



Knutpunkten

Svenska Jiu-Jitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2016

Nya instruktörer!



Läs också om:

Anzen

**Intensivkurs hos Kano
Årets Klubb utsedd
Höst i Japan, del 1.**

**Lägerreppotage från
Linköping, Roslagen,
Ängelholm och Falköping**

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Instruktörsläger i Linköping	3
Bildreppotage från Linköping	3
Ny klubb i SJF, Anzen	6
Läger i Falköping	7
Intensivkurs i jiu-jitsu	8
Riksläger och årsmöte i Roslagens famn	9
Årets Klubb 2015	10
På höstbesök i Japan	11
Läger i Ängelholm	15
Jiu-jitsu på förskola	16
Thomas	16
Styrelsens arbete	17
Etikett, en del av träningen	18
Shiai	19

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu-jitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiu-jitsu.nu

Innehåll med text och bilder, sammanställs av redaktionen. Det står redaktionen fritt att ändra eller stryka i inskickat material. Bilderna får ej användas i andra sammanhang utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

Redaktionen består av:

Erik Lorinder, ansvarig utgivare,
ordforande@jiujitsu.nu

Caroline Torstensson, layout.

Marja Durewall-Nilson, Mats Lindh,
Felix Straumits, Johan Flakberg.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto, Gbg.

Utgivningsdatum: 160414

OMSLAGSBILD

Nya Klubbinstruktörer. Grattis till fr.v. Martin Carlstedt, JK Kihon Karlskrona, Jesper Helgeson, Ängelholms JK, Jonna Sjöberg, JK Anzen Kristianstad och Mats Mandegård JK Seisin Halmstad.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Den 4 januari i år fyllde Svenska Jiu-jitsuförbundet 45 år och i den här texten vill jag lyfta fram stiftaren och Ganso Kurt Durewall samt stiftaren och hederordföranden Fritz Schubert.

Fritz historia är inte unik men bortglömd.

Han föddes i Tyskland 1922 av en tysk far och svensk mor. De flyttade tidigt i hans liv till Sverige men de tänkte aldrig på att ansöka om svenskt medborgarskap för Fritz. 1940 fick han ett rekommenderat brev om inställelse i Neumünster 1941. Fritz överlevde fronten i Ryssland och i Frankrike och kom många år senare hem till Sverige igen; svårt traumatiserad.

En bra bit in i vuxen ålder kom Fritz i kontakt med Kurt Durewall och började träna judo och jiu-jitsu.

Kurt Durewall är född i Stockholm 1924. Han blev tidigt placerad på barnhem och förflyttades mellan olika anstalter fram till myndig ålder. Hela hans barndom och uppväxt präglades av daglig pennalism, misshandel och ofredan från barnhemsföreståndarna. Överträdelserna var många gånger grova. Vid 13 års ålder kom han i kontakt med jiu-jitsu och sedan den dagen har han utvecklat en svensk form av jiu-jitsu som är effektiv just för att den inte bygger på skada och smärta. Han hade själv sett vad skada och smärta gör med människor och det blev till hans kall att förmedla att det verkligen inte är på dessa grunder man ska bygga människor och samhällen.

Jiu-jitsuträningens innehåll bidrog till en vändning för Fritz. Han började hitta tillbaka till sig själv och till tron på människan. Durewalls och jiu-jitsuns värden om att alla människor är unika och värda att skydda från våld var starka

Forts sid. 6.

Instruktörsläger i Linköping

Dryga trettioalet samlades i Linköping den 6-7:e februari för årets första instruktörsläger. Visningsövningar, bedömningsteknik, presentationsövningar och formuleringskonst var på tapeten. Och fliten och stämningen gick inte att ta fel på.

Visningsvinklar vändes och vreds, självförsvar skärskådades, fyndiga fraser framlades och retliga retoriker ropade. Men vi tränade också en hel del kasttekniker i rörelse och utgångar från judofasthållningar. Christer Johansson, JK Seisin Halmstad höll ett tankvärt pass om mervärdet i vår jiu-jitsuutbildning och visade flera exempel på förflyttningstekniker med minsta möjliga kraft. Undertecknad försökte sedan belysa ergonomiska principer vid balansbrytningar. Temat där var rotationspunkter.

Riksinstruktören Benny Ericsson grävde som alltid fram luriga detaljer som triggade mången

aha-upplevelse på mattan. Som det också brukar vara på dessa läger, spred sig från första passet den här spontant goda stämningen, där alla vill lära och dela med sig. Så i och för det här sällskapet är det enkelt att ordna läger! Något om den härliga sammanhållningen vittnar att alla, nästan mangrant (och kvinnorna ännu grannare), anslöt till middagen på kvällen. Där blev wockköerna spännande mötesplatser.

På lägret presenterades Malin Knoop, JK Kano Göteborg som ny medlem i UR och fyra nya klubbinstruktörer utnämndes: Jesper Helgeson, Ängelholm Jonna Sjöberg, Kristianstad, Mats Mandegård, Halmstad och Martin Carlstedt, Karlskrona. Alla är mycket välkomna i skaran.

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör

Bildreportage från Linköping



Utbildningsrådet samlades redan under fredagseftermiddagen för diverse genomgångar både på och utanför mattan. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson diskuterar med Riksinstruktören Benny Ericsson hur pistolen bäst bör hanteras. Fr.v. Annika Gerhardsson Bernhardt, Henrik Kumm, Johan Flakberg och Malin Knoop.

Lägerstarten inleddes med att Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson presenterar Utbildningsrådets nya medlem, Specialinstruktören Malin Knoop från JK Kano Göteborg.



Lördagsmorgonen ägnades åt ett effektivt styrelsemöte. Så gott som alla på plats, endast Thomas Crona vice ordförande, hade förhinder att delta.





Riksinstruktören Benny Ericsson sätter full fart på uppvärmningen direkt från början.



Tai-sabaki åt alla håll – nyttig övning för såväl nya som gamla elever.



Daninstruktören Erik Lorinder handleder aspiranterna inför deras framträdande i Dojon.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i en snygg ingång på judokastet ippon seoi nage. Uke är klubbkamraten från Linköping Johan Rasmussen.



Riksinstruktörerna Benny och Olof går igenom detaljerna i en teknik. Kanske får de ett gott råd från Gansho?



Benny Ericsson visa en typ av fällningsteknik på Erik Lorinder.



Specialinstruktören Christer Johansson gav instruktörerna tips och råd hur våra jiu-jitsuprinciper med fördel används inom ergonomiområdet.



Daninstruktören Johan Flakberg ger instruktörerna goda råd.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson talar inspirerande om just "konsten att tala". Det var en hel del gamla romare och greker som fick stå som exempel på detta ämne.



Övningar i ne-waza – golvteknik – är viktigt att kunna. Dessutom blir det sköna smidighetsövningar.



Riksinstruktören Benny Ericsson poängterar detaljerna i en fällningsteknik. Felikss Straumits fäller klubbkamraten Anders Velén, JK Kano Göteborg.



Daninstruktören Henrik Kumm leder aspiranternas utbildning i Presentationsteknik.



Förbundsordföranden Erik Lorinder överlämnar 5-åriggåvan, något försenad, till JK Kano Göteborg.



Deltagarsidan var lång av intresserade medlemmar.

Glada representanter för JK Kano fr.v. Anders Velen, Pernilla Akterhall, Felikss Straumits och Malin Knoop.



Det obligatoriska gruppfotot.

Ny klubb i SJF, Anzen

Kristianstad Jiujuitsuklubb Anzen har inte kommit till av en plötslig ingivelse. Det är en idé som har fått ligga till sig tills rätt tid infunnit sig.

För er som inte känner mig kan jag berätta att jag började träna på Göteborgs Judo & Jiujuitsuskola 1990. Jag hann med att vara instruktör i 12 år, främst med kvinnokurser och ungdomsträning men jag hade också träning för ett antal familjer på Styrso. Efter flytt till Skåne tränade jag judo några år i Kristianstad och de senaste åren har jag tränat jiujuitsu i Bjerredsklubben. Det har fungerat för jag har kombinerat det med att träffa och sova hos min dotter som läser i Lund. Annars är det en timme och 22 minuter dit med bil.

Klubbens första åtagande är att delta i något som heter C4-läget. Det är ett läger precis efter skolavslutningen där drygt 700 barn och



Jonna Sjöberg har just fått jiujuitsuböckerna och porträtten för Kamiza till nya klubben Kristianstad Jiujuitsuklubb Anzen. Vi önskar Jonna och medlemmarna lycka till!

ungdomar provar olika aktiviteter i 9 dagar. Förhoppningsvis får jag ihop en grupp och kan dra igång löpande träning till hösten. När det gäller vuxensidan har jag några som är intresserade av att fortsätta efter en prova på kurs i höstas.

Vi ses på mattan och så småningom i Kristianstad också!

Jonna Sjöberg
Jiujuitsu Anzen i Kristianstad

Forts. fr sid. 2

incitament för att 1971 stifta Svenska Jiujuitsuförbundet och på så sätt bli en obunden organisation som kunde växa med de starka ideal som fanns inom Kurt Durewall och Fritz Schubert.

Fritz lever och berättar mer än gärna om sina historier och upplevelser. Det kan vara värt att understryka för så har det inte alltid varit. I samband med sin 90-årsdag släppte Fritz en bok om upplevelserna i andra världskriget och hur jiujuitsu har hjälpt honom tillbaka till ett fungerande liv. Innan dess visste ingen om Fritz historia, inte ens Kurt. Kurt började då också lätta på hjärtat och vi alla baxnade av de

båda stiftarnas bakgrunder. Plötsligt förstår vi den kompromisslösa drivkraft som ligger bakom Svenska Jiujuitsuförbundet.

Nu, fyrtiofem år efter stiftandet av SJF ser vi tillbaka till tusentals barn, ungdomar och vuxna som har stärkts av träningen, som säger att de har SJF att tacka för att de idag har ett rikt liv med bra jobb, familj, vänner.

Låt oss fira förbundet i år med glädje och stolthet men också med eftertänksamhet och tacksamhet.

Svenska Jiujuitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Läger i Falköping

Söndagen 31 januari hade vi fint besök av Thomas Crona från Enköpingsklubben. Träningen var mycket givande för alla inblandade och innehöll dels gradering av fyra medlemmar (tre till gult bälte, en till orange) samt tre timmar träning för alla klubbens medlemmar i alla åldrar från nioåringar till de som är betydligt äldre. Dock kändes det som alla verkligen fick ut mycket av dagen och alla verkade mycket nöjda. Speciellt för en nystartad klubb är det mycket givande när det kommer gästtränare med lång erfarenhet och stort kunskande och som har en förmåga att entusiasmera alla deltagare och vi hoppas på fler sådana tillfällen under våren.



Instruktör Thomas Crona mitt bland intresserade elever i den trivsamma Dojon.



Thomas Crona visar försvar på angrepp i ne-waza – golvteknik. Angripare är sonen Robert Crona.



Så här blev resultatet!

Mathias Lagerquist
Foto: Mattias Lagerquist

Det finns människor som finner krig spännande

En man som varit med i krig är aldrig samma människa, även om han överlever

Krig är en mänsklig förnedring

Då jag kom hem från kriget var jag i ett mentalt mycket trasigt tillstånd. Jag tyckte att alla människor var mina fiender och undvek dem.

Det tog många års jiu-jitsuutbildning enligt Durewall-systemet innan jag fann ett nytt sätt att leva.

Jag har nu skrivit en bok om mina upplevelser vid fronten i Ryssland och Frankrike. Denna bok är inte skriven i romanform utan den bygger på självupplevda händelser under mina påtvingade år vid fronten i andra världskriget.



Pris 150:-

Inkl moms + porto 30:-

Konto: 6686-326 591 222

Fritz Schubert Tel 031 - 45 16 14

Intensivkurs i jiu-jitsu

Under de senaste åren har JK Kano ett antal gånger erbjudit en intensivkurs via Lets Deal. Syftet har varit dubbelt - dels har det varit ett sätt att få in ett litet bidrag till klubbkassan, men framförallt har det varit ett bra sätt för oss att marknadsföra klubben och värva nya medlemmar. Vid majoriteten av tillfällena har platserna i princip sålt slut - runt 40 deltagare per gång har dykt upp för att lära sig självförsvar.

Upplägget på de första intensivkurserna var 8 träningstillfällen á 1,5 timma, vilket samkördes med våra ordinarie träningspass. Efter ett antal försök insåg vi dock att upplägget inte var optimalt;

- Det är svårt att lära ut något som "sitter" på ett pass (1,5h).
- Vissa tekniker uppfattades som för svåra.
- Det kräver mycket energi av instruktörerna att hålla intensivkurs + vanliga träningspass under en månads tid.
- Från första till sista tillfället tappade vi cirka 75% av deltagarna.

Vi började därför fundera kring vad som kan förbättras för att få fler deltagare att slutföra hela kursen - vad är de största problemen som vi ser och vad kan vi göra för att förbättra kursinnehållet?

Detta resulterade i två stora förändringar:

1. Kursen ändrades till en intensiv-helg med två pass á 4-5 timmar, samt ett pass under veckan som följde på 1,5 timme.
2. Vi skapade en röd tråd genom hela kursen vad gällde teknikerna som lärdes ut. O-soto-otoshi (som vi för kursdeltagarna kallade för "fällbensfällning") var den fällning som återkom i alla försvar, efter det att de lärt sig en urgång. Vi använde bara tai-sabaki som förflyttning, så de inte skulle behöva tänka på vilken förflyttning som gällde när.

Dessa två justeringar gjorde en extrem skillnad. När deltagarna kunde fokusera i flera timmar i sträck lärde de sig mer på kortare tid, och när samma fällning återkom om och om

igen började de även känna mer förtroende för tekniken. Det var otroligt roligt att se hur deltagarna mot slutet på dagen kunde göra väldigt snygga fällningar. Tidigare kurser brukade deltagarna själva uttrycka att teknikerna var svåra - det hörde vi inte på samma sätt denna gång. Vi såg fortfarande ett bortfall av deltagare under kursens gång, men närmre 50% jämfört med de tidigare 75%.

Den absolut största skillnaden märkte jag bland oss som höll i kursen. Vi fick så otroligt mycket energi tillbaka av det mer intensiva upplägget, så vi kände allihopa efteråt att vi skulle kunna göra om samma sak igen - och det ganska snart :).

Om det finns någon annan klubb som är nyfiken på vårt upplägg och/eller vill bolla idéer, får ni gärna höra av er!

Jiu-jitsuklubben Kano
Pernilla Akterhall

HÖSTENS LÄGER

Instruktörläger 1-2 okt
JK Kyo Göteborg

Riksläger 29-30 okt
JK Seisin Halmstad

Förbundsläger/julläger 10-11 dec
JK Kano Göteborg

Riksläger och årsmöte i Roslagens famn

Under helgen 19-20 mars hölls riksläger och årsmöte i Åkersberga. Vård för Vårläget var Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen. Under två dagar fick vi förmånen att träna i klubbens dojo, som är inrymd i en företagslokal med härliga panoramafönster. Man har antagligen Sveriges snyggaste kamiza och hela dojodelen andas omsorg om att skapa en värdig inramning kring träningen.

Helgen inleds med förbundets årsmöte. Med stöd av goda förberedelser kan räkenskaper granskas och styrelse utses smidigt. En reflektion man kan göra kring årsmöte är att det visserligen är viktiga ting som avhandlas, men att själva mötesformen av nödvändighet inte är den roligaste man kan tänka sig och därför inte en självklar "publikmagnet". Det hela är ju också över ganska fort. Trots intresse kanske man inte reser enkom för den halvtimme som själva årsmötet tar. Samtidigt är det tydligt att det finns ett starkt engagemang för våra gemensamma frågor. Både sådana som hör hemma på ett årsmöte och annat. Kanske finns det sådant vi kan göra annorlunda? En årsmöteshelg skulle kunna vara ett tillfälle där man samlas kring själva förbundet. Vår gemenskap, våra överenskommelser och våra umgängesformer. Bara det att vi är en grupp människor som vill något bra tillsammans kan vara värt att samlas kring, glädjas i och förenas av såväl som att reflektera över med visst allvar, en helg per år.



Årsmötet 2016 gällande verksamhetsåret 2015 leddes av förbundets ordförande Erik Lorinder tillsammans med förbundssekreteraren Malin Knoop.



Roslagens ordförande Erik Lorinder hälsar välkommen. Riksinstruktören Benny Ericsson, Specialinstruktören Malin Knoop, Jonna Sjöberg, Kristianstad. Dessutom gästerna Kenth Bergström och Anders Gustafsson från Högdalens Judoklubb som gav oss en inblick i katan Goshin-jitsu-no-kata.

Träningen under själva riksläget leddes av Benny Ericsson, Erik Lorinder och Malin Knoop. Temat var jagande- och kombinationstekniker, alltså att flexibelt fortsätta och fullfölja sitt försvar i ett flytande flöde under föränderliga förhållanden. Att låta försvarstekniker följa på varandra utan att tappa fokus på principerna. Mycket nyttig och rolig träning som i sig också följde lägets tema. Instruktörer och träningspass följde upp, tog vid och utvecklade så att hela helgen löpte i ett flöde av kontinuitet. Från det lugna och detaljerade till "stökigare" rollspel, men med samma fokus. Mycket väl genomfört!



Specialinstruktören Malin Knoop fick emellanåt tillfälle att själv träna. Här tillsammans med klubbkamraten Camilla Sernemo, också hon från JK Kano, Gbg.

Direkt efter lördagens träning för vi, i dräkt och precis som vi stod, till en friluftsanläggning Dommarudden i närheten, där Sussi Lorinder dukat fram plockmat och dryck. Vedbastun stod varm



Verklig inlevelse från Riksinstruktörens sida i bakgrunden när far och son tränar. Pappa Anders Hamersborg och sonen Karl-Filip Hamersborg.



Jonna Sjöberg från nystartade klubben i Kristianstad i knivförsvar mot hemmasonen Ronny Sunnås.



Specialinstruktören Malin Knoop klarar lugnt och elegant sitt "gatlopp".

intill vattnet. De som var hågade tog ett dopp mellan turerna på laven. Ett fantastiskt trevligt sätt att mjuka upp och varva ner innan midnatten.

Under helgen tilldelades Roslagens Jiu-jitsu-klubb Ki Gen Sen utmärkelsen Årets klubb. När man på nära håll får uppleva glädjen, engagemanget och viljan att anstränga sig för att andra skall trivas, är det ett privilegium att få stå bakom en sådan uppmuntran och hyllning.

Roger Retzman
Vice förbundsordförande

Årets klubb 2015

Roslagens Jiu-jitsu-klubb Ki Gen Sen tilldelas härmed utmärkelsen *Årets SJF-klubb* 2015. Genom sin värme och entusiasm har klubben medverkat starkt till Svenska Jiu-jitsuförbundets tillväxt.

Klubben arbetar medvetet och målinriktat samtidigt som den borgar för kvalitet och förbundets höga ideal. Klubben har under flera år utvecklats positivt till att nu vara en av förbundets starkast växande föreningar.



Vice förbundsordförande Roger Retzman har just överlämnat det fina diplommet Årets Klubb till Roslagens klubbordförande Erik Lorinder.

Det är med stor glädje och stolthet SJF kan genom detta erkännande uppmärksamma Roslagens Jiu-jitsu-klubb Ki Gen Sen som årets klubb, 2015.

En liten gest för stora insatser för svensk jiu-jitsu.

Styrelsen
Svenska Jiu-jitsuförbundet

På höstbesök i Japan

Att skriva en reseskildring upplever jag som lite svårt då det kan vara besvärligt att förmedla speciella känslor och intryck som kan uppstå. Olika intresseområden har vi ju kanske alla och det som fånglar den ena kanske inte fånglar en annan?

Då Marja vänligt frågat om jag ändå inte kunde skriva en "liten" reseberättelse till vår Knutpunkt så har jag då fallit till föga och tagit mig i kragen för ett litet försök.

Japan, landet i öster fascinerar ständigt. Vårt gemensamma intresse lockade mig dit första gången år 1997 då jag tillsammans med några andra likasinnade medlemmar i förbundet besökte landet under ett ca tre veckor långt besök. Sedan detta besök så har dragningskraften ständigt lockat mig till nya resor. Många kontakter har givetvis knutits under åren så varje besök måste planeras med största noggrannhet, allt för att hinna med så mycket som möjligt.

Bra tider att besöka Japan är under vår eller höst. Då är temperaturen och vädret bra och lämpar sig för aktiviteter. Sommaren kan vara lite tuff, träning under denna tid producerar mycket svett och kräver mycket vätska. Närbesök i eventuella tekniker kan upplevas lite speciellt... Temperaturer strax under 40C och fuktighet och inte alltid dusch efteråt är saker man måste vänja sig vid. Vänjer man sig? Ja, det är frågan...

Till resan. Jag och mitt resesällskap Tom från Stockholm började planera för resan i god tid. Vissa event i Tokyo styrde lite över vårt beslut men vi bestämde avresa till mitten av november med en total reslängd på ca 14 dagar. Med väskan packad gav jag mig iväg med tåget från Ängelholm till Köpenhamn och Kastrop för avresa med SAS mot Tokyo och Narita. Flygtid beräknad till ca 10 timmar och 30 minuter. Lite innan tidtabell anlände jag utan problem till ankomsthallen där Tom mötte upp. Tom, som flög från Stockholm via Helsingfors med JAL, anlände till en annan terminal strax innan.

Från Narita är det möjligt att välja olika sätt att transportera sig in till Tokyo. Vi valde buss och då in till Tokyo station. Detta är en av Tokyos knutpunkter och kan vara rätt så stökig om du inte känner till vart du ska. Det visste vi och därför var valet enkelt. Vi besöker alltid en lite speciell butik som har lite "samurajprylar". Här hälsas vi välkomna med lite japanskt grönt te, sitter bra efter resan in till centrum.

Allt måste kollas och gås igenom så ett par timmar går fort och förhoppningsvis så har du lite Japanska Yen kvar i börsen...

Efter avslutat besök ger vi oss med "Yamanote line" till Shinagawa där vi checkar in på Prince Hotel. Ja, detta är inget hotell som jag direkt rekommenderar. Det är möjligt att hitta betydligt bättre hotell till bättre pris men eftersom vi endast skall stanna en natt och hotellet ligger nära stationen så valde vi detta. Denna gång.

Eftermiddagen är ofta lite tung och ibland vill inte bord och stolar riktigt stå still... jetlag. Men, det är bara att bita ihop och mot kvällen beger vi oss ut för lite kvällsmat. Det blir sushi, givetvis. Saknaden har varit stor och förrådet måste fyllas på. En känd sushi-bar i området Meguro, får bjuda på denna delikatess. Här slår man sig ned och via en datorskärm beställer man vad man önskar sig. Efter ett tag så kommer det ett litet tåg med vagnar som stannar till framför din placering. Här är bara att lasta av och hugga in och när det är slut så beställer man nytt på samma sätt. Fräscht och supergott!



Mitt resesällskap vid namn Tom bokstavligen hugga in på läckerheterna.

Mätta, nöjda och trötta beger vi oss åter till hotellet. Här somnar jag rätt fort, men vaknar då det skakar lite. Undrar vad som händer? Jordskalv, inte så kraftigt men tillräckligt. Slutar efter ett tag och jag somnar igen.

Så är det ny dag. Vi beger oss ut för frukost. Idag skall vi med shinkansen söderut till Kyushu och Kumamoto. Resan tar ca sju timmar. Biljetter är bokade och railpasset aktiverat så det är bara att hoppa in när det är dags. Shinkansen kommer och går på exakt tid. Stannar på exakt, tydligt markerad plats. Så enda problemet är att vi svenskar är vana vid att tågen kommer och går på ungefärlig tid. Det innebär att det är lätt att hoppa på ett tåg som kommer två minuter innan! Då kan det ställa till problem med platsreservationen, haha.

INNAN du går på så väntar du på de som går av. Förresten, titta på perronggolvet. Det är så rent att du skulle lätt kunna gå barfota utan att



bli smutsig under fötterna.

Att åka shinkansen är en mycket behaglig känsla. Vi glider fram i en ren, snygg kupé med alla bekvämligheter. Mat och dricka finns att tillgå och serveras med högsta service vid stolen om du så önskar. Vill du köpa en "bentolåda" matlåda från något annat ställe innan du åker, så bestämmer du själv det. Priset är i princip detsamma. Allt skräp samlar du ihop och slänger, antingen i kärl på anvisade ställen på tåget, eller tar du soporna med dig och slänger på perrongen. Källsorterat förstås. Här har vi mycket att lära! Eller kunde vi detta innan? Har vi blivit lata och glömska?

Är vi egoistiska och tänker endast på oss själva. Jag kan inte riktigt komma på vilket.

Efter en lång men behaglig resa söderut genom Japan ankommer vi på kvällen till Kyushu och staden Kumamoto.

Från Shinkansen till nästa japanska färdmedel. Nästan som i Göteborg dvs. spårvagn. Regn, kväll och hälften så stor spårvagn med dubbelt så mycket folk. Att konka på en resväska här gör inte saken bättre. (Bilderna är tagen vid ett annat tillfälle dagtid). Är du dessutom lite vilse så... Då är det bra att fråga, japanska tjejer är bäst. De fnittrar lite, engelskan kommer fram och tillsammans med vår utomordentliga, haha, japanska så löser sig alla problem.



Fyra stationer fram, ett kvarter och ett hörn sen ser vi vårt hotell med namnet APA Hotel.

Skönt, bara incheck kvar.

Vad händer då, jo tro det eller ej. Inga enkelrum bokade? Va, kan ej vara möjligt! Personalen i receptionen ser mycket oroliga ut, de låter, ahhh, hmm, sososo, skakar och kliar sig i huvudet. Efter ca en halvtimmes letande kommer de fram till att det finns ingen reservation. Det har blivit en miss någonstans. Då börjar vi bli lite trötta. Jag hotar med att då sover jag på soffan i receptionen!

Då blir det nervöst. Plötsligt kommer en person som tydligen har lite mera att säga till om fram och säger att ett dubbelrum finns om vi kan tänka oss det? Vadå, finns det? Javisst och så är allt löst. Dessutom är dubbelrummet både större och billigare än två enkelrum!

Upp med våra saker på rummet och ut för lite mat sedan åter till hotellet för lite sömn efter ännu en lång resdag.

Vi vaknar upp efter god natts sömn. Lördag. Tid för att träffa några kändisar sedan tidigare. Det är Tony (England), Bill (USA) och Michael (Tyskland) som vi skall tillbringa lite tid tillsammans med. En riktigt internationell grupp det här. Vi har hyrt en bil och ska besöka lite intressanta platser i Kumamoto med omnejd. Lördagens plan är Kumamoto jo. (Fästningen Kumamoto). Tyvärr regnar det lite idag så vi bestämde oss för att besöka ett museum samt besöka en del av den äldre bevarade byggnaden från denna tid. På så vis kunde vi hålla oss rätt torra och utan regnkläder.

Fästningen Kumamoto som är en av Japans största ö mest imponerande började byggas av Kato Kiomasa runt år 1600. Byggtid ca 7 år. Kato Kiomasa var en av japans mest kända krigsherrar och han visste hur fästningar skulle byggas. Mycket imponerande och känslan är mäktig när vi står inför denna konstruktion. I ca 50 år skulle den förbli i hans ägo innan den lämnades över till en ny härskare, nämligen familjen Hosokawa. I ca 200 år förblev den under denna familjs styre. Familjen Hosokawas släktingar finns ännu idag i området och har fortfarande ett stort inflytande.

Efter en period som benämns Meiji restauration (år 1868, slut på samurajväsendet) spelade slottet en viktig roll under Satsuma upproret. Då den kände samurajen Saigo Takamori (filmen "Den siste samurajen" med Tom Cruise) ledde ett uppror mot staten och dess ombildande. Slottet som var i statens ägo (år 1877) anfölls men lyckades hålla stånd under ca två månaders belägring. Vi som sett filmen vet hur det gick.



Efter en intressant dag med nya intryck och upplevelser återvänder vi till vårt hotell för mat och vila.

Dagen därpå vaknar vi med ny förväntan. Vädret är bättre och vår privata taxi med guider hämtar oss vid hotellet enl. överenskommelse. Idag bär det av lite utanför Kumamoto centrum. Miamoto Musashi! Förutsätter att ni alla gjort er läxa och läst "go rin no sho" de fem ringarnas bok? Då vet ni också vem Miamoto Musashi var? Dvs. den mest kände svärdslegenden i den japanska historien. Skapare av "ni ten ichi ryu" de två himlars enda skola" Kännetecken i iai (kendo) att två stycken svärd används i kamp, dvs. ett i var hand. (Daisho). Brukar ofta dra mycket uppmärksamhet till sig vid kamp. Enligt legenden så tillbringade Musashi sina sista år i en grotta uppe i bergen runt Kumamoto. Här skrev Musashi "go rin no sho". Ett besök är givetvis ett måste. Hans sista viloplats finns också här i området.

Området är speciellt och det är svårt att förmedla den känsla som man känner vid vårt besök. Miamoto Musashi är en legend och vad mer kan man säga?

Efter besök i Miamoto Musashis grotta tog vi oss vidare till ett traditionellt hantverksmuseum. Dessa finns i alla städer och visar hantverk och traditioner från och inom dess område. Lite inköp kan ej motstås och ett par te muggar köps in enl. order från chefen i Sverige.



Vi ger oss ut för lite käk. Varje stad har sin specialitet. I Kumamoto är det en speciell nuddelsoppa med kött kryddad med vitlök. Det är

kö till restaurangen och det gäller att hamna rätt, fem västerlänningar som helt plötsligt in-finner sig skapar dessutom lite oreda. Vår vän Tony tar kommando så allt ordnar sig. Vi skapar dessutom lite munterhet i kön. Vi hinner också med ett besöka Suizenji Jojuen, en park som skapades av familjen Hosokawa under 1600-talet. Parken repre-sen-



rar de 53 stationer (då inte med tåg) som passeras när man under EDO perioden reste mellan EDO (dagens Tokyo) och Kyoto. Här finns även det heliga berget Fuji i mindre format. Ännu ett speciellt besök skall göras idag. Vi skall träna samurajsim! Vi åker för att möta Koga sensei, soke i Kobori Ryu. Kobori Ryu



Efter god måltid återvänder vi till Kumamoto jo, fästningen. Vädret bättre så det passar bra för den stora besöksrundan. Nu har vi möjlighet att ordentligt ta en titt på det imponerande byggnadsverket.

är en av en handfull av de gamla ryu-ha som specialiserar sig inom eiho (speciella sätt att simma). Dessa skolor använder det japanska tosuijutsu, vilket kan översättas till "teknik att gå på eller röra sig i vatten". Kobori Ryu



grundades under den japanska eran som kallas Koho (1716 - 1735) i området där vi befinner oss nämligen Kumamoto. Koga sensei berättar att det är ett speciellt tillfälle pga. att det är första gången under skolans långa historia som fyra utländska besökare har deltagit under träningen. Mycket intressant. Koga sensei tar sig dessutom tid att personligt visa och instruera. Soke rör sig som en fisk i vattnet och jag ser att Soke är ett med vattnet under teknikernas utförande. Hmmm, får nog träna lite...

Dagen går mot sitt slut. Vi tar oss tillbaka till hotellet. Här skriver vi lite vykort till nära och kära. Lite vila efter dagens utflykter är inte heller fel och snart är det dags för kvällsturen. Alla städer i Japan har en shopping arkad. Mycket behändigt tycker jag. Ett helt kvarter minst som ligger under tak. Rent och snyggt, restauranger affärer, barer och massor med folk som trivs i en god trevlig stämning. Hit beger vi oss för lite avslutande kvällsbegivenheter.



Resan fortsätter i nästa nummer av Knutpunkten! Anders

Läger i Ängelholm

Då var vi samlade till läger igen. På mattan har 35 personer samlats för några timmars härlig jiu-jitsuutbildning. Förutom deltagare från hemmaklubben kom tränande från JK Kano Göteborg, JK Seisin Halmstad, Jiu-jitsu Bjärred, Jiu-jitsu Kihon Karlskrona samt förbundets nyaste klubbar Usagi dojo Landskrona och JK Anzen Kristianstad.

Tema för dagen är rörelse, skydd och kniv under ledning av Benny Ericsson, Göran Emanuelsson, Johan Flakberg, Johnny Sjöström och Jesper Helgeson.

Efter sedvanlig uppställning kör Göran igång med en rejäl uppvärmning i högt tempo. Efter 2 timmars träning är det dags för lite välbehövlig vila samt lite mat och dryck. Då jag för tillfället dras med en kota i ryggen som trilskas, så tillbringade jag resten av lägret vid sidan av mattan. Jag tycker inte att man ska underskatta den visuella träningen vid de tillfällen som kroppen behöver vila. Jag tog tillfället i akt och studerade vår Riksinstruktör när han visade tekniker. Varje teknik, varje liten detalj visar han med samma glädje, utstrålning och entusiasm.

På alla läger jag varit på har jag nästan alltid tagit med mig något extra speciellt hem. Allt från en ny teknik, en förbättrad teknik eller när man kör ett pass för en instruktör och man



En av klubbens egna instruktörer Johnny Sjöström visar nedläggningsteknik. Foto: Jesper Helgeson



Riksinstruktören Benny Ericsson visar teknik på Anders Hagelberg. Foto: Johan Flakberg.



Daninstruktören i Ängelholmsklubben Göran Emanuelsson ser nöjd ut med träningen. Foto: Johan Flakberg.

insatser att de tekniker instruktören visar tillhör dennes favorittekniker. Den speciella tekniken som jag tar med mig från detta läger är en teknik som Benny visade. Vid en handskakning och motståndaren håller fast lite väl hårt och länge, så flyttar man bara sin tumme och lägger den vänstra handen ovanpå. Antagligen är det just enkelheten i denna teknik som gjorde att den fastnade lite extra bra i minnet.

Jag hoppas att vi snart ses på en matta nära dig, eller nära mig.

Mikael Birgersson
Ängelholms JK

Jiu-jitsu på förskolan

På förskolan Sollunden i Österskär, där Benjamin går, har pedagogerna alltid en massa glada idéer om hur barnen ska stimuleras till att prova nya saker. Det handlar ofta om sång, dans, gymnastik, skidskoåkning och mycket, mycket annat. Efter årsskiftet frågade pedagogerna om det fanns möjlighet att få prova jiu-jitsu. Benjamin har tränat Jiu-jitsu sedan han har var sex dagar gammal och har många gånger visat på dagis t.ex. hur man kan falla utan att göra sig illa, hur man tar sig loss från handledsgrepp och hur man flyttar på sig så att man inte krockar i leken. Den 21 och 28 januari bestämde vi att hålla träning för förskolan.

Benjamin sig an instruktörsrollen med hull och hår och visade de andra barnen hur de små detaljerna är avgörande för tekniken. Pedagogerna var hänfödda över hur barnen lyssnade och verkligen försökte följa instruktionerna. Ett genomgående tema för hela verksamheten var principen hänsyn. Vi pratade särskilt om vad ordet hänsyn kan betyda och hur barnen förhöll sig till ordet.



Benjamin hjälper och instruerar sina kompisar.

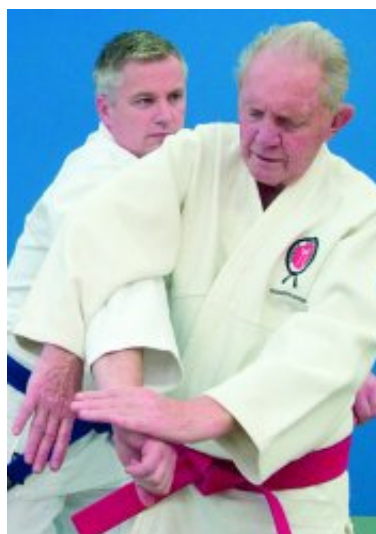
Många av barnen har fortsatt att träna i klubben efter dessa prova-på-dagar och Benjamin fortsätter att hjälpa till vid undervisningen.

Erik Lorinder
Roslagens Jiu-jitsuklubb

Thomas

År 1980 var första gången jag stiftade bekant-
skap med Kurt Durewall och den moderna jiu-
jitsun. Med åren har den blivit som en del även
av mig.

Efter att ha flyttat och bytt jobb under slutet av
90-talet återkom jag år 2000 till jiu-jitsun. Hela
min familj blev personliga vänner med Kurre
och Marja. Jag ser det som min andra chans i



*Härliga dagar år 2008 med
fotografering av den 3:e
Jiu-jitsuboken.*

jiu-jitsuns förlo-
vade värld. Att få
insyn i skapandet
av vår bokserie
vidgade mina
vyer på sätt jag
inte hade kunnat
föreställa mig!

Tillsammans
med barnen bör-
jade jag om från
början. Det var
en nyttig nystart
som gjorde helt
klart för mig att
man inte kan leva
på gamla meriter.
Efter 40 var jag

både fysiskt och mentalt en annan person.
Kurre, Rolf, Benny, Olof, Henrik och Johan är
några av dem som med tålamod stöttat, trugat
och lockat den stundom slitna och av idrotts-
skador något sargade kroppen. Till alla som
läser detta är tipset "Häng i ..." för vår moder-
na mjuka jiu-jitsu läker.

Nu 55 år och på väg mot ständigt nya upptäck-
ter - såväl inom som utanför mattan, är det
bästa receptet det som Kurre arbetade efter -
att förbli lyhörd och förändringsbenägen.

Tack alla tränings- och instruktörsvänner för
alla skratt och trevliga stunder som jag hoppas
att vi även fortsättningsvis får tillfälle att dela!

Thomas Crona

Styrelsens arbete

Som sista aktivitet innan årsmötet och mitt sista aktiva deltagande i SJFs styrelse genomförde vi en framtidshelg den 19-21 februari i Åkersberga.

En kreativ process som började med en återblick på de tankar om framtiden vi plitade ned i augusti 2013. Det var med stor saknad vi minnes tillbaka då allas vår Kurre var den drivande kraften.

Tanken slår mig att Kurt Durewall var en helt unik person på så många plan. Han hade förmågan att brinna för saker, entusiasmera, vara kreativ, lyhörd, villig att förändra och han levde med den så svåra tanken om ständiga förbättringar. Det smittar av sig i nuet, när vi får klara oss själva vilket visade sig gå riktigt bra.

I vår tillbakablick insåg vi att bli fler klubbar som målbilden var hade vi lyckats med (5 nya klubbar på tre år), kanske inte som IKEA men förhållandevis! Medlemsantalet ville vi öka, men inte på bekostnad av kvalitet, vilket alla vet som provat, är en svår balansgång. Till vår glädje har SJF svängt trenden och hittills ökat med nästan 25%. När vi tittar framåt är förutsättningarna goda för fortsatt tillväxt. Detta samt ny hemsida, central försäkring, stöd till

nya klubbar, marknadsaktivitetsstöd, ständigt uppdaterad instruktörsutbildning och ett påbörjat mentorskap mot klubbarna gör att även styrelsen blivit synligare, något som också var en målbild vi hade 2013. På det stora hela blev det en mycket positiv återblick på de senaste åren.

Dokumentet som skapades 2013 har inte publicerats, men tydligen ändå varit som en mental kompass för inblandade i en trend, där de flesta ideella organisationer tappar i attraktionskraft har den moderna jiu-jitsun ökat och blivit starkare i grunden.

Under detta möte hade vi ett utvecklande arbete med etisk/moraliska förtecken, där bland annat publicitet och användningen av sociala medier var ett område som belystes mycket ingående. Hur vi som individer sammanlänkas med vår roll som instruktörer och förebilder – en känslig balansgång.

Tackar alla inblandade för ett bra, nyttigt, men tungt arbete!

Thomas Crona
Vice förbundsordförande

Nya styrelsen fr.o.m. 2016-03-19

Förbundsordförande: Erik Lorinder, Roslagens JK Ki Gen Sen

Vice förbundsordförande: Roger Retzman, JK Hontai Karlstad

Förbundssekreterare: Sandra Olsson, JK Kyo Göteborg

Förbundskassör: Annika Gerhardsson Bernhardt, JK Seisin Halmstad

Ledamot: Pernilla Akterhall, JK Kano Göteborg

Suppleanter: Benny Ericsson, JK Seisin Halmstad.
Olof Danielsson, Linköpings JK Zanshin

Etikett, en del av träningen

Jag **önskar** att vi alla hjälps åt med att förmedla och att hålla på den etikett vi ser som viktig för vår jiu-jitsu. Det finns flera syften med etiketten och det primära är säkerheten men kom ihåg att det också är vårt varumärke som vårdas och att hur vi är i dojon, ska locka fler till att komma till oss.

När man tränar jiu-jitsu och annan budolikhande disciplin, övar man även på att vårda dess inramning. *Dojo* betyder platsen där man tillämpar vägen. "Vägen" ska leda till någon form av upplysning. I vårt fall ska vägen leda till "att med minsta möjliga kraft, uppnå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada".

Verktygen vi använder är *skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn*.

EMJ (etik, medicin och juridik) är våra regler för hur vi i SJF förmedlar en positiv grundsyn på andra människor, att varje människa är unik och värd att skyddas från våld, mobbing, utanförskap och särbehandling. Vi premierar artighet, punktlighet, ärlighet och hjälpsamhet.

Jiu-jitsuetikett (i korta drag)

- Visa respekt för din instruktör och dina träningskamrater.
- Följ de instruktioner som ges.
- Dräkten skall vara hel och ren och försedd med förbunds- och klubbmärken.
- Använd alltid tofflor eller strumpor till och från mattan.
- Tvätta händer och fötter innan träningen.
- Ha alltid kortklippta naglar.
- Ha aldrig smycken, klockor eller liknande som kan fastna och skada någon under träningen.
- Ha aldrig snus, tuggummi eller tabletter i munnen under träningen.
- Buga alltid in mot mattan då du kliver på och av mattan.
- Buga mot din träningspartner före och efter träning.
- Lämna aldrig mattan utan att säga till din instruktör.

Kläder

Kläder (ytterkläder och andra privata kläder som är avtagna innan träningen) ska vara snyggt upphängda på en krok och om krokarna är slut ska de vikas ihop till en snygg hög och läggas på en plats att de inte är i vägen eller smutsas ner. Skor ska vara snyggt ställda på där för avsett skoställ. Om skostället är fullt ska skorna ställas snyggt på en plats där de inte är i vägen.

Strumpor eller tofflor har man på sig utanför mattan och tar av sig när man kliver in på mattan. Detta håller mattan ren och fin.

Bugningar

Bugningar när vi kliver in på och kliver av mattan ger en form av tempoväxling, en tid att reflektera och ett sätt att tryggt gå på och av mattan utan att snava, krocka med andra, störa träningen etc.

Bugningarna mot varandra under träning är en signal för samtycke om att träna tekniker på varandra vilka kan innehålla inslag av våld. När träningen avbryts bugar man igen mot varandra för att tacka för träningen och för att visa att samtycket upphör.

Bugningarna vid uppställning är en hälsning där man visar att man hänger sig till regler, rutiner och förhållningssätt som hör hemma i en dojo och att man låter världen utanför klara sig själv för ett ögonblick.

Träningsdräkten (Geiko gi)

Dräkten ska vara vit, ren och hel. I många budostilar uppmuntras det att med slitna persedlar visa på att man har tränat länge. I SJF värderar vi mer att etiketten följs i en allt högre grad ju längre tid man har tränat, dvs. genom att man är prydlig, ren och hel.

Justera träningsdräkt

Dräkten ska justeras kontinuerlig under hela träningen. Byxor ska dras upp, jackan ska stängas till och bältet ska dras åt. Om kläderna har halkat ordentligt snett under träningen så ska man gå åt sidan och vända sig med ryggen mot en vägg och klä på sig igen. På det sättet

har man alltid uppsikt mot träningen. Det är inte OK att träna utan träningskläder eller att ha på sig kläderna på ett sätt som ser slarvigt ut. Det är viktigt att vårda sitt yttre. Det är en del av inramningen.

Lärmiljö

Dojons inredning ska locka till lärande och kontemplation. Inredningen ska vara relativt stram och vara fri från *bullriga* synintryck. Den ska vara raka motsatsen till t.ex. ett TV-spel där alla sinnen fullständigt överöses med färger, rörelse och ljud. När väl de yttre intrycken har lagt sig, finns det utrymme för de inre att vakna; att få möta sig själv och sina egna tankar. Det är således viktigt att även alla träningskamrater, vilka ingår i inredningen, motsvarar dojons tanke med sparsmakad utsmyckning. Det betyder att det inte är OK att springa och **väsnas** före, under eller efter träning. Det är enormt viktigt att låta nästkommande grupp få en bra start på träningen. Lämna därför dojon och huset dojon är i, under tystnad. Det är en del av hänsynen och respekten vi tränar på att visa andra.

Den relativt strikta etiketten ska gynna en god lärmiljö. För att alla ska ges möjlighet till att maximalt se, höra och förstå är det viktigt att man är tyst och sitter stilla under tiden instruktören visar tekniker. Det är en del i träningen att låta bli att falla för frestelsen att kivas, petas, brottas etc. med de kamrater man sitter nära under visning. Det är en del i träningen att välja att inte dras med när andra kamrater kivas, petas, brottas etc. Det är också en träning i att säga ifrån att "det inte är läge just nu; jag försöker se, höra och förstå vad instruktören visar".

Träna på det instruktören visat

Undvik att ligga på mattan och under träningen om det inte är särskilt tillsagt att det är "golvtekniker" som ska tränas. Risken att någon snavar över en eller att någon kastas eller fälls på en, är större om man ligger på golvet. Träna också i den riktning som instruktören har sagt till om. Om man behöver gå och sätta sig en liten stund, ska man göra det utmed mattkanten. Se då till att hålla in ben och fötter

så att ingen snavar på dem. Det är ofint att luta sig mot väggarna i dojon. Det handlar om att man ska lära sig att stå på egna ben. Dessutom har vissa dojo-lokaler väggar av papper vilket gör att det finns risk att ramla ut i omklädningsrummet om man lutar sig mot dem. Håll in fötterna och sitt i skräddar- eller seiza-ställning när ni sitter på golvet. Att samla fötter och ben inunder sig minskar risken för att någon ska snava och ramla över en. Att visa fotsulorna för träningskamrater och instruktörer är en ofin gest som är nyttig att känna till om det slumpar sig så att man får träffa japaner i något sammanhang.

Prata gärna hemma om vad etikett betyder för er.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Ordförande

Shiai



Veteranföreningens ordförande Fritz Schubert har just överlämnat de fina medlemscertifikaten till de celebra medlemmarna Gittan och Istvan Hambalek. Judointresserade känner väl till den duktige fightern Istvan med många SM och NM-tecken. Dessutom duktig instruktör i Linköpings Judoklubb under inte mindre än 25 år! Under många fanns Gittan med som Uke på mattorna landet runt. Vi i SHIAI är mycket glada över deras anslutning till föreningen och önskar dem hjärtligt välkomna.

Shiai



Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger 2016

Nu är det dags att boka in SJF's årliga sommarläger,

Passa på att få träna för några av förbundets bästa instruktörer.

Platsen är på Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebro, Falkenberg.

Ungdomsläger 29 – 30 juni

För femte året arrangerar SJF också ett särskilt läger för er mellan 8 år upp till 14 år. Specialkomponerat tränings- program med lekar, miljöträning m m under ledning av SJF's instruktörer.



Vuxenläger 29 juni – 3 juli

Gruppindelad träning efter kunskaps- nivå gör att alla kan delta. Du kommer att få möjlighet att specialträna tekniker inför nästa bältesgrad, delta på reaktionsslinga, bankett, grillkväll m m. Du bor, äter och tränar tillsammans med jiu-jitsuvänner från hela Norden.

Anmälan och information

Det är viktigt att du bokar i tid då antal rum är begränsade. På lördagskvällen dukas det upp till bankett i matsalen och nöjespatrullen arrangerar olika aktiviteter under lägret.

Prislista för olika boendalternativ samt anmälan för både vuxna och ungdomar finns på förbundets hemsida www.jiu-jitsu.se



Hjärtligt välkommen!

Ge inte upp!

*är titeln på min sista bok,
den jag precis hann
skriva klart.*

Boken om mig, Kurt Durewall

Mitt liv från barndomen, över fosterhem,
anstalter och institutioner genom
boxning, foto, judo, jiu-jitsu, självskydd,
förflyttningsteknik, ergonomi och det
underbaraste av allt –
att få dela med mig av kunskaperna
till vetgiriga elever!



Storlek: 18 x 26 cm, inbunden
344 sidor med över 400 bilder.

Pris: 350:- inkl moms
exkl. frakt 70 :-
Välkommen att beställa!

För mer information och beställningar

www.kurtdurewall.com

031 - 200 705

PG 42 63 29 - 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg