



BUJINKAN NORRKÖPING

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 *dōjō*, samt vid inträde/utträde av träningsytan (mattorna). Se till att vara vid träningen i god tid så att kroppen hinner varva ner och ställa om sig till att lära. En stressad kropp och sinne ger en stressad och ineffektiv 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. 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 fotografier används i rätt sammanhang för *Bujinkan*, speciellt när det gäller sociala medier som facebook, twitter, instagram osv. Detta är viktigt i dagens informationssamhälle där information snabbt kan spridas på några sekunder. Som representant för arten *Bujinkan* bör man därför tänka igenom en extra gång innan man lägger upp bilder på sig själv med dräkt som inte har något med arten att göra.



BUJINKAN NORRKÖPING

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.

Suwari waza – Sittande tekniker.

Seiza – En traditionell och formell position för att sitta.

Fudoza – Sittandes likt *Seiza* fast med högerben framför som i skräddarställning.

Ukemi kata Taihenjutsu – kroppstekniker för fall och mottagningar.

Mae gaeshi – Allmänt begrepp för falltekniker framåt.

Yoko gaeshi – Allmänt begrepp för falltekniker åt sidan.

Ushiro gaeshi – Allmänt begrepp för falltekniker bakåt.

Zenpō kaiten – Rullning framåt.

Soku ho kaiten – Rullning åt sidan.

Koho kaiten – Rullning bakåt.

Yoko nagare – Sjunkande till sittande fall åt sidan.

Hicho kaiten – Fall i ett hopp där hela kroppen befinner sig i luften.

Oten – Hjulning åt sidan.

Katate Oten – Hjulning åt sidan med en hand.

Kuten – Handvolt framåt.



BUJINKAN NORRKÖPING

Katate Kuten – Handvolt framåt med en hand.

Zenpō ukemi – Mottagande och dämpande fall.

Shi ho ten chi tobi – Övningar för att snabbt förflytta sig åt fyra riktningar, samt upp och ner.

Taijutsu – Metoder för att arbeta med kroppen.

Tai sabaki – Förflyttning av kroppen.

Ashi sabaki – Förflyttning av fötterna.

Te sabaki – Förflyttning av händerna.

Jodan uke – En mottagande parering för attack mot övre delen av överkroppen.

Gedan uke – En mottagande parering för attack mot nedre delen av överkroppen.

Te hodoki – Begrepp för handfrigöringar.

Katate – Med en hand.

Ryote – Med två händer.

Tai hodoki – Begrepp för kroppsfrigöringar.

Kamae – Ställningar/positioner/struktur.

Shizen no kamae – Naturlig position med lätt böjda knän.

Ichimonji no kamae – Position som riktar sig mot en linje.

Hira ichimonji no kamae – Position med armarna utsträckta i en linje.

Hicho no kamae – Position ståendes på ett ben.

Jumonji no kamae – Position där med armarna hålls framför som ett kors.

Shoshin no kamae – Som *Ichimonji no kamae* fast den bakre handen placeras vid höften.

Kosei no kamae – Som *Soshin no kamae* fast den främre handen är vinklat för att skydda.

Doko no kamae – Som *Ichimonji no kamae* fast den bakre handen placeras ovanför huvudet.

Hoko no kamae – Position där båda armarna hålls ovanför huvudet.



BUJINKAN NORRKÖPING

Hoken jūroppō – 16 metoder för att attackera.

Kikaku ken – Attack med huvudet/panna.

Shuki ken – Attack med armbåge.

Fudo ken – Attack med knytnäve.

Kiten ken/Shuto – Attack med handkanten.

Shi shin ken – Attack med finger.

Shitan ken – Attack med fingrar som hålls ihop.

Shako ken – Attack med fingrar och hand, formade som klor.

Shito ken/Boshi ken – Nästan *Fudo ken* fast med tumspetsen ovanpå.

Shikan ken – Attack med fingerknogarna.

Koppo ken – Nästan som *Fudo ken* fast med attacken sker med tumknogen.

Happa ken – Attack med hela handen/handflata.

Sokuyaku ken – Attack med häl.

Sokki ken – Attack med knä.

Sokugyaku ken – Attack med främre delen av foten/tåspets.

Tai ken – Attack med hela kroppen.

Shizen ken – Attack som sker med kroppens naturliga delar som t.ex. naglar och tänder.



BUJINKAN NORRKÖPING

San shin no kata – Fem fundamentala övningar för mottagning, förflyttning och attack som benämns med termen *Sanshin no kata*, även ibland nämnd som *Shoshin gokei*. Dessa övningar benämns som fem olika element som förr var ett räknesätt. Dessa övningar övas på egen hand och vid högre nivåer kan dessa övas parvis och benämns då som *Gogyō no kata*.

Chi no kata – Nummer 1 som benämns som elementet *jord*.

Sui no kata – Nummer 2 som benämns som elementet *vatten*.

Ka no kata – Nummer 3 som benämns som elementet *eld*.

Fū no kata – Nummer 4 som benämns som elementet *vind*.

Kū no kata – Nummer 5 som benämns som elementet *tomhet*.

Kihon Happō – Åtta fundamentala metoder för *Taijutsu*. Dessa två delas upp i två kategorier, *Kosshi kihon sanpō* och *Torite kihon gohō*. Dessa kan övas i vilken ordning som helst, så länge det övas.

Kosshi kihon sanpō – Tre metoder för att bryta struktur, även kallad tre hårda teknikerna.

Kihon happō ichimonji – Metoden från *Ichimonji no kamae*.

Kihon happō hicho – Metoden från *Hicho no kamae*.

Kihon happō jūmonji – Metoden från *Jūmonji no kamae*.

Torite kihon gohō – Fem metoder för att "fånga" händer/armar, även kallad de fem mjuka teknikerna.

Omote gyaku dori – Metod för att röra sig på utsidan av handen vid grepp mot krage.

Ura gyaku dori – Metod för att röra sig på insidan av handen vid grepp mot krage.

Omote gyaku tsuki – Metod för att röra sig på insidan av handen vid grepp och slag.

Musha dori – Metoden för att fånga vid grepp mot armbåge.

Ganseki nage – Metoden för att kasta vid grepp av axel.



BUJINKAN NORRKÖPING

Gradsystemet inom Bujinkan

10 Kyu (Mu kyu)	9 Kyu (Ku kyu)	8 Kyu (Hachi kyu)	7 Kyu (Nana kyu)	6 Kyu (Roku kyu)
5 Kyu (Go kyu)	4 Kyu (Yon kyu)	3 Kyu (San kyu)	2 Kyu (Ni kyu)	1 Kyu (Ikkyu)
1 Dan (Sho dan)	2 Dan (Ni dan)	3 Dan (San dan)	4 Dan (Yon dan)	5 Dan (Go dan)
6 Dan (Roku dan)	7 Dan (Nana dan)	8 Dan (Hachi dan)	9 Dan (Ku dan)	10 Dan (Jū dan)
10 Dan (Jū dan chi gyo happo biken)	10 Dan (Jū dan sui gyo happo biken)	10 Dan (Jū dan ka gyo happo biken)	10 Dan (Jū dan fū gyo happo biken)	10 Dan (Jū dan kū gyo happo biken)



BUJINKAN NORRKÖPING

Information och kostnader för gradering

I slutet av varje termin finns det möjlighet för *Kyu*-graderade att gradera upp sig till en högre grad. För *Dan*-grader gäller det minst ett år mellan graderingarna.

9-1 Kyu	3000 JPY (per gradering). Vid gradering till 9 Kyu tillkommer det 50 SEK för ett grönt bälte (obi)
1 Dan	10 000 JPY
2 Dan	20 000 JPY
3 Dan	30 000 JPY
4 Dan	40 000 JPY

Graderingsavgiften betalas i samband med en godkänd gradering. Det finns även möjlighet för att betala graderingskostnaden för *Kyu*-grader i SEK, men eftersom valutakursen ständigt förändras, bör den som ska graderas prata med huvudinstruktören för att få information om den dagsaktuella kostnaden. När graderingen är godkänd skickas information om den graderade till Bujinkan Honbu Dojo i Japan, som i sin tur tar fram ett diplom. Den nya graden gäller från och med den dagen medlemmen fått det nya diplommet.

Information och kostnader för Bujinkan-emblem

Emblem och stjärnor finns att köpa genom Daniel Bodin. Observera att endast officiella emblem och stjärnor från *Bujinkan Honbu Dōjō* i Japan används och kostnaderna för emblem och stjärnor är följande:

<i>Bujinkan</i>-emblem (<i>kyu</i>)	150 SEK
<i>Bujinkan</i>-emblem (<i>dan</i>)	150 SEK
Stjärna (silver/guld)	20 SEK