



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2016



Full fart på JK Kyo!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Minnesdag inom SJF	3
En kort reflektion från en före detta och nybliven klubbinstruktör	4
Regionsläger	6
Riksläger Halmstad 29-30 oktober	7
Höstlovsläger i Falköping	9
JK Seisins Halloween läger	10
Judo med Philippe	12
Veteranföreningen SHIAI	13
Familjenytt	14
Avslutning av LekoBudo	15
Kano lördagsläger	15
Barnläger med graderingar	16
Riksinstruktörens spalt	17

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiujitsu.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, Felikss Straumits, Johan Flakberg.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 161209

OMSLAGSBILD

Höstens välbesökta instruktörsläger hölls i JK Kyos trivsamma lokal i Torslanda, Göteborg. Härligt med så många instruktörer på mattan så det blev många gånger "teknik i trängt läge".

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Body and Mind Unification

Inom Svenska Jiujitsuförbundet har vi inte fokuserat så mycket på att nischa vårt ändamål för att locka människor till vår träning. Faktum är att vi har svårt för att finna generella metaforer för vår verk-

samhet och försöker istället med målade text förklara vår verksamhet. Vår jiujitsu är ingen idrott, ingen kampsport och ingen budo i egentlig mening. Vi tränar självförsvar, kort och gott. Vi lägger vårt fokus på självförsvar och att vårt sätt att utföra tekniker ska vara genomtänkt utifrån effektivitet, etik, medicin och juridik. Ändå verkar skälen till att träna jiujitsu sällan vara att lära sig självförsvar.

Genom att träna jiujitsu får vi lära oss ett effektivt självförsvar men vi får också en väldig massa bonus; nyttig motion, rörlighet i muskler och leder, koordinationsförmåga, balansträning, spänst och vitalitet. Vi får också komma ifrån en stressig vardag och umgås med vänner. Vi känner tillhörighet och sammanhang och vi förkovras och förvaltar ett arv av livslång strävan efter personlig utveckling. Vi tränar för att vi inspireras av lättheten i rörelserna, förundras över det finstilla och hänförs av skönheten *minsta möjliga kraft* skapar. Vi inspireras av instruktörer och träningskamrater och motiveras att fortsätta så att vi kan ses igen. Det verkar som om skälen till att träna jiujitsu är lika många som antalet utövare. Det är också det som gör vår jiujitsu så spännande. Alla sorters människor är med. Vi är alla stöpta i olika former och vi tillåts vara olika. Vi gör alla till synes samma sak men alla på sitt egna lilla sätt, efter egna förutsättningar och av egna skäl.

I omklädningsrummet på klubben härom veckan talade vi om hur det kommer sig att man

Forts sid 13.

Minnesdag inom SJF

Följande stod att läsa på förbundets hemsida den 28 oktober 2016 med anledning av årsdagen av Ganso Kurt Durewalls bortgång.

”Minsta möjliga kraft; en tanke som höll Kurt Durewall uppesittande till sena kvällar, vaken många nätter och som drev honom ur sängen tidiga morgnar. Tusentals timmar av studier, tester och jämförelser. År efter år av ihärdigt och vetgirigt nystande i metoder och begrepp, teorier och principer. Nästan ett helt sekel av ständig jakt efter mer kunskap och nya utmaningar, nya rön och gamla seder.

Den 28 oktober 2013 är Kurt Durewalls dödsdag och vi minns honom för hans idoga arbete för att sprida en god budo- och självförsvarskultur, hans starka tro på att människan mår bra av att lära sig att passa tiden, klä sig ordentligt, tala tydligt och uppföra sig artigt. Vi minns Kurt Durewall för hur han ägnade sitt liv åt att förmedla ett ergonomiskt förhållningssätt som bidrar till att yrkesutövare inom vården slipper bli morgondagens patienter på grund av förslitningsskador. Vi minns Kurt Durewall för hans skärpa och noggrannhet och vi minns honom för hans lekfullhet och glimt i ögat.

Idag ägnar vi Kurt Durewall, den svenska jiu-jitsuns – den moderna jiu-jitsuns – fader en extra tanke.”

Erik Lorinder
Förbundsordförande

Ganso Kurt Durewall studerar budo.



På Veteranföreningen SHIAIs sida kan vi läsa följande:

”På fredag 28 oktober är det tre år sedan vår före Riksinstruktör och grundare till SJF, Kurt Durewall avled.

Det var med sorg i hjärtat vi mottog meddelandet att idéerna och inspirationen från Kurre var borta. De flesta av medlemmarna i Veteranföreningen har alla något eller några minnen från Kurre. Vi kände alla en tomhet och undran. Är det verkligen sant att han inte kommer på nästa läger.

Att ersätta Kurre fullt ut är naturligtvis svårt, men vi har nu en ny grupp av aktiva som kan föra tankar och idéer vidare. Vi sätter tilltro och förtröstan till de nya som skall fortsätta. På fredag skänker vi Kurre en tanke och minns de glada stunderna tillsammans.”

Dan Åkerberg
Mångårig judovän och kassör
i Veteranföreningen SHIAI

En kort reflektion från en före detta och nybliven klubbinstruktör

Instruktörs- och aspirantlägret, Torslanda/
Göteborg, 1-2 oktober 2016

– Då ställer vi upp!

Klockan har blivit 13.00 och det sedvanliga föreläggermänglandet med obligatoriska handskakningar och kramar avbryts abrupt och alla lägerdeltagare faller snabbt in i ledet. Rätt grad på rätt plats och framme vid kamiza står Utbildningsrådet (UR) med Benny Ericsson i spetsen. Det är alltid med en känsla av förväntning och iver att få komma igång som man står där i ledet och skall påbörja ett nytt läger. Instruktörs- och aspirantläger i Göteborg, i Torslanda, i Volvoland, i Kyo Jiujiutsus dojo. En stor uppslutning av deltagare och ett laddat UR med all sin kompetens. Efter en snabb justering och bockning av ledet är alla förutsättningar på plats och lägret kan börja.



Alla deltagare på rad för etikettsövning.

Att ha en god etikett i sitt jiujiutsuutövande är viktigt. Så Benny inleder lägret med att samtliga deltagare en och en får stega ur ledet, buga och presentera sig. Därefter förklarar han kort om hur viktigt det är att vi håller en god etikett inom förbundet framför allt från instruktörshåll. Vi bugar mycket under våra träningsformer så det är lätt att det blir en



Daninstruktör Johan Flakberg visar på detaljerna i knivförsvaret.

liten slarvig slentrian som bara görs. Att buga korrekt och att göra det med inlevelse är av största vikt. Det är ett sätt att visa respekt mot ursprunget, stilen och personerna i omgivningen. Efter denna lilla etikettspåminnelse drar uppvärmningen igång och sedan är det full fart.

Först ut au-waza; finslipning av teknikdetaljer följt av sjukvård med lite extra fokus på kartläggning och diskussion kring vilka de mest förekommande skadorna ute på klubbarna är och hur man kan förebygga så att utövarna inte skadar sig. Därefter kvinnoförsvår med fokus på vad man bör tänka på när man håller kurser för kvinnogrupper. Ett välbehövligt inslag med tanke på att åtminstone 95 % av lägerdeltagarna, på detta läger, är män. Lite mer au-waza och vips så var lördagens träning över.

Kvällen övergår sedan för en del av deltagarna i en gemensam middag som jag och de andra två skånska musketörerna inte deltar i efter som vi valt att kampera med utsikt över de gröna kaninernas rike. Kvällen blir dock ytterst intressant även för oss då Jan Josell glömt



Klubbkamraterna från Kyo. Emil Bergvall når precis runt Daniel Gustavsson.



Specialinstruktörerna Malin Knoop och Annika Gerhardsson Bernhardt leder passet med kvinnoförsvår.



Förbundsordföranden Erik Lorinder och Riksinstruktören Benny Ericsson hann även med lite teori-planering.



F.d. polisen Erik Lorinder föreläser om nödvärnslagen.



Riksinstruktören ordnar till uppställningen inför gruppfotot.



Riksinstruktören Benny Ericsson utnämner två nya Förbundsinstruktörer.



Daninstruktör Henrik Kumm överräcker utnämningen till Klubbinstruktör till tre välförtjänta personer.



Samtliga nyutnämnda fr v: Emil Bergvall, Daniel Gustavsson, Kim Strandberg och Ola Wagner samt Rikard Brink.

sina byxor i omklädningsrummet vid dojon så det blir till gå på restaurant i gi-byxor.

Dag två, söndag, au-waza, barnträning med lektips och diskussion kring barn med olika former av diagnoser och barn med särskilda behov, Mahito Ohgos metodik applicerad på vår jiu-jitsu och en första introduktion till den mentala judon samt en föreläsning om "road kills" (juridiken/djur i diken, vi får inte glömma att vi är i Göteborg) av självaste herr ordförande.

Avslutningsvis utnämns Kim Strandberg Göteborg, Daniel Gustavsson Göteborg och Ola Wagner Landskrona till Klubbinstruktörer och Rikard Brink Oskarshamn och Emil Bergvall Göteborg till Förbundsinstruktörer.

Som avslut på min korta reflektion vill jag tacka utbildningsrådet för ett lärorikt läger och för att ni återigen har givit mig förtroendet att få vara med att sprida Kurras livsverk. Även ett stort tack till alla ivriga lägerdeltagare och till arrangörsklubben.

Tack!

**Ola Wagner,
Usagi Dojo Landskrona,
före detta och nyutnämnd Klubbinstruktör**

Regionsläger

Den 12 November var det så dags för det första regionslägret i Göteborg, och hos JK Kano. Med Riksinstruktör Benny Ericsson på plats drog träningen igång på alla cylindrar. Det blev pass med försvar mot stav, kedja och kniv mm innan det var dags att så småningom inta lite lunch. Dagen till ära bjöds det på pizza-slices och prinsesstårta. Anledningen till att

det blev tårta var nämligen att dojo på Teatergatan 19 firade 40 år. Vi fick därför även besök av stiftarna Fritz Schubert, Göran Celanders och givetvis fanns Marja Durewall-Nilson också på plats. Det pratades en del minnen både under lunchen och efter den på mattan, bla berättade Conny Akterhall och Benny om sina första minnen från Teatergatan.



JK Kanos egna instruktörer Malin Knoop och Raam Mleczkovicz i ett träningspass.



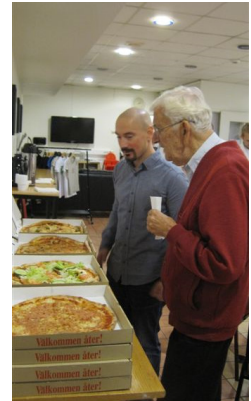
Benny Ericsson visar på de små detaljerna som gör sådan skillnad i tekniken.



Anders Velén från hemmaklubben angriper Malin Knoop med kedja.



Conny Akterhall har fällt klubbkamraten Henrik Olsson, som inte var född då Conny deltog på det stora invigningslägret 1976.



Klubbordsförande Felix Straumits frestar förbundets hedersordförande Fritz Schubert med god pizza och efterföljande prinsesstårta. Det är inte 40-årsjubileum varje dag!



Benny Ericsson tar en liten pratstund med förbundets tre stiftare Marja, Fritz och Göran samt vår judovän Stellan Holst. Samtliga var aktiva på mattan vid invigningen 1976 och t o m långt innan dess!



Riksinstruktören faller med en elegant au-waza-teknik.

Efter lunch blev det ett pass med golvtekniker, och sedan avslutades det med att Benny höll ett pass där det bjöds på lite jiu-jitsu-karameller.

Det blev några av Kurres fina specialtekniker och en del andra tekniker som inte tränas så ofta.

Stort tack till Benny och JK Kanos instruktörer för ett kul och varierat läger!



Specialinstruktören Anders Velén kontrollerar en fin nedläggnings-teknik.

**Anders Velén
JK Kano**

Riksläger Halmstad 29-30 oktober

En förväntansfull skara om 45 personer mötte upp från flera klubbar för två dagars träning. Riksinstruktören Benny Ericsson hälsade alla välkomna till lägret. Han inledde med att vi har mycket att tacka Kurt Durewall och stiftarna för. Tack vare dem har vi vår jiu-jitsu som vi nu efter Kurres bortgång hjälps åt att förvalta. Sedan kallade Benny fram Marja Durewall-Nilson och överräckte ett diplom med ett hedersmedlemskap i Jiu-jitsuklubben Seisin. Marja har under alla dessa år aldrig missat att närvara vid läger i Halmstad. Fantastiskt!

Stora temat för lägret var renraku-waza (kombinationstekniker). Första timmen poängterade Benny just kombinationer som en av de stora styrkorna med vår jiu-jitsu. Tack vare att vi använder minsta möjliga kraft kan vi snabbt känna om det "tar emot" och kan då snabbt växla till en annan teknik.

Efter den inledande gemensamma timmen delades deltagarna in i tre grupper efter bältesgrad så varje grupp fick träna på sin nivå. Klubbens instruktörer Johan Flakberg, Annika Gerhardsson, Christer Johansson samt jag själv (Mats Mandegård) instruerade. Vita/gula/orangea och gröna/blå övade på trängda lägen, marktekniker och flera angripare. Bruna/svarta förkovrade sig inom kaeshi-waza (kontringstekniker), trängda lägen samt försvar mot pistol. Efter tre pass och mellanmål avslutade Benny dagen med ett au-waza pass (detaljer).



En glad ny medlem i den ärevörddiga klubben JK Seisin.



En imponerande rad Dangraderade på rikslägret.



Även Kyu-sidan var ordentligt representerad.

På kvällen var det stor uppslutning på populära restaurang Lotus i Halmstad, mongolisk buffé, med mycket god mat för en rimlig peng.

Som vanligt på tvådagars läger så började träningen kl. 9.00 på söndagen. Som tur var så ställde vi om klockan till vintertid mellan lör-



Specialinstruktören Annika Gerhardsson Bernhardt visar hur rörelsen ska göras.

dag och söndag vilket innebär att det bjöds på en timmes extra sömn, perfekt timing! Det var något färre deltagare på söndagen men vi blev ändå ca 35 st. på mattan. Benny inledde första timmen med olika fällingsövningar. Sedan var det grupp pass



Au-waza, detaljeringsteknik, mellan Riksinstruktören och två av lägrets andra instruktörer, Christer Johansson och Johan Flakberg.



Riksinstruktören Benny Ericsson kollar in Anne-Maj Birgerssons angrepp med kedja.



Trängt läge – stressmoment – smidighet, det är roligt med jujitsu!



Instruktörerna Christer och Annika, hann också att träna själva under helgen.



Daninstruktören Johan Flakberg i ett knivförsvar inför svartbältesgruppen.

igen med bl.a. handleder och kniv för vita/gula/orangea. Gröna/blåa tränade försvar mot stav, påk, snara och kedja. Bruna/svarta övade mer renraku-waza i försvar mot kniv, påk och halslås. Sista timmen instruerade Benny och Johan praktiskt tillämpning genom ett gatlopp. Även en speciell gladiatorvariant, där man skulle passera genom 10 personer som höll i mitsar för att sedan avsluta genom att bli angripen på slutet. Martin från Karlskrona körde simulering av Kurres berömda ”smita förbi teknik med kamera ovanför huvudet” (från Ingos hyllningshysteri efter VM-segern 1959).



Glada deltagare som gärna kommer åter till Halmstad.

Stundtals var det mycket högt tempo på lägret och det kändes som att många var nöjda med nivån på träningen!

Tack alla ni som kom från alla klubbar och gjorde lägret till en rolig och minnesvärd träningshelg!

Mats Mandegård
Klubbinstruktör JK Seisin

Höstlovsläger i Falköping

Onsdagen den 2/11 hölls ett höstlovsläger med Falköpings Jiujitsuklubb.

På förmiddagen var det klubbens barn och ungdomar som samlades. Flera av dem har varit med ända sedan klubben startade för drygt ett år sedan och det märks verkligen att de har tränat flitigt. Några hade just börjat, men de var väldigt entusiastiska och kämpade på.

Träningen varvades med teori och praktik och på mattan syntes många svettiga ansikten men det hördes också många glada skratt.

Det var ett sant nöje, att som instruktör, se hur dessa unga jiujiutsutövare under flera timmar kämpade med att få till olika tekniker, samtidigt som de tydligt visade hur de tog till sig de principer som utmärker vår Durewall-jiujitsu. På kvällen var det dags för klubbens vuxna att få sin dos.

Även här var det en blandad skara med utövare som tränat sedan klubben bildades och nytilkomna. Alla deltagarna var nyfikna, ville lära sig om vår jiujiutsu och det svettades och skrattades lika mycket hos de vuxna som det gjordes bland de yngre på förmiddagen.

När jag sent på kvällen åkte hem mot Göteborg kände jag mig varm i hjärtat vid tanken på allt som hänt under dagen. Hur jag har sett gamla och unga, tjejer och killar, svenskfödda och utlandsfödda samlats, träna och haft roligt tillsammans.

Jag tänker när jag kör bilen.... Det här är Durewalls jiujiutsu, det här är vår jiujiutsu....och jag känner mig glad och stolt.

Daniel Gustavsson

Kyo Jiujiutsu och Falköpings Jiujiutsuklubb

Foto: Mattias Lagerqvist

Nyblivne Klubbinstruktören Daniel Gustavsson leder ett höstläger i Falköpings JK.



Falltekniksövningar är viktigt inslag i vår jiujiutsu. Behärskar du falltekniken får du automatiskt betydligt bättre balans!

JK Seisins Halloween läger

Så var det dags för JK Seisins populära traditionsenliga Halloween läger, 5/11. Det var det fjärde året som klubben bjuder in till detta. 33 ungdomar varav tre ungdomar från Ängelholm kom till dojon kl. 10 på morgonen. Många som inte hade varit med tidigare kände nog inte igen sig när de kom till lokalen. Fastän det var ljust ute så hade varenda ljusöppning blockerats och alla lysrör tagits bort (förutom i dojon), tjockt med spindelväv lite överallt och en monsterspindel i korridoren! Pumpor och färgade lampor fanns också.

Johan Flakberg höll i uppvärmningen och här varierades det friskt så istället för vanliga angrepp så övades på monsterangrepp! Typ monsterklo framifrån, uppifrån och utifrån, zombieangrepp mm!

Efter det delades det upp i tre grupper så varje grupp fick träna på sina tekniker till nästa bälte (vita-gula, orange-gröna samt blå-bruna). Alla grupper tränade två pass á 40 minuter sedan var det dags för spökfika! Det bjöds på mackor med ost och skinka men även sötare saker såsom kärleksmums med läbbiga saker på, monstergodis och chokladbolls-spindlar!



Om man hjälps åt blir det inte sååå "hemskt"!



"Vackra" spöken på Seisin. fr.v. Mia Gunnarsson, Anika Gerhardsson Bernhardt, Micke Kardell, Louise Kardell och Anders Hagelberg.



Fem instruktörer med Riksinstruktören Benny Ericsson i spetsen bjuder på god spök-fika.

Efter maten var det dags för den efterlängtade men lite läskiga spökslingan som Bo Forsberg ledde (resterande tränande hade lekar på matan under tiden). Johan filmade spökslingan och kunde efteråt vittna om att skriknivån på vissa deltagare inte var långt ifrån det man hör på spökhuset på Liseberg! Vi hade ett gäng fantastiska angripare som hade klätt ut sig. Anika Gerhardsson Bernhardt som häxa, Mia Gunnarsson som mumie, Anders Hagelberg som läbbig "gäst" i heldräkt, Micke Kardell som något ur fredag den 13:e filmerna (hade skrämt mig rejält!). Ungdomarna skötte sig bra i sina försvar och Johan påpekade på genomgången efteråt att det är bra att vänja sig att vara rädd ibland så att man lär sig att bättre hantera sin rädsla. Alla ungdomar som ville

fick gå fram och prata och krama de läbbiga angrifarna sedan! Så att alla skulle kunna sova på natten...

På sista passet innan hemgång kl 14 tränades gatlopp, flera angrifare och ne-waza. Tack till alla klubbens instruktörer, Benny, Johan,

Bosse, Christer, Annika och Lars-Göran , som ställde upp denna dag. Som Bosse brukar säga...nu ser vi fram emot nästa år...DÅ blir det ännu läskigare...

Mats Mandegård
Klubbinstruktör JK Seisin
Foto: Johan Flakberg



Härligt att nu tillsammans få skrika ut sin "rädsla"!

VÅRENS LÄGER

Instruktörläger i Oskarshamn
4-5 februari 2017

Riksläger i Ängelholm
25-26 mars 2017

Svartbältesläger i Halmstad
22-23 april 2017

Camp Dojo på Katrinebergs Folkhögskola
27-28 juni 2017

Sommarläger på
Katrinebergs Folkhögskola
28 juni – 2 juli 2017

*Lär av gårdagen,
lev för dagen,
hoppas för morgondagen.
Men viktigast - sluta aldrig fråga!*

Albert Einstein

Judo med Philippe

Roslagens Jiujuitsuklubb Ki Gen Sen bjöd in till Judoläger med våra vänner från Paris, under ledning av den alltid ödmjuka Philippe Jacomin 6 Dan Judo.

Klubben hade precis tvingats att byta lokal, så de hade jobbat hårt för att få lokalen i ordning till lägret. Det är bara konstatera att alla som jobbat med lokalen, har gjort ett otroligt bra jobb med att få till en vacker lokal. Att det saknades dusch, störde inte oss, då vi alla bodde på hotell eller inneboende hos Erik och Sussi Lorinder. Imponerande! Grattis och lycka till med nya lokalen!

Lägret var på tre dagar med varierande smörgåsbord av Philippe. Den mjuka Judo som Philippe står för ligger mycket nära Kurt Durewalls Jiujuitsu.

Till sin hjälp har Philippe sina gamla vänner från många års träning. Det är ett ödmjukt gäng, som villigt hjälper oss alla med sina kunskaper och som ställde upp som ukes om det behövdes. I år var det Yves Piriou, Guy Fleury och Daniel Laurent, som följde med.

Philippe hade även träning med klubbens barn, som med glädje passade på att lära sig genom Philippes roliga träning, som han också har med "egna" barn utanför Paris.



Philippe i en mjuk kastgång. Tre fransmän till höger och fyra intresserade svenskar till vänster.



Lyckliga ungdomar som fick träna med fyra fransmän!

Det man önskar efter varje läger är att träningen skulle vara längre, men kroppen som är ovan med Judo påminner om att det är skönt att vänta mellan lägren. Då är man lika sugen nästa gång, som man varit alla gånger som Philippe har kommit till Sverige i över 10 år och de läger som vi åkt på till Paris, för att uppleva träningen på Philippes Judo-skolor.

Vill du verkligen bli en mästare i Jiujuitsu, så passa på att åka på läger med Philippe nästa gång i Sverige eller Frankrike.

Johan Flakberg
Foto: Johan Flakberg



Klubbordförande Erik Lorinder t.h. med samtliga franska judovänner och Philippe Jacomin närmast.

Forts. fr sid. 2

kan fortsätta träna år efter år, till synes utan att reflektera över den tid som har gått. En kamrat satte då huvudet på spiken och sade skämtsamt att vi jiu-jitsu-utövare är ”*adicts of body and mind unification*”. Han menade att vi är beroende av närvaro i nuet, att vara glasklara i alla sinnen och uppleva fullständigt tillgång till intellektet. Vi vill få uppleva känslan av att allt bara stämmer, att tiden plötsligt drar ner på takten och att de små detaljerna faller på plats och skapar oändliga möjligheter. Vi mår bra av känslan av att vara vid god vigör, att alla spjäll i kroppen står vidöppna, musklerna och hjärnan är syresatta och att alla rörelser är distinkta och precisa. Sinnena flödar över och bjuder in till tankar om universum och centrum, i stort och i smått. Vi gillar att dras med och att släppa på kontrollen – vi låter oss hända; total närvaro där själen inte längre är bunden till kroppen utan i stället visar på sin självständighet och bjuder upp kroppen till dans.

Det finns sämre saker att vara beroende av.

Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Veteranförbundet SHIAI

I samband med Riksläggret i Halmstad fick klubben fint besök av två veteraner, båda från hemmaklubben JK Seisin.



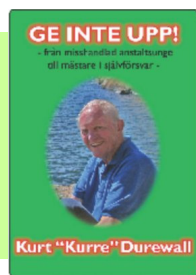
Glada veteraner från JK Seisin fr.v. Kenneth Ericsson och Staffan Johansson som här fått sina diplom.

Foto: Carina Larsson

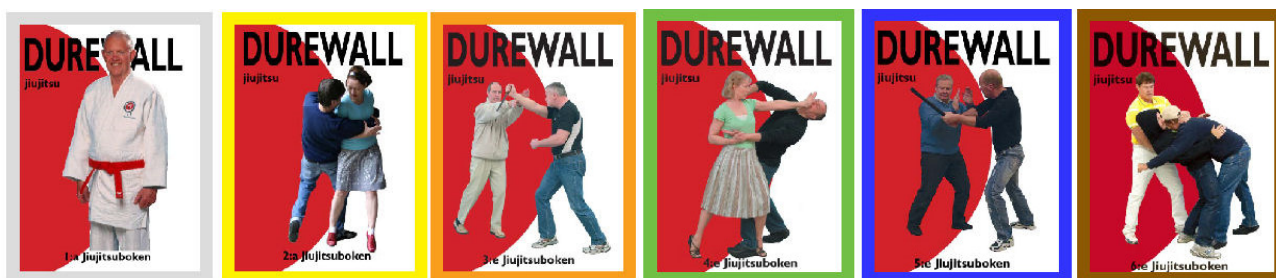
Kenneth Ericsson och Staffan Johansson mottog sina SHIAI-diplom och fick dessutom en härlig pratstund med många tidigare träningskompisar från tidigare år.

Shiai

Julkalppstips



Bläddra till sista sidan för mer information om boken, samt hur den beställs.



Böcker som bör finnas hos alla som tränar jiu-jitsu!
Fråga efter dem på Din klubb!

Familjenytt

Anne-Maj Thomasson och Mikael Birgersson gifte sig den 24 september i Förslövs kyrka. De fantastiska bröllopsbilderna togs av Johan Flakberg i Hovs hallar.

Anne-Maj och Mikael blev ett par hösten 2010. De började träna i Ängelholms Jiu-jitsuklubb i Januari 2014. De hade båda tränat karate och Iaido tidigare och var sugna på att börja på något nytt. Valet stod mellan judo och jiu-jitsu. Men efter att ha varit på uppvisning på Ängelholms Jiu-jitsuklubb så fastnade de båda för jiu-jitsu. Numera heter båda Birgersson.



Anne-Marie Hultgren – Ami med alla sina budovänner – fyllde 70 år i september. En glad, pigg dam som seglat på alla världshaven under inte mindre än 30 år!

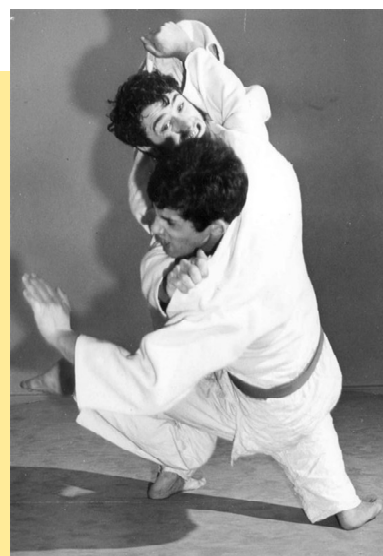
Ami jobbade som purser på amerikanska lyxkryssare och olika forskningsfartyg och har upplevt de mest otroliga saker! Be henne gärna berätta!

Ami blev blåbälte redan 1981 och Klubbinstruktör i jiu-jitsu. Idag är hon uppskattad massageterapeut i Halmstad och hjälper många ”utslitna” anställda med deras muskler.

Istvan Hambalek, 70 år i början av december, är en av svensk judos absolut bästa fighters genom tiderna med massor av SM och NM-medaljer. Istvan är född i Ungern och kom till Sverige, Norrköping, 1956, men hans ungerska temperament har inte ”försvenskats” under alla dessa år dvs han är snabb, ivrig och impulsiv!

Sin fighterbana startade Istvan, som så många andra, i Redbergsgården hos vår Ganso Kurre på 1960-talet. Efter cirka 10 intensiva judoår i Göteborg fick Istvan erbjudandet att komma tillbaka till Östergötland och han blev en mycket uppskattad ungdomstränare i Linköpings Judoklubb och där stannade han i hela 25 år!

Nu bor Istvan med sin Gittan ute på landet med höns och katter och en verkstad där han tillbringar många av dagens timmar med olika ”uppfinningar”.



Avslutning av LekoBudo

Kyo Jiujitsu har sedan många år kört träning för de lite yngre barnen. Vi kallar detta för LekoBudo eftersom det skiljer sig från den vanliga jiujitsuutövningen. Vi tränar fortfarande olika tekniker men gör detta på ett enklare och mer lekfullt sätt. Vi har också andra övningar såsom hinderbana och olika lekar. Vi har inga graderingar i LekoBudo och man behöver inte ha någon speciell dräkt (Gi) heller.

LekoBudo bedrivs i kursform under 10 söndagar (kl. 10.00-11.00) och max antal deltagande barn är 20 stycken.

LekoBudo var från början för barn mellan 4-7 år. Vi har senare ändrat detta så nu är det från 5-8 år. De barn som gått i LekoBudo kan oftast börja i den vanliga jiujitsuutövningen när de är 7 år som annars har en nedre åldersgräns på 8 år.



Gruppfoto av de barn som deltagit i LekoBudo under hösten samt instruktörer och ledare.

Höstterminens sista LekoBudo träning hölls söndagen den 20 november och vi avslutade den genom sedvanlig diplomutdelning samt att vi bjöd på kakor och saft.

Kyo Jiujitsu

Bilder från Kano lördagsläger



Malin Knoop visar hur tekniken ska göras.



Anders Velén hjälper Henrik Olsson med rörelseriktningen.



Anders Velén och Felix Straumits har en hel del tid att själva finslipa teknikerna ur jiujitsu böckerna.

Barnläger med graderingar

Kyo Jiujitsu anordnade höstterminens barnläger helgen den 26 och 27 november på Sörredsgården. Totalt var det närmare 50 barn som tränade varav tio stycken kom från Falköpings Jiujitsuklubb. Elva instruktörer och ledare höll i träningen under helgen och graderingstester genomfördes under lägrens gång. 20 barn klarade graderingstesterna och blev graderade i slutet av respektive lägerdag. Av dessa var det tre som graderades till 1 mon, brunt bälte, den högsta färgen på bältet man kan få under 15 år. Dessa är William Asker, Ruben Dahlström och Jonas Larsson. Ansvariga för graderingstesterna var Rolf Dahlström, Specialinstruktör, Karl-Erik Jakobsson, Förbundsinstruktör och Emil Bergvall, Förbundsinstruktör.

På lägret graderades också två ledare från Falköping. Peter Löfholm, som dragit igång Falköpings Jiujitsuklubb och som är dess ordförande fick 3 kyu, grönt bälte.

Det tränades flitigt på tekniker och principer från Jiujitsu enligt Durewallsystemet som Svenska Jiujitsuförbundet följer.

I pauserna bjöds det på frukt och saft och som mellanmål serverades det korb med bröd. Ett flertal föräldrar ställde upp och såg till att detta flöt friktionsfritt.

Vi tackar alla instruktörer och ledare, de föräldrar som servade oss i pauserna samt alla föräldrar som kör barnen till och från träningen.

Karl Erik Jakobson
Kyo Jiujitsu



Gruppbild från lördagens läger



Gruppbild från söndagens läger

Riksinstruktörens spalt

En viktig bokstav ”K” - med tre betydelser



Ganso Kurt ”Kurre” Durewall var en mycket inspirerande ledare och läromästare. Under alla sina verksamma år – och det var många – arbetade han med denna bokstav i fokus.

K är tredelad och står för:

- **kännedom**
- **kunskap**
- **kompetens**

Kännedom kan liknas vid att du börjat din skolgång i grundskolan.

Kunskap erhåller du lite senare på högstadiet.

Kompetens skaffar du dig när du tagit studenten och börjar på högskolan.

Dessa tre olika nivåer tillämpade vår Ganso inom de många områden han var verksam som inspiratör framför allt inom fotografering, judo, jiu-jitsu och ergonomi.

Kännedom

Du har sett tekniken göras och vet i tanken hur den ska användas.

Redan här är det dock risk för misstag i inläringen. Det kan se hur lätt som helst ut när en kunnig gör tekniken att man tror att man kan den genom att bara **ha sett** den göras. Men alla de viktiga detaljer är det svårt att minnas med bara kännedom.

Kunskap

Du har nu övat in tekniken så du med eftertanke kan göra den praktiskt. Här ligger nästa stora misstag i inläringen, nämligen att man övar på tekniken några gånger, ja t o m så att man kan utföra den mycket bra **just nu**. Men sedan, i en ny miljö, med nya föremål, nya medarbetare eller träningspartner, som kanske inte lärt sig principerna, fungerar inte tekniken bra.

Kompetens

Du har nu tränat in principerna, detaljerna och tekniken så du automatiskt gör rätt – ”tekniken sitter i hjärnan och ryggmärgen”. För att lyckas med detta har du även lärt dig tekniken mentalt, varierat och repeterat den och varit noga med detaljer som handgrepp, ställningar, rörelser, koordination, andningsteknik och taktik samt att du alltid följer den viktiga ju-no-ri-principen – att i allt du gör använda **minsta möjliga kraft!**

Hur gör du för att nå detta mål?

Jo, du följer principerna **skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn!**

Dessa principer passar in på allt vi gör både i självförsvar och olika typer av arbetstekniker. De passar också in vid ingripandetekniker för att skydda/hjälpa någon medmänniska som utsatts för hot och våld.

De passar in på alla tänkbara sätt för att motverka olika typer av belastningsskador och de hjälper dig att undvika onödig trötthet i dina olika uppdrag på jobbet eller privat, såsom trädgårdsarbete, bilpyssel, lek med barnen och mycket annat.

Tänk på vad Kurre så ofta sade: ”Gör det till din hobby att använda minsta möjliga kraft och spara dina krafter till kommande uppdrag, t.ex. när du ska träna dig för att bli starkare!”

Nu på jullägret 2016 ska vi verkligen använda oss av bokstaven K i betydelsen **kännedom, kunskap** och **kompetens**.

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör**

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