

**BUJINKAN
VÄNERSBORG**



KUMI UCHI

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

TORITE

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

**LOW-PROFILE
SELF-DEFENSE**

KARATE

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

NINJASKOLAN

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

**BUJINKAN
BUDO RYU**

- NINJUTSU -

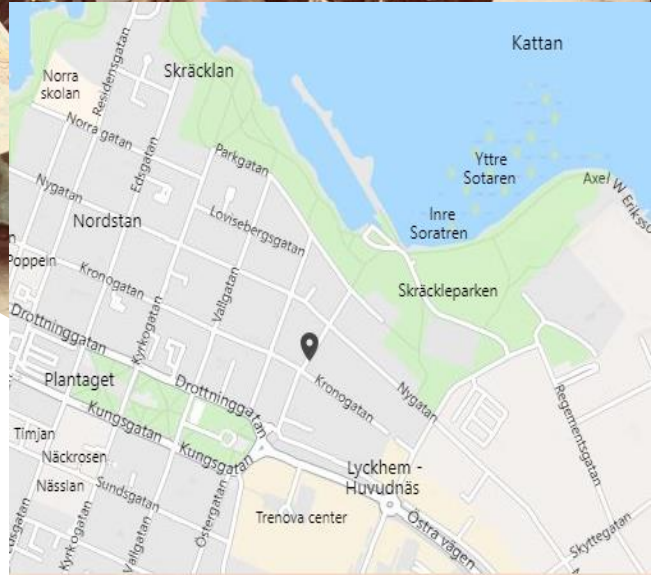
INFORMATION TILL NYBÖRJARE

Uppdaterad Juli 2025



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**





Bujinkan är en organisation som grundades 1972 av Masaaki Hatsumi. Han ärvde nio olika kampformstraditioner av sin lärare Toshitsugu Takamatsu (1889-1972).

Han utsåg 2019 nya Soke för dessa och de är (från vänster i bild):

- Tōgakure ryu – Tsutsui Takumi
- Kukishinden ryu – Iwata Yoshio
- Hontai Takagi Yoshin ryu – Sakasai Norio
- Gikan ryu – Sakasai Norio
- Kumogakure ryu – Furuta Koji
- Gyokushin ryu – Kan Jun'ichi
- Shinden Fudo ryu – Nagato Toshihiro
- Kotō ryu – Noguchi Yokio
- Gyokkō ryu – Ishizuka Tetsuji
- Bujinkan Budo ryu – Hatsumi Masaaki (sittande)



BUJINKAN KU RYU

NIO KAMPSKOLOR



NINJUTSU

Ninjutsu är en 1000 årig tradition baserat på de nio kampformer som Hatsumi sensei ärvde och går ut på utveckling av sinne, teknik och kropp till att bli så naturligt och spontant. På japanska kallas detta för **shin-gi-tai** och målsättningen är att dessa tre enheter blir intuitivt till "**zero**" (jap. Mu 無).

- Shinjutsu – mental träning
- Taijutsu – biomekanik, kroppsfärdigheter
- Gijutsu – tekniker med och utan vapen

Shinjutsu är viktigast, men svårast att träna. Den omfattar framför allt vaksamhet och förmåga att läsa av omgivningens signaler. För att kunna vara vaksam måste man vara öppen i sinnet, därav att alla fysiska övningar måste utövas som en form av meditation i rörelse. Här ingår även ninjans sakkijutsu – att instinktivt förnimma fara i närmsta omgivning.

Taijutsu går hand i hand med Shinjutsu och handlar om att skapa en mångfald av funktionella rörelser för livsskydd genom en kropp, där biomekaniken styrs av naturliga och spontana alarmreaktioner och genetiskt inbäddade reflexer.

Idén i taijutsu är att använda kroppens naturliga styrka, spänst och smidighet i intuitiva, improviserade och instinktiva rörelser. Vi försöker genom övning och träning ta bort alla friktioner, störande och kompenserande rörelser som avskärmar oss från det som vi har genetiskt ärvt av våra förfäder. Det vill säga, att arbeta bort dåliga vanor och olater som kan förstöra de naturliga rörelserna i Taijutsu, som vi använder för våra tekniker, med eller utan redskap.

Gijutsu (teknikträningen) är uråldrig eftersom människokroppen inte har ändrat sig så värst mycket under de senaste 10 000 åren. Det som fungerade på samurajernas slagfält fungerar idag lika bra för självförsvar.

Teknikerna är dokumenterade av Hatsumi sensei i en handledning benämnd Kihon Densho och som består av tre kategorier;

- Ten – övergripande principer
- Chi – grundläggande metoder
- Jin – scenariobaserad träning

Den styr och inspirerar vår dagliga träning...

I korthet inkluderar den

1. Taihen – kroppsmanöver
2. Kamae – struktur
3. Tsuki – attacklinje med hand
4. Keri – attacklinje med fot
5. Uke – parering av attacklinje
6. Sanshin no kata – rörelsemotor
7. Kihon happō – övergripande taktik
8. Hajutsu – utbrytningar och självförsvar
9. Kumi uchi – närkamp
10. Bukijutsu – vapen och redskap

De vapen och redskap som vi tränar med är:

- Bo – stavar i olika längder
- Katana – japanska svärd i olika format
- Kakushi buki – dolda vapen
- Shuriken – kastvapen
- Kusari buki – kedjevapen av olika format
- Yoroi – samuraj rustning

I träningen ingår dessutom strategier för flyktmetoder, hur man slåss i vatten, i mörker, rör sig obemärkt osv.

Det viktigaste är dock att ha **roligt**! Om det inte är kul och intressant så kan det ju lika gärna kvitta att utöva vad man än håller på med.





NINJASKOLAN

Ninjaskolan är vår aktivitet för barn och ungdomar mellan 7 – 12 år. Här är alla välkomna att delta i lekfulla äventyr, i en tillåtande miljö utan de tävlingsinslag man hittar inom idrotten. Vi vill hjälpa barn och ungdomar att skydda sig mot mobbing, våld och övergrepp samtidigt som de har roligt.

Aktiviteterna består av enkla akrobatiska övningar för att utveckla fokusförmåga, självkänsla, samt självförsvar för barn som består av smarta metoder för att undvika fara och hantera våld.

Vi tittar mer på biologisk ålder snarare än kronologisk ålder när vi delar upp grupperna så ovan åldersspann är ungefärlig.

TRÄNINGSTIDER

- **NINJASKOLAN – Må & On kl. 18 – 19**
Fokus riktas på motorik och spännande, vilda lekar.

Vi använder svarta dräkter, men om man har en vit dräkt så är det helt ok att använda den också. Prata med någon av instruktörerna om ditt barn vill ha en dräkt. Traditionellt börjar alla med vitt bälte sedan beror det på vilken stadium man är på.

Graderingar sker i varje terminsavslut och det är viktigare att man har deltagit än att ha uppnått en specifik färdighet för en grad. Barn och ungdomar kan variera väldigt mycket när det gäller motorik och förmåga, men förr eller senare når alla ungefär samma nivå, så viktigast är positiv anda, uthållighet och träningsvilja.



唐手 KARATE

Rötterna till **Shinobi no koppo karatejutsu** går tillbaka till tiden för Iga regionens ninja krigare i Japan som utövade en primitiv form av närkamp, som vi även kallar för "ninja karate" (ordet shinobi är synonymt med ninja).

Den härstammar ur de kampformer som kinesiska flyktingar tog med sig till dåtida Iga efter att Tang-dynastin i Kina kollapsade. Tecknet för karate 唐手 kan även uttalas som "tode" och betyder "kinesisk hand".

Den öppna och lättsamma atmosfären i dojo, utan hierarkier, är ett resultat från den dåtida kulturen.

Vår karate är baserad på uråldrig kosshijutsu (fingerbenstekniker) och koppojutsu (skelett-tekniker), men har under århundradens gång även inkluderat essensen ur traditionell jujutsu och koryu bujutsu.

Denna metod har alltid anpassat sig till rådande omständigheter och teknologi och har därför även i nutid anammat funktionella tekniker för skydd i dagens värld, och är genomsyrad av modern beteendevetenskap, för att säkra en trygg träningsomgivning.

Förutom karate, lär vi oss också taijutsu (intelligenta kroppsrörelser). Dess speciella egenskap är att den innehåller självförsvarstekniker som utnyttjar motståndarens styrka utan att gå emot den, med hjälp av unsoku 運足 (steg) och taisabaki 体捌き som använder begreppen cirklar 円 och sfärer 球.

Undervisningen sker på ett sätt som gör att eleverna får uppleva glädjen i att behärska sin kropp. Vi kommer definitivt att utvecklas när vi undervisas i en miljö där man kan vara spontan och nyfiken, och vi vill skapa en bra öppen atmosfär där eleverna kan hjälpa varandra.

Ideala attityden för vår dojo är att utveckla öppenhet och vänlighet i hjärtat, som inte förlitar sig på snabba knytävar eller fysisk styrka.

Vi har definierat detta sinnestillstånd som vårt ideal och har gjort det på vårt sätt.

捕手 TORITE

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

- Kasttekniker – nage waza
- Ledtekniker – gyaku waza
- Halslås – shime 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 kampsporter.

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. 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 försvarsborg, 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.

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 försvar av landet som organiserades av dess Shogun. Dess 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.



KUMI UCHI

Bujinkan Kumi uchi handlar om att träna och härda hela kroppen, att kunna använda knytnävar, fingrar och öppna händer för att slå på svaga punkter, att sparka och kasta, att applicera ledlås och halslås samt använda hopp och olika plötsliga upphopp. Den formen av träning kallas för "shugyo".

Det är svårt att översätta shugyo eftersom det kräver en djupare förklaring av innebörden av begreppet gyo [行]. Det berättelser inom traditionell bujutsu om hur krigare och grundare av ryuha sökte något övernaturligt eller gudomligt.

Detta är en del av utövandet av gyo bland buddist-munkar och de som utövar Shugendo och andra former av asketiska övningar. Gyo är en träning i att nå upplysning till priset av intensiv och långvarig fysisk och mental ansträngning. Det handlar om att beröra sinnet med den fysiska upplevelsen. Kroppen är designad som både en barriär och ett sätt att föda anden, för att föra den till en frigörelse och utveckling. Genom att utmatta det fysiska elementet genom ansträngning kommer anden att kunna bryta sig fri, och vid en sådan tidpunkt blir ens verkliga inre styrka uppenbar. Det som uppnås är inte bara ett intensivt ögonblick, utan ett hållbart tillstånd där kroppen integreras med anden.

Förr kunde ninja dra sig tillbaka i flera år till bergen, där de smidde och härdade sina kroppar mot stenar och träd. Som ett resultat av denna typ av träning blir kroppen ett vapen. Efter att ha nått en sådan nivå av härdning kunde de bryta stenar med fingertoppar och tår, och varje del av kroppen var ett vapen.

I det här övningssteget är sökandet efter den mest effektiva tekniken målet. Det finns inte riktigt en specifik plats bestämt för denna utövande. Det är en konstant, upplevelse av varje ögonblick för att integrera varje detalj i rörelsen. Det är oändliga och ständiga tester. Detta är anledningen till att det är missvisande att översätta ordet shugyo med "träning". Det är mer som en fokuserad typ av utövande, en självdisciplin i vardagen.

Efter Grundkurs 3 gör man ett test av sin intuitiva förmåga, sk "sakki-test" och vid godkänt kan man gå vidare till:

Avanceradkurs 1: Shin-Gi-Tai

Avanceradkurs 2: Muto dori

忍 LOW-PROFILE SELF-DEFENSE

Low-profile Self-defense är en översättning av Goshinjutsu (護身術/護心術/悟心術) som är den term vi använder för självskydd och som genomsyrar all vår träning. Det handlar om hela det breda begreppet "självförsvar – självskydd – självbevarelse" – allt från mentala och taktiska förberedelser och vaksamhet till den fysiska hanteringen av farofyllda situationer genom att *söka skydd, fly eller slåss för sitt liv* (skyddsläge).



Det är relativt enkelt att lära sig denna taktik, som även kallas för ninpo taijutsu, och det kan anpassas individuellt efter förmåga och kapacitet. **Förberedelser** är ett både mentalt och fysiskt förhållningssätt hemma, i vardagen, på resa etc. **Vaksamhet** handlar om att vara uppmärksam på avvikelser från normalbilden, men även sådant som att läsa av kroppsspråk och genom att lära sig att lita på sin magkänsla. **Skyddsläge** är det man normalt förknippar med fysiskt självförsvar; att bryta sig ur grepp, skydda sig mot slag och spark etc. I Ninjutsu inkluderas dessutom olika metoder för flykt, och hur och var man ska söka skydd.

Vi har dessutom delat upp träning i 5 försvars kategorier mot angrepp i olika nivåer:

1. Trakasserier; verbala och digitala
2. Sammanstötning; mobbning, knuffar
3. Misshandel; en eller flera angripare
4. Överfall; rån, våldtäkt
5. Pågående dödlig våld [PDV]; knivar, handeldvapen etc.

Av dessa är nivå 1 relativt vanligt förekommande medan nivå 5 är något är ytterst osannolikt att man råkar ut för, men vi lär oss att hantera alla dessa situationer. Graden av aggressivitet ökar också, likaså graden av överraskning, från det lägsta till det högsta.

Gärningspersonens angrepp är initialt mentala och emotionella med syfte att skrämma offret till att bli medgörlig. Det gör att **80%** av självförsvaret handlar om att vara mentalt förberedd. När angreppet går över till att vara fysiskt gäller det att vara taktiskt positionerad för att kunna skydda sig och sina närmaste. Det är alltid bättre att fly och därför vara taktiskt tränad till att ha koll på utvägar och nödutgångar ur alla situationer. Om man ändå blir överraskad och är under attack gäller det att kunna slåss för sitt liv.



體術
TAIJU

SHO-KYU – ETT STRECK



CHU-KYU – TVÅ STRECK



JO-KYU – TRE STRECK



Rörelsekaraktär är lätt att känna igen, men
svårt att beskriva.



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 刀

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 dojon 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 daikomyo"

Alla: "shikin haramitsu daikomyo"

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

Alla: "onegai shimasu"

Alla: bugar framåt

AVHÄLSNING

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

Sensei: "shikin haramitsu daikomyo"

Alla: "shikin haramitsu daikomyo"

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 påhälsningsceremonin 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.

WAZA 技 – TEKNIKER

Vi har fem grundkategorier av tekniker; slag och spark, utbrytningar, ledtekniker, halslås och kast. Dessa går dessutom att kombinera med de olika vapen och redskapen vi har.

- Karate Koppojutsu – slag och sparkar
- Torite – grepp, kast och låsningar
- Kumi uchi – närkamp med och utan vapen

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

Alla lektioner avslutas med en avhälsningsceremoni.

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.



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: *ja, 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 1000 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.

Stödmedlem

Du får gärna bli stödmedlem i vår förening om du inte kan eller hinner vara med och träna.

Prova på

Har man inte tränat budo 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.



**BUJINKAN
VÄNERSBORG**





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**

