



Etikettkompendium

Svenska Jiu-Jitsuförbundet

Innehåll

	<i>sida</i>
SJF:s jiujiitsu-etikett	3
SJF:s logo	3
Former för samvaro	3
Hälsningar	4
Klädsel	5
Hedersvägg i en dojo	6
Placering i dojon	7
Ansvar	8
Besök av gäster i dojon under träning	8
Aktiva besökare	8
Ej längre ansluten	8
Val av klubbnamn	8
Enhetlighet inom SJF	8
Fotografering	8
Ordlista	9
Slutord	9
Bilagor	
Övningsuppgifter	A

Svenska Jiujiitsu-förbundet har även utgivit följande utbildningsmateriel:

SJF:s Friskvårdskompendium
SJF:s Historik 10 år
SJF:s Historik 20 år
SJF:s Nödvårdskompendium
SJF:s Pedagogikompendium
SJF:s Sjukvårdskompendium

Andra reviderade upplagan April 2006
Reviderad av Kurt Durewall och Henrik Kumm
Foto: DW-Foto, Gbg

Copyright© 2007 Svenska Jiujiitsu-förbundet
Detta materiel får inte kopieras på något sätt vare sig digitalt eller som papperskopior
enligt lagen om upphovsrätt.

SJF:s JIUJITSU-ETIKETT

**”att med
minsta möjliga kraft
nå största möjliga
effekt utan att förorsaka
smärta eller skada”**

Detta är Durewall-systemets och Svenska Jiujitsuförbundets huvudprincip.

Svenska Jiujitsuförbundet (SJF), som bildades 4 januari 1971, följer enligt stadgar Durewall-systemets ideologi, som innefattar *etiska*, *medicinska* och *juridiska* regler (EMJ-regler). På ideologin och EMJ-reglerna grundar sig förbundets verksamhet med klubbanslutning, träningsätt, graderingsfordringar och instruktörsbestämmelser.

Jiujitsu / jujutsu är japanska och betyder mjuk teknik. Dock är skillnaden stor mellan SJF och andra självförsvarsformer. Det som skiljer är ideologin, nämligen att vi inom SJF inte bygger vårt försvar på tillfogande av smärta eller skada. Se huvudprincipen!

SJF:s LOGO

SJF:s märke är sammansatt av tre kända japanska symboler, solen (*taiyo*), porten (*torii*) och bältet (*obi*). Solen symboliserar upplysningen och det japanska ursprunget i arten. Porten betecknas som kunskapens och renhetens entré dvs. att man helt följer SJF:s ideologi och principer inom jiujitsu. Bältets svarta färg är ett kunskapsmål, dit utövarna strävar.



SJF:s logo

Symbolerna har ingen religiös eller politisk anknytning i SJF. Märket är patentskyddat i alla former hos Patent- och Registreringsverket med Nr 166 811. SJF har copyright på märket och detta är gjort för att bibehålla originalutformningen så att ingen förändring sker i form eller färg.

FORMER FÖR SAMVARO

Inom Svenska Jiujitsuförbundet har vi vissa fasta normer för uppträdande i t.ex. en Dojo (träningshall), en plats för fysisk och psykisk aktivitet inom ex. jiujitsu och judo. Dessa kan för nybörjare och utomstående verka onödiga och t.o.m. främmande. Men de är grundade på tradition, normal hövlighet och hänsyn till medmänniskor. I hänsyn ingår också säkerhets- och effektivitetsregler för träning och instruktion.

Inom SJF följer vi inte strikt de asiatiska vördnadsfulla och ibland religiösa normerna för umgänge i en Dojo. Men vi ser positivt på flera av de mönster som finns och har bl.a. av säkerhetsskäl tagit med en del som regler i SJF:s jiujitsu. Dels därför att det är praktiskt att ha med dem, dels därför att de ger jiujitsu en särprägel i jämförelse med annan verksamhet.

Vi uppnår större säkerhet vid övningarna, får bättre ordning, vilket är fostrande för de yngre och ger tillfredsställelse med miljön för de vuxna. Dessutom blir inläringen för eleverna och undervisningen för instruktörerna enklare.

Slutligen ger det SJF och vår jiujitsu ett gott anseende utåt, vilket har stor betydelse för anslutning och framgång.

HÄLSNINGAR

Hur?

Stående hälsning (*ritsurei*). Bugning sker med avspända händer i lätt kontakt utmed sidorna, rak överkropp och huvudet i linje med kroppen. Blicken framåt/nedåt. Avspänd men värdig rörelse. Fötterna i naturlig ställning och med cirka skulderbredds mellanrum.



Stående hälsning (*ritsurei*)

Sittande hälsning (*zareai*). Gå alltid först ned på vänster knä och först upp med höger fot. Sitt rakt ned på hälarna med händerna löst på översidan av låren. Fingrarna samlade. Armbågarna nära kroppen. Sitt rak men avspänd. Hälsning sker med båda händerna i mattan samtidigt och blicken riktad framåt/nedåt. Nacken i rak linje med ryggen. Sitt om möjligt kvar på hälarna. Avsteg från detta sätt kan betyda annat än hälsning, t.ex. bön eller tillbedjan.



Sittande hälsning (*zareai*)

När?

Inom SJF används sittande hälsning vid inledning och avslutning på träningspasset. Detta visar på traditionellt sätt hur undervisningen börjar och slutar. Det kan vara besvärligt för en del västerlänningar att sitta i denna ställning (*seiza*) på grund av stela höfter, knän eller vristen. Därför används den ofta mycket kort. Har någon person knäskada eller dylikt får hälsning ske i stående.

Stående hälsning in mot mattan görs när du går av och på denna. Hälsningen symboliserar att vi respekterar reglerna för jiu-jitsu. Samtidigt är det en säkerhetsåtgärd så ingen springer in på mattan under pågående träning. Gå alltid in på mattan framåtvänd! Detta av så väl säkerhets- som artighetsskäl.

Stående eller sittande hälsning skall utföras mot din partner vid början eller slutet av övningarna. Inga angrepp får ske på partnern före inledande eller efter avslutande hälsning, såvida detta inte är beslutat av instruktören, t.ex. för test av vaksamheten.

KLÄDSEL



Vit dräkt (gi) med märken

Dräkten

Dräkten (*gi*) skall vara vit och ren. Det är **önskvärt** att eleverna bär SJF:s märke. För aspiranter och instruktörer är det **obligatoriskt**. För instruktörer är det också **obligatoriskt med instruktörsremsa**. (Se bilden!) Andra märkningar t.ex. sponsring från företag, skall inte bäras på dräkten.

SJF:s förbundsmärke i tyg skall placeras på jiu-jitsu-dräktens vänstra bröst sida, liksom instruktörsremsan eller på SJF:s träningsoverall's vänstra bröst sida (ej klubbmärken på SJF:s overaller).

SJF:s märke får inte, helt eller delvis, ingå i andra märkeskombinationer, såvida inte tillstånd givits av SJF:s styrelse.

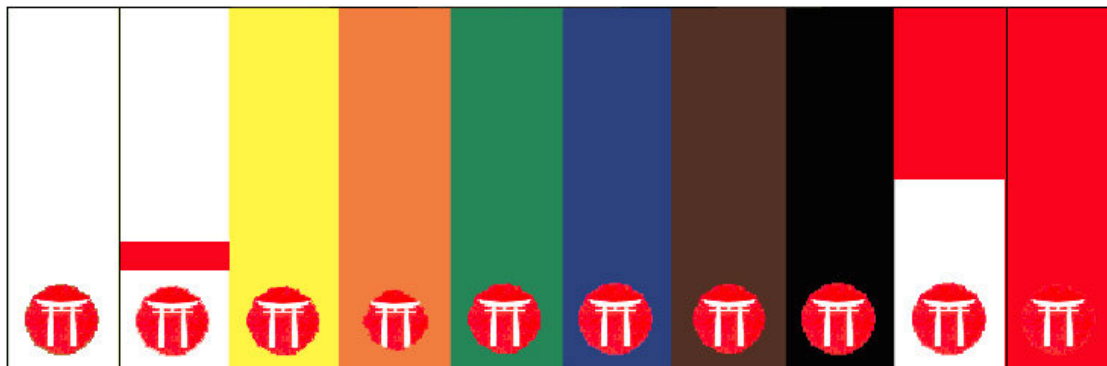
SJF:s märke får ej heller användas på andra ställen, civila kläder, andra typer av overaller, väskor m.m.

SJF:s emaljnålar i samtliga bältesfärger för civilt bruk bör bäras av alla utövare i förbundet, såväl *Dan-*, *kyu-* som *mon-*graderade.

SJF:s förbundsmärke bärs för att visa solidaritet med SJF och den jiu-jitsu som förbundet företräder. Det är också en fin PR för både bäraren, vår jiu-jitsu och förbundet.

Bältet (*obi*) skall ha korrekt färg och vara försett med SJF:s röda märken (på vänster bältesända) för jiu-jitsu. Inom SJF gäller det samtliga tränande fr.o.m. 5 *kyu* respektive *mon*, som bär bälten. Färgerna på bältena bärs i följande ordning efter godkända graderingar: Vitt, vitt med röd markering, gult, orange, grönt, blått, brunt, svart (1-5 Dan), vitt-rött (6-8 Dan) och rött (9-10 Dan).

Bältesmärkena sys på längst ned på bältet ena ända, ett märke på vardera sidan av **samma** bältesända. Vid knytning av bältet skall bältesmärkningarna sitta på den vänstra bältesändan.



Bältesfärgerna från vitt till rött

Bältesmärkena bärs av säkerhetsskäl och för att utvisa att det är SJF-graderade som bär bältet. Önskar någon brodera sitt namn på bältet skall detta göras på motsatt ända som bältesmärket.

Bältet skall vara ordentligt knutet under träning. Dräktjackan skall alltid användas – **aldrig** bar överkropp i Dojon, såvida ej instruktören så begär av speciella övningsskäl.

Skall du göra en större justering av dräkt och bälte – flytta dig till utkanten av mattan. Lätt bortvänd från de tränande och eventuellt andra närvarande, men ha ändå av säkerhetsskäl uppsikt på de tränande.

Tofflor (*zoori*) skall användas till och från mattan. Dessa ställs alltid korrekt vid mattkanten med tåspetsarna mot mattan.

Då T-tröja bärs under jackan skall den vara vit och utan tryck, såvida det ej är SJF:s märke.

Sitter du och vilar på mattan, så sitt på knäna eller med korslagda ben. Dessa båda ställningar är minst farliga om någon träningspartner skulle komma för nära dig. Sitt vid utkanten av mattan med ansiktet inåt så du har uppsikt över vad som händer. Ligg eller halvligg aldrig på mattan vid träning eller förevisning, såvida inte instruktören så beordrar.

All slags dryck och förtäring är av säkerhetsskäl inte tillåtet på träningsmattan. Hälsa av och gå åt sidan vid dessa tillfällen.

HEDERSVÄGG I EN DOJO

SJF:s Dojo-märke, enmeterskopian, bör ramas in och placeras på klubbens hedersvägg (*kamiza*).

Porträtt av SJF:s stilbildare Kurt Durewall, 10 Dan jiu-jitsu, bör också ramas in och hängas på kamiza.

Jiu-jitsumästaren och grundaren till sporten judo, Jigoro Kano, kan också placeras på kamiza.



Kamiza med SJF:s Dojo-märke och porträtt av Kurt Durewall

Givetvis bör även klubbens eget märke placeras på kamiza.

På andra platser, ej kamiza, i Dojon eller intilliggande rum kan porträtt på klubbens egna aktuella instruktörer finnas.

I klubbrum, samlingsrum och korridorer samt angränsande utrymmen får gärna foto hängas upp på skickliga budoutövare i aktion. Det skall dock alltid framgå i text att det rör sig om t.ex. judokast eller annan teknik så att besökare ej riskerar tro att allt är självförsvar. I allmänhetens uppfattning är det svårt att skilja mellan jiu-jitsu = självförsvar och sport, som utövas efter bestämda regler.

PLACERING I DOJON

Eleverna placeras mittemot kamiza, eller om lokalens form så fordrar i vinkel till kamiza, dock aldrig med ryggen mot kamiza. Instruktörer placeras sig med ryggen mot kamiza.

Svartbälten står eller sitter på en rad **framför** och **mitt emot** eleverna. Eleverna sitter, om så är möjligt, på en rad med de högst graderade från vänster sett från kamiza. Annars på flera rader med de högst graderade närmast instruktörerna. Elevernas rad: högst graderade *kyu* (elevgrad) från vänster sett från kamiza.

Därefter mon (*ungdomsgrad*) från brunt till vitt.



Placering av kyu-graderade mitt emot kamiza



Placering av Dan-graderade framför kamiza

Med utgångspunkt från Riksinstruktören står eller sitter övriga Dan-graderade i rangordning på hans högra sida.

Till vänster om riksinstruktören sitter endast SJF:s ordförande, hedersordförande, stiftare eller den lokala klubbens ordförande samt eventuellt prominenta gäster. Om dessa så önskar, eller är civilklädda, får de gärna stå upp.

I en klubb eller skola kan instruktören och/eller klubbledningen bestämma var deras ordförande skall placeras under ordinarie träning.

Till höger om SJF:s svartbälten kommer svartbälten i övriga budoarter, om dessa ej är att betrakta som särskilt prominenta gäster.

På specialläger eller om enbart svartbälten är närvarande sitter endast huvudinstruktören, förbundets ordförande, stiftare, utbildnings- och tekniska kommittéerna samt eventuellt inbjudna gäster framför ledet.

Endast instruktör eller Dan-graderad sitter eller står framför uppställda elever. Finns inte instruktör eller Dan-graderad startar utsedd gruppleddare träningen. Instruktören kan sedan, vid sen ankomst, bestämma sittande eller stående hälsning med alla på rad.

En tillfällig huvudinstruktör, oavsett grad, som börjat undervisningen framför gruppen bör också avsluta undervisningen framför gruppen, även om högre graderad instruktör eller Dan-graderad övertagit träningen.

Är det endast ett fåtal tränande kan alla sitta i en ring och enbart instruktören har ryggen mot kamiza.

ANSVAR

Innan träningen börjar och efter avslutad träning eller om huvudinstruktören är tillfälligt borta, övergår ansvaret i Dojon automatiskt till närvarande instruktör vad gäller ordning och säkerhet. Samma ansvar förväntas av högst graderad vid sådana tillfällen.

BESÖK AV GÄSTER I DOJON UNDER TRÄNING

Är gästen en känd budoledare, hedersmedlem i SJF eller annan person som avses att presenteras. Görs uppehåll, samling och efter presentationen utför alla eleverna automatiskt en stående hälsning. Eventuellt följd av en hyllnings- eller välkomstapplåd.

AKTIVA BESÖKARE

Dan-graderade inom andra budoarter t.ex. judo, karate, kendo, aikido samt SBF:s jujutsu behåller sina svarta bälten vid träning i vår jiu-jitsustil. Information sker dock till gruppen om vilken art det rör sig om. Kyu- och mon-graderade bör byta bälte.

EJ LÄNGRE ANSLUTEN

Klubb, dess medlemmar och instruktörer som ej längre är anslutna till SJF skall omedelbart ta bort SJF:s förbundsmärke från väggar och kläder.

Instruktör som ej har godkänd instruktörlicensen skall ta bort instruktörsremsan på dräkten. Klubbledningen ansvarar för att endast godkända instruktörers foton och licenser finns i lokalen

En instruktör kan fråntagas sin instruktörsgrad samt avstängas om han/hon bryter mot SJF:s ideologi, regler eller på annat sätt missköter sig.

En aspirant kan av samma skäl, eller olämplighet, avstängas från vidare instruktörsutbildning.

VAL AV KLUBBNAMN

Vi rekommenderar att första klubben på en ort tar ortsnamnet följt av jiu-jitsuklubb. Exempel Linköpings Jiu-jitsuklubb Zanshin. Om tillägg av annat namn önskas och detta är japanskt, bör kontroll först göras med SJF:s kansli vad namnet innebär eller om det redan finns registrerat.

ENHETLIGHET INOM SJF

Inom SJF skrivs alltid **jiujitsu** i ett enda ord. Förbundets namn skall skrivas **Svenska Jiu-jitsuförbundet** samt förkortas till **SJF**. Inget annat är korrekt.

Gör alltid påpekanden om detta vid alla intervjuer, informationer och framför allt skriv rätt i klubbens egna trycksaker!

Information om att klubben eller skolan tillhör Svenska Jiu-jitsuförbundet och tränar efter Durewall-systemets jiu-jitsu är viktigt att få med. För en nybörjare ser ju det mesta likadant ut.

FOTOGRAFERING

Innan fotografering påbörjas skall ansvarig instruktör tillfrågas.

Se till att tekniken som visas är representativ för förbundet, inga "onödigt" höga kast eller vapen hos försvararen (helst inga vapen).

Se till att förbundsmärket syns på minst en utövare (gärna också klubbmärke och bältesmärke).

Om möjligt försök ta bilder framför kamiza, så att både förbundsmärke och bilden på en av våra stiftare riksinstruktören Kurt Durewall är synliga.

ORDLISTA

bu-jitsu	samlingsnamn för självförsvarsformer som jiu-jitsu m.fl.
budo	samlingsnamn för judo, karatedo, kendo och aikido m.fl. Jiu-jitsu är bu-jitsu. Inom SJF tränas dock jiu-jitsu på ett sportsligt sätt.
jiujitsu / jujutsu	mjuk teknik
jiu / ju	mjuk
jitsu / jutsu	teknik
do	väg, sätt
judo	den mjuka vägen
aikido	den harmoniska vägen
karatedo	tomma handens väg
kendo	svärdets väg
Dojo	plats för fysisk och psykisk utbildning
torii	kunskapens port
taiyo	sol
rei	hälsning
ritsurei	stående hälsning
zarei	sittande hälsning
seiza	knäsittande
gi	budodräkt
Dan	mästargrad
kyu	elevgrad
mon	ungdomsgrad till 15 år
obi	bälte
zoori	tofflor
kamiza	hedersvägg
tori	den som utför tekniken
uke	den som blir utsatt för tekniken
ju-no-ri	mjukhetsprincipen
zanshin	skärpt sinne – framtid
hajimé/shimé	börja/starta
soremade	slut på träningen
matté	stopp/jag ger upp

SLUTORD

Följs dessa regler får vi en stilfull inramning av vår träning och de som gör besök på andra klubbar och skolor känner igen sig. Det sistnämnda är något som är mycket viktigt för att vi gemensamt skall få ett stort och trivsamt förbund med gott renommé även i framtiden.

Bilaga A

Vad betyder SJF?

Vad består SJF:s logo av för symboler och vad betyder dessa?

Hur kan man sammanfatta SJF:s jiujitsuetikett?

Vad betyder jiujitsu?

Vad betyder judo?

Vad är en dojo?

Vilka regler gäller i en dojo?

Hur och varför hälsar man på varandra i en dojo?

Vad är en lämplig klädsel under träning?

Vad är en gi och hur skall den se ut?

Vad är kamiza och vad får finnas där?

Hur ställer man upp i en dojo?

Vem har ansvar under träningen?

Vad gäller för gäster?

Vilka märken ska avlägsnas om man inte längre är ansluten?

Hur ska ett klubbnamn se ut?