

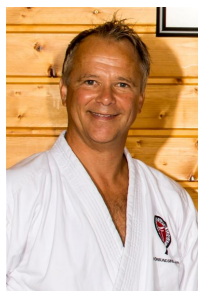
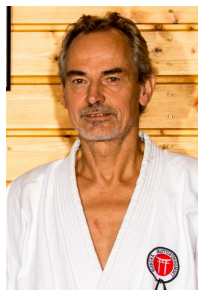


Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2016

Höga graderingar



NYTT: Riksinstruktörens spalt

**Stort bildreportage:
Camp Dojo, Sommarlägret, Reaktionsslingan.**

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Arvet bärs vidare	3
Graderingar under sommarläger 2016	4
Camp Dojo	6
Lägerstart och Camp Dojo i bilder	7
Årets höjdpunkt - Sommarläger	11
Sommarlägret i bilder	12
Reaktionsslingan	17
30 år med jiu-jitsu	18
En väg till 5 Dan	20
Jiu-jitsuklubben Anzens deltagande på C4-lägret	22
Hågkomster	23
Shiai	24
Riksinstruktörens spalt	25

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, Felikss Straumits,
Johan Flakberg.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 160829

OMSLAGSBILD

Riksinstruktör Benny Ericsson, nu 8 Dan,
omgiven av nya höggraderade medlemmar.

Läs mer sidan 3-5! Foto: Johan Flakberg

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Stort grattis till Riksinstruktören Benny Ericsson som mycket välförtjänt graderades till 8 Dan jiu-jitsu på sommarlägret i Vessigebo. Den högsta grad en elev har graderats till i Svenska Jiu-jitsuförbundets historia.

I förbundet har det sagts att principerna är grammatiken och teknikerna är fraserna. Att lära sig jiu-jitsu är nämligen som att lära sig att tala ett språk. Till en början övar vi tekniker på samma sätt som vi lär oss enklare fraser. Vi vet inte mycket om det som ligger bakom en meningsuppbyggnad men vi vet när den går att använda och att det blir rätt om vi härmar så gott vi kan. Efter ett tag får vi förståelsen för vad som styr en mening, varför man säger så och varför man säger så. Med fördjupad förståelse och ökande ordrikedom kan vi sedermera bygga egna meningar och föra långa och invecklade dialoger. En människa som är infödd i ett språk reflekterar inte nämnvärt över grammatiken utan känner instinktivt hur meningar ska formuleras och kan med samma instinkt höra hos sig själv och andra om det brister i grammatik eller ordval. Det spelar ingen roll om man som svenska har bott 25 år i Frankrike. En fransos kommer alltid höra nyanser av en svensk brytning.

Med samma precision kunde Kurt Durewall uppfatta om man inte till fullo behärskade principerna eller teknikutförandet eller om utförandena hade präglats av annan budobakgrund. Kurt Durewall var Jiu-jitsu. Han föddes i landet Jiu-jitsu. Han talade Jiu-jitsu flytande. Det som han själv uppfattade som självklart tog honom hela livet att förklara för oss andra. Vi försöker med övningar och evidens utveckla oss själva för att komma i närheten av det som Kurt uppfattade som självklart. Benny

Forts sid. 22.

Arvet bärs vidare

Vår Ganso, Kurt Durewall, lämnade efter sig ett mäktigt livsverk. Den moderna jiu-jitsu är ett arv som vi i Svenska Jiu-jitsu förbundet ska förvalta och fortsätta att utveckla. Han lämnade oss även sin främste elev, Benny Ericsson, att leda förbundet. Något som Benny har gjort som Riksinstruktör under fem år, första åren med Kurre vid sin sida, sedan under några tunga år, efter att Kurre lämnat oss. Benny har gjort det med bravur.

En bra ledare har många viktiga egenskaper som jag inte berör här. Men en av de viktigare är ett mycket stort kunnande i vår moderna jiu-jitsu.

För att nå riktigt långt krävs intresse och flit utöver det vanliga, en stor ödmjukhet inför kunskap och en enastående talang. Detta har Benny.



En ny epok i SJF:s historia: Benny utnämns till Riksinstruktör i januari 2011.

Vi som under många år har jobbat nära Benny, har sett hur han nu tagit sin jiu-jitsu till en ny, mycket hög nivå.

Riksgraderingskommittén uppdrog därför, efter tillstyrkan från SJF:s styrelse, vår hedersordförande och stiftare, Fritz Schubert att utföra graderingen av Benny Ericsson till 8 Dan i jiu-jitsu vid årets sommarläger i Vessigebro.



Hedersordföranden och stiftaren Fritz Schubert överlämnas graderingsdiplomet 8 Dan till Benny Ericsson. i bakgrunden Riksgraderingskommitténs tillförordnade ordförande Olof Danielsson.



Benny Ericsson tackar de kyu-graderade och publiken medan den långa raden av entusiastiska Dangraderade inte ville sluta applådera en mycket välförtjänt gradering.

Vi i Riksgraderingskommittén hoppas att både graderingen och Bennys kunnande kommer att få den uppmärksamhet de förtjänar, inom vårt förbund och utanför.

Olof Danielsson
I detta ärende tillförordnad samman-
kallande för Riksgraderingskommittén

Foton: Johan Flakberg

Graderingar under sommarlägret 2016



Svenska Jiu-jitsuförbundets Riksinstruktör Benny Ericsson, 8 Dan jiu-jitsu, tillsammans med dess stiftare Marja Durewall-Nilson, Fritz Schubert och Göran Celanders vid Gansos porträtt.

Under Svenska Jiu-jitsuförbundets sommarläger 2016 graderades Riksinstruktören Benny Ericsson till 8 Dan. På bilden ses Benny tillsammans med stiftarna Marja Durewall-Nilson, Fritz Schubert och Göran Celanders. På fotografiet ses förbundets fjärde stiftare och stilens upphovsman Ganso Kurt Durewall.

Svenska Jiu-jitsuförbundet sänder Benny Ericsson sina varmaste gratulationer. Benny utmärker sig inte bara genom teknisk briljans, flit och engagemang, utan är också i kraft av sin person och uppträdande ett föredöme för oss alla.

5 Dan

Nya med graden 5 Dan.
T.v. Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad
T.h. Erik Lorinder, Roslagens Ki Gen sen.



4 Dan

Nya med graden 4 Dan. Fr.v.:
Jan Josell, JK Bjerred.
Annika Gerhardsson-Bernhardt, JK Seisin
Halmstad.
Rune Sandnes, Norsk Judo og Jiu-jitsuclub.



3 Dan

Nya med graden 3 Dan
 T.v. Ola Wagner Landskrona JK Usagi.
 T.h. Arne Ivar Hansen, Norsk Judo og Jiujitsuclub
 tillsammans med Riksinstruktören Benny Ericsson.

Graderad till 1 Kyu
 Benny Olsson
 Ängelholms JK.



Nya Klubbinstruktörer
 Dennis Rudin, Roslagens
 Ki Gen sen och Pernilla
 Akterhall JK Kano Gbg.

En skara glada gul-bälten
 som nu efter energisk träning
 får skaffa ett orange bälte
 istället – 4 kyu.



Foto: Johan Flakberg

Camp Dojo

När jag och mina syskon väl satt i baksätet på väg till lägret, drogs tankarna åt olika håll. Å ena sidan var jag glad över att jag kunde vara med på lägret och det kändes som det skulle bli jätteroligt, men å andra sidan visste jag inte vad som skulle hända eller om jag kommer hänga med bland alla bättre graderade jämnåriga. För att inte tala om mitt gips runt min vänstra arm. Kommer jag att få lyssna istället för att träna?

Väl inne i salen såg man alla andra ungdomar på den ovanligt stora mattan. Man fick en känsla av att man behövde söka trygghet med de som man är van att träna med. Väl ombytt, fick jag positiva ord från Thomas Crona om att min brutna arm inte skulle vara ett stort bekymmer vilket gjorde att jag kände mig lite mindre nervös. Så hörde man att det var dags att ta av tofflorna och kliva på mattan.

Bennys inledning var intressant och det kändes kul att se någon så högt graderad framför oss. Under uppvärmningen så visade det sig att Thomas hade rätt. Det var inget problem med armen och jag kunde göra allt normalt men när jag gjorde fallteknik bakåt slog jag nästan till någon med gipset. Tydligt skulle gipset bli mer ett problem för dom än för mig. Efter pausen blev vi indelade i grupper efter gradering vilket kändes rätt så bra då majoriteten av den gruppen blev medlemmar från Falköpings Jiu-jitsuklubb bl.a. mina syskon. Teknikerna kände jag igen men det kändes skönt att repetera.

Dags för lunch! Detta var någonting som jag var lite orolig för. Är maten inte bra har man inget fokus på en träning. Men maten som serverades var god, man hade mycket att välja mellan och tillbehören och drickan var toppen. Det kändes skönt också att man fick ta en bra stund med kamraterna, och bara ta det lite lugnt. Sen fortsatte träningen igen.

Efter en rolig träning så gick allihop ut till en grillplats där man gjorde allt möjligt. Vi kastade frisbee, sparkade fotboll, eller satt vid

elden och bara tog det lugnt. Korven som serverades smakade bra och läsken var inget att klaga på. Det kändes roligt att få chansen att träffa och umgås med de andra på lägret i ett annat sammanhang än på mattan. När alla var tillbaka så tog alla det lugnt. Några sprang och lekte, men några av oss tog chansen att varva ner lite med att surfa lite på våra mobiler tills kl. 23:00 då alla somnade rätt så snabbt på sina luftmadrasser. Givetvis hade syskonen Lagerquist, fått med sig hårda liggunderlag istället men det gick bra det också.

Det som stod på morgondagens träning var reaktions slingan, som man hört så mycket om. Jag visste inte vad som skulle hända vilket man vanligtvis har koll på under träningarna. När man satt utanför omklädningsrummet och väntade på sin tur kändes det som om man glömt bort alla tekniker man lärt sig men när väl angreppen kom kändes det dock som om mycket kom automatiskt. Sedan blev det marktekniker. Marktekniker är vanligtvis mina favoriter, men den här gången så blev gipset ett större problem än förut. Inte alltför stort, men definitivt större.

Lekarna på träningen var roliga. Det var nytt för mig och dom flesta andra men alla hade kul. Det var roligt att så många var med på det. Det enda gipset gjorde under lekarna var att göra "Krabban" lite mer komplicerad. Men Benny och Thomas tyckte bara det var roligt, vilket jag tyckte också.

Det sista innan avslutningen var att varje gradering skulle ha en liten uppvisning inför publik, inkluderande många svartbältade, så det var lite nervöst. Det dom gult graderade skulle göra var försvar mot spark, slag och stryptag framifrån. Vi gjorde även några fällningar. När allt var klart, så ställde alla upp sig på mattan. Under avslutningen så skulle två stipendium delas ut. Jag antog så klart att två vuxna skulle få det, men så fort jag hörde att dom nämnde "från Falköpings Jiu-jitsuklubb" så blev jag fundersam. Plötsligt sa dom mitt namn. De beskrev mig som en asfaltblomma,

som trots det där hindret i vägen, alltid klarat sig igenom det. Det andra stipendiet gick till en flicka som kom till lägret ensam från sin klubb. Det tyckte jag var rätt så häftigt. Jag fick ett diplom och kände mig oerhört glad och tacksam. Efter fotograferingen kom Marja fram till mig efter och beskrev att i kuvertet ligger även en liten peng, vilket jag inte förväntade mig. Jag tyckte att det var otroligt snällt av dem.

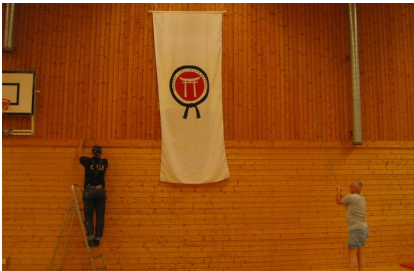
Väl hemma, så var jag trött efter ett långt läger. Pappa skulle snart dit för de vuxnas sommarläger och ville veta allt om hur det varit.

Jag har lärt mig en hel del på lägret och haft så himla kul, så jag längtar redan till nästa sommar men då ska jag vara där med två fungerande armar.



Edvin Lagerquist
Falköpings Jiujitsuklubb

Lägerstart och Camp Dojo i bilder



Förbundets standard hängs på plats.



Mattorna inalles 400 kvadratmeter placeras ut efter noggrann ritning.



Ganso placeras på Kamiza.



Flaggor visar på långt håll var SJF har sitt sommarläger.



Förbundets flagga blev denna sommar ordentligt "sköljd" av allt regn.



Receptionen är i ordning – nu kan deltagarna anlända! Mia Gunnarsson och Anders Hagelberg är redo att välkomna alla.



Över 50 intresserade ungdomar på rad.



Instruktörerna under Camp Dojo.



Annorlunda uppvärmningsövning.



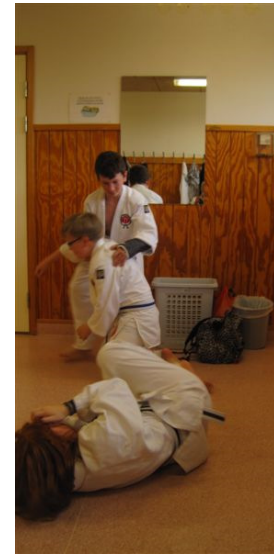
Spännande hjulning över stora mattan.



Riksinstruktören Benny Ericsson inleder med att berätta om jiu-jitsuns principer.



Flitigt tränande i olika grupper.



Reaktionsringa där det gäller att hjälpa en kamrat i underläge.



Johan Flakberg visar hur man tar sig loss från ett underläge.



Ny förbunds fotograf Emma Gustavsson fotograferar med hjälp av Johan Flakberg.



Annika Gerhardsson Bernhardt angriper med spark och Bo Forsberg gör försvar.



En del av ungdomarnas uppvisning av vad de lärt sig på Camp Dojo.



Veteranföreningen SHIAIs stipendium gick i år till Elias Lagerqvist Falköpings JK och Emma Birgersson Ängelholms Jiu-jitsu klubb här fotograferad tillsammans med förbundets ordförande Erik Lorinder.



Roslagen Ki Gen sens deltagare med föräldrarna Dennis Rudin och Erik Lorinder.



Falköpings Jiu-jitsu klubbs ungdomar med Dennis Gustavsson t.v. och Peter Löfholm t.h.



Jiu-jitsu klubben Kyo Göteborg med ledarna Sandra Olsson, Daniel Gustavsson, Lars Kristensson och Karl-Erik Jacobsson.



Alla glada ungdomar och instruktörer samlade.



Fotograf Johan Flakberg i ledig position, fotad av någon med sin egen kamera.



Hanna Larsson, Kyu blåser ballong.



Grillmästaren Anders Hagelberg "in action".



Många sköna sätt att fördriva tiden i väntan på korven.



Glada flickor som funnit varandra på lägret.



Ungdomarnas favorit "Bosse-Bus" serverar en liten hungrig dam.



Kille med "hungrig" tröja.



Vad är USA-byggjobbarna på skyskrapan mot dessa härliga killar med korvar!



Nu är alla mätta och säkert också trötta – så även ledarna, som varit verkliga eldsjälar under Camp Dojo.

Foto: Johan Flakberg

Årets höjdpunkt – Sommarläger

“Du får inte missa sommarlägret, det är årets höjdpunkt!” Jag vet inte hur många gånger min vän Daniel, från Kyo jiu-jitsu, sagt detta till mig. Är det något jag förstått, under det år vår lilla klubb i Falköping varit igång, så är det detta. Sommarlägret är verkligen årets höjdpunkt och därför ville jag verkligen att allt skulle bli bra.

Jag tyckte jag förberett allt in i minsta detalj, allt var packat men nu stod jag där, mitt i omklädningsrummet och inser att jag glömt det kanske viktigaste - mitt bälte. Min första tanke var att det är lika bra att åka hem igen men inser att det inte är en lösning. Istället får jag hjälp av förste bäste person som kommer in i rummet, vilket visar sig vara förbundsordföranden Erik Lorinder och några minuter sedan går jag på mattan med ett snöre runt magen vilket kändes oerhört pinsamt men inte ställde till några större bekymmer annat än en viss osäkerhet om vilken grad jag egentligen hade bland de övriga deltagarna.

Via mina barn, och Daniel, hade jag fått rapporter om lägret (på sida 6 går att läsa sonens upplevelse av Camp Dojo) och mina förväntningar var höga men jag blev inte besviken. Olika typer av pass, i olika grupperingar, avslöste varandra och när den första nervositeten släppte var det en fantastisk upplevelse. Som lärare blir man oerhört imponerad över vilka skickliga instruktörer det finns i Svenska Jiu-jitsu förbundet. Varje instruktör har sitt sätt att lära ut men som en röd tråd löper tydlighet, precis respons och en lyhördhet över vad som behöver förklaras. Under passen där alla tränade samtidigt kände man verkligen också att de högre graderade utövarna, på ett skickligt sätt, kunde ge direktrespons till mig vilket också var mycket givande.

På fredag kväll var det dags för det jag sett fram emot men samtidigt var nervös inför reaktionsslingan. Att utsättas för olika realistiska scenarier som jag förväntas lösa samtidigt som detta filmas kändes som något som jag

verkligen aldrig provat förut. Då det stod klart att vi skulle göra detta parvis, då samarbete var i fokus, släppte dock nervositeten något men båda jag och Joar (som jag gick med) hade nog rätt bra puls när vi väl steg in genom det öppna fönstret som inledde teknikbanan men efter det fanns ingen tid att vila. Attack med batong, oerhört aggressiva familjegräl och en förvirrad kvinna som sa sig äga en trappa avlöste varandra och vi försökte lösa allt efter bästa förmåga. Avslutningen att få händerna bundna, bli infäst i en hiss och sedan attackerad med kniv var en värdig avslutning på en väldigt bra upplagd teknikbana.

Under lördagen fortsatte träningen i högt tempo där det kanske roligaste passet för mig var situationsträningen där vi alla tillsammans tränade försvar mot diverse möjliga och omöjliga vapen. Som avslutning av dagens träning kom en av lägrets stora höjdpunkter där Riksinstruktören Benny Ericsson graderades till 8 Dan i närvaro av stiftarna Marja Durewall-Nilson, Fritz Schubert och Göran Celander.

På kvällen hölls Svenska Jiu-jitsu förbundets traditionsenliga bankett med hög stämning, mycket god mat och tal av bl.a. Fritz Schubert. Jag tror alla närvarande kan intyga att det var en mycket trevlig kväll för alla inblandade. Kvällen avslutades med att alla samlades för att se filmerna från fredagens reaktionsslinga vilken var en glad och uppsluppen stund där alla skrattade med varandra men ingen åt någon annan.

När jag talade med Marja tidigare under veckan sa hon att, varje år så går det så fort och plötsligt är det söndag och likadant var det detta år. Dock kändes det i kroppen att man tränat ganska många timmar på kort tid men själv var jag på plats i dojon tidigt då jag skulle försöka att graderas direkt på morgonen. Som lärare är jag van att utsätta andra för olika situationer där de ska bedömas men denna dag var det jag som var nervös. Själva graderingen kändes bra och den respons jag fick efteråt var

mycket konstruktiv och beskrev verkligen vad jag behöver arbeta med precis som bra respons ska vara. Förmiddagens träning gick fort men givetvis låg tankarna på om man klarat graderingen någonstans i bakhuvudet hela tiden.

Under avslutningen där alla ställer upp, och man står mittemot den långa raden av utövare med svart bälte, kan man inte annat än att känna respekt mot alla dessa personer som lagt ner så mycket tid och kraft på att nå den nivå de befinner sig på. Att sedan få stiga fram och

få höra att jag klarade min gradering var en perfekt avslutning på ett fantastiskt läger. Äntligen kunde jag ta av mig mitt snöre och till nästa träning ta på mig ett nytt bälte. Oerhört trötta i kroppen men glada satte vi Falköpingsbor oss i bilen för vår resa hem och redan där började vi tala om nästa sommars läger. Där får jag ge Daniel rätt. Detta är årets höjdpunkt.

Mattias Lagerquist
Falköpings Jiujitsuklubb

Sommarlägret i bilder



Snygg samstämmig tai-sabaki.



Specialinstruktören Bo Forsberg informerar om upplägget av träningen.



Liten justering hos de lägre graderade.



Daninstruktören Henrik Kumm visar detalj i knivförsvaret på Ola Wagner.



Daninstruktören Erik Lorinder i försvarsposition mot Ola Wagners angrepp.

Förbundsinstruktörerna tillika deltagarna i UR Malin Knoop JK Kano och Annika Gerhardsson Bernhardt.



Riksinstruktören Benny Ericsson i snygg pilbågssträckning.



Här visar Benny Ericsson ett föredömligt knivförsvaret. Kolla blicken på kniven!



UR, utbildningsrådet, samlat.



Erik Lorinder f.d. polis föreläste intressant om nöd, nödvärn och excess.



EMJ reglerna – något vi alla måste känna till grundligt!



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson förbereder nedläggning ...



Specialinstruktören Bo Forsberg med normmännen Arne Ivar Hansen och Magnus Hardar Nielsen.



Försvaret i trängt läge. Conny Akterhall angriper Åke Johansson. Dessa båda tränade ihop redan på tidigt 70-tal i Göteborg.



...med strangulering på Bo Forsberg.



Klubbkamraterna från Linköpings JK Henrik Carlqvist och Johan Rasmussen.



Malin Knoop och Annika Gerhardsson Bernhardt tränar de kvinnliga deltagarna i specialförsvaret.



Daninstruktören Johan Flakberg demonstrerar ett handgrepp på Benny Olsson Ängelholms JK.



Daninstruktören Erik Lorinder justerar Bodil Clifford och Johnny Sjöströms övningar, båda från Ängelholms JK.



Felikss Straumits, JK Kano Göteborg engagerad instruktör bland de lägre graderade.

Roger Retzman JK Hontai Karlstad har funnit sin jämlike i Daniel Gustavsson från JK Kyo Gbg.



En grupp veteraner fr.v. Conny Akterhall, Johnny Sjöström, Marja Durewall-Nilson, Jan Schiller och Christer Johansson tillsammans över 250 år på en budomatta!



Ett historiskt styrelsemöte! Hela styrelsen förutom suppleanten Benny Ericsson som fått ledig kväll eftersom han fyllde år samma dag. Då kunde mötet enkelt klubba igenom RGKs förslag om Bennys gradering till 8 Dan.



Riksinstruktören Benny Ericsson, hedersordföranden och stiftaren Fritz Schubert, stiftaren Marja Durewall-Nilson och förbundsordföranden Erik Lorinder.



Hedersordföranden Fritz Schubert trivs ihop med Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Riksinstruktören Benny Ericsson.



Alltid lika intressant att följa Riksinstruktören Benny Ericssons utläggningar om minsta möjliga kraft.



Olof Danielsson är beredd på något speciellt angrepp från Benny Ericsson.
Foto: Johan Flakberg



Black ladies på årets sommarläger.
Foto: Johan Flakberg



JK Kano Göteborg, klubben som till hösten kan fira "sin Dojo på Teatergatan" som funnits där oavbrutet i 40 år. Foto: Johan Flakberg.



Mattor ivägtransporterade, Gansos porträtt nedtaget, flaggan halad och standaret på väg att rullas ihop – STORT tack alla för ännu ett härligt sommarläger! Hoppas vi ses nästa år då vi firar 25 år just här på Katrineberg.



Hedersordföranden Fritz Schubert håller ett känsloladdat tal om sin vän Kurre och vad jiu-jitsu betytt för honom personligen efter de svåra upplevelser han haft i andra världskriget.



Riksinstruktören Benny Ericsson talar om vad jiu-jitsu betytt för honom och han utbringar ett leve för förbundets stiftare.



Marja Durewall-Nilson håller ett kort tal till Benny Ericsson och säger bl.a.

”Även för mig är det en speciell dag idag nämligen att jag får vara med om att genomföra ännu en av de planer Kurre hade med sin jiu-jitsu och som ett extra minne av denna Din höga och mycket välförtjänta gradning till 8 Dan Durewall jiu-jitsu, vill jag ge Dig Kurrens kniv – jag vet att Du kommer att hantera den med värnads och respekt.”



Deltagarna på sommarlägret år 2016.

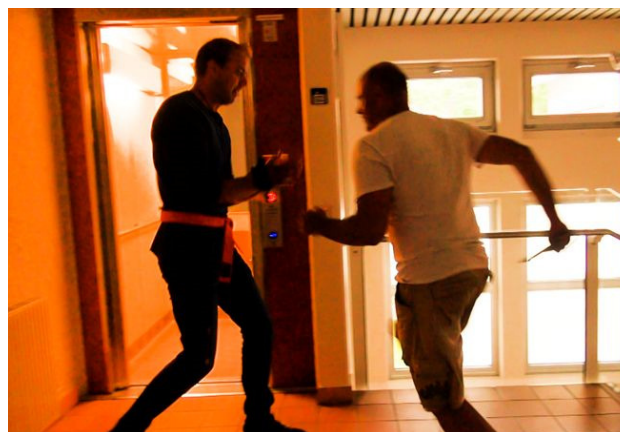
Reaktionsslingan

Reaktionsslingan är ett stående och populärt inslag under sommarlägret. Slingan ger chansen att använda jiu-jitsu i miljöer och situationer som ligger närmare verkligheten än den gör i dojon. Ingen har gi, utan vanliga kläder. Dock bär deltagarna sina bälten för att kunskapsnivån ska synas, detta för att undvika onödiga olyckor.

Situationerna man ställs inför är mycket varierande. Det kan dyka upp flera angripare med eller utan vapen, man ställs inför etiska dilemman, rummet man befinner sig i kan begränsa

möjligheterna till val av försvar. Man kan exempelvis befinna sig i ett mycket trångt läge, såsom en trapp, eller rummet kan vara mörkt. Situationer och miljön för slingan ändras varje år och innehåller alltid överraskningar.

Under reaktionsslingan testas inte bara den tekniska kunskapen utan deltagarna får också en föraning om hur de reagerar och känner i hotfulla situationer. Denna kunskap är lika värdefull som god tekniskt kunnande för att växa som jiu-jitsuka.



Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-jitsuklubb

Foto: Johan Flakberg

30 år med Jiujitsu

Allt började med en kram. ”Är det du som är Erik?” Den breda skånskan och det lika breda leendet tillsammans med den stenhårda men samtidigt varma och omhändertagande kramen fick mig att känna att jag hade kommit hem. Strunt samma vad Jiujitsu är, jag ska hålla på med det resten av mitt liv. Året var 1986 och jag var 13 år gammal. Gerhard Mörch Jensen tog emot när jag följde med mina kamrater Erik och Mikael till Jiujitsuutövningen. Många gånger utförde Gerhard saker som jag uppfattade som rent magiska och jag var helt hänförd. Det kunde vara hur snabbt han plötsligt hade placerat sig bakom mig när vi sparrades, eller med vilken precision och lätthet han fällde mig när jag minst anade det. Han fick också oss elever att utföra saker som vi inte själva trodde var möjliga. Vi hoppade, eller snarare flög över plintar, landade med en framåtrullning och precis när vi kommit upp på fötter så hade Gerhard kastat en träkniv eller liknande som vi parerade bort från att få mitt i ansiktet. Vi hoppade ner högst uppifrån ribbstolarna i Gympahallen och rullade på det hårda gymnastikgolvet. Vi slog itu furuplankor med bara händerna. Det var en lika stor utmaning att hålla i en planka som att slå itu den. Samspelet var jätteviktigt och båda var tvungna att hålla full fokus. I mångas ögon såg det ut som om vi lärde oss brutala slag men i själva verket lärde Gerhard oss att tro på oss själva. Första gången en planka klövs, kändes det ingenting i knogarna. Det sa bara klick i trä't och halvorna föll till golvet. Det var inte styrka som klöv plankan. Det var tilliten till sig själv och det var balans, avspändhet, timing och precision.

Vår träning bestod mestadels av fallträning. Vi tränade faktiskt löjligt mycket fallträning. Det var fall från barstolar, vi hoppade över plintar och mattor som vi byggde upp för att likna bilar, vi hoppade emellan bommarna och tävlade i hur högt vi kunde hoppa eller hur tätt det kunde vara mellan bommarna utan att vi slog i hämlarna. Och så tränade vi väldigt mycket grundövningar och tillämpning genom sparring.



Erik i tränings-
tagen på ett av
alla riksläger.

Det faktum att vi var barn och ryktet om att vårt självförsvar kunde vara dödligt fick vår klubb att bli *svartlistad* och vi förlorade rätten att hyra gymnastiksalen. Vi försökte hyra genom en annan förälders namn men lusten hade på något sätt runnit ur oss. Kommunen kom och tittade sporadiskt några gånger och vi visade hågslaget lite rullningar och några judokast. Klubben löstes upp men jag och Gerhard fortsatte att umgås. Oftast pratade vi bara om livet men det hände rätt så ofta att vi tränade grunder och sparring.

1995 muckade jag från Lumpen och jag flyttade hemifrån. Jag bodde nu på Birger Jarlsgatan i Stockholm och jag ville hitta en riktig klubb att träna i. Efter några besök på olika Jujutsu- och Aikidoklubbar gick jag in på Stockholms Jiujitsuklubb vid Odenplan. Emottagandet hos Stockholmsklubben var avgörande. Jag möttes redan i dörren av glädje och värme. Jag visste inte på den tiden att det fanns olika former av Jiujitsu men jag blev ganska snart varse att den här klubben var speciell och hade nära förbund med en riktigt stor mästare; en levande legend sades det - namnet var Kurt Durewall. Jag blev också varse att graderingar hade lite olika betydelse i olika klubbar och stilar. Trots att jag tränat i nio år så var jag fortfarande bara gulbälte. Under ett av de första träningspassen i Stockholmsklubben tränade jag med Jörgen; då grönbälte. Jag tänkte ”herre gud vilket högt bälte han har. Han måste vara bra på fallteknik”. Vid försvar mot omfamning bakifrån under armarna tog jag ett kraftigt tag i hans hår och drog hans huvud

åt mig så att han lyftes upp på min rygg. När han skrek av smärta om att jag skulle släppa håret, gjorde jag så och tog samtidigt tag i hans ena fot och lyfte upp den med ett ryck och med hjälp av hävstången mot mitt ena innanlår slogs han kraftfullt ner i golvet, pladask på ryggen och bakhuvudet. Jörgen var inte så skarp på fallteknik som jag trodde. Han låg som en fisk på torra land och kippade efter luft. Instruktören Leif kom springande och undrade vad sjutton jag höll på med och sade med skarpa ord att jag inte mer fick bära mitt gula bälte från min gamla träning. Jag hade aldrig skadat någon på träning tidigare och jag skämdes rejält. Jag gick igenom en fas av skam och beslutsamhet och sade till mig själv att jag minsann ska lära mig att förstå essensen i den här formen av jiu-jitsu. De lägger tydligen inte lika mycket fokus på fallteknik, kan ju bero på att de har mjuka mattor att träna på, men de gör ju teknikerna med en så härlig hållning och med så lite kraft.

Jag tränade på i klubben och träffade Gerhard sporadiskt. Han var stressad och jag ville att han skulle komma till Stockholmsklubben och få komma ifrån stressen. Gerhard sade att han skulle göra det när han fick tid. Tyvärr fick han inte tid och 1997 dog han i en hjärtinfarkt, 47 år gammal. Vid jordfästningen svor jag att jag aldrig skulle ge upp min träning och jag skulle föra hans och Jiu-jitsuns lära vidare. Min bana i Svenska Jiu-jitsuförbundet började i och med det på riktigt. Jag djupdök och drunknade i Durewall-Jiu-jitsu. Som singel i sta'n tränande jag näst intill varje kväll. Livet var enkelt. Upp tidigt, cykla till jobbet, jobba, cykla hem, gå till träningen, gå ut och äta och ta en öl med träningskamraterna, gå hem och lägga sig, upp tidigt, cykla till jobbet osv. För att slipa bort mina tekniker som syftade till att avrätta människor och samtidigt öva upp rörelse, mjukhet och balans tränande jag också aikido så ofta jag kunde med Vanadis Aikidoklubb i samma lokal. Jag tränade i Stockholmsklubben fram till 2003 då jag kom in på Polishögskolan och startade min egen Jiu-jitsu-klubb; Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen. Nu, 2016 har jag tränat Jiu-jitsu i 30 år och förärats den mycket höga graden 5 Dan. Jag kan

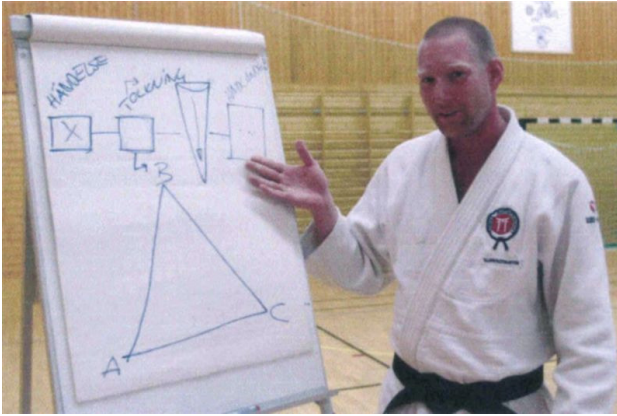


En glad Erik med sitt bevis på att ha blivit Specialinstruktör.

inte begripa att det har gått så mycket tid och att jag redan får bära den graden. Jag håller ju fortfarande på att försöka hitta rätt i Durewall-Jiu-jitsu. Jag ser dock ofta tillbaka på den rikeedom som Jiu-jitsu har givit mig; min familj och mina bästa vänner. Gerhard Mörch Jensen och Kurt Durewall, ni är båda döda nu och jag saknar er enormt mycket. Ni kom till mig vid helt olika faser i mitt liv och ni har betytt så ofantligt mycket för mig. Gerhard, du tog mig genom min brokiga ungdomstid och Kurt, du lärde mig att växa som vuxen. Min högsta önskan är att få vara en sådan vuxen för andra som ni har varit för mig och bistå människor som behöver vägledning, att få ge tillbaka framåt.

Nu, efter graderingen till 5 Dan känns det som om jag har kommit fram. Min resa jag svor om vid Gerhards grav hade på något vis nått en milstolpe och ska nu in i en ny fas; en fas av kontemplation, fördjupning och förkovran.

Min känsla bekräftades då Riksinstruktören Benny Ericsson kommer fram och gratulerar



Erik föreläser om nödvärn för övriga instruktörer.

mig till graderingen med en kram; en inte helt vanlig kram. Lite hårdare än normalt och mycket varm och omhändertagande. Det kändes som om jag hade kommit hem.

**Erik Lorinder, 5 Dan Jiu Jitsu
Roslagens Jiu Jitsu klubb Ki Gen Sen**

HÖSTENS LÄGER

**Instruktorläger
1-2 okt
JK Kyo Göteborg**

**Riksläger
29-30 okt
JK Seisin Halmstad**

**Förbundsläger/julläger
10-11 dec
JK Kano Göteborg**

En väg till 5:e Dan

Bo Forsberg, Svart bälte, 5 Dan, 28 års träning, tusentals timmar på mattan både på Dojon och på olika läger runt om i både Sverige, Norge, Japan, Frankrike.

Den 2 juli 2016 testades jag till mitt femte Dan. Det var en speciell känsla och den är svår att beskriva. Jag förstår nog inte riktigt än det stora i denna höga gradering. När Marja bad mig skriva om mina år, positiva som negativa, inom Jiu Jitsu, var det första jag tänkte att jag har min gamla lumparkompis Kent Rehnström att tacka för att jag började träna Jiu Jitsu. Kent tränade och var medlem JK Seisin under tiden vi låg i lumpen och han motiverade mig att börja. Innan jag började med Jiu Jitsu så kunde jag sitta och titta på Karate några gånger i veckan. Jag gick med i klubben JK Seisin hösten 1988 och när man blickar tillbaka inser man att Jiu Jitsu är och har blivit en livsstil för mig. Jag har alltid varit intresserad av kampsport och sen är det så klart kamratskapet och den unika andan som vi har i klubben, som gör att man är och vill vara kvar. Alla är verkligen välkomna till JK Seisin.

Det är klart att det har varit perioder som av olika anledningar, varit riktigt tunga men jag alltid tagit min dräkt och väska och gått och tränat i ur och skur. När det varit som tyngst har jag istället för att träna tre gånger i veckan gått ner till en gång i veckan. Under 90-talet reste jag på många långresor och då tränade jag inte någon Jiu Jitsu alls. Men varenda gång jag kom hem från mina långresor har jag alltid haft massor av ny energi för träningen igen. Det är på grund av mina långresor som det tagit lite tid för mig att komma upp i de höga graderingarna. Men å andra sidan är det tack vare mina resor som lärt mig mycket annat som gjort mig till en värdig femte Danare.

Den största upplevelsen måste jag erkänna var när jag fick mitt svarta bälte i Göteborg i december 1996. Man fick gå fram på röda mattan, få bältet och buga och tacka och att därefter att få ställa sig i svarta ledet var en mäktig

känsla. Det var ett mål som var uppnått och just den känslan är obeskrivlig. En annan mäktig känsla under dessa år är de gånger Kurre gav beröm både i mitt eget utövande men även som instruktör. Det räckte att han kom fram och sa, på sitt speciella sätt ”ehh, mycket bra Bosse”. Det var något särskilt när det kom från Kurre.

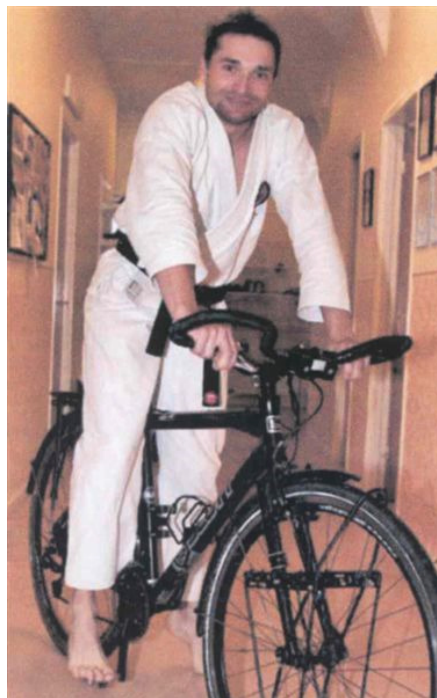


Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson utnämner Bosse till Specialinstruktör på sommarlägret 2011.

Förutom min egen träning och gradering är jag Specialinstruktör sedan sommarlägret 2011. Det finns en nivå till. Men jag är rätt så nöjd med den instruktörsnivå som jag är på just nu. Men det är inte helt omöjligt att jag utbildar mig till en högre nivå i framtiden. Som instruktör är det en sådan kick och helt underbart att se glädjen när människor lyckas och förstår. Man är en del i något så mycket större. Den känslan är så enormt positiv och motiverande för mig.

För övrigt är jag född i Ängelholm och uppväxt i Halmstad och driver i dag ett byggföretag med en kollega. Jag gillar äventyr och har alltid gjort saker som är lite Wild-and-Crazy. Hoppat fallskärm och Bungyjump ingår så klart. Dykning höll jag på med under hela 80-talet. Sen gick jag över till klättring som jag höll på mellan åren 1997-2007. När jag slutade med klättringen så började jag med

Mountainbike och håller på med det fortfarande. Motorcykel har jag haft hela mitt liv fram till för 2 år sedan. Nu har jag även börjat utöva Yoga och ser att Yogan och jiu-jitsu har mycket gemensamt. Jag älskar utmaningar och jag går alltid All-In när jag gör något, precis som med jiu-jitsu. Men jag skulle aldrig kunna tänka mig ett liv utan jiu-jitsu. Jag vill aldrig sluta med det.



Bosse med en av sina många cyklar. Bosse döptes även till SJF:s Stålfarfar då han cyklade runt Sveriges kust. Se mer i Knutpunkten Nr 6 2005.

Det är lärorikt och nyttigt. Träningsmässigt handlar det om ett försvar men vi lär oss så mycket mer. Man lär känna sin kropps begränsningar på många olika sätt. Det är inte bara träningen som är lärorik utan alla instruktörsutbildningar jag gått har jag haft nytta av även i andra sammanhang i livet. Ja, det är stort och jag är innerligt tacksam för allt jag fått och kommer att få uppleva med jiu-jitsu.

**Bo Forsberg, 5 Dan jiu-jitsu
Specialinstruktör, JK Seisin**

Jiujitsuklubben Anzens deltagande på C4-lägret

Detta är ett läger i Kristianstad där barn- och ungdomar i åk 2 – 7 får prova olika aktiviteter såsom amerikanskfotboll, badminton, fridykning, gymnastik, karting och i år också jiu-jitsu. Totalt är det 21 olika föreningsaktiviteter under 9 dagar att testa. I år var det 634 föremälda deltagare och det tillkom några efter hand men det föll säkert ifrån några också. Detta evenemang fodrar 180 feriearbetande ungdomar i 16-17 års åldern. Några följer grupperna runt på aktiviteterna och några hjälper till med föreningsaktiviteterna. Andra sköter servicen runtom kring såsom mat och städning.

Jag fick hjälp av två ungdomar varav den ena tränar judo och den andra handboll. Jag träffade tjejen som tränar handboll en lördag före lägret och gick igenom uppvärmning och de tekniker jag planerat för. Det var bra för mig så jag fick ett hum om tiden som gick åt och det var bra för Amy som var lite orolig för vad hon skulle göra. Jag lovar att de bägge ungdomarna efter lägret och 36 olika grupper kan några av jiu-jitsuns grundtekniker rätt bra. Tanken från min sida med att delta i lägret var att lära så många barn och ungdomar som möjligt vårt enkla försvar och ge dem känslan av att de kan och ska försvara sig. Ett mål jag hade var att visa hur lätt man kan göra sig av med en angräpare som sitter ovanpå. Inspirationen till det var en film på Youtube som visar hur ett barn/ungdom trakasserar ett annat genom att sitta på och misshandla/plåga medan någon filmar detta. Ett ofog som inte är ok.



Ett annat syfte var så klart också att visa hur roligt det är att träna jiu-jitsu så att jag förhoppningsvis får en grupp att börja träna till hösten. En bra sak är också att föreningen får ett välbehövligt startkapital för besväret.

Grupperna varierade från 12 till 25 stycken ibland deltog gruppledarna också med liv och lust och ibland satt de helt utpumpade på bänken och väntade. Det var knappt någon som visste att jiu-jitsu var självförsvar. Några trodde att det var en kampsport och de flesta hade ingen aning. Ett fåtal hade svårt att förstå att de inte fick slåss. De flesta hade kul och skrattade mycket och lärde sig förhoppningsvis ett och annat. Roligt var det även om det också var tröttande emellanåt för oss som körde repetition efter repetition.

Jonna Sjöberg
Kristianstad Jiu-jitsuklubb Anzen

Forts. fr. sid. 2.

Ericsson är den elev som har kommit längst på den *språkresan*.

Nu står vi i startgroparna inför en ny härlig termin, fylld av träning, läger, studier, möten, skratt, svett och mer träning. Hjälpa varandra att utveckla vår jiu-jitsu, vårt sätt att tala jiu-jitsu. Var noga med grammatiken, våra fint utarbetade principer. Förfining är inget mål, det är en ständig utveckling. Vi ses på läger runt om i landet.

Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Hågkomster

Tiden går... ju äldre vi blir desto fortare rinner åren iväg.

Det är roligt, och även många gånger lärorikt, att se tillbaka och minnas. Vi kan här i Knutpunkten ”vaska fram” en hel del betydelsefulla händelser som satt spår i förbundets numera ganska långa verksamhet.

I augusti blir det 50 år sedan det första jiu-jitsu-lägret hölls i Sverige i Hindås strax utanför Göteborg. Två år tidigare, 1964, hade judo- och jiu-jitsuintresserade Kurt Durewall genomfört ett stort kombinerat träningsläger, just i Hindås. Där presenterades för allra första gången Durewalls jiu-jitsu för ett 50-tal aktiva judoutövare från hela Sverige. Därför var tillströmningen mycket god när det första lägret med enbart jiu-jitsu arrangerades på samma plats två år senare.

Tre intensiva augustidagar 1966 i vackra Hindås ägnades åt försvar i alla de former. Det gällde att gå ”försiktigt fram” berättade Kurre för här fanns många ”slagskämpar” med hårda nypor, som knappast kunde stava till ordet mjuk – ännu mindre förstå ordet princip! Självklart föll en del bort och sade sig kunna försvara sig med judo/boxning istället för det här andra!

En del däremot blev redan under dessa tre dagar helt begeistrade och har följt med i hela den fantastiska utvecklingen av mjukt effektivt försvar – Durewall-jiujitsu.

Ytterligare en milstolpe i SJF:s historia blev det här genom att en av deltagarna Fritz Schubert tidigare besökt en pressvisning, där en av de ledande judoinstruktörerna i Göteborg talat om judo inför en grupp journalister. Detta framträdande var minst sagt undermåligt så Fritz föreslog sin vän Kurre att de gemensamt skulle börja utbilda de intresserade ledarna även i framställningsteknik. På så sätt skulle budskapet om den mjuka jiu-jitsun kunna vinna bättre gehör hos publiken. Sagt och gjort – instruktörsutbildningen fick här sin start. Den satsningen är verkligen något som är väl värt att fira!

Tack Kurre och Fritz för er mångåriga pionjärgärning innan de egna eleverna började ta över!

Jag är både glad och stolt över att ha fått bidra med ”handräckning” under alla dessa spännande, men jobbiga år.

MDN



Hindås 1966.

Shiai



Veteranföreningen SHIAI fortsätter sin hyllning till medlemmar som firar med en 0 alternativt en 5 under året 2016 - dock med start 50 år!

Charlotta Brandt fyllde i våras ”startplatsen” 50 år. Lätta duktig instruktör och Dangraderad i Stockholms Jiujiitsu-klubb har beskrivits tidigare i Knutpunkten. Läs om henne i Nr 2 2011!

*Lätta är här en aggressiv demonstrant under tidigare års reaktionsringa.
Foto: Johan Flakberg*



Bodil med sympatiske träningskompisen Johnny Sjöström, också från Ängelholm.

Bodil Ingvarsson, Malmö numera Clifford och Ängelholm firar med samma 5 som Bodil E nu i augusti månad. Bodil var mycket flitig och avancerade till 1 Kyu och deltog bl.a. i High Standardläger del 2, dvs den modell som började redan torsdag kväll till söndag eftermiddag. Bodil och en kvinnlig deltagare till deltog tillsammans med 13 herrar och båda genomförde lägret med bravur. Bodil försvann senare för att bilda familj och annat som tog hennes tid, men glädjande återkom hon på mattan i Ängelholm och har sedan säkert ett 10-tal år varit en trogen gäst på våra sommarläger med en eller båda sönerna, där hon träffar en del veteraner bl.a. från just omnämnda High Standard Del 2.

Bodil Ekdahl-Eriksson, nu med en 5:a i slutet, var en mycket träningsflitig elev på Teatergatan i Göteborg. Bodil avancerade till Dangraderad instruktör och blev dessutom medlem i instruktörskommittén. Bodil var också en av de mycket omtyckta ledarna för de speciella kvinnokurser som Kurt Durewall utvecklade under 80-talet. Bodil fann kärleken på mattan i sin Peter och hans studier drog iväg med hela familjen, som då också bestod av barnen Louise och Jakob till USA där de fastnat – troligen för gott. Trevligt är det med våra möten då de besöker sin gamla hemstad med jämna mellanrum!



Bodil avtackas här av utbildningsledaren Jens Ramhøj.

Riksinstruktörens spalt



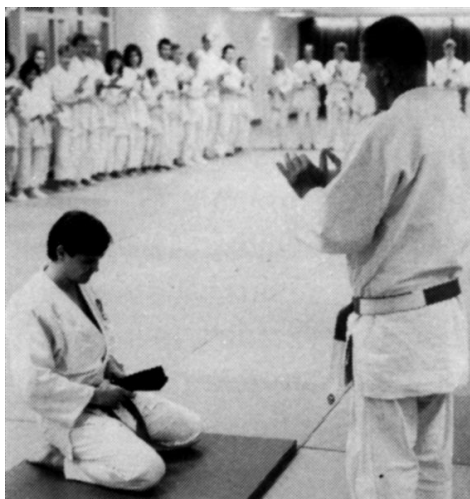
Det var för mig en stor ära då jag mottog graderingen för 8 Dan lördagen den 2 juli 2016, i närvaro av stiftarna och Riksgraderingskommittén samt övriga på sommarlägret 2016.

Ceremonin inleddes med ett tal av SJFs ordförande Erik Lorinder och

sedan höll Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson ett tal som motiverade RGKs beslut. Därefter överlämnades ordet till hedersordföranden och stiftaren Fritz Schubert som på RGKs delegering utförde graderingen och överlämnade graderingsdiplomet till mig.

Den som tidigare varit graderad till 8 Dan var Kurt Durewall. Detta skedde för 30 år sedan så det är med stor respekt som jag bär denna grad. Tack än en gång för den värme och de gratulationer som jag fick av alla er som var med vid detta speciella tillfälle; det uppskattade jag verkligen. Tack även till alla ni som i efterhand har gratulerat och uppmärksammat graderingen.

År 1978, när jag som 19-åring började träna, trodde jag väl aldrig att jag skulle kunna nå så här långt på jiu-jitsuns väg. Det som har hjälpt mig är alla duktiga instruktörer som har förmedlat sina kunskaper och inspirerat mig att



Benny graderas till 1 Dan jiu-jitsu i Göteborg december 1985.

vilja lära mig mer. En av dem har naturligtvis varit Ganso Kurt Durewall. Kurt med sin outtröttliga vilja att lära ut ett humant realistiskt självförsvar gjorde att jag hela tiden har utvecklats. Att dessutom kunna studera Kurres jiu-jitsuböcker har hjälpt mig mycket när det gällt att verkligen tränga in i vår mjuka jiu-jitsu och dess principer.



Benny graderas till 7 Dan jiu-jitsu på sommarlägret 2009 i Vessigebro.

Den respons och uppskattning man får som både tränande och instruktör är värt väldigt mycket. Ett tips är att visa din uppskattning till dina medtränande, det värmer alltid lite extra. Det finns inga genvägar att nå målen utan det är träning och åter träning som gäller. Med mina 35 sommarläger och ett antal övriga läger så har jag kommit en bit på vägen. Skulle jag räkna de timmar som jag har lagt ner blir det nog åtskilliga tusentals timmar. Men så länge man har roligt, känner utveckling och har trevligt sällskap på vägen, så drivs man framåt.

Vi ses snart på mattan igen!

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör**

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

DUREWALL

jiujitsu



1:a Jiu-Jitsu boken

6 kyu
Grundinformation

DUREWALL

jiujitsu



2:a Jiu-Jitsu boken

5 kyu
Gult bälte

DUREWALL

jiujitsu



3:e Jiu-Jitsu boken

4 kyu
Orange bälte

DUREWALL

jiujitsu



4:e Jiu-Jitsu boken

3 kyu
Grönt bälte

DUREWALL

jiujitsu



5:e Jiu-Jitsu boken

2 kyu
Blått bälte

DUREWALL

jiujitsu



6:e Jiu-Jitsu boken

1 kyu
Brunt bälte

Köp böckerna hos din klubb
eller direkt via www.kurtdurewall.com