



## En introduktion till arten Bujinkan

Observera att detta dokument enbart är tänkt som stöd för att komma ihåg termer och namn. Det krävs kontinuerlig och regelbunden träning för att förstå vilka begrepp och övningar det handlar om.

### ***Dōjōkun***

Regler och etikett för hur en individ ska bete sig i en *Dōjō*, en plats där studier av japanskt *budō* sker. Var vaksam och observera äldre elever och ta efter hur de beter sig i en *dōjō*. Visa respekt för varandra och även andra *budō*-utövare och deras traditioner. Bugningar sker vid inträde/utträde av träningsytan mattorna. I Japan bugar man även vid inträde/utträde till *Dōjō*. Se till att vara vid träningen i god tid så att kroppen och sinnet hinner varva ner och ställa om sig till att lära sig. En stressad kropp och sinne ger en stressad träning. Vid sen ankomst utför utövaren påhälsningen på egen hand och väntar därefter på inbjudan från läraren för att få vara med på övningarna. Vid tidig avslutning meddelar utövaren det till läraren och utför därefter avhälsningen på egen hand. Utövaren bör försöka att alltid ge sitt yttersta, både genom att vara närvarande och att delta i de övningar som läraren visar.

Som träningskamrat är utövaren följsam för att båda ska få chansen att lära sig något av övningen. Den som utför tekniken (*tori*) arbetar med principerna för att kunna genomföra tekniken medan den som är mottagare (*uke*) tar tillfället i akt med att studera hur kropp, balans och struktur påverkas.

Om utövaren behöver vila, dricka vatten eller av någon annan anledning behöver lämna träningsytan, meddela läraren så att denne vet att det inte handlar om exempelvis en skada. Eftersom läraren har ett ansvar för de som studerar *budō*, så är det viktigt att läraren informeras.

### ***Dräkt***

Inom *Bujinkan* bär utövaren en svart *Gi* (japansk term för dräkt inom *budo*). Dräkten ska hållas tvättad, ren och hel för allas trevnad då vi ofta arbetar parvis. När utövaren bär dräkt med tillhörande emblemet för *Bujinkan*, representerar han/hon hela arten. Därför är det viktigt att dräkten hålls vårdad och vid fotografering används i rätt sammanhang för *Bujinkan*, speciellt när det gäller sociala medier. Detta är viktigt i dagens informationssamhälle där information snabbt kan spridas och missförstås. Som representant för arten *Bujinkan* bör man därför tänka igenom en extra gång innan man lägger upp bilder på sig själv med dräkt i sammanhang som inte har något med arten att göra.

## ***Japanska termer i träningen***

### **Påhälsning**

*Shikin haramitsu daikomyo* – Varje tillfälle ger oss en möjlighet till att förstå.

























*Onegai shimasu* – Var god och hjälp mig.

### **Avhälsning**

*Shikin haramitsu daikomyo* – Varje tillfälle ger oss en möjlighet till att förstå.

*Arigatō gozaimashita* – Tack så mycket.

## Gradsystemet i Bujinkan

Soke (Stormästare)			Daishihan (Titel för 15 dan)	
				
<b>15 Dan</b> <i>(Jū dan kū gyo happo biken)</i>	<b>14 Dan</b> <i>(Jū dan fū gyo happo biken)</i>	<b>13 Dan</b> <i>(Jū dan ka gyo happo biken)</i>	<b>12 Dan</b> <i>(Jū dan sui gyo happo biken)</i>	<b>11 Dan</b> <i>(Jū dan chi gyo happo biken)</i>
★★★★★ 	★★★★★ 	★★★★ 	★★ 	★ 
<b>10 Dan (Jū dan)</b>	<b>9 Dan (Ku dan)</b>	<b>8 Dan (Hachi dan)</b>	<b>7 Dan (Nana dan)</b>	<b>6 Dan (Roku dan)</b>
	★★★★★ 	★★★★ 	★★ 	★ 
<b>5 Dan (Go dan)</b>	<b>4 Dan (Yon dan)</b>	<b>3 Dan (San dan)</b>	<b>2 Dan (Ni dan)</b>	<b>1 Dan (Sho dan)</b>
	★★★ 	★★ 	★ 	
<b>1 Kyu (Ikkyu)</b>	<b>2 Kyu (Ni kyu)</b>	<b>3 Kyu (San kyu)</b>	<b>4 Kyu (Yon kyu)</b>	<b>5 Kyu (Go kyu)</b>
★★★★★ 	★★★★ 	★★ 	★ 	★★★★★ 
<b>6 Kyu (Roku kyu)</b>	<b>7 Kyu (Nana kyu)</b>	<b>8 Kyu (Hachi kyu)</b>	<b>9 Kyu (Ku kyu)</b>	<b>10 Kyu (Mu kyu)</b>
★★★ 	★★ 	★ 