

## **Handlingsplan för Oskarshamns Ju-jutsuklubb - avseende droger, våld och jämställdhet**

### **Oskarshamns Ju-jutsuklubb**

Oskarshamns Ju-jutsuklubb (OJJK) bildades i januari 1995. Klubben har idag (2004) 113 medlemmar, lika fördelat på barn (t o m 14 år) och vuxna. Den kvinnliga andelen utgör 30 % av medlemsantalet. Klubben delar lokal med Judoklubben i sporthallen på Oscarsgymnasiet. Klubben är medlem i Riksidrottsförbundet, Svenska Budo- och Kampsportförbundet, Svenska Ju-jutsuförbundet och Sydöstra Sveriges Budoförbund.

Klubbens grundare och ordförande Ola Johanson är Förbundsinstruktör och graderad till 5 Dan svart bälte i stilen Ju-jutsu Kai, samt vice ordförande i Svenska Ju-jutsuförbundet. Klubben har ytterligare två medlemmar med svart bälte, 1 Dan.

### **Ju-jutsu**

Ju-jutsu kan tränas som självförsvar, motion eller tävlingsidrott. Flertalet utövare i OJJK tränar Ju-jutsu som självförsvar och motion, även om ett visst intresse för tävlingsdelen börjat att märkas på senare tid. Klubben har en utbildad domare i Ju-jutsu.

Ju-jutsuträningen bygger framför allt på olika försvarstekniker, med syfte att ta sig ur en angräpares grepp (första terminen) och därefter på ett betryggande sätt ta kontrollen över motståndaren (andra terminen och fortsättningsvis). Vi tränar även kast- och nedläggningstekniker samt blockeringar, slag- och sparktekniker. Vidare ingår bl a fallteknik och mattbrottnings. Barn och ungdomar tränar dock inte slag- och sparktekniker, samt gör inte tekniker som kan vara smärtsamma mot växande leder.

Är då Ju-jutsu våld? Ett genomgående tema i Ju-jutsu är att utövaren skall lära sig försvarsmetoder mot våldsamma angrepp. Målet är att våld inte skall mötas med våld utan med teknik, kunskap och smidighet. I Ju-jutsu betonas följsamhet framför konfrontation.

### **Svenska Budo- och Kampsportförbundet**

Svenska Budo- och Kampsportförbundet (SBKF) är det specialidrottsförbundet inom Riksidrottsförbundet som organiserar de ostasiatiska kampsporterna och självförsvarsformerna. OJJK tillhör sedan starten SBKF:s Ju-jutsusektion, där Ola Johanson under flera år varit sekreterare. Ju-jutsusektionen har cirka 125 medlemsklubbar över hela landet. Sektionen ansvarar bl a för Sveriges landslag i Ju-jutsu, arrangemang av olika tävlingar inkl SM, domarutbildning, försäkringsfrågor, ger klubben rätt att söka statligt aktivitetsstöd, utbyte mellan olika Ju-jutsustilar m m.

SBKF har i sina stadgar antagit normer för samtliga utövare, instruktörer och ledare inom förbundet, som bl a rör etik, moral och juridiska aspekter. Häri fastslås bl a följande:

- Allt utövande av Budo skall ske i en anda av gott samförstånd och respekt mellan deltagarna. Normerna utgör ett led i den sociala och moraliska fostran, som är ett av idrottsrörelsens grundläggande ideal och avser att bidra till kampen mot våld inom och utom idrotten.
- Förening skall ha av förbundet godkänd eller godtagbar instruktör.
- Det åligger varje instruktör och ledare, som undervisar i självförsvar, att informera om gällande rätt till nödvärn enligt brottsbalken.
- Instruktörer och ledare skall i sin utbildning sträva efter att följa de framsteg som sker inom idrottslig forskning och utveckling.
- Instruktören/ledaren skall vara ett föredöme inom sin Budoart och lära eleverna ett sportligt uppträdande såväl inom som utom träningslokalen.
- Vid undervisning skall instruktören lära ut tekniker och grepp som är godtagbara enligt förbundets normer inom Budoarterna, samt noggrant välja de tekniker och grepp som är anpassade till elevernas färdighet, ålder och utveckling.

### **Svenska Ju-jutsuförbundet**

Svenska Ju-jutsuförbundet (SJJF) är en stilorganisation för de Ju-jutsuklubbar i Sverige som tränar stilen Ju-jutsu Kai. OJK tillhör SJJF sedan starten, och Ola Johanson är idag vice ordförande i SJJF:s styrelse. SJJF har 90 klubbar över hela landet som medlemmar, och Ju-jutsu Kai är den största och mest utbredda stilen inom Ju-jutsu i Sverige. Stilorganisationen är bl a ansvarig för graderingar, instruktörsutbildningar och lägerverksamhet i Ju-jutsu.

SJJF har i sina stadgar liknande bestämmelser och normer som i SBF. Härutöver har SJJF antagit en policy som bl a stadgar följande:

- Ju-jutsu lämpar sig väl som självförsvar och inriktar sig därför mot att ge medlemmarna en ökad kunskap om möjligheten att försvara sig mot fysiskt våld, samt att ge saklig information om de juridiska möjligheterna till nödvärn. Ju-jutsu kan också utföras som en tävlingsidrott enligt Ju-jitsu International Federations (JJIF) regler.
- Målsättningen är att skapa förutsättningar för att alla, oavsett ålder, kön, handikapp, eller sociala villkor, skall kunna utöva den Ju-jutsu som täcker den enskildes behov.
- Allt utförande av Ju-jutsu skall ske i en anda av respekt och samförstånd mellan deltagarna. Ju-jutsuträningen skall vara ett led i den sociala och moraliska fostran som är ett av idrottsrörelsens grundläggande ideal och avser att bidra till kampen mot våld inom och utom idrotten.
- Instruktören skall vara ett föredöme såväl inom som utom träningslokalen.
- SJJF skall i alla sammanhang verka för en doping- och drogfri verksamhet.
- SJJF skall aktivt verka för en jämställd verksamhet.

### **OJJK:s arbete mot droger**

Klubbens olika ledare, styrelsefunktionärer och instruktörer skall i alla sammanhang föregå med gott exempel. Detta gäller såväl i samband med träning som vid sidan av mattan vid andra tillfällen i anslutning till olika aktiviteter. Särskilt viktigt är detta för de som leder barn- och ungdomsträning. Barn och ungdomar ser normalt upp till idrottsledare och andra vuxna, och därför har vi ett extra stort ansvar som goda förebilder.

Att träna någon Budoart innebär att utövaren försöker att utvecklas såväl fysiskt som mentalt genom årtal av träning. Det finns ett uttryck som säger "målet är inte viktigt - vägen är allt". Med detta menas att det inte är att uppnå ett visst slutmål som är väsentligt, utan det viktiga är den ständiga strävan mot att bli bättre (som människa och idrottsutövare). Denna strävan får utövaren att må bra, och det var kanske det slutliga målet?

För att kunna verka i en riktning av utveckling måste då ens handlingar vara positiva, annars följer man en destruktiv väg, som inte heller leder till att några positiva mål kan uppnås i förlängningen. Ett led i den personliga utvecklingen som Budoutövare måste därför vara att inta en restriktiv attityd mot alla former av droger. Den som kommit längre i sin personliga utveckling och fått ett större självförtroende, exempelvis genom träning av någon Budoart, blir också ett föredöme för andra människor. Och som ett sådant föredöme är det extra viktigt att visa på att droger inte behövs för ett rikt liv och en meningsfull fritid.

OJJK kommer att ta upp frågan om droger i samband med de instruktörsträffar som planeras. Om möjlighet erbjuds kommer en informatör att bjudas in till klubben under år 2004 för att informera om olika droger och dess effekter. Denna träff kommer att vara öppen för alla klubbens medlemmar. Samarbete kommer här att sökas med SISU.

### **OJJK:s arbete mot våld**

Ju-jutsuträningen är till stor del inriktad mot självförsvar, och Ju-jutsu är den Budoart som är mest anpassad till detta genom träningsupplägget med försvar mot förutbestämda attacker. Ju-jutsu är i grunden en defensiv metod för att undvika våld. Med längre träningstid finns också en kunskap om olika våldsnivåer och hur olika angrepp skall bemötas för att undvika en upptrappning av situationen eller att någon blir skadad.

Den som tränar Ju-jutsu bygger efterhand upp ett självförtroende som stärker utövaren mentalt, samtidigt som denne blir medveten om vilka situationer av hot, hot om våld eller våld som kan tas om hand på ett säkert sätt. Denna säkerhet har i sig en preventiv effekt i så motto att en våldsamt situation inte behöver uppstå, utan kan lösas med diskussioner. Skulle det ändå komma till att våldsanvändning blir nödvändig gör kunskaper i Ju-jutsu att ingreppet blir så lindrigt som möjligt med hänsyn till angreppets beskaffenhet.

Ju-jutsu handlar ju inte bara om kontroll av våldsanvändning, även om självförsvaret är en viktig del i träningen. Ju-jutsu tränas också för motion, för att kunna tävla, för teknisk utveckling och kroppskontroll eller bara för att det är roligt. Men då våldsanvändning är en del av träningen är det viktigt att alla som tränar, och framför allt våra instruktörer har en kännedom om vad som får visas, tränas och användas utanför mattan av det som lärs ut. Information om nödvärnslagstiftningen lämnas i samband med ordinarie träning, och våra instruktörer går ingående igenom lagstiftningen och dess tolkning, med exempel, i samband med Svenska Ju-jutsuförbundets instruktörskurser.

Svensk Ju-jutsu är utvecklad med hänsyn till Brottsbalkens 24:e kapitel om nödvärn. Ju-jutsu är, korrekt utförd, en laglig form av självförsvaret. Ju-jutsuns övergripande filosofi är att aldrig använda mer våld än oundgängligen nödvändigt, med hänsyn till det angrepp man utsätts för.

OJJK vill också på andra sätt än ordinarie träning och utbildning av våra instruktörer bidra till ökad kännedom om våldets utbredning och effekter, samt hur man skall kunna skydda sig mot det och förhindra att våldsamma situationer uppstår. Ett viktigt steg togs i samband med den Självförsvarskurs för kvinnor som anordnades våren 1999 i samarbete med Oskarshamns Motionscenter. Ett tiotal kvinnor fick under en kurs lära sig ett antal enkla och effektiva självförvarstekniker, samt viss teoretisk undervisning om personsäkerhet och de lagliga möjligheterna till självförsvaret. Med bakgrund av det våld som kvinnor utsätts för i olika sammanhang är det viktigt att vi kan erbjuda en sådan utbildning, och därigenom sprida kännedom om hur man kan försvara sig, och på andra sätt öka kännedomen om hur man skyddar sig vid olika hotfulla eller våldsamma situationer. Klubben planerar att vid intresse genomföra liknande kurser även i framtiden.

Klubben planerar också att vid något tillfälle under år 2004 bjuda in en polis för att tala om nödvärnslagen, och hur den tillämpas i praktiken, samt vilken typ av våld som är vanlig ute i samhället idag.

### **OJJK:s arbete för jämställdhet**

Alla människor kan träna Ju-jutsu, och i många avseenden skiljer sig Ju-jutsu från de flesta andra idrotter. Män och kvinnor tränar tillsammans oavsett ålder eller andra egenskaper, och Ju-jutsu är en idrott där man tränar "med" och inte "emot" varandra. Allt detta skapar en god stämning, och det är mycket roligare när kvinnor och män kan träna tillsammans.

Ju-jutsu är en jämställd idrott med en stor andel kvinnliga utövare och instruktörer. Totalt är andelen aktiva kvinnliga medlemmar cirka 33 % i landet. Det är ungefär samma andel i klubben. Det är en målsättning såväl för Svenska Ju-jutsuförbundet som för klubben att kunna öka den kvinnliga andelen utövare och instruktörer. Vi har under hösten 2003 också märkt ett större intresse bland kvinnor vad gäller vuxenträningen, och vi hoppas därför kunna öka den kvinnliga andelen utövare ytterligare.

Med hänsyn till våldsutvecklingen i samhället kan inte nog betonas vikten av att fler kvinnor lär sig självförsvar. Därför kommer det att vara ännu viktigare än tidigare att OJJK i marknadsföringen av klubben framhåller att Ju-jutsu är en idrott med stark inriktning mot självförsvar. Som ett led i detta kommer Självförsvarskurser för kvinnor att anordnas även i framtiden om vi anser att det finns en efterfrågan.

Under hösten 2003 deltog tre av våra kvinnliga utövare i en temakväll med inriktningen "att träna tjejer". En sammanfattning av vad som kom fram har delats ut till klubbens instruktörer. Bl a belystes på vilket sätt tjejer och killar är olika i sitt sätt att göra saker individuellt eller i grupp, och hur beröm och kritik uppfattas på olika sätt av killar och tjejer. Detta ställer krav på att instruktören är insatt i dessa olikheter för att på ett bra sätt ge alla en feed-back som är lämplig för just den individen. Under temakvällen gavs också en del tips om hur en klubb kan gå vidare i arbetet med att få tjejer att stanna kvar i klubben. Vikten av sociala aktiviteter lyftes fram som en del i arbetet med att få alla att trivas i en idrottsförening, och här har flera steg tagits under 2003, och fler kommer att tas under år 2004. Som exempel kan nämnas brännboll och korvgrillning vid vårterminens slut samt julavslutning med restaurangbesök. Under hösten 2003 hade vi också en Kick-offdag på Ostkustens Motionsgård i Havslätt.

Kvinnliga förebilder är viktiga för att få fler tjejer att både börja träna hos oss, samt för att de skall stanna kvar. OJJK har fått fram fyra kvinnliga medlemmar till nivån Blått bälte i Ju-jutsu, som tar cirka tre års träning att uppnå. Vi har idag en aktiv kvinnlig instruktör med brunt bälte, nivån närmast under svart. OJJK kommer även fortsättningsvis att prioritera utbildning av instruktörer, och när det finns intresserade kvinnor som tränat tillräckligt länge och de vill utbilda sig till instruktörer, så skall klubben erbjuda bra möjligheter för sådana utbildningar, och ge tillfälle till att de kommer in i en aktiv instruktörsroll. Vi skall också fortsättningsvis ha kvinnliga representanter i klubbens styrelse och i andra befattningar. Noteras kan att andelen kvinnor på funktionärsposter ökat markant under 2003.

Styrelsen för Oskarshamns Ju-jutsuklubb

Ola Johanson  
Ordförande