

# TORITE-JUTSU

## 捕手術

BUJINKAN  
VÄNERSBORG



# KORYU JUJUTSU 古流柔術

När Ieyasu Togukawa tog makten i Japan och Edo-perioden (1603 – 1868) inträdde upplöstes det praktiska behovet av stridskonst som utövades på slagfält, eftersom man inte längre krigade och många gamla kampformer förändrades därför. Vid slutet av Edo-perioden fanns det 718 kenjutsu skolor, 52 kyujutsu skolor, 148 sojutsu skolor och 179 jujutsu skolor. Det fanns även ett stort antal andra militära metodskolor för shurikenjutsu, naginatajutsu, bojutsu, suijutsu, hojutsu (artilleri) och militär strategi. Före Edo-perioden hade det funnits 1000-tals familjetraditioner i olika former av stridskonst.

Takagi Yoshin ryu är ett exempel på förändringen, ett annat är Kukishin ryu, som ursprungligen innehöll flera vapenmetoder som senare försvann från utbildningen, men även kunskap om hur man bygger försvarsborgar, taktik, strategi mm som man inte längre hade praktisk användning för. I mitten av Edo-perioden la man i båda dessa skolor till hela uppsättningar tekniker som uttryckligen kallades för jujutsu eller yawara – som består av mer självförsvars orienterade, vapenlösa tekniker. De tidiga metoderna var färgade av sumai (föregångare till sumo-brottning) och var mer inriktade på yoroi kumi uchi – närkampsmetoder som man använde när man var klädd i rustning.

Takagi Yoshin ryu hämtade inspiration från Takenouchi ryu kogusoku som man mixade med tekniker från sumai, och Kukishin ryu plockade in hela dakentaijutsu delen från Chosui ryu. Det fanns också många tekniker mot shoto/kniv i läroplanen eftersom det var en mycket trolig vapentyp för närkamp i städerna.

Andra ryu-ha överlevde i sin ursprungliga stridskonstform, som Gyokko ryu och Koto ryu mfl, eftersom de förvaltades av en familj som fortfarande i högsta grad var involverade försvaret av landet som organiserades av dess Shogun. Dessa hölls dock alltid hemliga för personer utanför familjen. Sådana skolor kallades för "kaden" på japanska. De hade sällan dokument och läromaterial eftersom all kunskapsöverföring skedde muntligt inom familjen. Inte heller hade man certifikat eller diplom att sälja. Dessa skolor bestod av metoder som kallades för kosshijutsu och koppojutsu och hade element av torite i sig.

En stor del av våra grepptekniker sammanfattas under begreppet **torite** 捕手 som betyder "greppande hand", en synonym för koryu jujutsu (traditionell jujutsu). Ett äldre sätt att skriva torite var 擒拿 som kan tolkas som "att fånga och greppa". Det sistnämnda kan på kinesiska (beroende på dialekt) uttalas som "chinna" eller "qinna" och är en term som används inom kinesisk wushu för grepptekniker, med ungefär samma innehåll som inom japansk bujutsu. På ön Okinawa användes termen Tuite för denna typ av tekniker, men om det skrivs med kanji-tecken 取手 så kan det också uttalas som "torite".

Torite är ett intressant begrepp och mestadels kopplad till råbrottning. Den går att bryta ner i

- Kasttekniker – nage waza
- Ledtekniker – gyaku waza
- Strypningar och åtstramningar – shime waza
- Fasthållningstekniker – katame waza

Skillnaden i kastteknikerna jämfört med t ex judo är att i torite är kasttekniker en form av slagtekniker (jap. dageki waza) eftersom man strävar efter att skada fienden genom att slå denne mot underlaget. På liknande sätt skiljer sig även ledteknikerna och halslåsen från mer nutida kampporter.



# TORITE-JUTSU – INLEDNING

**Koryu jujutsu** (古流柔術) är en samlingsbeteckning för de klassiska japanska självförsvarssystem som utvecklades före Meiji-restaureringen (1868). I **Bujinkan** använder vi synonymen **Torite** (捕手) för detta. Det är ett system som är föregångare till den moderna jujutsun och andra kampsporter som judo, aikido, och brasiliansk jiu-jitsu. Torite baseras på mjuka kroppsferdigheter (jutaijutsu), självskydd och den verkliga stridskontexten från samurajernas tid. Här är några av de nyckelelement som utmärker Torite:

## HISTORISK OCH KULTURELL KONTEXT

**Samurajernas stridstekniker:** Torite utvecklades för att möta behoven hos samurajer i strid, där de var klädda i rustning och beväpnade med svärd, spjut eller andra vapen, och behövde effektiva tekniker för närstrid, särskilt när de var obehäpnade eller förlorat sina vapen.

**Ninjans stridstekniker:** Dessa tekniker är djupt förankrade i ninjans stridsmetoder. De var spanare och operatörer bakom fiendens linjer och hade som främsta uppgift att samla information och ta det med sig tillbaka. Därför var fokus för deras närkampsträning att snabbt slå sig loss och applicera sina exit-strategier för att ta sig tillbaka hem.

**Vassa tekniker (Shinken gata):** Torite-tekniker är utformade för att vara funktionella och effektiva i strid, ofta med målet att snabbt neutralisera eller oskadliggöra en motståndare. Det inkluderar strypningar, ledlås, kast, och hajutsu..

**Plötsliga och avgörande manöver:** Teknikerna är ofta utformade för att fungera i korta, intensiva konfrontationer där en snabb avgörande kan vara skillnaden mellan liv och död.

## KROPPENS NATURLIGA RÖRELSER (SHIZENTAI)

**Kontinuerliga rörelser (Renzoku dousa):** Torite betonar användning av stabil kroppsstruktur och kinetiska kedjor för att effektivt applicera tekniker. Vi utnyttjar kontinuerliga kroppsrorelser och viktöverföringar för att maximera teknikeffektivitet.

**Att bryta struktur (Kuzushi):** Vanligtvis översätter man kuzushi till "balansbrytning", men vi tolkar det djupare såsom "att bryta struktur" – dvs att bryta motståndarens ställning och hållning. Det är en fundamental princip att bryta motståndarens struktur innan man applicerar tekniker som slag, kast eller lås. Det handlar om att bryta armens, benens och kroppens struktur. Genom att kontrollera motståndarens rörelser kan vi neutralisera deras attacker och få överhanden.

## BEVÄPNADE OCH OBEVÄPNADE TEKNIKER

**Vapenbaserad träning (Buki waza):** Vi lär oss tekniker som kombinerar obehäpnade metoder med vapen som svärd (katana), kort stav (hanbo), och kedja (kusarifundo). Vi lär oss hur man kan använda eller försvara sig mot dessa vapen.

**Vapen som en förlängning av kroppen (Kentai ichi jo):** Träningen betonar hur vapnet ska användas som en naturlig förstärkning av kroppen, och hur obehäpnade tekniker kan användas i kombination med vapen.

## MULTIFUNKTIONELL (HENGEN JIZAI)

**Slag, sparkar, ledlås, kast och strypningar:** Torite täcker ett brett spektrum av tekniker, inklusive slag och sparkar (atemi waza), ledlås (gyaku waza), kast (nage waza), och strypningar (shime waza). Vi lär oss också gogyo no kata som handlar om kontinuerliga rörelser och förändringar i skarpa situationer.

**Anpassningar (Oyo):** Vi lär oss att anpassa tekniker beroende på situationen, motståndarens storlek, och vilken typ av attack vi möter. Målet är att kunna hantera alla situationer, både i stående och på marken.

**Korrekt avstånd (Maai):** Att förstå och kontrollera avståndet till motståndaren är avgörande. Vi lär oss hur man använder avstånd för att neutralisera en attack eller för att placera oss själva i en fördelaktig position.

**Timing (Hyoshi):** Rätt timing är avgörande för att lyckas med tekniker. Genom att slå till eller agera vid precis rätt ögonblick kan vi överlista och besegra motståndaren.

**Omständigheter och omgivningar:** Träningen inkluderar hur vi hanterar olika typer av terräng eller miljöer, såsom inomhus, utomhus, i trånga utrymmen, eller på ojämn mark. En del av träningen sker utomhus och/eller i mörker. Ibland även i sjön.

## INRE TEKNIKER (NAIDO WAZA)

**Koncentration och medvetenhet:** Zanshin, eller "det kvarstående sinnet", innebär att vara vaksam och redo för vad som helst, även efter att en teknik har utförts. Denna grundläggande vaksamhet är centralt i Torite.

**Strategiskt tänkande:** Vi måste hela tiden bedöma och justera vår strategi baserat på motståndarens rörelser och den aktuella situationen och anpassa vår taktik efter det.

**Situationsmedvetenhet:** Vi lär oss att använda omgivningen och omständigheter till vår fördel, såsom att använda underlaget, väggar eller andra objekt i närheten för att hjälpa till i tekniker eller för att skydda oss.

## SAMMANFATTNING:

**Torite-jutsu** är en klassisk japansk kampform som betonar stridseffektivitet, tradition och mångsidighet. Nyckelelementen inkluderar användning av kontinuerliga kroppsrörelser, integrering av vapen, strategisk användning av avstånd och timing.

Dessa tekniker utvecklades för att fungera i liv-eller-död-situationer, vilket gör Torite till en praktisk och realistisk självförsvarsmetod, med en stark koppling till sin historiska och kulturella bakgrund.



# TORITEJUTSU – HUVUDFUNKTIONER

## 1. LEDVRÄNGNINGAR (GYAKU WAZA)

**Kontroll över leder:** Torite handlar i hög grad om att kontrollera motståndarens leder, såsom handleder, armbågar, axlar, knän och anklar m.fl. Genom att applicera tryck på dessa leder kan vi immobilisera eller oskadliggöra motståndaren.

**Effektiva vridningar:** Genom att använda tekniker som riktar sig mot motståndarens svaga punkter, särskilt i lederna, kan vi skapa smärta och tvinga motståndaren att samarbeta eller ge upp kontrollen.

## 2. KASTTEKNIKER (NAGE WAZA)

**Nage Waza Go Kata.** Inom **Bujinkan** delas kastteknikerna in i fem huvudkategorier. Dessa representerar olika sätt att fälla eller kasta en motståndare beroende på situation, avstånd och syfte.

## 3. ÅTSTRAMNINGAR OCH STRYPNINGAR (SHIME WAZA)

**Shime waza go kata.** I Bujinkan används termen 締技 (shime waza) som en samlande benämning på olika typer av åtstramningar och strypningar. Vissa skolor i japansk koryū budō skiljer noggrant mellan strypning (絞技) och åtstramning (締技), men i Bujinkan Densho har vi valt att förenkla och enhetligt kalla dem 締技. De är fördelade i fem huvudkategorier.

## 4. BRYTA STRUKTUR (HAJUTSU)

**Hajutsu:** Detta är en term som användes av Ninja och Kunoichi, och som innebär att man börjar med att bryta motståndarens kroppsstruktur. Det är en viktig komponent inom Bujinkans traditionella japanska kampformer och stridssystem där försvar mot grepp och kontrolltekniker är centralt.

**Kroppsstruktur:** En nyckelaspekt av Torite är att först bryta motståndarens kroppsstruktur innan man applicerar tekniker. Detta gör att motståndaren blir sårbar för ledlåsningar och kast, samtidigt som det minimerar deras förmåga att kämpa emot.

**Pre-rörelse:** Ofta används en mindre teknik eller rörelse för att dra, skjuta eller vrida motståndarens kropp så att dennes kinetiska kedjor störs. Detta skapar ett ögonblick då vi kan utnyttja dennes sårbarhet.

## 5. KONTROLLTEKNIKER (KATAME WAZA)

**Lås och fasthållning:** Torite handlar också om att kontrollera en motståndare efter att de har neutraliserats, genom tekniker som fasthållningar och låsningar, så att de inte kan röra sig eller fly. Nawajutsu är en avancerad del av denna träning.

## 6. SHINKEN GATA (VASSA TEKNIKER)

**Slag mot sårbarheter:** För att underlätta grepp eller immobilisering kan atemi mot vitala punkter användas för att distrahera eller skapa smärta hos motståndaren, vilket gör det lättare att utföra en teknik.

**Snabba och precisa slag:** Slag används som förberedelse eller för att skapa öppningar för grepp- eller låstekniker, och utförs ofta snabbt och med precision för att orsaka smärta. Tori waza kan appliceras som slag! (kuden)

## 7. TIMING OCH AVSTÅND (HYOSHI OCH MAAI)

**Timing (Hyoshi):** I Torite är korrekt timing i tid och rum avgörande. Vi måste veta när det är rätt ögonblick att greppa eller applicera en teknik. För tidig eller för sen handling kan ge motståndaren möjlighet att undkomma eller slå tillbaka.

**Avstånd (Maai):** Att förstå avståndet till motståndaren är viktigt för att kunna kontrollera dem effektivt. Torite handlar om att komma tillräckligt nära för att applicera ett grepp eller lås, men inte ur en vinkel så att man själv blir sårbar.

## 8. ANVÄNDNING AV OMGIVNINGEN (TENMON – CHIMON)

**Situationsmedvetenhet:** Vi måste vara vaksamma om vår omgivning och använda den till vår fördel i en strid eller vid flykt.

**Situationsanpassning:** Torite handlar om att anpassa teknikerna till den aktuella omgivningen. Det kan innebära att använda väggar, golvet eller föremål för att hjälpa till med fasthållningar eller för att begränsa motståndarens rörelser.

## 9. DEFENSIV TAKTIK (BOGYO-HO)

**Undvika och neutralisera attacker:** Torite+hajutsu taktiken innehåller defensiva tekniker som fokuserar på att undvika, parera eller neutralisera en motståndares angrepp innan man applicerar ett grepp eller lås.

**Rörelse och fotarbete (Unsoku):** Förmågan att undvika eller parera en attack är viktig för att skapa öppningar för egna tekniker. Detta innebär smidigt fotarbete och snabba rörelser.

## 10. INTEGRERING MED VAPEN (BUKIJUTSU)

**Användning av vapen:** Torite-tekniker utvecklades ofta i samband med traditionella japanska vapen som svärd (tachi), stavar (bo), och kedjor (kusarifundo). Vissa grepp och lås kan anpassas för att använda vapen, antingen för att förstärka tekniken eller för att avvärja en motståndare.

**Obeväpnade och beväpnade tekniker:** Många av Torite teknikerna kan utföras både med och utan vapen, vilket gör det mångsidigt i strid.

### SAMMANFATTNING:

**Torite-jutsu** är en traditionell japansk kampform som fokuserar på grepp, ledlås och fasthållningar för att kontrollera en motståndare. Nyckelelementen inkluderar teknisk precision, strukturbrytning (hajutsu), grepptekniker, ledlås, manipulering av vitala punkter (atemi waza), timing och avståndskontroll, samt förmågan att anpassa teknikerna till den aktuella situationen och omgivningen. Torite är både en effektiv självförsvarsteknik och ett sätt att lära sig att hantera konflikter på ett kontrollerat och icke-våldsamt sätt.

# TRE STRATEGIER FÖR TIMING

De tre klassiska strategierna inom japansk budo för timing – Go no sen, Sen no sen, och Sensen no sen – har tydlig koppling till Bujinkan och dess undervisning. Bujinkan är starkt influerat av koryu-budo (traditionella japanska krigskonster) och inkorporerar dessa principer i sin träning och filosofi för att förstå och bemästra konfliktens dynamik.

## Kopplingar till Bujinkan

- **Go no sen:**

Återspeglas i tekniker där utövaren väntar på en attack och använder defensiva metoder, ofta kombinerat med omdirigering eller kontraangrepp. Exempel är när motståndarens attack leds in i en kast- eller låsningsteknik (t.ex. i torite eller hanbojutsu).

Detta är en grundläggande nivå som nybörjare i Bujinkan budo ofta övar för att lära sig tajming och korrekt respons.

- **Sen no sen:**

Vanligt i tekniker där utövaren ingriper samtidigt som motståndaren attackerar. Detta syns i många kata och scenarioövningar där pareringar och angrepp kombineras till en enhetlig rörelse (kobo ittai).

Ett exempel är att möta en knivattack med en kontrering i exakt samma ögonblick för att neutralisera både hotet och försätta sig själv i en säker position.

- **Sensen no sen:**

Denna strategi är särskilt framträdande i Bujinkan och reflekterar den avancerade förståelsen för timing och förutseende. Genom noggrann observation av motståndarens intentioner kan en erfaren utövare agera innan angreppet tar form.

Denna princip framhävs i koncept som kyojitsu tenkan ho (att läsa och manipulera verklighet och illusion) samt i lärandet av distans och subtila rörelser.

## Praktisk tillämpning i träning

Bujinkan fokuserar på att utveckla medvetenhet, känsla för timing och anpassningsförmåga genom praktiska övningar och kata. Bujinkan betonar hur dessa strategier ska integreras, både tekniskt och mentalt, vilket ger oss möjlighet att hantera olika typer av hot effektivt.

## Filosofisk koppling

De tre strategierna knyts även till Bujinkans bredare filosofi om att anpassa sig till fienden och att agera på ett sätt som harmoniserar med situationens dynamik, snarare än att möta kraft med kraft. Detta speglar den djupare förståelsen av stridens natur och den mentala aspekten av budo.



# KORYU JUJUTSU • TORITE MOKUROKU

## **KIHON KEIKO – GRUNDÖVNING**

### **Kamae**

- Fudoza – anpassbar
- Hoko – avhållande
- Kosei – offensiv
- Doko – defensiv

### **Gogyo no kata**

- Renzoku dousa – kontinuerliga rörelser
- Totoku hyoshi – twist/untwist

## **KIHON HAPPO**

### **Kosshijutsu Kihon Sanpo – tre principer**

- Sandan no kamae

### **Torite Kihon Goho – fem handgrepp**

- Omotekei / Urakei
- Fusegi kata – förberedelser
- Nito no omosa – vikten av 2 svärd

### **Igai no Gyaku Dori – övriga ledlås**

- Hand
- Armbåge
- Axel

### **Torite no Nage Waza Go Kata – kastteknik**

- Seoi nage kata
- Kake nage kata
- Harai nage kata
- Itami nage kata
- Ryusui nage kata

### **Torite no Shime Waza Go Kata – halslås**

- Hon jime – direkt
- Gyaku jime – vrängd
- Itami jime – smärtsam
- Sankaku jime – triangel
- Do jime – kropp

### **Torite no katame waza – fastlåsningar**

- Omote gyaku-kei
- Ura gyaku-kei

## **HAJUTSU – BRYT METODER**

- Tehodoki – handfrigöringar
- Taihodoki – kroppsfrigöringar
- Oya goroshi – ”föräldramord”
- Ko goroshi – ”barnamord”
- Happo keri – sparkar i alla riktningar
- Koshi kudaki – höft förgörare
- Ken Kudaki – slag förgörare
- Keri kudaki – spark förgörare

## **SHINKEN SHODEN GATA**

### **Inledande vassa tekniker**

- Seion
- Cho yoku
- Yume otoshi
- Sui Yoku
- Suisha
- Kubiwa
- Nagare
- Hosetsu
- Iso arashi
- Koshi ori
- Fubuki
- Kataho
- Tatsumaki

## **BUKIJUTSU – VAPENTEKNIKER**

- Hanbojutsu – kort stav
- Battojutsu – svärdsdrag

