

Ganso Kurt Durewall 10 Dan, instruerar under ett läger.



Jiujitsu enligt Durewall-systemet

Jiujitsu enligt Durewall-systemet är en självförsvarsform, som utformades av Kurt Durewall på 1950-talet. Durewall skapade då ett unikt system för effektivt självförsvar som är väl förenligt med svensk lagstiftning.

Strävan ligger i att kunna försvara sig effektivt och ändå hålla sig inom de etiska och juridiska gränser, som beskrivs i förbundets EMJ-regler. Vi tränar efter grundprincipen *"att med minsta möjliga kraft, nå största möjliga effekt, utan att förorsaka smärta eller skada"*.



Huvudprincip

"att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt, utan att förorsaka smärta eller skada"

Principer

Skydd

Balans

Rörelse

Bestämmdhet

Mjukhet

Hänsyn



Ganso Kurt Durewall, 10 Dan.



Att börja träna Jiujitsu

Träningen är formad efter det faktum att vi alla är individer med olika förutsättningar och egenskaper. Varje individ har möjligheten att träna och utvecklas i sin egen takt och utifrån sin egen målsättning med träningen.

Du behöver inte ha erfarenhet av träning innan du kommer till oss.

Hur tränar vi?

Träningen är omväxlande och tempot varierar under ett pass. Övningar av mera lekfull karaktär blandas med allvar. Tekniker detaljtränas för att sedan i sättas in i sitt sammanhang.

Försvar tränas mot angrepp, såsom sparkar, slag, struhtag, olika typer av fasthållningar och vapenangrepp.

Utrustning

Till en början går det bra att träna i långbyxor och T-shirt och vi tränar alltid barfota. En jiujitsu-dräkt har man glädje av från början, men den blir ett krav först efter graderingen till 6 kyu, d.v.s. efter ca. 2 månaders träning.



Dick Eriksson, 6 Dan, instruerar under ett av SJF's sommarläger.

www.jiujitsu.se

Välkommen till



Riksinstruktör Benny Ericsson, 7 Dan, instruerar under ett riksläger.

Kort om Jiujitsu

Jiujitsu är japanska och betyder mjuk teknik, där mjuk kan förklaras på flera sätt. Exempelvis "följsam" eller "ge vika för att vinna". "Mjuk" teknik innebär att man kan övervinna en stor kraft med en mindre kraft. Detta stämmer väl överens med principerna, som tillämpas av Durewall-systemet,



Tränings­tider:

Träningsavgift:

Träningen leds av:

Vägbeskrivning

Kontakta oss gärna för mer information!



Durewall-systemet