



Hilseformer

I Jiu-Jitsu er hilsenen og hilseformen en vigtig bestanddel af træningen med hensyn til respekt, tolerance og sikkerhed.

For at udøve og vise den nødvendige respekt og tolerance overfor hinanden i Jiu-Jitsu, er det meget vigtigt at man overholder visse former og regler i opførsel og væremåde ! En af disse former er hilsenen og dertil hørende hilseformer. Hilsenen er et udtryk for respekt for sin træningspartner eller modstander, samt skoler eleven i ærbødighed og respekt overfor sin instruktør.

Man hilser opefter og erkender nedefter !

Forstået på den måde at hilsenen startes af en lavere gradueret (eller elev) til sin instruktør eller læremester, for at vise sin respekt for vedkommendes status og/eller hverv.

Er man på samme niveau, er man lige villige til at starte hilsenen.

Instruktøren, læremesteren eller den højere graduerede svare hilsenen fra en anden med selv at hilsenen, og viser hermed sin respekt for den der hilser.

Hilsenen og Hilseformer kan inddeles i følgende punkter :

1. Stående hilsenen.
2. Siddende hilsenen.
3. Meditation under hilsenen.
4. Normal hilseform før og efter træning i klubben.
5. Hilsenen under fællestøtningen.
6. Hilseform før og efter træning ved større træninger.
7. Hilseform ved normale gradueringer.
8. Hilseform ved Nationalgradueringer.
9. Hilseform ved Jiu-Jitsu-Kata.

Stående hilsenen.

Stående hilsenen udføres, evt. på kommandoen "Rei", ved at du samler fødderne, så de har en vinkel på 45 grader, samtidig fører du hænder ned til siden af lårene. Du bukker nu ved at knække i hoften, så overkroppen føres fremad til en vinkel på max. 30 grader, hvorefter at du retter dig op igen.

Denne form for hilsenen stammer fra Japan, og har til formål at kunne vise respekt og venlighed uden at virke truende. I modsætning til den vesterske stil med at give hånd, kan man hilse på afstand, og man virker ikke truende ved at komme tæt på og/eller stikke noget frem mod den man hilser på. Man skal her bemærke at det i det gamle Japan brugte man jo knive og sværd til angreb, hvorfor at afstand og rolig samlet krop var at fortrække. Overdreven underdanighed (mere en 30 grader buk), anses som en fornærmelse, den der har den laveste rang bukker dybest.

Siddende hilsenen.

1. Man sætter sig, ved at synke lige ned på venstre knæ, herefter på højre knæ. Fødderne krydses, hvorefter at man sætter sig tilbage på hælene. Man sidder nu i Seiza, hvor man har en afstand på to knyttede næver mellem knæene, og med håndfladerne hvilende på lårene. Fingrene peger let mod hinanden (ca. 45°) og armene hængende afslappet, ind til siden.
2. Der udføres nu siddende hilsenen, ved at føre hænderne ned ad låret ud på måtten, så finger spidserne peger mod hinanden (45°) og albuerne ligger foran, og på ydersiden, af knæene. Samtidig sikres det, at bagdelen hele tiden forbliver ved/på hælene. Man forbliver kort i denne stilling, hvorefter at man sætter sig op Seiza, ved at føre hænderne tilbage på låret. Blikket holdes fremadrettet, med opsyn på den nærmeste meter.
3. Man rejser sig nu til stående stilling, ved at rejse op på knæene, op på tæerne, og fører højrefod frem ved siden af venstre knæ. Herefter stemmer man sig op, med højre ben, til stående stilling, samlede fødder.

Denne form for hilsenen stammer også fra Japan, og bruges som en mere formel og intim (seriøs) hilsenen.



Grunden til at man ikke bruger hænderne når man sætter sig eller når man rejser sig, er at de skal være klar til kunne forsvare sig (trække sit sværd eller kniv). Grunden til at man sætter sig på venstre ben først og rejser på højre ben først, har noget dem ligevægten og det faktum at sværdet ofte blev trukket og kæmpet med i højre hånd ! Skulle man lave et pludselig udfald på vejen ned eller op var man i balance til at kunne bruge sit højre ben til at indtage en stilling som var mere stabil under en evt. aktion med sværdet.

Grunden til at man opretholder øjenkontakt så længe som muligt, og senere under hilsenen kigger 1½ - 2 meter fremad, er det faktum at man lettere kan reagere på en mulig bevægelse i den sårbare situation som en siddende hilsen er.

Meditation under hilsen.

Ved start og slutning af en træning kan man benytte sig af en kort meditation.

Formålet med denne meditation er at skabe balance, i sjæl og krop, inden og efter træningen.

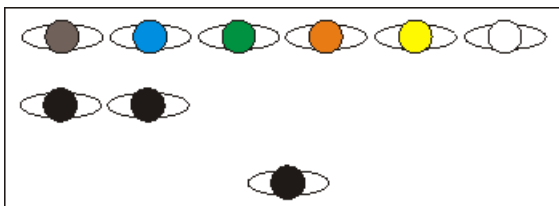
På kommandoen " Mokuso " knibes øjnene i så der kun er en lille sprække tilbage ! Dette giver den enkelte en vis form for mørke. Man lukker aldrig øjnene helt, for det er jo en kampsport (overlevelse) vi dyrker.

Man koncentrerer sig nu om at tømme sit sind for oplevelser (skabe ro) og tømme sit sind.

På kommandoen " Kaimuko " åbnes øjnene igen og sindet fyldes med indtryk igen. Man har nu haft en lille pause til at få styr på tingene og ro i sjæl og krop.

Normal hilseform før og efter træningen i klubben

Ved starten af enhver træning bruges hilsen. Enten i form af stående hilsen eller siddende hilsen.



Den normale form er :

1. Man stiller op på linie, Dan-bærer i første række, alle øvrige Kyu-grader efter grad i næste række. Højeste grad til højre og faldende til venstre. Instruktør eller instruktører står modsat eleverne.
2. Man sætter sig nu ned. Først instruktør eller instruktører, herefter evt. Dan-grader og derefter alle Kyu-grader.
3. Højeste Dan-bærer (højre fløj) fører kommandoen til "Meditation under hilsen".
4. Højeste Dan-bærer (højre fløj) kommanderer nu "Siddende hilsen". Symbol for at alle hilser på hinanden, gennem hilsen til instruktøren.
5. Man rejser sig nu op. Først instruktør eller instruktører, herefter evt. Dan-grader og derefter alle Kyu-grader.
6. På instruktørens kommando udføres nu "Stående hilsen". Alle hilser nu på instruktøren og anerkender herved hans status som instruktør for denne træning.

Den korte form er :

1. Man stiller op på linie, Dan-bærer i første række, alle øvrige Kyu-grader efter grad i næste række. Højeste grad til højre og faldende til venstre. Instruktør eller instruktører står modsat eleverne.
2. På instruktørens kommando udføres nu "Stående hilsen".



Ovennævnte hilseformer bruges både før efter træningen.

Hilsen under fællestræningen.

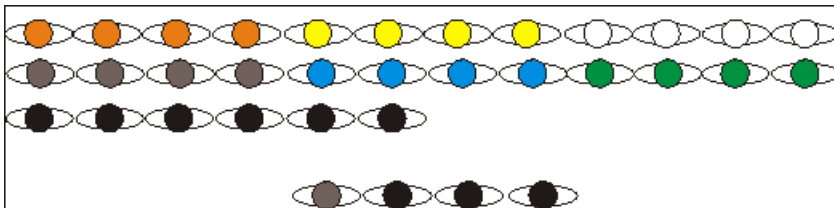
Der findes flere forskellige tidspunkter under træningen, hvor en eller anden form for hilsen er anbragt.

1. Ved ind- og udgang af Dojo. Symbolsk for at hilsen på alle der opholder sig i Dojo'en.
2. Før man starter et træningsafsnit (f.eks. efter instruktion) med sin træningspartner. For at tilkendegive overfor sin træningspartner, at man ønsker at træne med vedkommende (sikkerhed)
3. Efter et træningsafsnit (f.eks. instruktøren stopper træningen) med sin træningspartner. For at tilkendegive overfor sin træningspartner, at man er færdig med at træne med vedkommende (sikkerhed)
4. Når man som elev ønsker kontakt til instruktøren. For at vise respekt og ærbødig optræden overfor instruktøren.
5. Når man ønsker kontakt til en anden i Dojo'en. For at vise respekt og ærbødighed overfor den man ønsker kontakt til.
6. Første gang man møder sin instruktør i forbindelse med en træning. Svarer til et "God dag"
7. Sidste gang man møder sin instruktør i forbindelse med en træning. Svarer til et "Farvel"

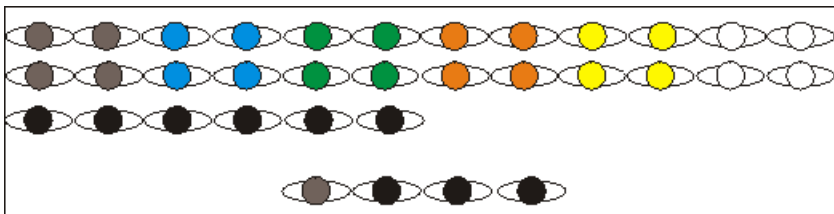
Hilseform før og efter træning ved større træninger.

Ved starten af enhver træning bruges hilsen. Enten i form af stående hilsen eller siddende hilsen.

Der kan være en afvigelse i forbindelse med opstillingen af eleverne ved større træninger, hvor der kan forekomme flere instruktører.



Her er er Kyu-graderne placeret i faldende grader, med hver grad på en række.



Her er Kyu-graderne placeret i faldende grader, med hver grad placeret i flere rækker.

Den normale form er :

1. Man stiller op på linie, Dan-bærer i første række, alle øvrige Kyu-grader efter grad i næste række. Højeste grad til højre og faldende til venstre. Instruktør eller instruktører står modsat eleverne.
2. Man sætter sig nu ned. Først instruktør eller instruktører, herefter evt. Dan-grader og derefter alle Kyu-grader.



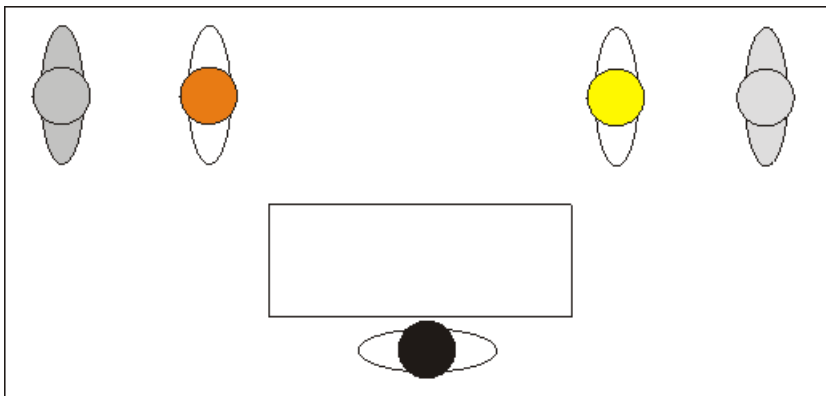
3. Højeste Dan-bærer (højre fløj) fører kommandoen til "Meditation under hilsen".
4. Højeste Dan-bærer (højre fløj) kommanderer nu "Siddende hilsen". Symbol for at alle hilser på hinanden, gennem hilsen til instruktøren.
5. Man rejser sig nu op. Først instruktør eller instruktører, herefter evt. Dan-grader og derefter alle Kyu-grader.
6. På instruktørens kommando udføres nu "Stående hilsen". Alle hilser nu på instruktøren og anerkender herved hans status som instruktør for denne træning.

Den korte form er :

1. Man stiller op på linie, Dan-bærer i første række, alle øvrige Kyu-grader efter grad i næste række. Højeste grad til højre og faldende til venstre. Instruktør eller instruktører står modsat eleverne.
2. På instruktørens kommando udføres nu "Stående hilsen". Ovennævnte hilseformer bruge både før efter træningen.

Hilseform ved normale Klubgradueringer.

I forbindelse med gradueringer er der en helt speciel hilseform, ud over den normale hilsen som man afholder mellem den gradueringsberettigede og aspiranterne.



Her ser du en opstilling med gradueringsberettiget og aspiranter. De grå er aspiranternes pladser ved hilseform, de farvede er aspiranternes plads under gradueringen.

Der er følgende hilseform til gradueringen :

1. Aspiranterne kommer ind på måtten på normal vis.
2. Aspiranterne stiller sig på hver sin side af den gradueringsberettigede så de har en indbyrdes afstand på ca. 4 meter, så den der skal til graduering, har den gradueringsberettigede på sin venstre hånd (står til højre for den gradueringsberettigede).
3. Aspiranterne drejer sig mod den gradueringsberettigede (Tai-Sabaki) og udfører "Stående hilsen", hvorefter at de drejer sig mod hinanden og udfører "Stående hilsen".
4. Begge aspiranter træder nu et skridt frem med højre ben først (Tsugi-Ashi), så de har en afstand på ca. 2 meter.
5. Den gradueringsberettigede styrer nu gradueringen indtil han siger "Ret tøjet og hils af".
6. Begge aspiranterne retter deres gi og træder tilbage med venstre ben først (Tsugi-Ashi) til en afstand af ca. 4 meter.



7. Begge aspiranter udfører "Stående hilsen", hvorefter at de drejer sig mod den gradueringsberettigede (Tai-Sabaki) og udfører "Stående hilsen".

8. Begge aspiranter træder nu sidelæns ud af gradueringsarealet med Tsugi-Ashi. Gradueringen er slut.

Skal den anden aspirant op til graduering med det samme byttes plads på følgende måde :

9. Begge aspiranter gør front mod hinanden (Tai-Sabaki).

10. Begge aspiranter træder et skridt til højre side (Tsugi-Ashi).

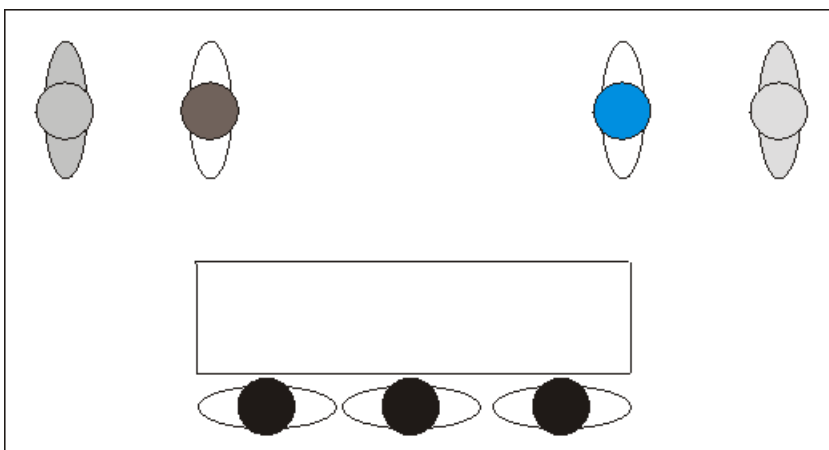
11. Begge aspiranter går nu fremad over til modsatte side (Ayumi-Ashi).

12. Her vender de front mod hinanden (Tai-Sabaki) uden at vende ryggen mod den gradueringsberettigede, så de står over for hinanden med ca. 4 meters afstand.

13. Punkt 3 - 8 gennemføres.

Hilseform ved Nationalgradueringer.

I forbindelse med gradueringer er der en helt speciel hilseform, ud over den normale hilsen som man afholder mellem den gradueringsberettigede og aspiranterne.



Her ser du en opstilling med gradueringsberettiget og aspiranter. De grå er aspiranternes pladser ved hilseform, de farvede er aspiranternes plads under gradueringen.

Der er følgende hilseform til gradueringen :

1. Aspiranterne kommer ind på måtten på normal vis.

2. Aspiranterne stiller sig på hver sin side af de gradueringsberettigede så de har en indbyrdes afstand på ca. 4 meter, så den der skal til graduering, har de gradueringsberettigede på sin venstre hånd (står til højre for de gradueringsberettigede).

3. Aspiranterne drejer sig mod de gradueringsberettigede (Tai-Sabaki) og udfører "Stående hilsen", hvorefter at de drejer sig mod hinanden og udfører "Stående hilsen".

4. Begge aspiranter træder nu et skridt frem med højre ben først (Tsuki-Ashi), så de har en afstand på ca. 2 meter.

5. De gradueringsberettigede styrer nu gradueringen indtil han siger "Ret tøjet og hils af".



6. Begge aspiranterne retter deres gi og træder tilbage med venstre ben først (Tsugi-Ashi) til en afstand af ca. 4 meter.
7. Begge aspiranter udfører "Stående hilsen", hvorefter de drejer sig mod de gradueringsberettigede (Tai-Sabaki) og udfører "Stående hilsen".
8. Begge aspiranter træder nu sidelæns ud af gradueringsarealet med Tsugi-Ashi. Gradueringen er slut.

Hilseform for interne Jiu-Jitsu Kata:

Denne beskrivelse af hilseformen til Jiu-Jitsu Kata M/B under DJSF, er udarbejdet for at fastlægge den korrekte hilseform og for at sikre en kontinuerlig udvikling i Kata'erne fra 2.dan til 5.dan.

Indgang på Måtte arealet :

Tori og Uke placerer sig ved kanten af måtten (udenfor måtten) og hilser med stående hilsen, hvorefter de træder ind, med højre fod først, på måtte arealet.

Hilseform ved Kata :

Placering

Tori og Uke placerer sig, på linie, overfor hinanden, med en afstand af 6-8 m centreret omkring gradueringskommissionen. Således at Tori har kommissionen på sin venstre hånd. Afstanden fra linien til kommissionen er fra 2 - 4 meter.

Hilseform ved starten af Kata'en, indtil første serie

1. Tori og Uke træder et skridt frem med højre fod (Tsugi-Ashi) og står med let spredte ben.
2. Herefter foretages en drejning (90°) mod kommissionen (Tai-Sabaki).
3. Der foretages med samlede fødder stående hilsen (Den gamle traditionelle med hænderne foran på lårene).
4. Der foretages en drejning (90°) mod modstanderen (Tai-Sabaki).
5. Man sætter sig, ved at synke lige ned på venstre knæ, herefter på højre knæ. Fødderne krydses, hvorefter at man sætter sig tilbage på hælene. Man sidder nu i Seiza, hvor man har en afstand på to knyttede næver mellem knæene, og med håndfladerne hvilende på lårene. Fingrene peger let mod hinanden (ca. 45°) og armene hængende afslappet, ind til siden.
6. Der udføres nu siddende hilsen, ved at føre hænderne ned ad låret ud på måtten, så finger spidserne peger mod hinanden (45°) og albuerne ligger foran, og på ydersiden, af knæene. Samtidig sikres det, at bagdelen hele tiden forbliver ved/på hælene. Man forbliver kort i denne stilling, hvorefter at man sætter sig op Seiza, ved at føre hænderne tilbage på låret. Blikket holdes fremadrettet, med opsyn på den nærmeste meter.
7. Man rejser sig nu til stående stilling, ved at rejse op på knæene, op på tærne og fører højrefod frem ved siden af venstre knæ. Herefter stemmer man sig op, med højre ben, til stående stilling.
8. Man træder nu frem, med venstre fod, til Shizen-Tai (Tsugi-Ashi).
9. Herefter går man frem (Ayumi-Ashi), med højre fod først, til sin placering midt på måtten foran kommissionen.
10. Tori skal være placeret lige ud for kommissionen, og Uke skal være placeret foran Tori, i den afstand, som passer ham, til det første angreb i serien.

Tøj rettelse mellem serierne

1. Tori og Uke vender sig (180°) med Tai-Sabaki, fra den position de har opnået efter sidste kast i serien og bliver stående. Herfra går Tori og Uke frem på højre ben og fortsætter i Ayumi-Ashi ud til et skridts afstand fra måtte kanten, hvor de ordner deres Gi og bælte.
2. Herefter vendes (180°) med Tai-Sabaki.
3. Man træder nu frem, med venstre fod, til Shizen-Tai (Tsugi-Ashi).
4. Herefter går man frem (Ayumi-Ashi), med højre fod først, til sin placering midt på måtten foran kommissionen.
5. Tori skal være placeret lige ud for kommissionen, og Uke skal være placeret foran Tori, i den afstand, som passer ham, til det første angreb i serien.



Hilseform efter sidste serie

4. Tori og Uke vender sig (180°) med Tai-Sabaki, fra den position de har opnået efter sidste kast i serien og bliver stående. Herfra går Tori og Uke frem på højre ben og fortsætter i Ayumi-Ashi ud til et skridts afstand fra måttekanten, hvor de ordner deres Gi og bælte.
5. Herefter vendes (180°) med Tai-Sabaki.
6. Man sætter sig, ved at synke lige ned på venstre knæ, herefter på højre knæ. Fødderne krydses, hvorefter at man sætter sig tilbage på hælene. Man sidder nu i Seiza, hvor man har en afstand på to knyttede næver mellem knæene, og med håndfladerne hvilende på lårene. Fingrene peger let mod hinanden (ca. 45°) og armene hængende afslappet, ind til siden.
7. Der udføres nu siddende hilsen, ved at føre hænderne ned ad låret ud på måtten, så finger spidserne peger mod hinanden (45°) og albuerne ligger foran, og på ydersiden, af knæene. Samtidig sikres det, at bagdelen hele tiden forbliver ved/på hælene. Man forbliver kort i denne stilling, hvorefter at man sætter sig op Seiza, ved at føre hænderne tilbage på låret. Blikket holdes fremadrettet, med opsyn på den nærmeste meter.
8. Man rejser sig nu til stående stilling, ved at rejse op på knæene, op på tærne, og fører højrefod frem ved siden af venstre knæ. Herefter stemmer man sig op, med højre ben, til stående stilling, samlede fødder.
9. Herefter fortages en drejning (90°) mod kommissionen (Tai-Sabaki).
10. Der foretages med samlede fødder stående hilsen (Den gamle traditionelle med hænderne foran på lårene) mod kommissionen.
11. Herefter trædes sideværts ud af måtten (Tsugi-Ashi).
Og Kata'en er nu slut.

Udgang fra Måtte arealet :

Tori og Uke placerer sig ved kanten af måtten (på måtten) og hilser med stående hilsen, hvorefter at de træder ud, med venstre fod først, af måtte arealet.

Variationer i udgangsstillingen ved de enkelte serier :

Der kan forekomme variationer i udgangsstillingen ved de enkelte serier. Disse indtages efter at Tori og Uke har opnået deres placering foran kommissionen i starten af hver serie.

Tori skal være placeret med siden til Uke :

1. Tori drejer sig 90° (Tai-sabaki) ved første kast, med front mod kommissionen.
2. Efter endt kast står Tori og Uke med front til hinanden, hvorefter Tori vender sig mod kommissionen og er klar til kast nummer 2.

Tori skal være placeret med ryggen til Uke :

1. Tori vender sig 180° (Tai-sabaki) ved første og andet kast