



# EMJ-regler

gällande fr o m 2012-12-08

*Svenska Jiu-jitsuförbundet*

# Etiska, Medicinska och Juridiska regler för Svenska Jiujitsuförbundet

## Innehållsförteckning

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>Vision, principer och ideologi.....</b>                          | <b>3</b> |
| <b>2</b> | <b>Principer.....</b>   | <b>4</b> |
| 2.1      | Huvudprincipen.....   | 4        |
| 2.2      | Grundprinciper.....   | 4        |
| <b>3</b> | <b>Etiska regler.....</b>   | <b>5</b> |
| 3.1      | Människosyn.....  | 5        |
| 3.2      | Rätten till självförsvar.....                                       | 5        |
| 3.3      | Synen på en angripare.....  | 5        |
| 3.4      | Uppträdandet vid jiujitsuträning.....                               | 5        |
| 3.5      | Uppträdandet vid uppvisningar och förevisningar.....                | 5        |
| 3.6      | Inställning till kamp, kampformer och budo.....                     | 6        |
| <b>4</b> | <b>Åtgärder vid brott mot EMJ -reglerna.....</b>                    | <b>6</b> |
| <b>5</b> | <b>Etiska principers belysning ett självförsvarsperspektiv.....</b> | <b>6</b> |
| 5.1      | Godhetsprincipen.....   | 6        |
| 5.2      | Människovärdesprincipen.....  | 6        |
| 5.3      | Autonomi.....   | 6        |
| 5.4      | Rättvisa.....   | 6        |
| 5.5      | Dygder.....   | 6        |
| <b>6</b> | <b>Medicinska regler.....</b>                                       | <b>7</b> |
| <b>7</b> | <b>Juridiska regler.....</b>  | <b>8</b> |
| <b>8</b> | <b>Slutord.....</b>   | <b>9</b> |

# 1 Vision, principer och ideologi

Svenska Jiujitsuförbundet (SJF) verkar för utövandet, spridningen och utvecklingen av den jiujitsuform som skapats av Kurt Durewall under namnet Durewall-systemet. Denna jiujitsu genomsyras av en huvudprincip och ledsagas av sex grundprinciper (se nedan).

SJF strävar efter att minska våldet i samhället och vill genom den jiujitsu som bedrivs, sättet man tränar och samverkar inom förbundet, vara ett verktyg för att uppnå detta. Det gäller framför allt våld i form av medvetna fysiska angrepp människor emellan, men också ofrivilligt våld som människor åsamkar sig själva och andra p g a bristande kunskap om kroppskänedom och praktisk ergonomi.

SJF har en övertygelse om att våldet, uppfattat enligt ovan, utgör en stor och i grunden onödig skada för människor och samhället i stort, och ser det som sin uppgift att bekämpa det. Udden är då inte riktad mot människor som kan vara orsaken, utan ”våldet i sig”. På samma sätt hanterar inte de försvar som används i första hand angriparen, utan angriparens våld.

SJF strävar även efter att motverka den typ av olust hos människor som kommer sig av bristande självrespekt, självförtroende eller rädsla för fysiskt våld och vill erbjuda en organisation där alla som deltar kan uppleva respekt, omtanke och samhörighet, samt verka för att alla i förbundet får möjlighet till personlig utveckling och som moraliskt ansvarstagande människor kan utgöra en positiv kraft i samhället.

SJF anser sig med sitt kunnande och engagemang ha ett ansvar och även en skyldighet att offentligt uttala sig i frågor som rör våld, självförsvar och självskydd.

SJF är en politiskt och religiöst obunden organisation som samlas kring dessa idéer och utövar dess omsättning.

## 2 Principer

Principerna är de rättesnören vi inom SJF har när vi utför våra tekniker. Teknikerna är **vad vi gör** och principerna är **hur vi gör**.

### 2.1 Huvudprincipen

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

Med detta menar vi vår strävan är att bara använda minsta nödvändiga kraft för att nå önskat resultat och att vi inte bygger vårt skydd på tillfogandet av smärta eller skada så långt detta är möjligt. För att nå detta mål utgår vi från följande sex grundprinciper:

### 2.2 Grundprinciper

- Skydd** är den viktigaste principen. Vi skyddar oss själva, andra i omgivningen och i mesta rimliga mån även en angripare.
- Balans** är centralt för all effektiv kroppslig verksamhet. Vi strävar efter att bibehålla eller snabbt återupprätta vår balans även om kroppen utsätts för påverkan av yttre krafter.
- Rörelse** är nödvändigt för att upprätta ett bra skydd, för att kunna bibehålla balansen och följa övriga principer. Vi rör oss vid rätt tillfälle, i rätt riktning och tillräckligt mycket för att uppnå detta skydd.
- Bestämmdhet** innebär en beslutsamhet att genomföra uppgiften och att göra det med koordinerade rörelser under god kontroll.
- Mjukhet** (ju-no-ri) innebär att vi inte ökar vår egen kraftinsats för att övervinna kraften som vi utsätts för.
- Hänsyn** tas till uppgiftens natur och svårighet och till angriparen som en medmänniska, vilken vi vill undvika att kränka eller skada, samt till människor i omgivningen.

### **3 Etiska regler**

Dessa avser vårt uppträdande och vårt användande av tekniker för självförsvar och innebär att vi konsekvent försöker tillämpa vår ideologi och vision. Vi anammar ett etiskt (moraliskt genomtänkt) tänkesätt präglat av medmänsklighet, vilket även framtonar i vår huvudprincip att undvika att tillfoga smärta eller skada.

#### **3.1 Människosyn**

Vi vill förmedla en positiv grundsyn på andra människor, att varje människa är unik och värd att skyddas från våld. Vi respekterar att inte alla utanför vårt förbund eller nya tränande fullt ut delar de gemensamma etiska ställningstaganden som vi värnar om. Men med vår träning och vårt sätt att vara vill vi påverka människor att ta till sig denna syn och ge dem en möjlighet att växa som moraliska personer.

Parallellt med ökade tekniska krav på våra tränanden ställer vi krav på vad SJF anser vara ökad moralisk mognad med införlivande av dessa EMJ-regler.

#### **3.2 Rätten till självförsvar**

Vi anser att varje människa har rätten att freda sig mot våld och har rätten och skyldigheten att, i mån av kunnande, hjälpa medmänniskor som utsätts för våld. Vi accepterar dock att denna rätt till självförsvar och autonomi inte är absolut och ställer upp bakom de inskränkningar som är fastställda i svensk lag.

#### **3.3 Synen på en angripare**

Vi anser att även en angripare är en medmänniska som vi, med våra kunskaper, inte i onödan vill skada.

#### **3.4 Uppträdandet vid jiu-jitsuutövning**

Vi skall under vår träning skapa en stämning av respekt för alla och sprida våra EMJ-regler som en gemensam nämnare i moralfrågor. Mycket av formerna för träning är nedtecknade i våra etikettsregler (var god se dessa). För utformningen av etikettsreglerna har även budotradition och möjligheten för säker träning haft betydelse.

#### **3.5 Uppträdandet vid uppvisningar och föreläsningar**

Vid föreläsande av vår jiu-jitsu skall ovan nämnda respekt för andra människor och varandra vara tydlig och vi avstår från att försöka imponera genom att visa spektakulära, orealistiska eller för vår verksamhet missvisande tekniker.

Vi skall heller inte föreläsa vår verksamhet eller delta i sammanhang som skadar bilden av vårt förbund. För bedömning om risk för skada av vårt förbund har SJF:s styrelse tolkningsföreträdare och kan besluta om disciplinföljder (var god se nedan) vid överträdelser.

### **3.6 Inställning till kamp, kampformer och budo**

Svenska Jiujitsuförbundets jiujitsu har växt fram ur en budotradition och en stor del av vår egen verksamhet bedrivs under budomässiga former. Vi uppskattar många av de ideal som kännetecknar budo och är måna om budons goda rykte i samhället. Vi tycker att det är angeläget att man generellt tydligt skiljer mellan kampkonst och självförsvar. Vi är övertygade om att det, förutom av etiska och juridiska skäl, även är i budons intresse att klart ta avstånd från kampformer som tydligt strider mot våra och budons principer eller som riskerar att sprida våld i samhället.

## **4 Åtgärder vid brott mot EMJ -reglerna**

Ledare, instruktör, instruktörsaspirant, elev eller annan medlem i ansluten klubb som bryter mot EMJ -reglerna kan efter varning skiljas från förbundsuppdrag, fråntas sin instruktörs-utnämning, fråntas eller få sänkt gradering, och/ eller uteslutas ur SJF. I grövre fall kan detta ske utan föregående varning. Beslut om detta fattas av förbundsstyrelsen efter att medlemmen fått rimlig tid att yttra sig.

## **5 Etiska principers belysning ett självförsvarsperspektiv**

### **5.1 Godhetsprincipen**

Vi anser att våld (i betydelse som ovan) och dess konsekvenser har stora negativa konsekvenser för människor, och för samhället i stort. Vi verkar därför för att minska våldet och dess konsekvenser.

### **5.2 Människovärdesprincipen**

Vi anser att alla människor, även en angripare, är medmänniskor och är värda att skyddas från våld.

### **5.3 Autonomi**

Vi har respekt för att människor är olika och har rätt att göra sina egna val. Man skall så långt som möjligt undvika att betvinga människor med våld, och i den utsträckning det kan stödjas av andra etiska principer, som kan anses tyngre vägande, och med stöd i Sveriges rikets lag, bör det ske med så lite skadligt eller kränkande våld som möjligt.

### **5.4 Rättvisa**

Inom förbundet strävar vi efter att ge utövare, oavsett etnisk, politisk eller religiös bakgrund, eller samhällelig minoritetstillhörighet, lika möjlighet att tillgodogöra sig de resurser och möjlighet till förkovran som förbundet erbjuder, och vi anser att övriga etiska principer gäller i lika grad för alla människor.

### **5.5 Dygder**

Inom Svenska Jiujitsuförbundet strävar vi efter att stärka/odla det vi anser vara goda egenskaper: exempel på dessa är artighet, respekt, omtanke, flit, tålmod, ödmjukhet, tolerans, ansvar, punktlighet, pålitlighet, mod, solidaritet; men också originalitet, i betydelsen att vara sig själv samt kreativitet, inom ramen för det som enligt ovan bildar en gemensam värdegrund.

## 6 Medicinska regler

Vi skall ta hänsyn till människokroppens känslighet både under träning och i en självförsvarssituation. Det används tyvärr inom många traditionella och moderna självförsvarsformer grepp teknik, slag, sparkar utan att hänsyn tas till en angriparens människovärde och angreppets art.

Ofta är orsaken okunskap om verkningarna av olika sorters våld och vad människokroppen tål på kort och lång sikt. Det finns ofta även en utbredd, falsk tro på att man är tvungen att vara brutal för att utöva ett effektivt självförsvar.

Vi strävar alltid efter att använda en taktik och ett teknikval som medför liten risk för kroppslig skada på en angripare. Exempel är att inte hindra andningsmöjlighet eller blodcirkulation så att skaderisker uppstår. Likaså farliga brytningar på nacke, rygg, armar och ben samt att vid försvar med vapen undvika att angriparen skadas av vapnet. Om visst våld är ofrånkomligt, undvika sådant som kan medföra betydande men eller livsfara. Vi eftersträvar att lägga ner med god kontroll (om detta är motiverat) istället för att kasta en angripare. Därför är en grundläggande kännedom om vad som kan hända i en människas kropp vid "våld" en förutsättning för en jujitsuutövare i SJF.

Med detta sagt måste man också vara medveten om att det kan uppkomma situationer där omtanken om en eller flera angripare måste komma i andra hand. Även i dessa situationer då tillgripande av potentiellt farligt våld kan vara det enda rimliga, så skall man i största möjliga mån undvika övervåld och efter förmåga medverka till att konsekvenserna av detta minimeras.

## 7 Juridiska regler

Vi lär ut och följer de lagar som reglerar nödvärn, nöd och samtycke. Det måste inte bara framgå av uppträdande i en konfliktsituation utan också följas vid valet av tekniker när man tränar jiu-jitsu och testar för en högre grad. En vanlig förklaring inom olika självförsvarsformer är att motivera farliga tekniker med det *kan* röra sig om en livsfarligt beväpnad som angriper. På detta sätt ursäktas användandet och intränandet av onödigt brutala tekniker. Detta anser vi vara att bryta mot juridiska regler redan i förstadiet av en konfliktsituation.

Under vår träning då visst mått av kontrollerat våld utövas, framgår tydligt av våra etikettsregler, framför allt genom bugningar och avklappning, när samtycke föreligger och när det upphör. Den juridiska formuleringen ”uppenbart oförsvarlig” i fråga om nödvärn kan utifrån omständigheterna värderas och tolkas olika. Vi har med ökande kunskap i ett humant effektivt självförsvar och dess principer möjlighet att klara det lagrummet med tydliga marginaler. Vi väljer därför att framför allt lyfta fram våra etiska regler som riktmärken för vårt handlande.

### *BrB 24:1 § Nödvärn*

*En gärning som någon begår i nödvärn utgör brott endast om den med hänsyn till angreppets beskaffenhet, det angripnas betydelse och omständigheterna i övrigt är uppenbart oförsvarlig. Rätt till nödvärn föreligger mot*

- 1. ett påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom.*
- 2. den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning.*
- 3. den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg, eller*
- 4. den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse.*

### *BrB 24:5 § Bistå annan*

*Om någon enligt 1-4 §§ detta kapitel eller enligt 10 § polislagen (1984:387) har rätt att begå en annars straffbelagd handling, har var och en som hjälper honom samma rätt. Lag (1994:458)*

### *BrB 24:7 § Samtycke*

*En gärning som någon begår med samtycke från den mot vilken den riktas utgör brott endast om gärningen, med hänsyn till den skada, kränkning eller fara som den medför, dess syfte och övriga omständigheter, är oförsvarlig. Lag (1994:458).*



## 8 Slutord

SJF:s förhoppning är att ovan beskrivna riktlinjer inte ses som begränsande för handlande och åsikter, utan som förenande och utgångspunkt för fortsatta etiska diskussioner.

Sannolikt är stor del av människors våldsbenägenhet medfödd och evolutionärt betingad, och det kan tyckas att det är en del i människans natur att ”kivas”. Men det är likaledes ett mänskligt drag, och uppenbarligen en överlevnadsfördel att bygga stora gemenskaper i fredlig samvaro, lösa konflikter med argument och ömsesidig respekt i organiserade former, och med ökad kulturell kompetens inse att ”pennan (som symbol för kunskap) är mäktigare än svärdet”.

*För en budbärare finns ingen vila  
Förrän budskapet är överlämnat.*  
Joseph Conrad