



# Knatteträning

## Knatteträning – bakgrund

Idag (2006) bedriver ca 1/4 av Svenska Ju-jutsuförbundets klubbar verksamhet för ålderskategorin under 9 år. Intresse finns på många håll att starta knatteverksamhet. Konkurrensen från andra verksamheter i åldersgruppen är mindre än för gruppen 9- 14 år, och för många klubbar därför intressant av orsaker som hänger ihop med en klubbs medlemsantal.

## Projektet – sammanfattning

Svenska Ju-jutsuförbundets styrelse gav i januari 2006 Johan Halvardson i uppdrag att leda ett projekt för att utreda och lägga fram riktlinjer för Knatteträning inom förbundet.

En projektgrupp bestående av Jonas Elfving (Umeå BK), Ameli Poppeldal-Johansson (JJK Samurai), Tobias Carlsson (Norrköpings JJK), Tobias Back (JJK Köping) utsågs att jämte projektledaren ingå i gruppen.

Under våren 2006 har ett antal frågeställningar skickats ut i ett par omgångar till förbundets klubbar. Svaren har sammanställts och de förslag som presenteras nedan sammanfaller i hög grad med de inkomna svaren.

Under den senare delen av projektarbetet har fokus legat på att ta fram ett urval av tekniker ur monsystemet som kan anses vara lämpliga för yngre barn att träna. Det arbetet har i första hand vilat på projektkommittén, men även Olle Håstad som fanns med i systemrevideringsgruppen har deltagit.

Styrelsen har löpande hållits informerad om projektets fortskridande.

## Förbundsstyrelsens beslut i december 2006

Projektledaren Johan Halvardson har lagt fram en rapport med riktlinjer för hur verksamhet för barn i åldern 7-9 år, s k ”knatteträning”, bör bedrivas i förbundets medlemsklubbar. Styrelsen ställer sig bakom förslaget i sin helhet, och rekommenderar klubbar som bedriver verksamhet för denna åldersgrupp att göra det efter dessa riktlinjer.



### Svenska Ju-jutsuförbundets riktlinjer för Knatteträning

- Knatteträningen är tänkt för åldrarna 7 (börjat åk 1)-9 år.
- Ansvarig instruktör för knattegrupp skall ha godkänd barnlicens.
- Teknikerna i bifogad tabell utgör en av delarna i knatteträning. Träning bör också innehålla rikligt med övningar där motoriska grundfärdigheter och kombinationer av dessa befästs. Koordinations- och rörelseövningar utöver vad teknikträningen ger bör också vara ett stort inslag i träningen.
- Gradering markeras med ett 1 cm rött tvärstreck för varje termin som eleven tränat. Strecken sys på vänstra änden av vitt bälte med det första 5 cm från änden och de därpå följande med 1 cm mellanrum.
- Ur ”tekniktabellen” plockar instruktörerna vad de bedömer vara ett lämpligt antal lämpliga tekniker för en termins träning. I slutet av terminen genomförs en uppvisning/gradering av de under terminen tränade teknikerna.
- Vilka tekniker som tränas till vilken knattegrad överläts på instruktörens omdöme att avgöra. Detta öppnar möjligheten för lösningar med ett ”rullande” teknikersystem i klubbar där man har en eller få knattegrupper, men också möjligheten till uppdelning av anvisade tekniker för olika knattegrupper i klubbar med större underlag.
- Inget ”krav” finns på att samtliga eller visst antal av teknikerna skall tränas/visas/examineras.
- Övriga tekniker i monsystemet sparas med fördel till eleven börjat träna i mongrupp.
- Vid övergång till mongrupp bär eleven vitt bälte eller sitt knattebälte fram tills att gradering till 5:e mon gul-vitt bälte är genomförd efter minst 1 termins träning i mongrupp.
- När läger arrangeras bör framgå av inbjudan om det omfattar knattar. När så är fallet bör knattar erbjudas träning i egen grupp.




# Svenska Ju-jutsuförbundet

## Ju-jutsu Kai



### KNATTESYSTEMET

#### KIHON WAZA




##### TACHI WAZA

-  1. Kamae, neutral
- 2. Kamae, beredd
- 3. Kamae, gard




##### TAISABAKI WAZA

-  1. Tsuri ashi, framåt och bakåt
- 2. Taisabaki, lång, höger och vänster
-  1. Ayumi ashi, framåt och bakåt
- 2. Taisabaki, kort, höger och vänster
- 3. Uppgång bakåt


##### UKEMI WAZA

-  1. Ushiro ukemi, med dämpning
-  1. Mae ukemi
- 2. Ushiro ukemi
-  1. Mae ukemi, med dämpning



##### UKE WAZA

-  1. Ju morote jodan uke, mot försök till kravattgrepp
-  1. Jodan uchi uke, mot försök till grepp i håret
-  1. Chudan soto uke, mot försök till grepp i kläderna




##### KANSETSU WAZA

-  1. Ude osae, mot grepp i armen

##### NAGE WAZA

-  1. O soto otoshi, mot grepp i armen
-  1. O goshi, mot grepp i armen

#### JIGO WAZA

- |   |  |                           |
|---|--|---------------------------|
|  | 1. Grepp i två handleder framifrån         | Frigöring                 |
|   | 2. Grepp i två handleder bakifrån          | Frigöring                 |
|   | 4. Grepp i håret bakifrån                  | Ude osae                  |
|   | 5. Försök till stryptag framifrån          | Ju morote jodan uke       |
|   | 6. Stryptag framifrån                      | Frigöring                 |
|   | 7. Stryptag bakifrån                       | Frigöring                 |
|   | 8. Försök till kravattgrepp                | Frigöring                 |
|   | 9. Grepp i kläderna                        | O soto otoshi             |
|   | 10. Stryptag mot liggande sittande bredvid | Frigöring                 |
|  | 2. Stryptag framifrån                      | O soto otoshi             |
|   | 5. Stryptag med armen                      | Kuzure ude osae           |
|   | 6. Grepp om nacken, med neddrag            | Gedan juji uke, frigöring |
|   | 8. Stryptag mot liggande, mellan benen     | Frigöring                 |
|   | 9. Hot mot liggande                        | Uppgång bakåt             |
|  | 7. Livtag med armarna framifrån            | O soto otoshi             |
|   | 8. Livtag över armarna bakifrån            | Kuzure ude osae           |