Ju-jutsu

Självförsvar
med tradition och kvalitet

Svenska Ju-jutsuförbundet

Funktionshinder

Ju-jutsu Kai

Funktionshinder

JU-JUTSU KAI

Kompendiet är utarbetad och sammanställd av Svenska Ju-jutsuförbundet.
Första upplagan 2009.
Andra upplagan januari 2012.

Text: Ulrika Bremer med flera. Se sid 17.
Layout: Hans Greger.
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet.

© Svenska Ju-jutsuförbundet 2012.
Mångfaldigande av innehållet i detta kompendium, helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt av den 30 december 1960 förbjudet utan medgivande av Svenska Ju-jutsuförbundet. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande, genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning etc.

Innehåll

1. SVENSKA JU-JUTSUFÖRBUNDET	Sida
Organisation	5
Policy	6
Etiska normer	6
JU-JUTSU FÖR FUNKTIONSHINDRADE	**8**
Inledning	8
Separata grupper, integrerat eller inkluderat?	9
Att instruera	
ADHD, Damp, autism, Aspergers	**10**
Att utgå från ett beteende – inte en diagnos	10
Struktur och tydlighet	11
Inlärningsmiljö	11
Kommunikation	12
Olika funktionshinder	**13**
Neuropsykiatriska funktionshinder	13
ADHD	13
Aspergers syndrom	14
Rörelsehinder	**15**
Syn- och hörselskador	15
Utvecklingsstörning	15
Gradering	**17**
Mer information	**18**

Svenska Ju-jutsuförbundet

Avsnittet handlar om Svenska Ju-jutsuförbundets organisation och policy.

Svenska Ju-Jutsuförbundets organisation

Svenska Ju-jutsuförbundets logotyp.

Bakgrund

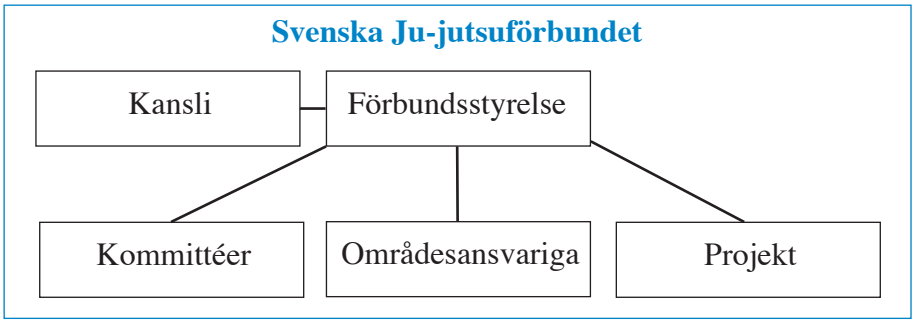
Svenska Ju-jutsuförbundet bildades av ett antal ju-jutsuklubbar 1991. De första åren var Svenska Ju-jutsuförbundet en vilande organisation utan verksamhet. Svenska Ju-jutsuförbundet aktiverades under hösten 1998 som stilorganisation för landets största ju-jutsustil, Ju-jutsu Kai. Ju-jutsu Kai etablerades redan 1970 och sedan 1998 organiserar Svenska Ju-jutsuförbundet all verksamhet som är knuten till stilen Ju-jutsu Kai.

Stilen Ju-jutsu Kai

Vid Svenska Ju-jutsuförbundets årsmöte i mars 1999 beslöts att anta det officiella stilnamnet ”Ju-jutsu Kai”, vilket ungefär betyder ”ju-jutsusällskapet” eller ”ju-jutsusammanslutningen”. Stilen hade tidigare inte kallats något annat än ”Ju-jutsu”. Med fler stilar och en tydligare uppdelning på olika stilorganisationer blev det viktigt med ett kort och enkelt namn för att kunna profilera stilen.

Svenska ju-jutsuförbundets organisation

Svenska Ju-jutsuförbundets verksamhet regleras av de stadgar årsmötet beslutat om och leds av en styrelse som årsmötet årligen utser. Till sin hjälp har styrelsen kommittéer, områdesansvariga och ett antal projektledare som verkställer styrelsens beslut och handhar den direkta verksamheten.



Svenska Ju-jutsuförbundets organisation.

Svenska ju-jutsuförbundets policy

O soto osae är en bra självförsvarsteknik.

Ju-jutsu Kai är en japansk budoart som utövas i form av fysisk och teknisk träning inriktad på det gällande graderingssystemet. Ju-jutsu lämpar sig väl som självförsvar och inriktar sig därför på 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 även utföras som en tävlingsidrott enligt Svenska Ju-jutsuförbundets regler.

Svenska Ju-jutsuförbundet skall verka för att dess medlemsföreningar utvecklas enligt de normer som gäller för Svenska Ju-jutsuförbundet.

Målsättningen är att skapa förutsättningar för att så många som möjligt, oavsett ålder, kön, handikapp eller sociala villkor, skall kunna utöva ju-jutsu.

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 och avser att bidraga till kampen mot våld inom och utom idrotten. Instruktören skall vara ett föredöme för eleverna såväl inom som utom träningslokalen.

Svenska Ju-jutsuförbundet skall i alla sammanhang verka för en doping- och drogfri verksamhet.

Svenska Ju-jutsuförbundet skall aktivt arbeta för att öka spridningen av Ju-jutsu Kai i Sverige.

Svenska Ju-jutsuförbundet skall aktivt arbeta för att jämställdhet mellan könen skall vara en självklarhet på alla nivåer i Svenska Ju-jutsuförbundets verksamhet. Jämställdhetsfrågorna skall i alla lämpliga sammanhang lyftas fram och berör alla utövare, instruktörer, beslutsfattare och övriga funktionärer.

Svenska ju-jutsuförbundets etiska normer

Syfte

Svenska Ju-jutsuförbundets etiska normer avser att skapa förståelse och respekt för de riktlinjer som skall ligga till grund för all utövning av Ju-jutsu Kai inom Svenska Ju-jutsuförbundet. Allt utövande av ju-jutsu skall ske i en anda av gott samförstånd och respekt mellan deltagarna.

De etiska normerna utgör även ett led i den sociala och moraliska fostran och avser att bidraga till kampen mot våld inom och utom idrotten.

Tillämpningsområden

Reglerna gäller för samtliga utövare, instruktörer och ledare i Svenska Ju-jutsuförbundet.

Vid anlitande av utländska instruktörer skall dessa upplysas om vad som gäller för svenska förhållanden och skall i undervisning och instruktion hålla sig inom ramen för de gällande normerna.

Ansvar

Varje förening skall ha minst en instruktör som är godkänd av Svenska Ju-jutsuförbundet.

Instruktörer och ledare bär ansvaret för att instruktion, träning och övrig utbildning sker i enlighet med Svenska Ju-jutsuförbundets regler och normer.

Det är varje instruktörs och ledares skyldighet att följa utvecklingen inom Ju-jutsu Kai samt att med uppmärksamhet och fasthet se till att utövarna följer idrottens regler och normer. Brott mot dessa skall omedelbart påtalas, så att den enskilde utövaren erhåller klara direktiv om gällande regler.

Det åligger de instruktörer och ledare som undervisar i självförsvar att informera om gällande rätt till nödvärn.

Ju-jutsu för funktionshindrade

En handledning för att göra det enklare för dig som instruktör att upprätta vårt mål att ALLA ska kunna träna ju-jutsu!

Inledning

Inom Svenska Ju-jutsuförbundet har vi en uttalad policy att ALLA ska KUNNA träna ju-jutsu, men i många klubbar känns det som ett svårt mål att uppnå. En krävande och stökig elev i barngruppen kan lätt ses som ”ett bokstavsbarn som är omöjlig att hålla ordning på” och att ta in en elev med en cp-skada känns som helt otänkbart eftersom ”våra instruktörer har ju ingen specialutbildning för sånt”.

Som idrottsledare möter vi massor av olika personer och varje person har sina egna styrkor och svagheter. ALLA har någon brist eller egenhet – allergi, dålig kondis, rädsla för att bli kastad, dåliga knän, dövhet, CP-skada eller ADHD är några exempel på våra olikheter. En svår allergi kan vara ett mycket värre funktionshinder än t.ex. en hörselskada. Det beror på hur personen själv upplever det.

Självklart måste klubben och dess instruktörer själv känna att man kan och vill ta in elever med olika funktionshinder men gränserna är svåra att dra och vilka elever ska man säga nej till och varför? Tanken är först och främst att våra instruktörer ska känna sig trygga i att ta hand om de elever man redan har. Oftast har man någon eller några elever med något neuropsykiatriskt funktionshinder (t.ex. ADHD eller autism) och kanske har man själv kommit på sätt att hantera det. Det här häftet kan ge ett stöd att förstå varför en elev beter sig på ett visst sätt och ge konkreta tips på hur man som instruktör kan bemöta denna elev och hela gruppen. Nästa steg är att man i klubben kanske även vill öppna verksamheten för personer med fysiska funktionshinder och då kan vi i förbundet ge råd hur man kan gå tillväga för att anpassa tekniker så att eleven kan genomföra den (hur gör man kote gaeshi om man bara har en fungerande arm?), hur man löser det med instruktörer och träningspartners, hur man kan bedöma elevens gradering, hur man finansierar en handikappanpassning av dojon...

Här är det dock viktigt att betona att vi INTE är en habiliterande verksamhet. Vi är en idrottsorganisation som välkomnar alla, oavsett funktionshinder, MEN vi är inte sjukgymnaster, läkare eller specialpedagoger.

Hör av er till projektansvarige om ni i klubben är intresserade av att arrangera en mer djupgående kurs för era instruktörer. Kontaktuppgifter finns längst bak i häftet.

Separata grupper, integrerat eller inkluderat?

I vissa fall kan det vara motiverat att ha separata grupper för funktionshindrade – t.ex. enskilda träningspass för rullstolsburna, men i de allra flesta fall förordas inkludering/integrering i ordinarie träningsgrupper. Inkludering innebär att alla elever deltar i träningen på samma villkor. Hela träningsgruppen anpassas för att varje elev ska kunna delta utifrån just sina förutsättningar – individanpassning kan man säga. Integrering innebär att den funktionshindrade får delta på träningen samtidigt som de andra, men inga anpassningar görs i gruppen som helhet, utan enbart för den enskilda eleven. T.ex. att den alltid tränar med en egen assistent eller en hjälpinstruktör och inte med de övriga eleverna. Vad är då bäst?

Ja det beror självklart på typen av funktionshinder och vilka förutsättningar den enskilda eleven har. Oftast bör man efterstäva inkludering så långt som möjligt. Alla ingår i gruppen, man blir en i gänget. Det kan emellertid bli så att den funktionshindrade eleven blir kvar sist när gruppmedlemmarna ska välja en träningspartner för de närmaste minuterna eftersom de andra har tröttnat på att träna med honom/henne som ”är så jobbig” eller ”gör allt så långsamt”. För det första måste man då som instruktör försöka motverka att det går så långt att de övriga tröttnar. Man bör redan från början se till att alla byter träningspartner ofta, så att alla får träna med alla, och ingen hinner tröttna. Ser man att problemet uppstår måste man prata med hela gruppen och göra klart att man aldrig säger nej till någon som frågar om man vill träna tillsammans.

Har man en elev med neuropsykiatriskt funktionshinder i en barngrupp kan den träna med ett lugnare och stabilare barn. Även här är det givetvis viktigt att det inte alltid är samma barn som får fungera som föredöme utan det måste växla mellan ett antal “föredömliga” barn. Är de dessutom lite äldre ser han/hon naturligt upp till det andra barnet och skärper till sig. Detsamma gäller för elever med fysiska funktionshinder. Deltar dessa från början på ett naturligt sätt i gruppen så kan övriga i gruppen titta lite extra de första gångerna, men sen är det inget konstigt längre och det blir en självklarhet att hjälpa personen om det behövs när man tränar tillsammans.

Det kan ju dock vara så att eleven själv föredrar en egen träningspartner eller att funktionshindret är så gravt att det blir uppenbara problem för de andra eleverna att träna med honom/henne. Då kan det självklart vara motiverat med integrering så att eleven ändå får gruppens gemenskap, men mer individanpassad träning.

Att instruera

Att instruera elever med neuropsykiatriska funktionshinder (NPF)

(ADHD, Damp, autism, Aspergers...)

Ibland kallar man dessa för ”dolda funktionshinder” som motsats till fysiska – som man kan se på personen på långt håll. Emellertid är de inte ”dolda” så till vida att de inte märks, men de kan vara mer eller mindre uppenbara. Meningen är inte att vi som instruktörer ska diagnostisera våra elever och kanske inte ens fråga eleven/föräldrarna om det finns en diagnos, men om man känner till hur dessa kan ta sig uttryck så kan man lättare bemöta dem på ett konstruktivt sätt. Ofta är det t.o.m. ganska oviktigt vilken diagnos som kan ställas. Det viktiga är att alla elever följer de regler och riktlinjer som gäller och vi som instruktörer ska se till att eleverna känner till dessa och följer dem. Hur personen är i skolan eller hemma är alltså av mindre betydelse – det är beteendet i dojon som är vårt ansvar.

Att utgå från ett beteende – inte en diagnos

Att arbeta med beteenden i fokus är egentligen ingen insats, utan ett sätt att i tanken närma sig problemet. Provocerande personer eller beteenden får ofta människor att tänka i termer av moral (”vilken ouppfostrad unge”), ta till önsketänkande (”han borde förstå bättre”) eller väcker idéer om diagnoser (”hon måste ha en diagnos”). Inget av dessa tankesätt har någon positiv effekt på situationen eller den störande personens beteende, och skadar faktiskt på sikt dina egna möjligheter att lösa situationen genom att de placerar problemet (och därmed lösningen) någon annanstans:

Tanke:	**Lösning:**
”Vilken ouppfostrad unge”	”Föräldrarna borde ta sitt ansvar”
”Han borde förstå bättre”	”Jag har i varje fall inte gjort något fel”
”Hon måste ha en diagnos”	”Hon är bara sådär, vad ska jag göra åt det?”

Problemet med sådant tänkande för dig som instruktör är att:
- Eleven är ditt ansvar på mattan (inte föräldrarnas).
- Eleven förstår bara om du förklarat så att den begriper (du kan ha gjort fel genom att inte vara tydlig nog).
- En eventuell diagnos slår bara fast att personen har ett funktionshinder (inte att personens beteenden är acceptabelt eller att du som instruktör inte kan göra något åt det).

Lösningen är att låta sådana icke-konstruktiva tankar passera - det är naturligt att de uppkommer och man kan vädra dem i avskildhet med sina medinstruktörer om man känner att man måste - men fokus ska ligga på det egna agerandet för att möta elevens beteenden. Varje beteende är möjligt att ändra och det är styrt av faktorer i den aktuella situationen, alltså där du som instruktör har makt att ingripa. Utgå från den regel som har brutits, hur den ska kommuniceras till personen så att den inte kan missförstås samt vilka konsekvenser fortsatta brott mot regeln ska ha. Avgörande är också att kommunicera vilket önskat beteende är. Det finns många olämpliga sätt att hantera varje given situation, men vanligen endast ett eller ett par lämpliga sätt: Om du kommunicerar det som är rätt behöver eleven inte testa hela listan med fel innan den kommer fram till ett korrekt alternativt beteende.

Struktur och tydlighet

Gemensamt för personer med NPF är vikten av struktur, tydlighet och ofta även förutsägbarhet. Detta är en anledning till att många söker sig just till budon/ju- jutsun. Regler och gränser är tydliga och det finns en mall för vad som ska utföras och hur det ska utföras. T.ex.

- Man tränar på mattan men inte vid sidan om.
- Man bugar innan man startar och när man avslutar en övning.
- När den man kör med ”klappar av” betyder det att man ska sluta omedelbart.
- Den som har mörkare bälte bestämmer.
- I boken visas hur tekniken ska utföras och det bör/ska inte diskuteras.

Dessutom är det en fördel att träningen sker individuellt eller med endast en partner att hålla koll på. Gruppen är dock viktig, både som motivationshöjare (att man har svårt för att verka i grupp betyder inte nödvändigtvis att man inte gillar att vara i grupp) och för att den tydligt visar vad som gäller genom sitt enhetliga agerande - det finns gott om förebilder att imitera på mattan.

Inlärningsmiljö

- Det bästa är i allmänhet undervisning/träning i en liten grupp med sex till tolv elever.
- Undervisningspassen bör vara korta med tanke på koncentrationsproblemen och instruktören kan behöva ha god fantasi för att kunna behålla elevernas uppmärksamhet.
- De flesta barn med NPF fungerar bättre i en miljö utan störande detaljer som musik, tavlor, publik o.s.v.
- Vissa barn kan behöva ha med sig sin mamma, pappa eller personlige assistent även under träningen MEN ibland kan de ”växa” genom att inte ha det. Om föräldrarna inte inser att barnet har svårt att klara träningen utan en “egen” vuxen (eller tvärtom) måste man som ledare ta sig tid till ett möte med föräldrarna och försöka hitta en lösning.

Kommunikation

- Uttryck dig kortfattat och enkelt. Forskningsresultat visar att de flesta barn med dålig koncentrationsförmåga bara uppfattar de fyra-fem första orden i en mening, sedan tappar de koncentrationen. Eventuellt kan barnet återfå koncentrationen senare under meningen.

Exempel:
Meningen
"Jag vill att ni tränar en kvart på det jag visat,
sedan kanske vi leker en lek."
Skulle kunna uppfattas som
"Jag vill att ni leker en lek."

- Prata så lite som möjligt. Visa istället hur man ska utföra uppgiften. Bilder är lättare att förstå och komma ihåg än vad ord är.

- Ge korta enkla uppmaningar med neutral röst. Använd inte ironi eller abstrakta uttryck. Ironi skapar dålig självkänsla och abstrakta uttryck är svåra att förstå, särskilt för barn med bristande uppmärksamhetsförmåga.

Exempel:
Säg t.ex. inte ironiskt "
Nu var du väl väldigt duktig."
När du egentligen menar
"Det där var inte bra gjort."
Lägg gärna till
"...så här skulle du gjort istället."

- Ge endast ett fåtal uppmaningar samtidigt. De flesta barn med dålig koncentrationsförmåga uppfattar inte mer än en åt gången. Är det många moment som ska göras, ta ett i sänder.

- Även om barnet har förstått en instruktion så kan den lika snabbt glömmas bort. Ha tålamodet att påminna flera gånger. Ett sätt att undvika tjat är att istället fråga barnet vad det är som gäller: "okej, vad var det du skulle göra nu?". Barnet får då lite minnesträning gratis och instruktören behöver inte upprepa sig i onödan – det är också mycket möjligt att barnet minns, men var upptagen av något annat för stunden.

Olika funktionshinder

Funktionshinder finns som sagt i många former och varianter, alla med det gemensamt att svårigheterna är bestående, inte helt går att träna bort eller bota med dagens medicinska kapacitet. De som har dem måste lära sig att leva med sitt funktionshinder och personer som finns omkring måste acceptera att de funktionshindrade alltid kommer att vara det. Det är graden av handikapp som funktionshindret leder till i olika situationer som i första hand kan och ska påverkas. Alla personer med funktionshinder är såklart olika, men gällande deras funktionshinder finns ofta likheter, om inte annat i hur en instruktör kan närma sig problematiken på mattan. För enkelhetens skull indelas funktionshinder här i fyra grupper:

Neuropsykiatriska funktionshinder

I vardagsspråk ofta kallat ”bokstavshandikapp” efter den mest kända diagnosen ADHD (tidigare kallad MBD). Förutom ADHD är också Aspergers syndrom intressanta eftersom det är så pass vanligt och dessutom har tydliga riktlinjer för bemötande. Båda diagnoserna är vanligen medfödda och ärftliga, men liknande svårigheter uppkommer ofta som följd av annan hjärnskada. Begåvningen i sig (mätt i IQ) är inte påverkad (se Utvecklingsstörning nedan).

ADHD

Står för ”Attention deficit and hyperactivity disorder” och utmärks just av koncentrationssvårigheter och svag impulskontroll. Praktiskt innebär detta att personen är lättdistraherad av stökighet i omgivningen och att enahanda eller långtråkiga uppgifter snabbt överges till förmån för sånt som är mer stimulerande. En viss grupp inom ADHD är inte hyperaktiva, utan mer drömmande, de tappar koncentrationen inåt istället för att bli utåtagerande. Sådana personer missas ofta i diagnostiken eftersom de inte stör lika mycket och alltså inte kräver åtgärder.

Det kan invändas att egenskaperna som här nämnts kan ses hos de flesta barn, men om ett barn med ADHD finns med i bilden är det så gott som alltid det barnet som först tappar koncentrationen eller reagerar negativt på en ostrukturerad miljö.

Det stöd en person med ADHD behöver för att fungera rör sig just om struktur i verksamheten, tydlighet i förväntningar och konsekvent bemötande när personen gör något bra eller dåligt. Tydlig och frekvent återkoppling är också viktig för att hålla motivationen uppe.

Aspergers syndrom

Är en form av autistisk störning och kan bäst beskrivas som en sorts social färgblindhet. Personer med Aspergers syndrom har svårt att läsa av andra människor, alltså förstå innebörden i kroppsspråk, ansiktsuttryck och röstläge. Ironi är ofta helt obegripligt. Det gör att de ibland framstår som okänsliga eller plumpa utan att de avser att vara det. Personer med Aspergers kan vara mycket begåvade (hög IQ) men har svårt att använda begåvningen praktiskt när det gäller relationer eller förståelse av meningen i sociala situationer: Att återge en text i detalj kan vara lätt men att förklara vad som var poängen med det som personerna i texten gjorde kan vara mycket svårt.

Vissa med Aspergers syndrom är också känsliga för förändring, speciellt hastigt uppkomna sådana, och kan då reagera kraftigt trots att andra inte ser problemet som så stort. Bakgrunden till detta är att personen med Aspergers syndrom är beroende av rutiner och förutsägbarhet för att fungera bra. En del upprättar därför gärna egna rutiner, ibland med rent tvångsmässiga eller för andra svårförståliga inslag. Nya situationer innebär alltid tolkningar, av andras beteenden och av social mening, och det är just det som är svårt.

Stödet till dessa personer handlar om struktur, om förutsägbarhet i aktiviteten och om tydlighet i kommunikation. Kommunikationen måste hamna på en nivå där den med Aspergers syndrom förstår, vilket kan kännas märkligt eller konstlat för den som ska sända budskapet eftersom det ofta måste bli övertydligt för att gå hem hos personen. Det är vanligen inget problem att tala tydligt och klart till en person med Aspergers syndrom, är personen en ungdom eller ung vuxen är det knappast en nyhet för personen själv att den har svårt med vissa sociala sammanhang. De förstår ofta att de inte förstår, men det betyder inte att de kan göra rätt nästa gång. Precis som en färgblind person kan veta att den inte ser skillnad på rött och grönt, men den insikten hjälper inte nästa gång endera färgen finns framför personen – den färgblinde kan inte skilja på färgerna i alla fall. Studier talar dock för att personer med Aspergers syndrom faktiskt kan lära sig att läsa av andra, men det kräver mycket träning och kommer alltid att förbli svårt. Att läsa av ansiktsuttryck, röstläge och kroppsspråk blir då en tillägnad färdighet, som man måste påminna sig om att använda. Den instinktiva förståelsen är fortfarande låg.

Rörelsehinder

Omfattar alla resttillstånd efter skada eller sjukdom som ger svårigheter att röra sig. Bakgrunden kan variera stort, och omfattar allt från cerebral pares (CP), ryggmärgsskador, reumatisk sjukdom, MS till hjärnskador efter olyckor i vuxen ålder. De har alla det gemensamt att vissa rörelser blir svåra att utföra, en del kan vara helt omöjliga att utföra eller åtminstone omöjliga att utföra på ett bestämt sätt. Utmaningen för en instruktör blir främst att se vilka tekniker som är rimliga att förvänta sig att personen ska klara av. Man kan få vara ganska påhittig när man ska individanpassa teknikerna så att de kan utföras utan att göra alltför stora avkall på grundprinciperna kring ”styrka” och ”balans” och till slut kanske man får kapitulera och inse att vissa tekniker inte går att utföra. Personer med mer omfattande grad av rörelsehinder kan ha en personlig assistent med sig som hjälper till med vissa uppgifter, ibland för att den rörelsehindrade inte kan utföra dem eller också för att de tar orimligt lång tid att utföra för personen själv, i alla fall till en början.

Syn- och hörselskador

Orsakerna är också här varierande och kan vara enda problemet eller ett problem av flera andra i samband med mer omfattande funktionshinder. Synskador och blindhet: Svårt synskadade och blinda personer kan träna ju-jutsu, men måste instrueras på annat sätt än det vanliga. Eftersom de inte ser får de lita till hörsel och känsel. Förutom att verbalt ge instruktioner kan instruktören mer handgripligt guida eller bana in rörelse. Moment som saknar kroppskontakt eller är avståndsberoende (slag och spark, vapenattacker) är såklart svåra att träna. Ett sätt kan vara att uke attackerar så att slaget eller sparken träffar lätt och utifrån den startsignalen kan tori lokalisera uke och göra försvarstekniken, även om blockering inte kunde ske.

Hörselskador: Att höra dåligt eller inte alls kan vara ett problem under instruktionen av tekniker och i friare verksamhet som randori. Vad vi uppfattar av vad som händer bakom ryggen på oss är beroende av hörseln. Därför kan det vara bra att den hörselskadade eleven kan undvika att ha andra tränande bakom ryggen.

Utvecklingsstörning

Avser ett begåvningshandikapp till följd av ett medfött tillstånd (exempelvis Downs syndrom) eller som resttillstånd efter en hjärnskada. Indelas i lindrig, måttlig och grav utifrån grad av begåvningsinskränkning mätt i IQ. Yttrar sig främst i form av svårighet att tänka abstrakt, att planera långsiktigt och vid svårare former förstå begrepp som tid och

pengar. Inlärning sker långsammare och det omfattar oftast också motoriken, vilket leder till längre träningstider innan förmåga motsvarande andra elever uppnås. Klargör man detta när eleven börjar bör det inte bli några problem att förlänga tiden mellan graderingarna. Den sociala förmågan är vanligen helt adekvat, framförallt vid lindrigare form. Vad gäller t.ex. Downs syndrom bör man också beakta att det också oftast förekommer flera fysiska funktionshinder, såsom dålig hörsel, hjärtproblem, överrörliga leder och instabilitet i den övre halskotpelaren.

Gradering

Hur ska man då göra med de funktionshindrade elevernas gradering? Kanske har man under träningspassen fått individanpassa ett antal tekniker så att de blir väldigt annorlunda mot hur de ser ut i boken och kanske har man upptäckt att vissa tekniker inte alls går att utföra. Svaret från Svenska Ju-jutsuförbundets Riksgraderingskommitté är enkelt: Visa på gradering alla tekniker som eleven kan utföra och visa dem på det sätt som ni kommit fram till att eleven kan utföra dem på bästa sätt. När man ska gradera till dangrader är det lämpligt att delta vid ett eller flera tillfällen på träningsläger ledda av RGK för att innan graderingen kolla av att de individanpassningar man gjort i samråd med sin instruktör är de bästa lösningarna enligt RGK.

Vad gäller elever med NPF så kan det vara lämpligt att göra en ”låtsasgradering” innan så att man vid det riktiga graderingstillfället känner igen sig i att det nu i dojon står ett bord och där bakom sitter en eller flera högre graderade instruktörer o.s.v. Åtminstone till kanske gult och orange bälte. Framförallt för barn, men även för vuxna med NPF, kan det vara för abstrakt att bara få beskrivet med ord hur det kommer att se ut.

Mer information

Materialet i detta häfte är insamlat från flera källor som är kopplade till vår verksamhet:

Mattias Lilja, instruktör som också arbetar med habilitering för funktionshindrade ungdomar.

Stina Johnsson, barninstruktör som har skrivit en uppsats om träning för personer med ADHD/Damp.

Thomas Lundkvist och Emil Andersson, som instruerat fysiskt funktionshindrade elever i inkluderade grupper.

samt text från boken ”Passa mig! – inkluderad idrottsundervisning” utgiven av SISU Idrottsböcker.

Sammanställt av Ulrika Bremer, projektledare för Svenska Ju-jutsuförbundets ”Projekt funktionshinder”.

För mer information eller hänvisning till ovanstående personer, kontakta Svenska Ju-jutsuförbundets funktionshinderansvarig.

Anteckningar

Svenska Ju-jutsuförbundets Kompendium om ju-jutsu för funktionshindrade i Ju-jutsu Kai.