

Sakura to Katana

桜
と
刀



柔
術

Ju Jutsu i Arlöv



Kompendium

(version 2011-01)

Sakura to Katana

www.sakuratokatana.se

Vi önskar dig välkommen till vår förening och hoppas att du kommer att trivas i våra lokaler och med den verksamhet vi bedriver.

Klubben startades i Maj 1998. Vi hade funderat på att starta en förening under en tid. Då vi bestämde oss blev det Arlöv, eftersom här fanns lokaler samt ett stort behov för denna typ av aktivitet. Till vår förening är alla välkomna oavsett ålder, kön, religion, hudfärg eller andra olikheter så länge man följer föreningens regler och stadgar.

Vi ser jujutsu som ett rent självförsvar, dock tittar vi även på andra former av kampsporter och tävlingar som faller inom vårt "område". Vårt utbud begränsas av tillgången på instruktörer och andra funktionärer.

Vår träning bedrivs under lättsamma former, dock med ett allvar i grunden och iakttagande av en del av de gamla traditionsenliga formerna för dessa stilar. Stilen kallar vi Sakura to Katana jujutsu, eftersom vi inte är bundna till vissa tekniker eller andra stilar utan kan fortlöpande prova och ta in tekniker från det stora utbudet som finns inom andra stilar.

Alla är välkomna till oss för att se på vår träning, eller för att delta. Vi bjuder på en allmänt trevlig atmosfär på och bredvid mattan. Vi ser gärna också att du bjuder ner vänner/bekanta som du tror kan tycka det är intressant med vår sysselsättning och som passar in i vårt gäng.

Namnet: **Sakura to Katana**

Körsbärsblomman och Svärdet är den svenska översättningen av Sakura to Katana, ett poetiskt namn med speciell betydelse. Både körsbärsblomman och svärdet är två starka symboler i det japanska samhället. Svärdets skärpa och blommans skönhet står i kontrast. Betydelsen av namnet är förknippat med ytterligheter, som mjukt och hårt, eller motsättningarnas grundläggande princip som det asiatiska Yin och Yang.

Träningstider, Medlemsavgifter, blanketter o.s.v. finns även tillgängligt via hemsidan:
<http://www.sakuratokatana.se>



Med Vänlig Hälsning!
Styrelsen

Sakura to Katana

www.sakuratokatana.se

BUDOETIKETT

Vi som medlemmar skall hålla stilen genom ett värdigt uppförande både på och bredvid mattan. När du är med oss i våra aktiviteter eller i anslutning till dem åligger det dig att uppträda som en värdig representant för vår förening.

Lär aldrig ut eller demonstrera ju-jutsu tekniker på annan plats än i dojo och det ska ske under ordnade former med en ansvarig instruktör närvarande.

I dojo gäller följande:

- Rätta hälsningar
- Korrekt klädsel
- Rätt tilltal till instruktör

Japansk hälsning

Japaner bugar för varandra vid ett stort antal tillfällen, t.ex. när de träffas eller skiljs, när de ber om något och när de uttrycker tacksamhet. Den japanska bugningen är en ödmjuk handling och en enkel rörelse, men svår att utföra med stil.

När skall jag hälsa?

1. Du skall hälsa mot shomen (huvudväggen) då du stiger in på mattan första gången för dagen, och när du lämnar den efter träningen.
2. Du skall hälsa mot din träningspartner före och efter ett träningspass.
3. Du skall hälsa mot din instruktör före och efter ett träningspass.

Den 1:a hälsningen utförs stående, de andra ledd av instruktören

Stående hälsning utförs i givakt med händerna öppna och fötterna i svag vinkel utåt. Bugningen sker från midjan och du tittar på den du hälsar mot. Överdriv inte.

Sittande hälsning utförs från seiza (knäsittande)

1. Gå först ner på vänster knä sedan höger, 90-graders vinkel i knäveck och höftled
2. Sätt fram höger hand först och sedan den andre
3. Buga sedan medan du tittar på den du hälsar på
4. Överdriv inte
5. Gå upp efter hälsningen, början med höger ben

Sakura to Katana

www.sakuratokatana.se

När du besöker annan klubb

Träning hos annan klubb, följ deras anvisningar, eller gör enligt våra rutiner. Andra klubbars rutiner skiljer sig oftast inte så mycket från våra. Vissa klubbar har en invecklad hälsning som du inte har en chans att följa med i. Det ser då bäst ut att göra en stilfull hälsning enligt våra normer.

Att börja träna Ju Jutsu





Alla som börjar träna gör det utifrån sina egna Förutsättningar. Alla startar med vitt bälte* och arbetar sedan upp sig i egen takt. Du bestämmer själv hur mycket tid och ork du kan/vill lägga ner.

Att träna och vad behöver jag

Börja med bekväma oömma kläder, OBS! utan knappar, blytlås o.s.v. som kan skada dig och andra som tränar. I dojon hålls träningen alltid barfota. Den speciella träningsdräkten kallas **Gi** och hålls samman av bältet **Obi**. **Gi** bör skaffas till första graderingen, gult bälte.

Bältens färger

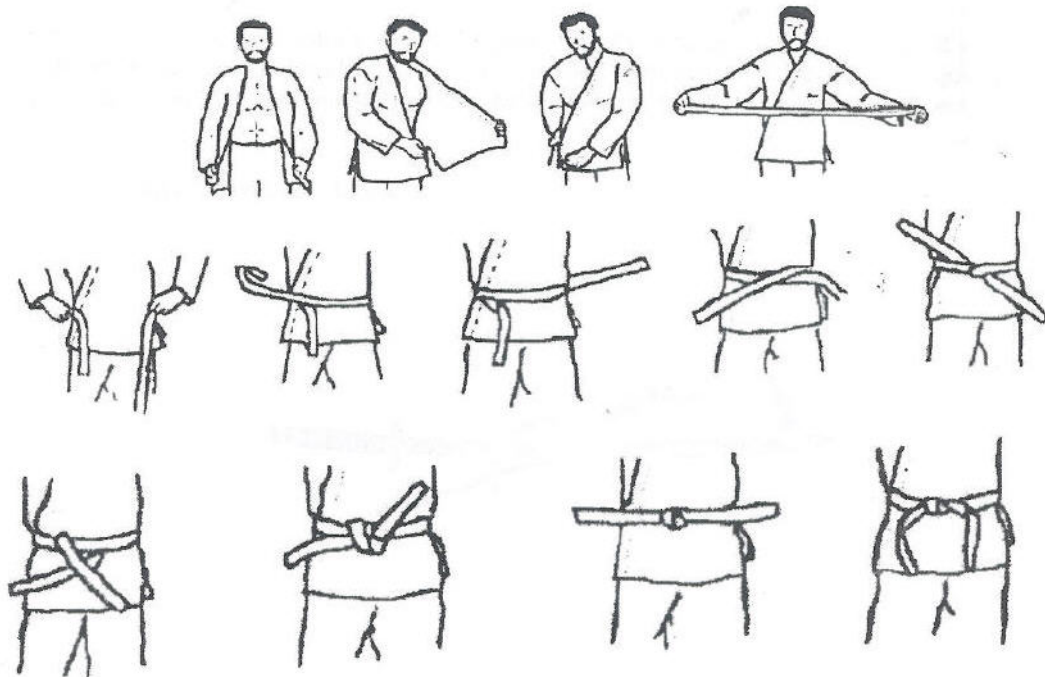
Bältens olika färger visar vilken träningsnivå man är på. Vuxna: Kyu-grader (elev), Dan-grader svarta bälten (mästare). Barn: Mon-grader (markerar att de inte kan/får utsättas för t.ex. armlås, benlås, stryplingar samt vissa kast m.m.)

Vuxna (Kyu) (från 15 år)	Kyu	Kyu-bälten	Barn (Mon) (7-14 år)	Mon	Graderingar	Mon-bälten
*Vitt	6:e	-	*Vitt	6:e	0	-
Gult	5:e		Gult	5:e	1	
Orange	4:e		Orange	4:e	1	
Grönt	3:e		Grönt	3:e	2	
Blått	2:a		Blått	2:e	3	
Brunt	1:a		Brunt	1:e	3	
Svart	1:a Dan		Rött	0:e	4	

Sakura to Katana

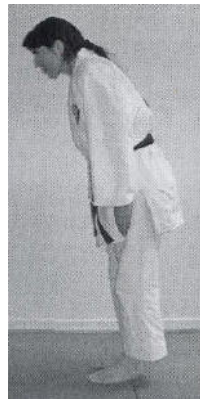
www.sakuratokatana.se

Att knyta Obi "bältet"



Att hälsa

Hälsning stående



Hälsning sittande



Sakura to Katana

www.sakuratokatana.se

Trivsel och säkerhetsregler

Allmänt

- Kom alltid i tid
- Betala medlems/träningsavgift i tid
- Lämna inte dina saker i omklädningsrummet, ta med dem in i Dojon
- Ta med en egen flaska för vatten (ej glasflaska)
- Ej tillåtet att gå in i Klubblokalen/Dojon med skor/stövlar
- Ej tillåtet att gå med skor på träningsmattan, den klarar inte av påfrestningen
- Tilltala instruktören med Sensei (Dan-graderad) och Sempai (Kyu-graderad)
- "Knivar, Batonger, Svärd" används endast efter instruktion från instruktör
- Instruktörer skall eftersträva att vara ett föredöme
- Träna inte om du är sjuk

För allas trevnad

- Din Gi ska alltid vara ren, likaså din kropp, från knopp till fötter
- Äldre medlemmar ska hjälpa nyare i deras träning
- Var vänner och tänk på att vi alla strävar efter samma mål

Säkerhet! (för vår säkerhet)

- Instruktörens instruktioner ska alltid efterföljas och respekteras
- Lämna aldrig mattan/dojon utan att meddela instruktör
- Respektera alltid avslag, två klappar
- Kasta/Utför aldrig någon teknik på någon, mot dennes vilja
- "Knivar, Batonger, Svärd" används endast efter instruktion från instruktör
- Håll alltid säkert avstånd till de som tränar vid sida om dig/er samt till vägg o.s.v.
- Ej tillåtet med armband, ringar, örhängen, piercning smycke o.s.v. vid träning
- Naglar ska alltid vara kortklippta och rena
- Det är Livsfarligt att ha saker i munnen under träning, t.ex. snus, tuggummi
- Se till att klubben alltid har de senaste person/adressuppgifter, har du flyttat, byt telefonnummer, fyll i en ny blankett med person/adressuppgifter

Sakura to Katana

www.sakuratokatana.se

Vanliga ord i Dojon

<i>Japanska</i>	<i>Svenska</i>
Budo	Kampens väg
Gi	Träningsdräkt
Hajime	Börja, starta
Hidari	Vänster
Jigo waza	Självförsvarsteknik
Ju Jutsu	Följsam, mjuk, flexibel; Metod, teknik
Kamae dachi	Utgångsställning, position, attityd, kroppshållning
Kata	Fastställd övningsform; även Skuldra Axel
Kihon	Grundträning
Kumikata	Grepp teknik i gi:n
Kuzushi waza	Balansbrytningsteknik
Matte	Bryt, vänta "på instruktion från instruktör, (var tyst)"
Mawate	Vänd
Migi	Höger
Mits	Slagkudde
Obi	Bälte
Otagai ni rei	Buga mot varandra
Randori	Fri övning
Seiretsu	Uppställning på led före och efter lektionen
Sempai (senpai)	Instruktör med Kyu-grad
Sensei	Instruktör med Dan-grad (svart bälte)
Sensei/Sempai ni rei	Uppmaning att hälsa på instruktören
Shomen	Framsida, front. Huvudväggen i dojon
Shomen ni rei	Uppmaning att hälsa på huvudväggen (framåt)
Tatami	Träningsmatta
Tori	Den som utför tekniken
Uke	Angripare, den som tekniken utföres på
Ukemi waza	Fallteknik
Waza	Teknik, arbete, grepp
Yakusoku geiko	Utför tekniken varannan gång
Yame	Sluta
Yoi	Färdiga, var beredda
Zori	Tofflor

<i>Språk</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
<i>Japanska</i>	Ichi	Ni	San	Shi	Go	Roku	Shichi	Hachi	Ku	Ju
<i>Svenska</i>	Ett	Två	Tre	Fyra	Fem	Sex	Sju	Åtta	Nio	Tio

Bilagor

- ❖ Medlems & Träningsavgift "och hur jag betalar"
- ❖ Person/Adress uppgifter till klubbens medlemsregister



SAKURA TO KATANA

Medlems och Träningsavgift!

Till Bankgiro:	5515-4595
Betalningsmottagare:	SAKURA TO KATANA

VIKTIGT! Vid betalning via Datorbank/Bankgiro*

* Ange alltid:	Exempel:
Betalningsperiod, Barn eller Vuxen	VT 2008 (Vuxen)
Namn (på den som tränar)	Sten Stensson
När du är född (ÅÅMMDD)	930101

Period	Månad	Vuxna	Barn
VT = Vårträning	Jan – Apr	400:-	200:-
ST = Sommarträning	Maj, Jun, Aug (Juli: stängt)	150:-	100:-
HT = Höstträning	Sep - Dec	400:-	200:-

OBS! Medlemsavgift à 100:- är inkluderad i första träningsavgiften oavsett när träning påbörjas under ett kalenderår (Jan - Dec)

Nedan exempel på hur ni fyller i Bankgiroblanketten vid betalning på bank
(OBS! Bankgiroblankett kan du få på träningen eller på banken)

bankgirot INBETALNING/GIRERING AVI

VT 2008 (vuxen)
Sten Stensson
Född 93 01 01

Betalningsavbildare (namn och postadress)
Flisa Stensson tel.....
Stengatan 1B
232 31 Arlööv

Betalningsmottagare (endast namn)
SAKURA TO KATANA

Betalningsavgift (fylls av banken)

Belopp kronor 400.00 5515-4595

#45#



Med Vänlig Hälsning!
Styrelsen

Sakura to Katana

Ju Jutsu i Arlöv

Medlemsnummer:

Person/Adress uppgifter till medlemsregistret

Född (ÅÅÅÅ-MM-DD)

Förnamn

Efternamn

Gatuadress

Postadress

Telefon 1 Telefon 2

Mobil 1 Mobil 2

E-post 1

E-post 2

Kontakt 1

Kontakt 2

Övrigt

Viktig info!

OBS! Får vi lov att publicera bilder i artiklar eller på vår hemsida ?

Ja Nej

Datum

Underskrift

Infört i medlemsregistret