



SHINOBI NO KOPPO KARATEJUTSU

忍びの骨法唐手術

BUJINKAN
VÄNERSBORG



BUJINKANS VÄSENTLIGA ELEMENT

Bujinkan Ninjutsu och Ninpo är omfattande kampkonstsystem som bygger på lärdomar från nio olika traditionella japanska skolor (ryuha). Det innehåller en blandning av

- stridstekniker
- biomekanik
- filosofi
- situationsmedvetenhet för självförsvar
- personlig utveckling.

Här är de väsentliga elementen som ingår i Bujinkan:

1. DE NIO SKOLORNA (RYU-HA)

Bujinkan består av lärdomar från följande skolor:

- Togakure-ryu Ninpo Taijutsu: Specialiserad på ninjutsu, inklusive överlevnadstekniker och dolda metoder.
- Gyokko-ryu Kosshijutsu: Fokuserar på attacker mot mjuka vävnader och vitala punkter.
- Koto-ryu Karate Koppojutsu: Inriktad på attacker mot benstrukturer och distanshantering.
- Shinden Fudo-ryu Dakentaijutsu: Baseras på naturliga rörelser och användning av slag och kast.
- Takagi Yoshin-ryu Jutaijutsu: Specialiserad på nära stridsmetoder, kast och kontrolltekniker.
- Kukishinden-ryu Happon Bikenjutsu: Inkluderar vapenstrid, särskilt svärd, stavar och spjut.
- Gikan-ryu Koppojutsu: Känd för kraftfulla rörelser och dynamiska tekniker.
- Gyokushin-ryu Ninpo: Betonar subtilitet och strategiska tekniker.
- Kumogakure-ryu Ninpo: Fokuserar på okonventionella metoder och anpassningsförmåga

2. TAIJUTSU (KROPPSFÄRDIGHETER)

- **Karate-jutsu:** Slag och sparkar: Användning av olika kroppsdelar för slag, sparkar och stötar.
- **Torite-jutsu:** Kast och låsningar: Fokus på att bryta motståndarens kinetiska kedjor för att kontrollera eller oskadliggöra en motståndare.
- **Kumi Uchi • Combatives:** Flytande och naturlig biomekanik för att undvika attacker och positionera sig strategiskt. Biomekanik handlar om att utnyttja kroppens struktur och rörelsemekanik för att maximera effektivitet och kraft, samt minimera ansträngning
- **Sanshin no kata:** Vi lär också ut korrekt hållning, tyngdpunktskontroll och hur du använder hela kroppen snarare än enskilda muskler. Vi betonar förståelse av kroppens naturliga rörelsebanor och strukturella styrka.
- **Kihon Happon:** Åtta grundläggande koncept som utgör kärnan i alla stridstekniker.



3. BUKIJUTSU (VAPENTEKNIKER)

Bujinkan undervisar i en mängd olika vapen, inklusive:

- Svärd (Katana och Tanto)
- Stavar (Bo, Hanbo och Jo)
- Spjut (Yari) och hillebard (Naginata)
- Kastvapen (Shuriken och Kunai)
- Flexibla vapen som kusarigama och kusarifundo.

4. STRATEGI OCH TAKTIK (HEIHO)

- Kamae (Struktur): Skyddande och strategisk kroppsstruktur.
- Maai (Avstånd): Att förstå och använda korrekt avstånd i strid.
- Timing (Sensen no sen, Sen no Sen, Go no Sen): Strategiska sätt att reagera på och förutse attacker.
- Shin Gi Tai: Utveckling av sinne, teknik och kropp som en helhet.

5. FILOSOFI OCH LIVSPRINCIPER (SHIZEN GYOUN RYUSUI)

Bujinkan är mer än fysisk träning; det är en livsfilosofi:

- Hachimon: Åtta områden utgör grunden för ninjans djupgående förståelse av både strid och livets principer.
- Naturlighet och anpassning: Träningen betonar att använda naturliga rörelser och att kunna anpassa sig till alla situationer.
- Personlig utveckling och harmoni: Träning syftar till att utveckla både fysiska och mentala färdigheter.

6. GRADVIS LÄRANDE

- Bujinkan bygger på progression från grundläggande tekniker till avancerade nivåer, vilket gör det lämpligt för alla erfarenhetsnivåer.
- När man blir mer situationsmedveten blir man också bättre på att agera korrekt i händelser i ens omgivning.

SAMMANFATTNING

Bujinkan Ninjutsu och Ninpo är en holistisk kampform som kombinerar traditionella tekniker med modern självförsvarspraktik. Det omfattar fysisk skicklighet, mental fokus och filosofisk insikt, vilket gör det till ett mångsidigt system för personlig utveckling och effektiv stridsträning.



NINJA HACHIMON

Kärnprinciperna för ninjutsu-träning i Bujinkan fokuserar på att utveckla praktisk självskyddsförmåga genom ett holistiskt tillvägagångssätt.

Ninjutsu är ett kunskapsområde som enligt Takamatsu sensei kan delas upp i 8 områden (ninja no hachimon):

1. Budo taijutsu – kroppsfärdigheter för närkamp
 - **Shinobi no koppo karate-jutsu**
 - Tessen, Eda-koppo, Tanto
 - Torite-jutsu
 - Kumi Uchi
 - Juppo Sessho no jutsu
 - Muto Dori Happo
2. Bojutsu – stavtekniker
 - Hanbojutsu
 - Jojutsu
 - Bojutsu
3. Biken – det hemliga svärdet
 - Kodachi
 - Tachi
 - Yari
 - Naginata
4. Shuriken – kastvapen & dolda vapen
 - Senban shuriken
 - Bo-shuriken
 - Kakushi buki
5. Kajutsu/Suijutsu – eld/vatten -tekniker
6. Yugei – beteende signaler
7. Kyomon – nutidskunskap
8. Gunryaku – strategi & taktik



YIN OCH YANG (IN•YO)

En förståelse av budo i allmänhet och **Shinobi no Koppo Karatejutsu** i synnerhet bygger på en förståelse av teorin om Yin och Yang (jap. In och Yo). Såsom det presenteras i den konfucianska boken om förändringar (I Ching), samverkar Yin, de minskande eller passiva krafterna i universum, och Yang, de ökande eller aktiva krafterna, på ett komplementärt sätt - medgörlig och orubblig, ger och tar, mörker och ljus.

Växlingarna som härrör från denna interaktion av kontrasterande och motsatta krafter skapar universums totala symmetri och harmoni. När den tillämpas på budo, manifesterar teorin om Yin och Yang sig i tydliga principer för rörelse och kan användas för att beteckna vissa specifika tekniker.

Yin och Yang genomsyrar Koto ryu karate koppojutsu på ett alldeles särskilt sätt. Inom budo använder man tiger och drake för att symbolisera yin och yang, som representation för balansen mellan det motsatta. Muntlig tradition säger att Koto ryu går att läsa som "tiger och drake", dvs

- Ko = tiger (yin)
- to = och
- Ryu = drake (yang)

DYNAMIKEN MELLAN TIGER OCH DRAKE

Precis som yin och yang arbetar tiger och drake tillsammans:

- Tigerns kraft är direkt och konkret, men utan drakens strategiska visdom riskerar den att bli förutsägbart.
- Drakens subtila rörelser är eleganta och intelligenta, men utan tigerns styrka riskerar de att sakna genomslagskraft.

Tillsammans balanserar de varandra och skapar en komplett helhet – en ninja som kan använda både hårda och mjuka tekniker beroende på situationen.

ATT SLÅ FRÅN EN VINKEL

Vi lär oss att slå indirekt från en vinkel snarare än att attackera direkt från en frontalposition. En attack från flankerna säkerställer större hävstångseffekter och gör det möjligt för oss att enkelt förflytta oss till andra fördelaktiga positioner samtidigt som vi stör vår motståndare.

I samband med slag från en vinkel, betonar vi också rörelser i ett cirkulärt mönster. Cirkulär rörelse underlättar inte bara vinkelslag, utan genererar även mer kraft än en rak attack. En kringgående rörelse öppnar också ett större målområde jämfört med att man närmar sig motståndaren direkt i en rak linje.

KATA

Koppojutsu är praktisk och betonar par-övningar för att ge eleven upplevelsen av att manövrera annan person. Innan en par-övning måste varje elev öva en kata som en soloövning tills han har bemästrat varje del och han har en förståelse för syftet med varje rörelse. Vi måste uppnå nödvändig skicklighet och snabbhet som krävs och varje rörelse måste flyta smidigt och instinktivt in i nästa. De grundläggande solo-övningarna vi har är inkluderade i sanshin no kata och består av:

- Datotsu – att slå
- Keru – att sparka
- Ukeru – att parera

Efter att ha lärt sig solo-övningarna får eleven visa hur denne anpassar sina solo-rörelser till par-övningarna. Tvåpersonersuppsättningen är baserad på agera-reagera principen. Eleven som reagerar väntar på sina motståndares handlingar, reagerar och flyter med denne. Parvisa övningar betonar timing och bedömning av distans i förhållande till en rörlig motståndare.



KOPPO KARATEJUTSU - NYCKELELEMENT

Shinobi no Koppo Karatejutsu är den ursprungliga formen av karate (唐手 äka Tode) som skapades i Kina och som vidareutvecklades i Iga-regionen i Japan, och som fokuserar på funktionalitet och självförsvar snarare än på idrottsliga eller estetiska aspekter. "Jutsu" betyder teknik eller metod, vilket innebär att koppo karate-jutsu betonar de praktiska tillämpningarna av tekniker snarare än de formella och mer rituella delarna som ibland betonas i modern karate (karate-do). Nyckelelementen i koppo karate-jutsu handlar om verklig effektivitet, och här är några av aspekterna:

1. FOKUS PÅ SJÄLVFÖRSVAR OCH FUNKTIONALITET

Praktiska tekniker: Vår karatejutsu lägger större vikt vid tekniker som fungerar i akuta nödsituationer. Varje rörelse och teknik (yttre form) har en klar funktion (inre form) i självförsvar (innehåll), med fokus på smidighet, kraft och precision.

Användbarhet i verkliga situationer: Till skillnad från sportkarate, där poängsystem och tävlingsregler spelar en roll, syftar koppo karatejutsu till att överleva och att neutralisera hot i skarpa situationer, inklusive attacker från flera motståndare och vapen.

2. ANVÄNDNING AV HELA KROPPEN FÖR MAXIMAL KRAFT

Fokuserad kraft: Koppo är principen om att kraften ska koncentreras snabbt och effektivt i en teknik, vilket maximerar effekten med minimal ansträngning.

Hela kroppen slår (daken taijutsu): Oavsett om det handlar om slag, sparkar eller kast, använder karatejutsu hela kroppen för att skapa och kanalisera kraft.

3. NÄRKAMP OCH KORTA DISTANSER

Kortdistansslag: Karatejutsu lägger stor vikt vid tekniker som fungerar i nära närkamp. Det innebär att man slår från en mycket kort distans med maximal kraft och precision mot ett vitalt mål.

Råbrottning: Även om karatejutsu är känt för slag och sparkar, innehåller det också tekniker för att bryta, kasta och kontrollera en motståndare genom grepp och ledlåsnings.

4. ATTACK MOT VITALA PUNKTER (ATEMI WAZA)

Slag mot vitala punkter: En viktig del av karatejutsu är att förstå och kunna utnyttja människokroppens svaga punkter (*kyusho*), såsom nerver, leder och andra känsliga områden. Genom att rikta in sig på dessa punkter kan vi neutralisera en motståndare snabbt och effektivt.

Effektiv användning av kraft på små ytor: Tekniker som utnyttjar specifika delar av handen, såsom knogar, fingerspetsar eller armbågar, för att maximera effekten på dessa *kyusho*.

5. FLYT OCH KONTINUITET (Renzoku waza)

Seriella tekniker: Koppo Karatejutsu lägger stor vikt vid flytande övergångar mellan tekniker, där pareringar, slag, sparkar och grepp kombineras i en kontinuerlig ström av rörelser. Detta gör det möjligt för oss att anpassa oss snabbt och effektivt till förändringar i en strid.

Pareringar som attacker: Många tekniker i karatejutsu kombinerar försvar och attack, där pareringar (*uke*) inte bara är defensiva utan också avsedda att skada eller försvaga motståndaren.



6. ATT BRYTA KINETISKA KEDJOR (KUZUSU)

Kontroll över motståndaren: Genom att förstå kroppens biomekanik kan vi enkelt skapa öppningar för motattacker.

Att attackera när motståndaren är ur balans: Genom att utnyttja ögonblick då motståndaren är ur balans eller försvarslös kan tekniker utföras med större effektivitet och mindre ansträngning.

7. MENTALT FOKUS (ZANSHIN)

Kontinuerlig vaksamhet: Zanshin betyder "total närvaro" och är avgörande i karatejutsu. Det innebär att man alltid är medveten om omgivningen och motståndarens rörelser, både före, under och efter att en teknik har utförts.

8. TAKTISK RÖRELSE OCH FOTARBETE

Rotationer och pivoteringar: Att kunna röra sig smidigt och effektivt är en nyckel i karatejutsu. Genom att svänga och vrida kan vi undvika attacker, och skapa vinklar för motattacker.

Undvik off-line (inashi kata): Istället för att möta en attack direkt, ska vi använda undvikande rörelser för att undvika eller avleda en attack och samtidigt positionera sig för ett motangrepp.

9. ANPASSNINGSFÖRMÅGA OCH FLEXIBILITET

Situationsanpassning: Karatejutsu kräver att vi kan anpassa våra tekniker till olika slags situationer. Oavsett om det är en attack med händer, fötter, vapen eller från flera motståndare, ska vi lära oss att justera teknikerna för att effektivt hantera hotet.

Användning av omgivningen: I nödsituationer lär vi oss att utnyttja omgivningen, till exempel genom att använda väggar, föremål eller underlaget som hjälpmedel för våra tekniker.

10. EFFEKTIV ANDNING OCH ENERGINYTTJANDE

Kokyu (andning): Korrekt andning är avgörande för att maximera både kraft och uthållighet. Karatejutsu lär ut effektiv användning av andning för att skapa explosiv kraft (*hakkei*) i tekniker, samtidigt som den hjälper oss att förbli lugna och fokuserade.

11. ANVÄNDNING AV ÖPPNA HÄNDER OCH VAPEN

Öppna handtekniker: Karatejutsu inkluderar inte bara knytnävsslag utan också tekniker som shuto (*knivhand*), nukite (*fingertoppar*) och andra öppna handattacker (*shotei*). Dessa tekniker ger en bredare variation i kamp och kan användas för att attackera kyusho.

Vapenträning: Traditionell koppo karatejutsu inkluderar förstärkningsvapen, såsom användning korta redskap som *tessen*, *eda-koppo*, *tanto* mfl. Vapenträning integreras med obehäpnade tekniker för att skapa en komplett kampform.

SAMMANFATTNING:

Shinobi no Koppo Karatejutsu är en funktionell och effektiv form av karate som lägger vikt vid självförsvar, realism, och användning av tekniker som fungerar i verkliga situationer. Nyckelelementen inkluderar fokus på kroppsrörelser och kraftgenerering, kontrningar på sårbarheter, anpassningsförmåga till olika kampscenarier, samt kontinuerlig rörelse och grundläggande vaksamhet. Denna mer ursprungliga form av karate går tillbaka till stridskonstens rötter och betonar de praktiska aspekterna av att kunna försvara sig mot verkliga hot. Fokus är på slag, sparkar och pareringar.



SHINOBI NO KOPPO KARATE-JUTSU MOKUROKU

DAKEN KIHON KATA

Ukemi gata taihenjutsu – kroppsmanöver

- Kaitenjutsu – rullningar
- Hokojutsu – fotarbete
- Chōyakujutsu – hopp metoder

- Sanpen ichi ryu – 3-till-1-flöde

Kamae – tensigritets struktur

- Hira ichimonji – avskräckande
- Ichimonji – anpassad
- Hicho – offensiv
- Jumonji – defensiv

Datotsu – slag

- Kihon tsuki – grundslag
- Shotei uchi – öppen hand
- Shuto uchi – handkant
- Renzoku tsuki – kontinuerliga slag

Keri – spark

- Kihon keri – grundspark
- Shiho keri – spark i 4 riktningar
- Kakushi keri – dolda sparkar
- Renzoku keri – kontinuerliga sparkar

Uke – parering

- Kihon uke – grundparering (i – v)
- Daken uke – kontraslag
- Uke nagashi – absorberande parering

SHOSHIN NO KATA (1/3)

Inledande Sanshin no kata

- Sanshin taihen – 3 svingar
- Chikara – kraft ur jorden
- Shiho kata – 4 riktningar
- Sanmyaku-ho – 3 kanaler

YAWARA

Minimalistiskt självförsvar

- Taidageki – kontraslag
- Tonsojutsu – flykt, exit-metoder
- BAT – basic awareness training
- 10 typsituationer

DAKEN TAIJUTSU

Kroppsferdigheter för slag

- Taijiku – kroppsaxeln
- Seika tanden – tyngdpunkt
- Jushin ido – tyngdpunktsförflyttning
- Daken gata

BUKI WAZA

- Tanbōjutsu
- Tanto Soho

KUMIGEIKO

- Kihon – touch game
- Yakusoku

”Nedifrån och upp, Inifrån och ut”

