mål så att alla får en så bra och givande träning som möjligt.



## Vad är svenska jiujitsuförbundet?



Kihon är anslutet till Svenska Jiujitsuförbundet (SJF). SJF ställer krav på vår klubb. Vi ska följa de Etiska, Medicinska, och Juridiska regler som förbundet använder sig av. Vi ska erbjuda utbildade instruktörer och vi följer det självförsvarssystem som är uppbyggt inom svenska jiujitsuförbundet. I gengäld tillhandahåller förbundet återkommande utbildningar för våra instruktörer. Dessa är obligatoriska för instruktörerna och är en del av vår kvalitetssäkring. SJF-styrelse erbjuder även kontaktpersoner till vår klubb för att diskutera svårigheter och möjligheter vi kan möta på lokal nivå. SJF har även en omfattande lägerverksamhet för samtliga medlemmar på alla nivåer vid ett flertal tillfällen om året.

Läs mer på [jiujitsu.se](http://jiujitsu.se)

## Var vänder jag mig för att fråga eller anmäla intresse?

- Fyll i vårt kontaktformulär på hemsidan ([karlskronajiujitsu.se](http://karlskronajiujitsu.se)).
- Kontakta vår huvudinstruktör, Martin Carlstedt tfn: 070-8697687 (gärna sms).
- Skicka meddelande på Messenger via vår Facebook site.
- Kom och besök oss på en träning och prata med oss.

## Kan verkligen barn träna självförsvar?



Ja, absolut! Barn och unga lever i samma samhälle som vi vuxna, en del av miljöerna barn vistas i är trots samhällets ansträngningar verkligen inte fria från hot och våld. Men träningen för barn anpassas efter SJF riktlinjer gällande barnträning. Det blir mer lek och sport för barnen dock alltid med vårt tänk om självskydd och självförsvar som grund. Det ger barnet verktyg för att lättare hantera jobbiga situationer de kan hamna i. Den fysiska träningen ger dessutom barnet mycket träning i kroppskontroll, finmotorik och självförtroende.

## Vilka tider tränar man regelbundet?

Kihon erbjuder regelbundna träningar för alla på *torsdagar* kl 17:30-19:00 och *lördagar* 10:30-12:00. Till vuxna som gått igenom grunderna i fallteknik och jiujitsuns principer erbjuder vi ytterligare ett pass på *tisdagar* kl 20:30-22:00.

## Var finns Kihon?

Vi finns på Utövägen 1A, Saltö, Karlskrona (Google maps är länkat på vår hemsida/Facebooksida).

Välkommen!