



• Mjukt självförsvar enligt jiu-jutsutekniken, Göran Emanuelsson tar stryppgrepp på Ingrid Björn. Hon vrider sig ur greppet med vänster hand på hans armbåge och

höger hand mellan hans armar.

Foto: TOMMY WIBERG

Att ge sig på att försöka reda ut självförsvaret i Sverige är som att träda in i en snarig djungel. Man ser inte skogen för alla träden.

Man vet inte vem eller vilka som har rätt. Särskilt som det inte finns någon absolut överkucken i Sverige som kan säga vad som är rätt och klokt och vad som är fel.

Det finns "vissa motsättningar" mellan Svenska Budoförbundet och Svenska Jiu-jitsu-förbundet.

Huvudfrågan tycks vara hur mycket våld man ska använda. Ska man skada motståndaren när man försvarar sig själv? Eller ska man på alla sätt, i alla lägen, se till att angriparen inte lider någon skada?

Kurt Durewall (svart bälte i jiu-jitsu, 5 Dan) är huvudinstruktör i Svenska Jiu-jitsu-förbundet. Han går på den mjuka linjen:

Det finns en stor bluffmarknad när det gäller självförsvar. Med skrytuppvisningar och tekniker som absolut inte går att använda i vanliga livet. Det som går att utföra på en träningsmatta, i rätta kläder i dojo (budosporternas träningslokal) går inte alls att använda på en asfaltgata med trånga byxor och skor. Jiu-jitsu och jiu-jutsi bygger på samma princip — men inte på samma tekniker.

Denna skillnad i tekniker ledde

i början av 1970-talet till att Kurt Durewall bröt sig ur Budoförbundet flyttade till Göteborg och startade eget förbund — Svenska Jiu-jitsu-förbundet. Det ledde i sin tur till att budoförbundet döpte om sitt självförsvar till ju-jutsi, för att inte förväxlas med Durewalls mjukare linje.

Prata först

Kurt: — När en människa ska försvara sig mot angrepp bygger det i lika hög grad på kommunikation. Jag menar att hon först ska försöka prata sig ur angreppet. Går inte det ska hon frigöra sig, utan att skada motståndaren. Med bra teknik är det lätt. De allra viktigaste är vad hon gör i det första ögonblicket. Min metod bygger i första hand på överraskning, i andra hand på kombination. Och det viktiga är att den angripna hela tiden är i rörelse — aldrig stannar upp. Jag menar att kast och sparkar i ansiktet är en utopi när det verkligen gäller.

I budo-kretsar i Stockholm har jag hört att Kurt Durewall lär ut

att "man ska försvara sig själv med ena handen och ha lagboken i den andra".

— Det betraktar jag i så fall som smicker, säger Kurt. Jag undervisar i jiu-jitsu för vårdpersonal på olika sjukhus t ex. Det är oerhört viktigt att angriparen inte skadas.

Mentalvården

— Det kan ske ruskiga saker inom mentalvården. När en "farlig" patient går till angrepp och fyra vårdare kastar sig över honom utan någon kunskap kan de skada patienten illa. Med bara lite kunskap skulle de kunna klara honom utan minsta skråma. Lagen säger klart ifrån att man inte ska bruka mer våld än nöden kräver.

Det viktigaste är att man lär sig tekniker att slinka ur ett grepp. Sen kan man springa ifrån och klara sig. Det är inte meningen att man ska stanna kvar och miss-handla angriparen ytterligare.

Hans Greger är ordförande i

Svenska Budoförbundet (svart bälte, 3 Dan i Ju-jutsi):

— Jag menar att vi utövar ett självförsvar som är anpassat till Sverige här och nu. I vissa fall använder vi hårdare metoder — men de är inte lagstridiga. Det finns ingen övre gräns för hur man får försvara sig. Om en angripare har pistol eller kniv måste man anpassa våldet efter det.

20 sätt

På 20 undervisningstimmar kan man lära 20 sätt att ta sig loss. Men det förutsätter att man vet hur angriparen beter sig. Sedan måste man kunna mera — för att kunna improvisera sitt självförsvar. Det finns ingen katalog på hur angripare beter sig.

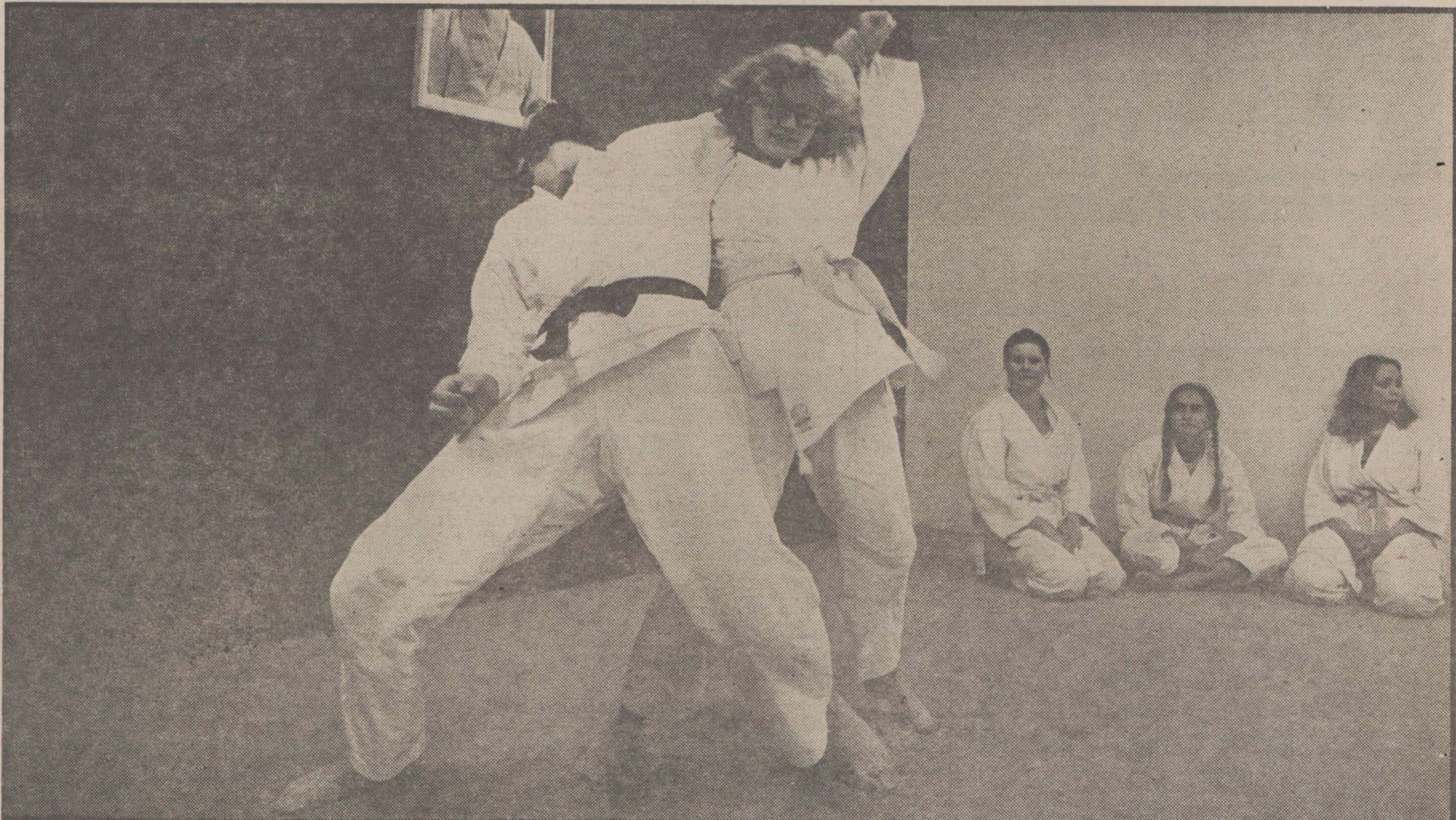
Jag menar att vi också lär ut tekniker som bygger på att man kan hamna i svårare krissituationer, där det inte räcker med att slinka ur ett grepp. Det händer att vi tränar orealistiskt hårda tekniker — men det är för tränings skull — inte för att använda i självförsvar ute på gatan.

Både inom ju-jutsin och jiu-jitsun får eleverna börja med att läsa brottsbalkens 21:e kapitel om nödvärn.

Stiljelinjen tycks vara den här: Kurt menar att man ska lära ut mjuka och enkla tekniker, användbara i de flesta situationer och vattentäta enligt lagen. Hans Greger menar att man kan lära sig all möjlig försvarskonst, bara man vet att inte utöva mer våld än som behövs.

Kurt menar att det är farligt att kunna "för mycket" att man reflexmässigt då kan utöva grövre våld än behövt. Kurt Durewall startar i höst speciella kurser för kvinnor som vill lära sig självförsvar. Redan nu tränar ca 250 kvinnor inom SJF.

FOTNOT: Beroende på hur mycket man kan, utdelas olika bälten till eleverna. Det börjar med vitt och fortsätter: gult, orange, grönt, blått, brunt och svart. Inom svart bälte finns olika grader som på budo-språk heter Dan. Det högsta man kan få är 10 Dan.



■ ■ Eva Fredriksson kastar sin angripare, förbundsordförande Hasse Greger, i golvet med hjälp av ju-jutsi. Eva började träna ju-jutsi tidigt i höstas. — Jag blev så förbannad när jag läste den där

Sexualbrottsutredningen. Om nu lagen också skulle tillåta våldtäkt så ville jag i alla fall kunna försvara mig själv. Nu tycker jag det är toppen att träna.

I bakgrunden sitter Yvonne

Frykberg, Stina Runefelt och Kikki Sjöstedt. Kikki: — Innan jag började träna blev jag ofta antastad i t ex tunnelbanan. Nu händer det aldrig. Jag tror det beror på större självsäkerhet, man är inte rädd,

viker inte undan med blicken. Stina: — Man lär sig vara cool när man vet att man kan försvara sig. Man låter sig inte provoceras.

Alla tjejer tycker att det känns skönt att behärska sin egen kropp

Foto: KENNETH JONASSON

och att träningen leder till en mental styrka — och till bättre självförtroende. Och så sover man bättre och pluggar bättre.

Judo — den "mjuka vägen"

■ ■ I Sverige finns två förbund för självförsvarssporterna. Det är svenska Budoförbundet, med huvudsäte i Stockholm och Svenska Jiu-jitsu-förbundet, med huvudsäte i Göteborg.

De två förbunden är ganska olika. Jiu-jitsu-förbundet har ca 6 000 medlemmar runtom i landet. Alla tränar jiu-jitsu, som man anser vara rent självförsvar. Man går på en mjuk linje som går ut på att i minsta möjliga grad skada motståndaren.

Svenska Budoförbundet organiserar

alla andra självförsvarssporterna. Det har ca 1-7 000 medlemmar.

■ **BU-DO** betyder på japanska krigisk väg eller krigisk konst. Det är ett samlingsnamn för judo, ju-jutsi, karate, aikido och kendo.

■ **JUDO** betyder "mjuk väg" och är i första hand en motions- och tävlings-sport. Inte en självförsvarssport. Men man lär sig förstås vissa grepp att använda till självförsvar. Mellan tio och elva tusen människor tränar judo i Sverige i dag.

■ **JU-JUTSI** är det ursprungliga namnet för jiu-jitsu. I Budoförbundet kallar man självförsvarssporten så, för att skilja sig från göteborgska jiu-jitsun. Ju-

jutsi betyder "mjuk teknik" och ska användas som självförsvar.

■ **AIKIDO** är båda en filosofi och en motionsport. Det påstås vara en budo-art. För "djupingar". Det är ingen självförsvarssport.

■ **KARATE** heter egentligen karate-do. Det betyder "den tomta handens väg" dvs att slåss utan vapen. Karate är en motions- och tävlingsport. Man ska aldrig nå fram och verkligen slå motståndaren. Karate fordrar många, många års träning och kan vara livsfarligt att använda för en som bara kan lite.

■ **KENDO** betyder "svärdets konst eller väg". Det handlar om de japanska samurajernas svärdsteknik. I Sverige an-

vänder man bambukäppar i stället för japanernas rakknivsvassa svärd "katana". Ca 100 personer utövar kendo i Sverige i dag.

■ **ATEMI** är läran om olika "ömma punkter" nervcentra, som är extra känsliga för slag. Det finns till exempel en punkt bakom örat som man kan trycka på för att tillfälligt sätta en angripare ur spel. I många av de här sporterna får man lära sig var på kroppen dessa ömma punkter sitter.

När det gäller kvinnor — som verkligen vill lära sig att försvara sig själva — inte tävla eller motionera — är jiu-jitsu och ju-jutsi de bästa sätten.