

Ordnade träningsläger i självförsvar: ”Några av landets duktigaste”



Träningsläger i Ju Shin Jutsu – en självförsvarsmetod som ofta fokuserar på självförsvar i verkliga situationer, snarare än tävling eller sport.

Under lördagen och söndagen ordnade Karlskoga budoklubb träningsläger i självförsvar i Karlbergshallen. Några av landets främsta utövare deltog.

– En sak som utmärker oss och den här stilen är att vi inte tävlar, säger Karlskoga budoklubbs Mats Werf.

Ett 15-tal utövare från olika håll i Sverige deltog under helgen. De kom från bland annat Stockholm, Katrineholm, Umeå och Örebro.

Fokuset låg på att stoppa en situation innan det blir allvar, och hur man har lågaffektivt bemötande.

– De flesta som är med här har tränat i åtminstone tio år. Från tio år och uppåt, jag själv har tränat i 50 år, säger Mats Werf.

– Anders Irenius instruerar och visar tekniker för att vi som har hållit på länge ska få lite mer inspiration och kan slipa på våra tekniker, fortsätter han.



Huvudinstruktör Anders "Baloo" Irenius och Karlskoga budoklubbs Mats Werf. De känner varandra sedan mitten av 80-talet.

Tidigare har man arrangerat "stilläger" som har varit öppna för alla. Det här lägret kallas "danläger" och på dem är det utövare med brunt och svart bälte som träffas och deltar.

Ju Shin Jutsu fokuserar på självförsvar i verkliga situationer, snarare än tävling eller sport. Det är anpassat till dagens samhälle och svenska lagar.

– Det finns ju många olika jujutsu-stilar och en sak som utmärker oss är att vi inte tävlar. När det kommer till självförsvar finns det inga andra regler än nödvärnsrätten. Om man ska tävla behövs andra regler, säger Werf.



Självförsvarsträning i Karlbergshallen.

Anders Irenius berättar att det var hans pappa George Irenius, svensk budolegendar, som utvecklade den här stilen i Sverige under början av 70-talet: Ju Shin Jutsu Ryu.

– Han blev uppmanad av ett antal japaner att starta en egen skola. Och några av dem har tillämpat det han höll på med och har hittat inspiration från det han gjorde.

– Han var flygplansmekaniker i grunden och jobbade med motorer nästan hela sitt liv. Det som gjorde honom intresserad av motorer var nyfikenheten på hur de fungerade och varför de fungerade.

Han tog med sig den nyfikenheten när han började med judo, berättar Irenius.

– Och sedan till det som han brann mest för: Jujutsun. Vad är det som får tekniken att fungera? Hur fungerar kroppen, lederna och musklerna? Och sedan omsatte han det.



Anders Irenius, i mörkt, visar en specifik typ av självförsvar. Som instruktör ser han Ju Shin Jutsu som en evig källa att ösa ur. "Du blir aldrig fullärd, men varje ny elev är en ny förutsättning och också en ny källa att hämta kunskap från."

Ju Shin Jutsu och dess självförsvar är anpassat efter vad man får göra enligt svensk lag.

– Hur du kan klara dig på ett relativt enkelt sätt utan att åka på stryk, och utan att för den skull också skada den som angriper. Det är inte mer våld än nöden kräver. Det är effektivt och det fungerar, säger Irenius.

Mats Werf i Karlskoga budoklubb hoppas kunna locka fler deltagare till klubben. I dagsläget har man cirka 20 utövare. Även om helgens träningsläger var för mer rutinerade utövare har man flera Ju Shin Jutsu-träningar i veckan.



Anders Irenius demonstrerar ett grepp.

Man har träningar för nybörjare på tisdagar, för seniorer på torsdagar och vanliga träningar på torsdagar. På Karlskoga budoklubbs [hemsida](#) går det att läsa mer om deras kalender.

På tisdag arrangerar också RF-SISU och Karlskoga kommun "Rörelseglädje för seniorer" i Stråhallen, som en del av projektet Senior i Fokus. Där kommer, bland andra, Mats Werf och Karlskoga budoklubb vara på plats för en prova på-dag.

Eric Hellqvist

KT-Kuriren

<https://www.kt-kuriren.se/2025/10/05/ordnade-traningslager-i-sjalfvorsvar-nagra-av-landets-duktigaste-5c547/>