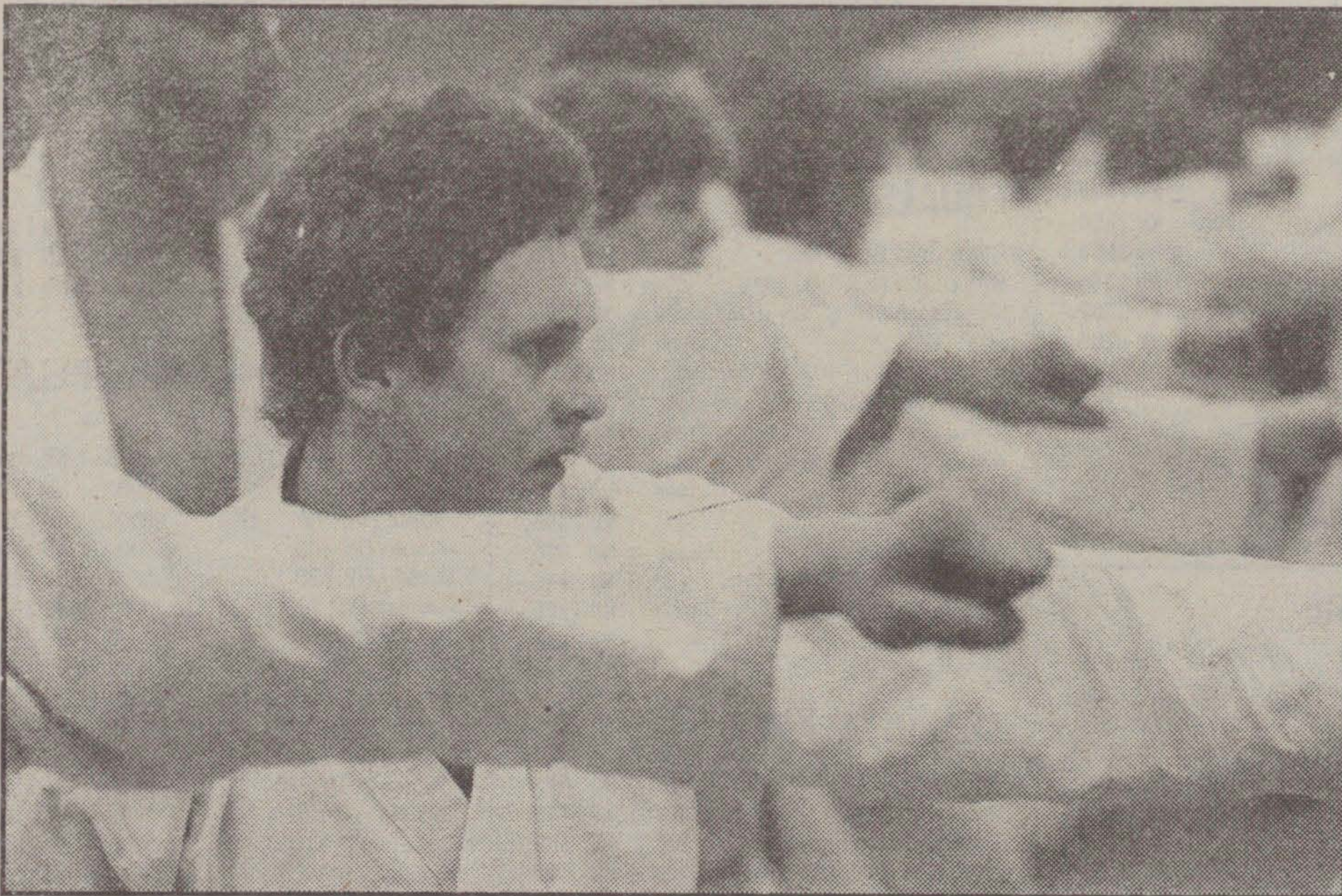


# SJÄLVFÖRSVAR SOM



Bengt Enström och hans kompisar slår ett slag för ju-jutsun på ön.

## Ju-jutsu kommer starkt på Lidingö

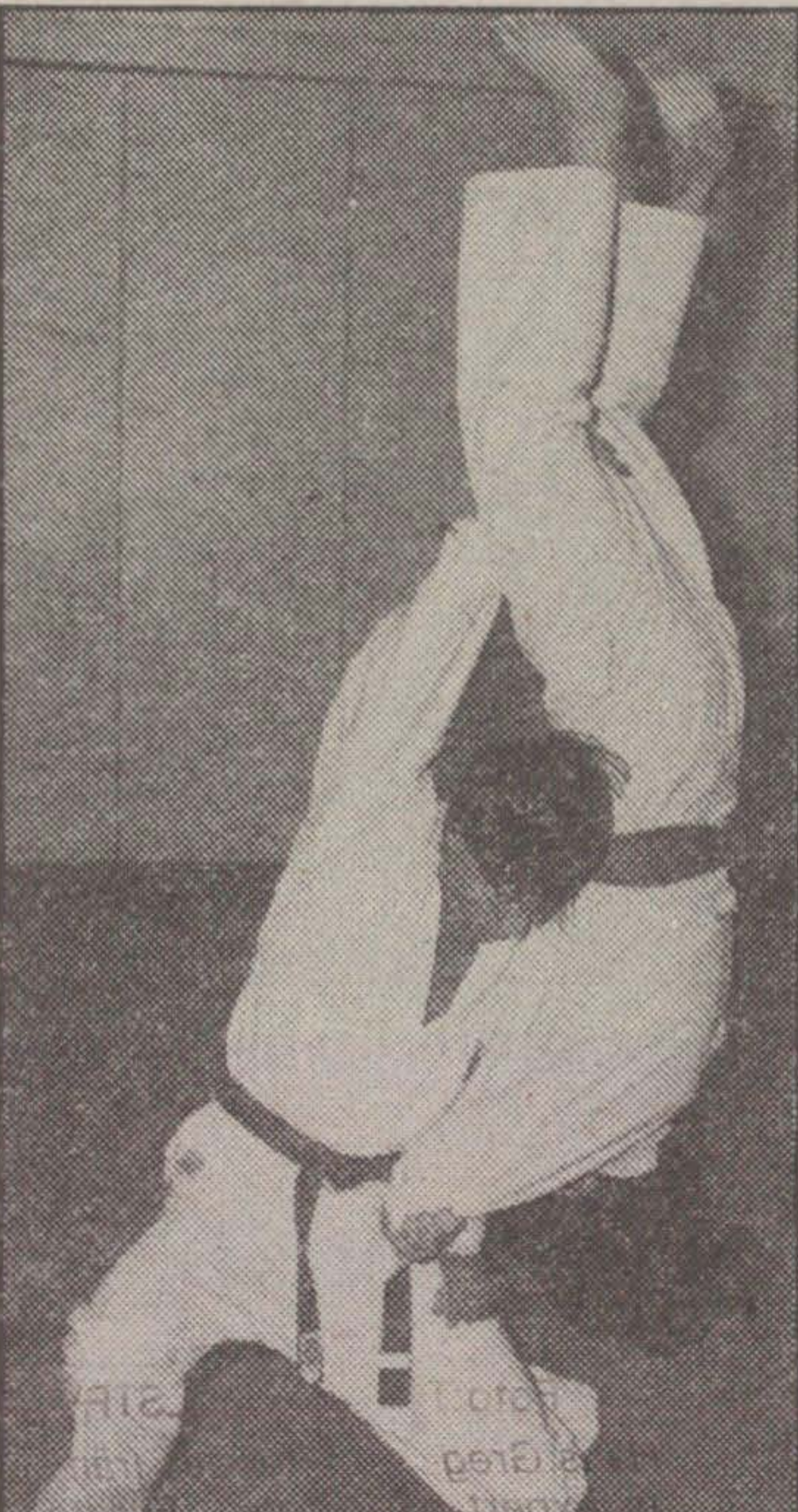
— Okej, då fortsätter vi med o-goshi. Välj en ny partner.

— Nu kör vi igenom alla gula tekniker: stryptag framifrån, bakifrån, grepp om håret, knivstick, påk-forehand, påk-backhand...

— Rör på benen med korta steg — inga Fred Astaire-förflyttningar!

Vi befinner oss i en av Bosöns idrottshallar. På mattan, "dojon", brottas ett 20-tal pyjamasklädda Lidingösamurajer så att svetten stänker.

Ett välregisserat kaos, och regissören heter Hans Greger.



Lars Kruse och Cecilia Marklund demonstrerar ett kast, och höjden är det inget fel på.

svart skägg, svart bälte och landets främsta auktoritet inom budosporten ju-jutsu.

Det är Lidingö ju-jutsuklubb som har träning en sen måndagskväll.

### Ung förening

Lidingö ju-jutsuklubb är en ung förening. Den bildades för nästan exakt två år sedan av nämnde Hans Greger. Han hade då lämnat Stockholmsklubben Budokwai, vars ju-jutsusektion han startat 1967.

— Jag har bott på ön sedan 1971. Eftersom jag var, och är, involverad upp över öronen på förbundsplanet vågade jag inte ta på mig ansvaret för en ny klubb. Men till sist kände jag att jag behövde återvända till gräsrotsnivån, säger han.

I dag har Lidingö ju-jutsuförening drygt 80 medlemmar, uppdelade på fyra grupper allt efter skicklighet och rutin. Tjejer och killar, unga och äldre om vartannat. Det här är en jämlik sport.

Klubben har 14 år som lägsta ålder för medlemskap. Men nu ska man starta en ungdomsverksamhet för dem mellan 11 och 14 år.

Ju-jutsu är något av en doldis inom budon, den gemensamma beteckningen på det fredliga utövandet av de gamla japanska strids- och försvarskonsterna. Karate och judo heter de mer namnkunniga släktingarna. Kendo och aikido är två andra grenar som hör till budo-familjen.

### "Mjuk teknik"

Ju-jutsu betyder "den mjuka tekniken" och är speciellt inriktad på självförsvar. Den är äldst av budoteknikerna; ur ju-jutsu har de andra grenarna vuxit fram.

I alla budosporter graderas utövare efter skicklighet med bälten av olika färg. Vitt bälte för nybörjare, sedan kommer gult, orange, grönt, blått, brunt och till sist svart bälte. För varje ny färg får man göra ett test. Det tar minst fem år med mycket flitig träning att uppnå svart bälte.

Den här kvällen är hallen befolkad av idel gröna och orange bältesinnehavare, de som hunnit längst inom föreningen.

### Fallteknik

Folk dänger varandra i mattan till höger och vänster, utstöter små vrål för att i nästa ögonblick buga sig servilt. En spark här, ett stryppgrepp där — och vips så ligger angriparen och kravlar på marken. Det hela ter sig smått förvirrande och verkar ganska våldsamt. Men det är inte så farligt som det ser ut, förklarar några av deltagarna i en paus.

— Det första man får lära sig är falltekniken, konsten att ramla utan att slå sig. Slag och sparkar är naturligtvis bara markeringar, skulle de utföras "på allvar" skulle man skada sin motståndare allvarligt. Och det är inget vi sysslar med.

— Mycket av träningen går ut på att lära sig grundrörelser, moment som inte används i sig utan i kombination med andra rörelser. På så sätt byggs kast och slag upp.

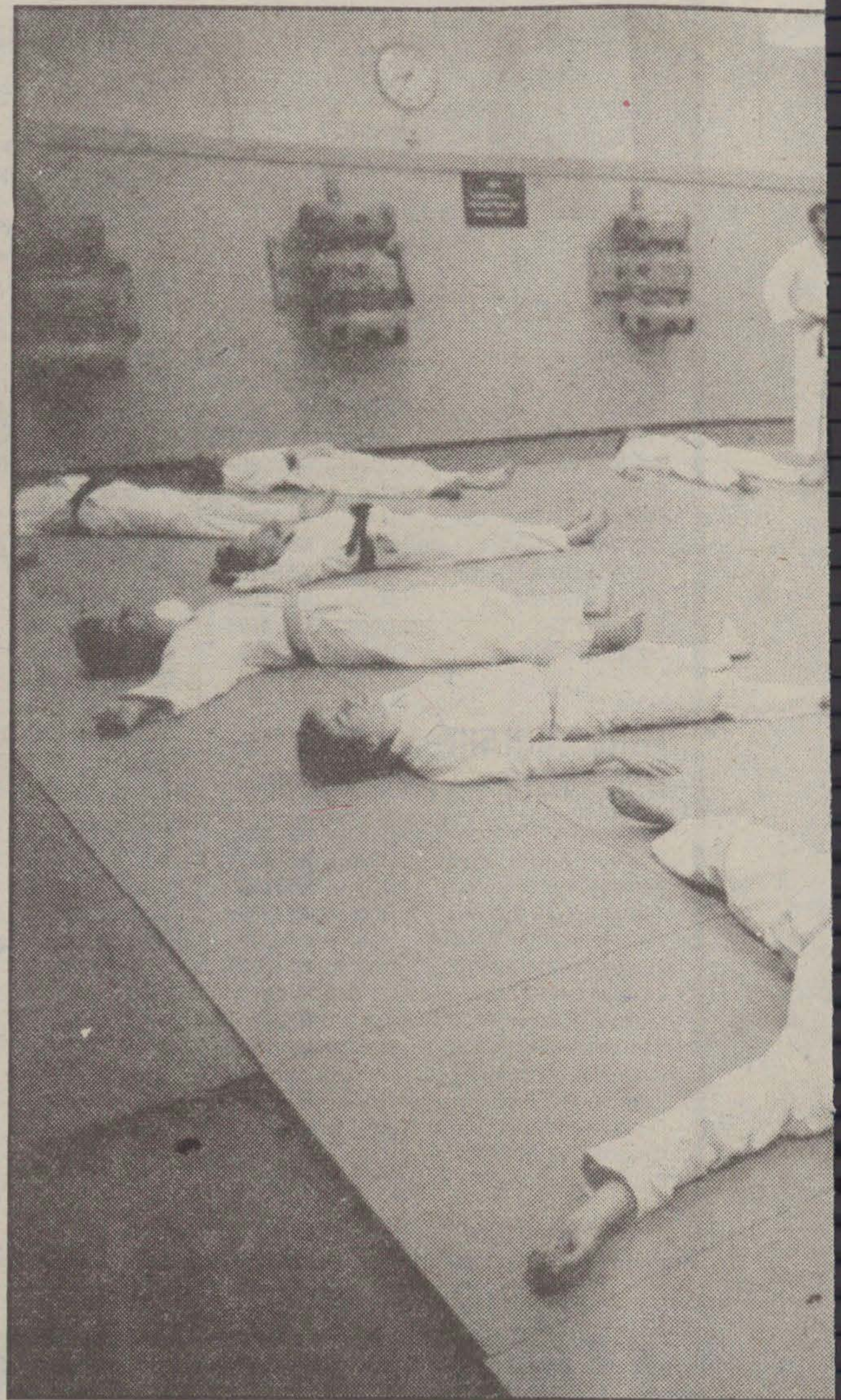
### Självförsvar

Ju-jutsu är som sagt en teknik för självförsvar. Den moderna ju-jutsu som utövas i Sverige har till stor del utvecklats av lidingöbon Hans Greger.

Greppen ska kunna användas utan att man bryter mot den svenska lagstiftningen om nödvärn.

Utbildningen sker steg för steg, förklarar han.

— Vi börjar med att träna fallteknik och losstagning. Motståndaren ska inte skadas det minsta. De som uppnått gult bälte får träna de tekniker som går ut



Lugnet efter stormen. Ett gäng slutkörda Lidingösamurajer på

på att lägga ned och hålla fast motståndaren enligt principen "ej mer våld än nöden kräver".

— På de högre nivåerna kommer de kraftigare metoderna: kast, slag, sparkar, låsningar, vridningar. Då klarar man det mesta, säger Hans Greger.

Ju-jutsu är självförsvar, motion och idrott — allt i ett. Men på träningarna bjuds också en portion avslappning och meditativt lugn.

### Meditation

När dagens övningar är avslutade beordrar Hans Greger alla att lägga sig ner på mattan. Tystnaden brer ut sig i den nyss så stimmiga lokalen. Bara fläktarna hörs susa fridfullt och sövande.

— Med min hjälp suggereras ni nu att slappna av. Slut ögonen. Andas lugnt och jämnt, manar Hans Greger med allt lägre stämman.

Efter några minuter av denna "hypnos" är träningen slut för den här gången. Duschen väntar.

Men vänta ett slag! Den viktigaste frågan har vi glömt. Den där frågan som alltid brukar komma när det gäller självförsvar: har man nån nytta av det egentligen?

— Jodå, svarar Sven Freund, en av deltagarna med orange bälte.

— För en tid sedan var jag på väg till Presto-grillen på min cykel. Det var lite halt i backen så jag tappade balansen. Men tack vare ju-jutsuträningen slog jag mig inte när jag ramlade av hopen!

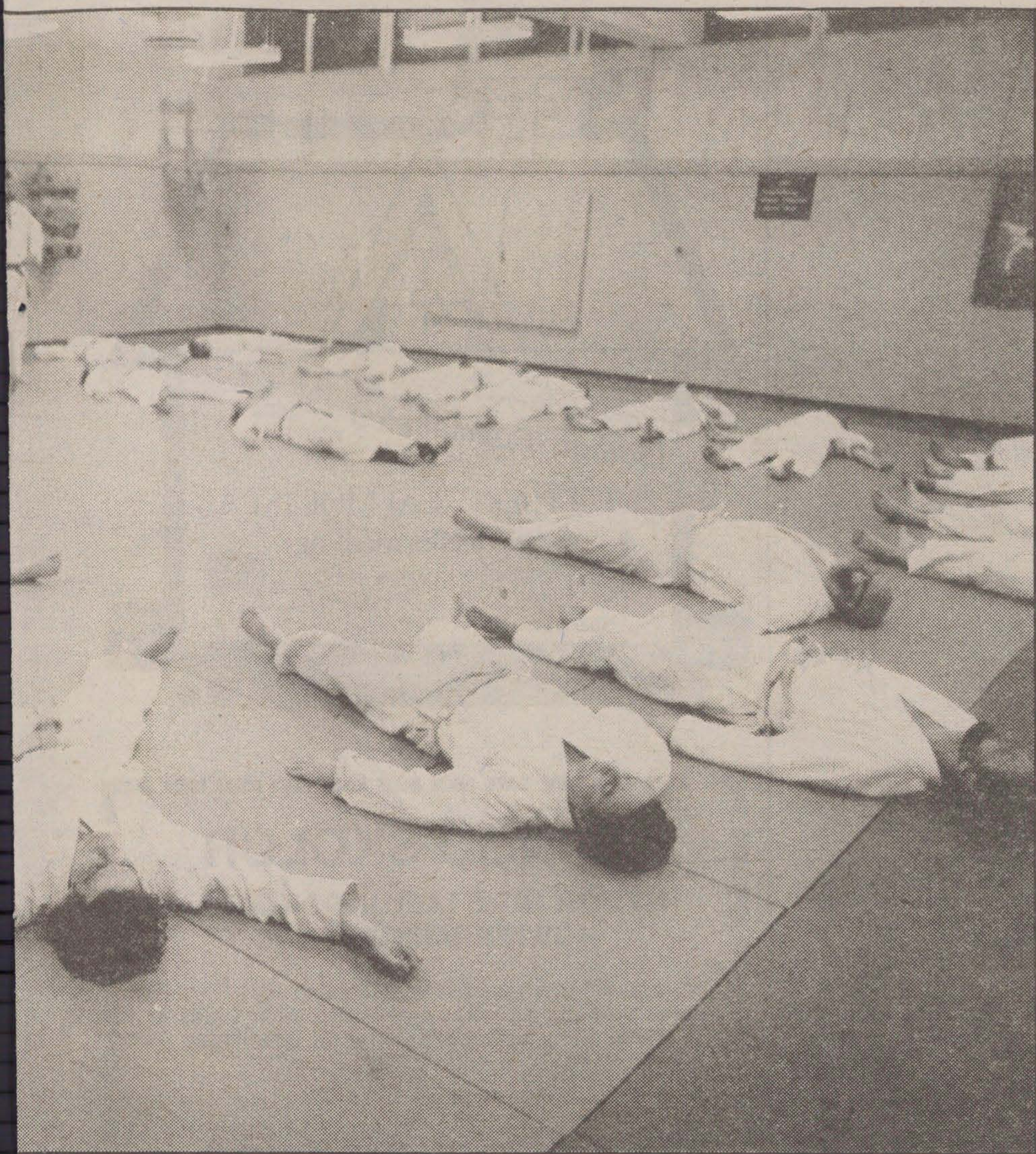
Text: TOBIAS HELLSTRÖM  
Foto: SÖREN FRÖBERG



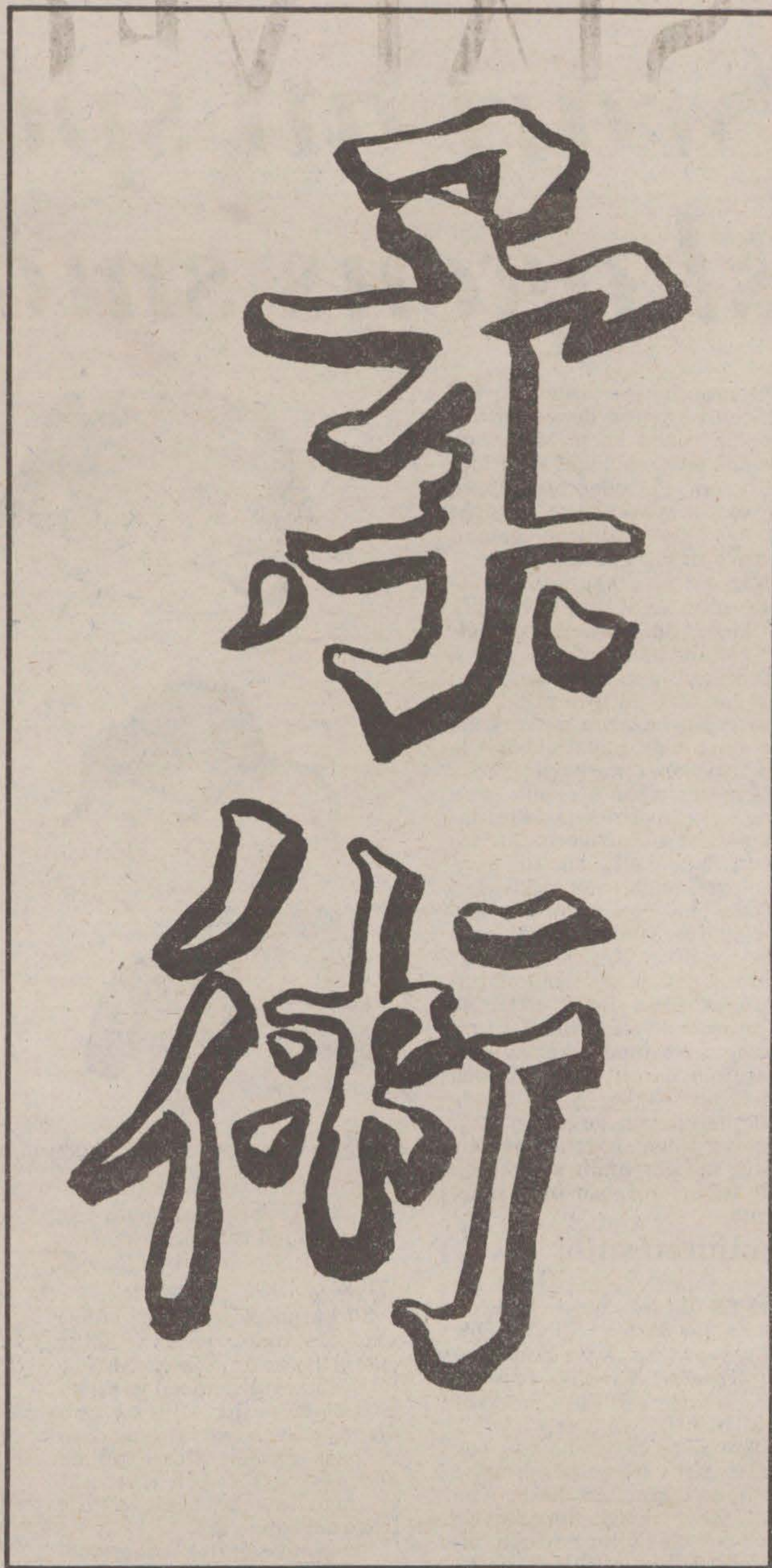
Duns i mattan! Cecilia Marklund bollar första som övas på klubben.



# ÄDEL KONST



Praktiserar ut efter veckans ju-jutsupass. En sorts meditation som inger fullständig vila.



Tecknen är japanska, och står för ju-jutsu. En sport som har 5 500 utövare i Sverige.

## Hans Greger, tränare

# Sveriges främste expert

Det är väl förspant för ju-jutsun på Lidingö. Goda träningsmöjligheter på Bosön. Samt en klubbordförande och tränare som är Sveriges främste expert på området.

Hans Greger, 40, har en imponerande meritlista.

Har nått högsta inom ju-jutsun än någon annan i Sverige, har svart bälte i graden "5:e dan". Riksinstruktör och ordförande i Svenska budoförbundets ju-jutsusektion.

Han har hållit i hundratals utbildnings- och träningsläger i

hela landet, är en regelbunden gäst hos Sveriges cirka 50 ju-jutsuföreningar och har skrivit den officiella svenska handboken i ju-jutsu.

### Kändis

Dessutom är han en kändis inom den internationella ju-jutsuvärlden som ordförande i Europeiska ju-jutsufederationens tekniska kommitté.

Så det är nog inget tvivel om att medlemmarna i Lidingö ju-jutsuklubb får en kvalificerad träning.

Men för övrigt håller Hans Greger en låg profil när det gäller

de rituella formerna som omger budoidrotten.

### Inte samurajstil

– Hälsningar och bugningar tillhör den kulturella ram som jag vill behålla. Men annars försöker jag dämpa den mysticism och auktoritetsdyrkan som är förknippad med japansk samurajanda, säger han.

– Hade jag varit tränare i Japan hade mina elever fått tvätta min dräkt, putsa mina tofflor och skura mattan i minst ett år innan de ens fick börja träna.

Sina kunskaper i ju-jutsu och andra budosporter har Hans Greger använt även för sin försörjning i det civila. Han är en av Sveriges få proffs på självförsvar.

### Utbildar

Sedan flera år arbetar han med utbildning i självförsvar åt kriminalvården, tullen, vaktbolagen och militären.

– Jag har utvecklat direkt anpassade tekniker för varje yrkesområde, förklarar han.

Hans lär militärer hur de ska avvärja en person som håller en laddad automatkarbin i händerna. Polismän får veta t ex hur de ska gå tillväga för att hindra en häktad från att svälja narkotika.

Han är även konsult åt olika typer av företag i säkerhetsfrågor. Jag är nog ganska känd i de här kretsarna också, säger han blygsamt.

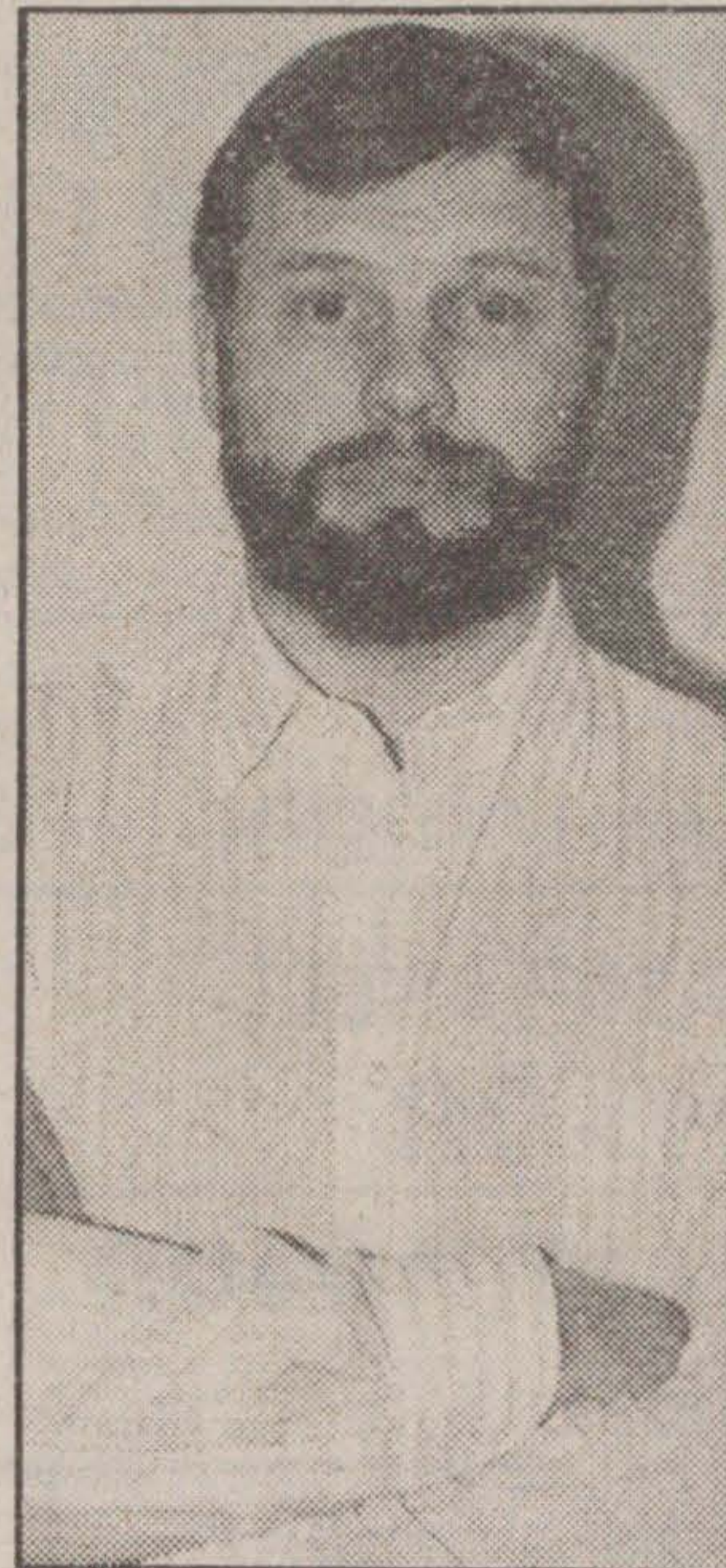


Foto: TOBIAS HELLSTRÖM  
Hans Greger är Sveriges främste expert på ju-jutsu. Förutom att han utbildar militär, polis, vaktbolag och tull i självförsvar, är han även konsult åt företag i säkerhetsfrågor.

## Fakta om sporten

■■■ Budo – "kampens väg" – är den gemensamma beteckningen på det fredliga utövandet av de gamla japanska strids- och försvarskonsterna.

Fem budoarter är de vanligen förekommande i Sverige: karate, judo, aikido, kendo och ju-jutsu. Det finns cirka 4 500 utövare av ju-jutsu i Sverige. Ungefär 11 000 sysslår med judo.

Inom karate, den kanske mest kända budogrenen, finns flera olika stilar, exempelvis kung-fu, taekwondo och shorin-ji kempo.

Kendo, "svärdets väg", har anor från gamla tiders svärdfäktning. Utövarna bär bambusvärd och skydd för huvud, händer, bröst och höfter.

Aikido, "den harmoniska kraftens väg", bygger på en teknik där kraften i ett angrepp leds åt sidan och förbi. Stor tonvikt läggs också i träningen vid psykisk, andlig, mognad.

Budosporterna är organiserade i Svenska budoförbundet, ett specialförbund inom Sveriges riksidrottsförbund.



med Lars Kruse. Tur att fallteknik är det