

**BUJINKAN
VÄNERSBORG**



KUMI UCHI

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

JUJUTSU

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

SJÄLVSKYDD

FÖR ALLA

KARATEJUTSU

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

NINJASKOLAN

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

BUJINKAN BUDO RYU - NINJUTSU -

INFORMATION TILL NYBÖRJARE

Uppdaterad Maj 2024



DOJO

Skansgatan 7
Vänersborg

SHIDOSHI

- Pertti Ruha – Bujinkan Budo/Ninjutsu – huvudinstruktör
e-post: pertti.ruha@gmail.com
- Dennis Molander – Ninjaskolans rektor
e-post: dennis.molander@gmail.com

E-post: iwato.vanersborg@gmail.com

Intresseanmälan och frågor kan skickas till ovanstående epost
adress



KONTAKTINFORMATION

**BUJINKAN
VÄNERSBORG**



道具 DOGU – UTRUSTNING

KEIKOGI 稽古着 – DRÄKT

Som nybörjare går det förstås bra att träna i en t-shirt och ett par mjukisbyxor. Med tiden bör man dock övergå till den formella klädseln bestående av jacka, byxor och bälte.

Det vanligaste är att man har svart keikogi (säljs i butiker som "svart karate dräkt"). Vit keikogi är ovanligare hos oss, men förekommer.

Genom att köpa dräkten via klubben kan man få ~20% rabatt.

OBI 帯 – BÄLTE

Vitt bälte är standard för nybörjare och ingår vid köp av dräkt. Beroende på vilket stadium i Ninjaskolan man tränar eller om man ingår i vuxengruppen så har man olika färgade bälten. Mer om detta får du reda på vid gradering. Gemensamt för alla tränande är att svartbälte är tecken på att man har koll på grunderna och att det finns 15 olika nivåer (jap. *dan*) av svart i Bujinkan. Det betyder också att den första nivån av svartbälte (jap. *shodan*) inte är en "mästargrad" utan snarare ska betraktas som den "första nybörjargraden" och att det är då den riktiga träningen kan börja.

TABI 足袋 – SOCKAR

Tabi är traditionella japanska sockor som har brukats sedan 1400-talet. En del av oss använder sådana när vi är på mattan och även en modernare utomhusversion med gummisula när vi tränar utomhus. Strumpor eller barfota inomhus är helt ok.

KYAHAN 脚絆 – DAMASKER

Kyahan är en form av damasker som samurajer hade över smalbenen för att hålla ihop byxornas nedre del. En del av oss använder sådana vid utomhusträning men de förekommer också inomhus.

MASK

Nej, barnen får lära sig hur man gör en ninja-mask av en t-shirt men annars förekommer det inte på träningen.

BUKI 武器 – VAPEN OCH REDSKAP

Vi tränar med traditionella redskap och de vanligaste har vi att låna ut i dojo'n.

- Hanbo; 90 cm lång trästav
- Jo; 120 cm lång trästav
- Bo; 180 cm lång trästav
- Bokken; träsvärd
- Eda koppo; träpinne 10-25 cm

Förr eller senare vill man även kunna träna med dessa hemma och då kan vi hjälpa till med inköp till rabatterade priser.

KATANA – SVÄRD



Svärdet var den japanske krigarens kännetecken och är ett av våra viktigaste träningsredskap. Vanligtvis kan man använda **bokken** som vi har att låna ut, men för mer avancerad träning behövs en **mogito** – metallsvärd med trubbig klinga. Vi använder den för **battojutsu** – drag och hugg träning. Känslan för huggbanan (jap. *hasuji*) är annorlunda när man använder metallsvärd jämfört med träsvärd.

Traditionell battojutsu utövas med två svärd i bältet: ett kort och ett långt. För att kunna bära dessa krävs dessutom ett bredare bälte som är ca 10 cm brett och 4 meter långt (det lindas tre varv runt midjan).

Svärdets längd och vikt är avgörande för vilket svärd man ska välja. Förutom kroppslängd är även armlängd och kroppsomfång avgörande. Det första svärdet man köper bör inte överstiga 700-800 gram i vikt och inte vara längre än att man kan hålla om den, släppa ner armen rak utefter kroppen utan att spetsen vidrör fötterna.



礼法 REIHO – ETIKETTSREGLER

Vi följer traditionella japanska regler för hur man bör uppföra sig under träning. Dessa brukar med ett gemensamt namn kallas "reiho", vilket ungefär kan översättas till "etikettsregler". Dessa regler innefattar det mesta vi gör - hur vi för oss, hanterar våra vapen och kanske allra viktigast hur vi uppför oss mot varandra. Reiho är inte något som är specifikt för Bujinkan Budo, utan finns i alla budo-former, även om det kan uppenbara sig på olika sätt.

Reiho hjälper oss i träningen på flera olika sätt, till exempel genom att minska risken för skador och farliga situationer, hjälpa oss att lämna vardagen så att vi går in i dojo med budons sinnesstämning och genom att det genomsyras av den ödmjukhet som är ett kännetecken för budon.

OJIGI お辞儀 – BUGA

Vi bugar när vi kommer in i träningslokalen och vi bugar när vi går på mattan första gången. Det omvända gäller när vi går av mattan och ur lokalen sista gången. Att buga på detta sätt är en mental incheckning och utcheckning och en trigger-rörelse för att öka fokuseringen.

SÔJI 掃除 – STÄDA

När man har bytt om och bugat in kan man titta igenom lokalen innan träning och se om man kan plocka undan något eller ställa träningsredskap på rätt plats.

Efter träningen hjälps alla åt att damma, sopa mattan och dammsuga upp skräpet. Vid behov kan man även spruta rengöringsmedel på mattan och svabba av den.

Vi har även ansvaret för städning av andra ytor i träningslokalen och städar dessa tillsammans.

ZAREI 座礼 – HÄLSNINGSCEREMONI

Reiho tar sin mest konkreta form vid träningspassens början och slut, då vi sittande bugar mot *kamidana* och varandra. Bugningar är av central betydelse i reiho, och är ett sätt att visa respekt mot våra träningskamrater.

Då alla kommandon är på japanska så kan det till en början vara svårt att förstå vad som händer. Därför följer nedan en kort sammanfattning av vad som sägs och vad vi gör i början och slutet av varje träning.

PÅHÄLSNING

Alla sitter i rad i *seiza* framför sensei. Händerna förs ihop i *gassho* framför bröstet:

Sensei: "shikin haramitsu dai komyo"

Alla: "shikin haramitsu dai komyo"

Alla: klappar händer 2 gånger, bugar framåt, klappar händer 1 gång, bugar framåt

Alla: "onagai shimasu"

Alla: bugar framåt

AVHÄLSNING

Alla sitter i rad i *seiza* framför sensei. Händerna förs ihop i *gassho* framför bröstet:

Sensei: "shikin haramitsu dai komyo"

Alla: "shikin haramitsu dai komyo"

Alla: klappar händer 2 gånger, bugar framåt, klappar händer 1 gång, bugar framåt

Alla: "domo arigato gozaimasu"

Alla: bugar framåt

Vanligtvis sitter vi i *seiza* vid hälsningsceremonin och det kallas för *zarei*, men vid bruk av olika vapen samt utomhusträning kan andra former av ceremonier förekomma.



稽古 KEIKO – LEKTION

Vi vill gärna kalla våra träningspass för lektioner eftersom det i mångt och mycket handlar om att "lära om" sin kropp och "lära av" dåliga vanor. Den japanska termen för detta är "keiko", som kan tolkas som "övning med eftertanke. Vi har inga särskilda nybörjarkurser utan utser en mentor (jap. senpai) till nybörjaren som hjälper till för att man ska få ett grepp om grunderna.

Efter påhållningsceremonin innehåller en lektion:

JUNBI UNDO 準備運動 – UPPVÄRMNING

För att undvika skador är det viktigt att kroppen är förberedd på de övningar som kommer. Beroende på vad som ska utföras och vad som är fokus för lektionen kan uppvärmningen variera. *Junan taiso* är en serie övningar för att värma upp lederna. *Ryutai undo* är övningar för att stretcha ut musklerna framför allt i höfter och ben. *Hone taiso* sätter igång motoriken i skelettet osv. Rygggraden är också viktig att få igång. Det finns ett japanskt talesätt om att "man är så gammal som ens rygggrad är".

KIHON 基本 – GRUNDER

För en nybörjare handlar det mycket om att lära sig stå, slå, sparka och parera, men även att vrida leder och kasta träningspartnern. Och för att kunna ta kast utan att skada sig måste man lära sig att ta fall. Vi har alla olika förutsättningar och bakgrund inför detta och det gäller att lära sig att anpassa övningarna för den egna kroppen.

TAIJUTSU 體術 – KROPPSFÄRDIGHETER

Bujinkan är byggd kring den mycket enkla idén att skapa kroppsfärdigheter för budo. Vi har delat upp grundträningen i 3 nivåer:

1. Karate Koppojutsu – slag och sparkar
2. Torite – grepp, kast och låsningar
3. Kumi uchi – närkamp med och utan vapen

Det är tre olika typer av tekniker men det som håller dem samman är hur man manövrerar och kontrollerar kroppen, dvs vår budo taijutsu.

Ninjutsu är ett brett kunskapsområde som omfattar många olika slags tekniker, kompetenser, metoder, taktiker, mentala egenskaper, anpassningsförmåga etc, men allt förenas till en helhet i det vi kallar budo taijutsu och är även det som står på våra diplom.

"Ninjutsu är Taijutsu!" – Takamatsu Toshitsugu

GOSHINJUTSU 護身術 – SJÄLVFÖRSVAR

Vi hämtar inspiration från elevernas frågor, erfarenheter och från media vid val av olika scenarion för självförsvar. De flesta angrepp är främst mentala och emotionella i syfte att skrämma offret till att bli medgörlig. Av det skälet tränar vi på scenarier som snabbt kan skifta från trakasserier till misshandel, överfall och dödligt våld. Till detta kan vi lägga till olika omgivningar (trånga ytor, sluttningar etc.) och omständigheter (mörker, simulerade skador osv). Det är mänskligt att beväpnat sig vid fara och därför lär vi oss även att improvisera med olika redskap.

KATA 型 – TRADITIONELLA ÖVNINGAR

Bujinkans nio Budo traditioner innehåller flera hundra övningar (jap. kata) vars syfte är att överföra kunskap och erfarenheter från forntida mästare till oss. En del av dem är svåra och komplexa medan andra är väldigt enkla och direkta.

BUKIJUTSU 武器術 – VAPENTEKNIKER

Stavar i olika längder och svärd är vanligast förekommande, men även andra historiska vapen och redskap används i våra kata.

I ninjutsun inkluderas även projektilvapen och dolda vapen. Vid goshinjutsu träning kan vi använda både knivar och pistoler.

Alla lektioner avslutas med en avhållningsceremoni.

Vuxen-lektionerna är normalt 1½ timme, men kan vid särskilda tillfällen vara upp till 2 timmar. Det är när vi har någon teori som vi ska diskutera och sådana lektioner brukar då ha ett avbrott för en kopp te.

En del av lektionerna sker utomhus för att erhålla erfarenhet av andra taktiska omgivningar och omständigheter. På sommarhalvåret kan vi träna vattentekniker, medan under vinterhalvåret söka upp isfläckar för att träna på hal yta. Ojämn gräsmatta är också väldigt bra träningsplats vi gärna söker upp.

**BUJINKAN
VÄNERSBORG**



武道を学ぶ ATT LÄRA SIG BUDO

När man ska lära sig någonting nytt är det ett krav att man är öppen för det nya. Att lära sig traditionell budo är en djuplodande process. Vi börjar med att lära in en grund och sedan jobbar på att ständigt förbättra det vi har lärt oss genom att rensa beteendemönster som hindrar oss från att vara naturliga och spontana.

Målet med Bujinkan Budo är att komma in i ett tillstånd av "zero form" enligt Hatsumi sensei (på japanska kallas detta även för "mu", ett begrepp som är taget från buddismen).

Som nybörjare (och senare också) kan man känna att man ständigt blir kritiserad, men då är det viktigt att komma ihåg att kritiken är menad att vara konstruktiv: den finns för att hjälpa var och en att förbättra sig själv. För att kritiken verkligen ska fungera konstruktivt krävs dock även en del av den som blir korrigerad.

Här nedan ser du den så kallade feedback-trappan som visar olika sätt att reagera på en tillrättavisning. Vi bör alla sträva efter att komma till det högsta steget, "förändra" för det är därifrån den personliga utvecklingen sker, men vi kommer alla att någon gång ibland befinna oss betydligt längre ner. Det är en bra idé att gå tillbaka till den här bilden då och då och fundera över var man befinner sig.

Historiskt sett har man haft tre sätt att överföra kunskap inom traditionell budo:

- Shoden – skriftlig överföring
- Kuden – muntlig överföring
- Taiden – kroppslig överföring

Syftet med **Shoden** är att objektivt föra över erfarenheter från en generation till en annan. Det är gamla dokument som listar namn på tekniker och som ofta även har enkla minnesanteckningar om innehållet.

Den skriftliga överföringen täcker ungefär hälften av kunskapen. Det krävs **Kuden** – muntlig överföring – för att få med allt. Kuden är något som växer. Den första förståelsen är inte allt, utan ju längre man studerar desto djupare kan en förståelse bli.

Taiden är det sätt däggdjur överför kunskap till sin avkomma. På samma sätt överförs implicit kunskap från lärare till elev utan att ord yttras. Skriven text och ord kan tolkas på olika sätt beroende på elevens nivå, men taiden är direkt och absolut.

Därför innehåller våra lektioner mycket "touch and feel" och kräver med tiden också alltmer en viss mått av förmåga till meditation i rörelse.

Förändra: *nu kan jag*

Förstå: *nu vet jag*

Förklara: *jo, men...*

Försvara: *nej, så är det inte*

Förkasta: *det här fungerar inte för mig*

Förneka: *det här behöver inte jag lära mig*



会員であること MEDLEMSKAP

Medlemsavgift 200 kr / år

Bujinkan Vänersborg är en helt ideell förening utan vinstsyfte. För att bli medlem måste du betala 200 kr om året och den inkluderar även en försäkring medan du tränar, men som även gäller under resa till och från träningen genom Svenska Budo och Kampsportsförbundet.

I medlemskapet ingår även att man är ansluten till Bujinkan nationellt och internationellt och kan utnyttja det nätverket för deltagande på träningsläger och seminarier världen över. Du är då en av 500 000 medlemmar i Bujinkan.

Vi arrangerar även regelbundet träningsresor till Japan som alla medlemmar är välkomna att hänga med på.

Föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet och Svenska Budo och Kampsportsförbundet.

Faktura på medlemsavgiften kommer en gång per år med mejl i samband med att vi skickar ut vårens fakturor på träningsavgiften.

Träningsavgift ■■■ kr / termin

Vill du träna måste du betala en träningsavgift. Träningsavgiften behöver vi för att betala hyror, utrustning, försäkringar och utbildning m.m. Alla instruktörer och ledare i klubben arbetar helt ideellt.

Anstånd med betalningen

Är det svårt för dig att betala hela träningsavgiften på en gång, så ber vi dig kontakta vår kassör så att vi tillsammans kan hitta en lösning.

Sluta träna

Väljer du sluta träna hos oss måste du anmäla detta till oss, på mail, före sista dag för betalning av träningsavgiften.

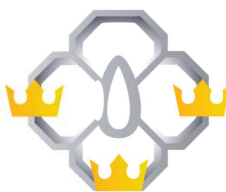
Att endast utebli från träningen innebär inte att man därigenom befrias från betalningsskyldighet.

Prova på

Har man inte tränat ninjutsu förut så kan det vara svårt att veta om man tycker det är roligt. Vi erbjuder därför alla som vill börja träna hos oss för första gången, att utan kostnad provträna vid 4 träningstillfällen, därefter måste man bestämma sig om man vill fortsätta och betala in medlemsavgift och träningsavgift.

Graderingar

Endast graderingar till och inom svartbältesgraderna kostar extra. För övriga ingår det i träningsavgiften. Kostnad för nytt bälte och stilmärke kan dock tillkomma.





www.ninjutsu.se



www.ninjutsu.se



facebook.com/BujinkanVanersborg



iwato1810.wordpress.com



iwato.vanersborg@gmail.com

Har du frågor?
Hör gärna av dig!

**BUJINKAN
VÄNERSBORG**

