



Knutpunkten

Svenska Jiu-Jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2017



Grattis till de nygraderade!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Instruktörslägret i Oskarshamn	3
Traditionsenligt julläger	6
Jullägret i bilder	7
Conny Akterhall	10
Tack vare Kurt väcktes intresset för jiu-jitsu	13
Ingo	14
Hågkomster	15
Veteranföreningen Shiai	17
Sommarlägret 2017	18
Riksinstruktörens spalt	19

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu-jitsu förbundets (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: 170311

OMSLAGSBILD

*En samling mycket glada nygraderade. Stående fr v Juha Pesonen 1 kyu, Emil Bergvall 1 Dan, Henrik Olsson 1 Dan och Raam Mleczkovicz 3 Dan. Sittande frv. Malin Knoop 3 Dan, Felikss Straumits 4 Dan, Christer Johansson 4 Dan och Conny Akterhall 5 Dan.
Stort Grattis!*

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Jag överhörde hur vår Biträdande Riks-instruktör förklarade för en journalist att jiu-jitsu och budo kan liknas vid en apelsin. Den enstaka klyftan smakar exakt lika mycket apelsin som hela apelsinen men det finns ändå en betydelsefull skillnad mellan delen och helheten.

Att beskåda helheten utan att förstå helhetens komplexitet skapar enorma vidder och en känsla av litenhet. Ju mer vi lär oss, desto mer finns det att lära sig. Ju mer vi förstår, desto mer upptäcker vi att vi inte förstår. En novis kan vara tvärsäker på sin sak och en expert kan aldrig ge ett rakt svar. Intuition och evidens turas om. Den okunnige får svar tills hon ingenting förstår. Och så går det runt. Insikten landar på en armlängds avstånd för att försvinna samma sekund man sträcker sig efter den.

Till slut tror man att man ger upp och då inser man plötsligt att det inte är någon idé att försöka förstå och i samma ögonblick står allting solklart. Att sedan försöka förklara den erfarenheten för någon, kan ses som omöjligt.

Budo har blivit folkligt och lättillgängligt på grund av att många väljer att fokusera på en eller ett par av apelsinens klyftor, på gott och ont. Budo har blivit sport, friskvård och motion och är inte längre något mytomspunnet hemlighetsmakeri. Budovärlden fylls av tvärsäkra människor som ingenting kan samtidigt som de sökande och osäkra experterna blir färre och färre. Många vill mäta sin funktionalitet genom tvekamp och andra genom fredsbevarande förhållningssätt vid mänskliga möten. Det ena utesluter inte det andra. Det är delar av den komplexa helheten.

Forts sid 9.

Instruktörläger i Oskarshamn

”Vårens” instruktörläger gick denna gång av stapeln i Oskarshamn. Denna *ostkustens pärla* har fött och närt flera jiu-jitsuentusiaster genom åren, med Henrik, brodern Rickard, modern Gullvi och fadern Ain som främsta representanter. Familjen Kumm hade ordnat med bra lokaler och trevliga sociala arrangemang för en intensiv träningshelg.

Tonvikten under ”vårläget” ligger på instruktörskunskap och kommunikation. Det kommunicerades flitigt på och utanför mattan, och instruktörer och aspiranter tränade bedömningsteknik och visningsövningar.



Utbildningsrådet – UR – hade en givande fredagseftermiddag i Oskarshamn med många punkter på dagordningen. Stående fr.v. Johan Flakberg, Malin Knoop och Benny Ericsson. Sittande fr.v. Annika Gerhardsson Bernhardt, Erik Lorinder och Henrik Kumm.



Förbundsstyrelsen hann med ett koncentrerat styrelsemöte på lördagen innan lägret. Benny Ericsson, Erik Lorinder, Olof Danielsson, Annika Gerhardsson Bernhardt och Roger Retzman.



Au-waza – detaljeringsteknik – här praktiserat i falltekniksövningarna.



Både Oskarshamnstidningarna var på besök under lägret. Här tar fotografen en av sina bilder, som publicerades i Östra Småland.



Specialinstruktören Annika Gerhardsson-Bernhardt leder presentationsövningen med aspiranterna.



Daninstruktören Erik Lorinder diskuterar framställningskonst med instruktörerna.



Specialinstructören Malin Knoop informerar aspiranterna om vad som väntas av dem under söndagens muntliga övningar.



Riksinstructören Benny Ericsson har här fått sin licens förlängd ytterligare 6 år. Utbildningskommittéens Olof Danielsson har just genomfört utnämningen.



Specialinstructören Christer Johansson visar praktisk jiu-jitsuegonomi på Jonna Sjöberg, Kristi-anstad.



Jan Josell, Bjerred, som för tillfället är svag och faller ihop, litar fullständigt på Roger Retzman, JK Hontai Karlstad.



Förbundets stiftare Marja Durewall-Nilson uppvaktades av förbundet i samband med 75-årsdagen i januari. Stort TACK för den förnämliga minnesgåvan!



Angrepp med olika vapen, där man får hjälp av en kunnig person. Philip Ericsson från hemmaklubben avväpnar Thomas Cantoumis från Halmstad medan "offret" Anders Hammersborg, Roslagen, fortfarande står med händerna uppe.

Christer Johansson gjorde en fin uppföljning av förra årets ergonomipass och betonade de mervärden för vardag och yrkesliv vi får av jiu-jitsuträning. Det är ju också så att ren ergonomiträning hjälper oss fästa blicken på alla moment i vår jiu-jitsu där ergonomiska principer gör att våra tekniker fungerar.



Bra timing vid hälsningen på lördagens eftermiddag.



Biträdande Riksinstructören Olof Danielsson, Linköping, gör ingång med fällning på Henrik Kumm under mottot au-waza – detaljeringsteknik.



Daninstruktörerna Johan Flakberg, Halmstad och Henrik Kumm, Oskarshamn demonstrerar vapenhot och angrepp i olika former.



Nyutnämnd Förbundsinstruktör Magnus Dahl, JK Bjerred.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson utnämner Magnus Dahl, JK Bjerred till Förbundsinstruktör.



"Gatlopp" kan ibland vara riktigt roligt! Rikard Brink, Oskarshamn angriper Jan Josell, Bjerred.



En mycket betydelsefull utnämning – ytterligare 6 år med vår uppskattade Riksinstruktör Benny Ericsson. Under denna period kommer SJF att fira sina 50 år 2021.

Ohgo-metodiken börjar nu fastna hos många och vi rör oss så sakteliga mot mer avancerade kastövningar. Vi tar också till oss samma metoder för tekniker i rörelse i vår självförsvarsträning. Vi fick under Henrik och Johans ledning träna på svårare vapenangrepp och Benny slipade oss i detaljerna i många tekniker. I sista passet uppmärksammade vi olika övningar med friare former av angrepp och försvar som ofta kan vara bra "pulshöjare" vid slutet av träningspass, efter mer stillsam teknikträning.

I UR uppskattar vi att allt fler klubbar har god "lägervana" så att vi kan jämna ut reseavstånden, men ändå få god uppslutning. Stort tack till arrangerande klubb och alla flitiga deltagare!

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör



Glada och duktiga deltagare under helgkursen i Oskarshamn.

Traditionsenligt julläger

Det är inte bara julen som är en tradition vi firar med glädje, så också våra julläger på Teatergatan. I år 10-11 december 2016 var det för 39:e gången, ett år var vi lokaliserade till Banzai på Hisingen. Men nu i år, 2017, kan vi glädja oss åt det 40:e jullägret. Kanske kan det tyckas lite magstarkt att tala om ett år framåt, men tiden springer iväg. Så börja gärna planera ett alldeles speciellt Julläger, 40 år, modell 2017.

Årets upplaga hade samlat många deltagare och det var en mycket skön stämning både på och utanför mattan. Det är något visst förväntansfullt över våra julläger, inte bara att det kanske blir några högre graderingar, utan att vi kan lägga ännu en lärarik träningstermin bakom oss och få behövlig vila för att ladda inför nya härliga utmaningar under nästa termin.

Utbildningskommitténs ledamöter tillsammans med hemmaklubben JK Kanos instruktörer skötte både träning och förtäring på ett som vanligt föredömligt sätt.

Riksinstruktör Benny Ericssons speciella tema detta läger var Gansos tre K – **känndom**, **kunskap** och **kompetens**. Som icke aktiv på mattan är det verkligen härligt att se och nästan ”känna” hur dessa tre små ord genomsyrade hela utbildningen denna helg.

Som vanligt gick de två mycket aktiva dagarna fort och så kom den alltid lika spännande och högtidliga julavslutningen – med eller utan graderingar? I år fanns ett ”uppdämt” behov av högre grader och mycket glädjande så klarade alla sina tester och kunde få känna extra julstämning så här redan två veckor före julen.

Vi låter bilderna tala om vad som hände. Många fina situationsbilder har vi som vanligt fått av vår eminente förbundsfotograf Johan Flakberg – tack Johan!

På jullägrrets söndagsmorgon samlade Riksinstruktören deltagarna och berättade att det var exakt 17 år sedan vår Ganso i just dessa lokaler graderades till den då högsta Dangraden i Norden, nämligen 10 Dan.



11 december 1999 – Kurt Durewall 10 Dan
Riksgraderingskommittén samlade vid Gansos porträtt. Riksinstruktören Benny Ericsson t.v. och Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson t.h samt Daninstruktören Johan Flakberg, knästående.

Benny berättade om den förtätade stämningen som kunde kännas på mattan och hur överraskande graderingen var för Kurre! Däremot fanns det många gäster och honoratiorens inbjudna för tillfället, men inget hade läckt ut till Kurre i förväg. Cirka 30 personer som nu var på mattan år 2016 var med även på just detta speciella läger 17 år tidigare, där verkliga historia skrevs.

MDN

Julläger 2016 i bilder



Riksinstruktören Benny Ericsson poängterar lägreets tema: kännedom, kunskap och kompetens.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Specialinstruktören Bo Forsberg i position att visa försvar för svartbältesgruppen.



Uppvärmningsövningar.



Förbundsinstruktören Felikss Straumits i knivavvärning. Angripare är Henrik Olsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson leder bedömnings-tekniken.



Daninstruktören Johan Flakberg leder orangegruppen.

Från ett vitt bälte till svart skapar du förutsättningarna.

Vid svart bälte börjar du lära dig använda dem.



Långväga veteranen Åke Johansson deltar alltid på sommar- och jullägren. Här tillsammans med Anki Erdmann som har samma deltagarstatistik.



Daninstruktören Henrik Kumm i försvar mot broderns angrepp Rikard Brink.



Tre flitiga i testgruppen. Johan, Olof och Benny hade bråda tider under lördagen.



Daninstruktören Johan Flakberg försvarar sig mot Förbundsinstruktören Anders Veléns benangrepp.



Riksinstruktören i en detaljvisning, au-waza, på Bo Forsberg.



Graderade till 1 Dan Emil Bergvall, JK Kyo och Henrik Olsson, JK Kano.



Specialinstruktören Malin Knoop angriper Annika Gerhardsson Bernhart.



Graderade till 3 Dan Malin Knoop och Raam Mleczkovicz , båda JK Kano.



Graderade till 4 Dan. En speciell glädje för Riksinstruktören att få gradera sin tidigare lärare Christer Johansson, JK Seisin och sin ungdomselev Felikss Straumits, som startade i JK Seisin, men nu leder JK Kano.



Graderad till 5 Dan. Conny Akterhall. Läs hans egen berättelse till denna speciella stund på sida 10 i Knutpunkten!



Sluthälsning, God Jul och ett riktigt Gott Jiujitsuår 2017!

Forts fr sid 2.

Varmt välkomna till en ny vårtermin i just din klubb. Det spelar ingen roll varför du tränar. Huvudsaken är att du trivs i din klubb och i vårt förbund. Vi blir glada om du vill följa med oss på jakten efter

”att med
minsta möjliga kraft
uppnå största möjliga effekt
utan att förorsaka
smärta eller skada”

Vill också passa på att uppmuntra dig till att äta mer frukt och grönt; kanske en apelsin?

Svenska Jiujitsu förbundet
Erik Lorinder

VÅRENS LÄGER 2017

Instruktörläger i Oskarshamn
4-5 februari

Riksläger i Ängelholm
25-26 mars

Svartbältesläger i Halmstad
22-23 april

Camp Dojo på Katrinebergs
Folkhögskola
28-29 juni

Sommarläger på
Katrinebergs Folkhögskola
29 juni - 2 juli

Conny Akterhall

Året är 1968 när jag tillsammans med några skolkamrater i Katrineholm börjar på en kurs i jiu-jitsu. Kursledare är polismannen Lars Ryhammar. Han får mig direkt att tycka jiu-jitsu är spännande, roligt och intressant. Vi tränar i en gymnastiksal på vanliga gymnastikmattor, tisdagar och torsdagar 20.00-22.00. I slutet av april är vi sedan några stycken som får genomgå ett test, och jag får min första gradering. På mitt vita bälte får jag glädjen att sy på ett långsmalt tygmärke med den bronsfärgade texten "jiujitsu". Så stolt.

Under hösten tillkommer fler tränande och i november 1968 bildar vi Katrineholms Jiu-Jitsu Club, KJJC, med Lars som ordförande. Klubben växer med fler deltagare och flera av oss börjar också att träna på lördagarna. Övning ger färdighet, och i mars 1969 erhåller jag grönt bälte. Det benämns lite lättsamt för "kvicksilver" eftersom det riktiga silvermärket är brunt bälte (som Lars bär) och guldmärket innebär svart bälte.

Det ökande antalet klubbmedlemmar gör att vi kan vi få bidrag till en riktig träningsmatta. Det blir 8x8 meter som en presenning spänns över. Inför varje träningspass bär vi fram de 64 mattbitarna och spänner över presenningen, och efteråt plockar vi undan allt igen.

Under våren 1969 blir träningen allt mer intensiv, eftersom jag får veta att det ska bli ett veckolångt träningsläger i Lerum under sommaren. Huvudinstruktör ska Kurt "Kurre" Durewall vara, ett namn som Lars ofta refererar till. Naturligtvis anmäler jag mig. Väl förberedd åker jag dit, och vilken vecka det blir. Mycket träning, mycket god gemenskap och många nya vänner!

Som kulmen på veckan blir det ett graderings-test där jag (med några till) erhåller brunt bälte. Nu får det riktiga silvermärket sys på.

I Katrineholm växer jiu-jitsuklubben alltmer. Jag har redan tidigare fått stödja Lars som hjälpinstruktör, men efter Lerum (där Lars får svart bälte/guldmärket), blir min instruktörsroll tydligare med egna grupper, både vuxna och barn.

När SJF bildas 1971 påbörjas också min egentliga instruktörsutbildning. En viktig och spännande del i denna är lektionerna med Fritz Schubert i "kommunikativ teknik". Resorna till träningsläger, med olika innehåll, i SJF:s huvuddojo på Larmgatan i Göteborg blir många!

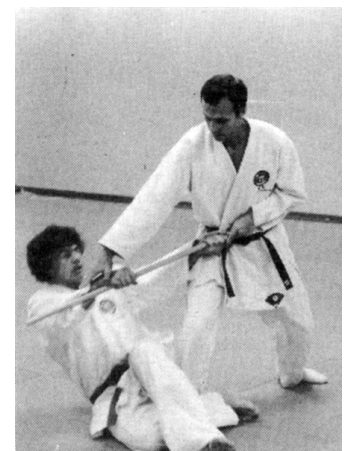
I november 1973 lämnar jag Katrineholm och flyttar till Västervik, där jag våren 1974 bildar



Conny som nybliven bronsmärkesinnehavare, 1968.



Conny instruerar på sommarlägret i Säffle 1976. T.v. Johnny Sjöström, fortfarande aktiv, numera i Ängelholm.



Conny i stavförsvar mot Ulf Benroth/Gyllenhav under det första High Standard-lägret hösten 1980

Jiujuitsuklubb Daruma. En dojo med mattor finns redan efter en nedlagd judoklubb. I lokalen bredvid finns styrkelyftare. Tillsammans gör det att grunden till en jiujuitsugrupp redan finns.

Instruktion och träning 2-3 ggr i veckan plus återkommande helgresor till Göteborg och läger med olika inriktningar leder till att jag i november 1974 får 1 Dan.

Hösten 1974 får jag också glädjen och ansvaret att i SJF:s regi inom Stockholms Läns Landsting börja undervisa sjukvårdspersonal i den praktiska delen av kursen "Humant självförsvar och bemötande vid konfliktsituation".

1975 passerar med mycket träning och utbildning och leder fram till sommarlägret 1976 i Säffle. Åter igen en hel veckas läger med lika sinnade, vilken lycka. Mycket träning för Kurre och många lektioner med Fritz! Veckan avslutas dessutom med att jag får 2 Dan. Kan det bli bättre?

Hösten 1976 fortsätter med mycket träning/instruktion. En höjdpunkt blir när SJF inviger sin nya stora dojo på Teatergatan 19, med rekordmånga deltagare.

Inför sommarlägret 1977, som ska äga rum på Teatergatan, ringer Kurre och erbjuder mig heltidsanställning som instruktör inom SJF. Ansvaret för Jiujuitsuklubb Daruma överlämnar jag därför nu till några av mina hjälpinstruktörer. Jag packar ett par väskor och flyttar till Göteborg.

Efter sommarlägret blir det några veckors ledighet innan höstterminen startar på "Göteborgs Judo- och Jiujuitsuskola". Träning med barn och ungdomar i lättsam judo/jiujuitsu kl 17-18. Olika grupper med vuxna i jiujuitsu eller judo 18.30-20.00. Ytterligare vuxengrupper 20.00-21.30/22.00. Måndag till torsdag, på fredagarna är det lite mindre. Dessutom helgläger, för antingen vitbälten eller gul-orange eller grönt-och-uppåt eller judo eller barn-ungdomar, nästan varannan helg. Jag tillbringar mycket tid på mattan och jag trivs!



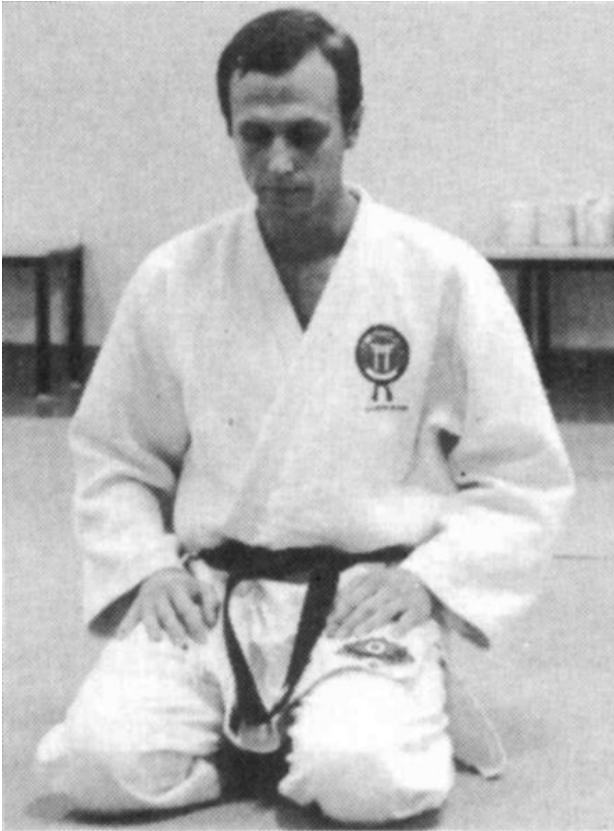
Remsor för bältet. Symboliserar brons, kvicksilver och silver.

1978 ökar tiden på mattan ytterligare när vi dagtid 8-16 har alltfler utbildningar i "Hjälp- och Skyddsteknik" för vård- och omsorgspersonal, väktare m.fl. Vårterminen avslutas med ett intensivt sommarläger som i sin tur avslutas med att jag får 3 Dan.

Ur jiujuitsuns principer har Kurre också tagit fram principer för en bra ergonomi, och hösten 1978 startar utbildningar för sjukgymnaster i "Hjälp- och lyftteknik". Kurre och jag undervisar mycket tillsammans, både på Teatergatan och på andra orter. Oftast hinner jag också med att ha mina kvällsgrupper i jiujuitsu.

Tiden går fort när man har roligt, 1979 passerar och så gör också våren och sommarlägret 1980. Men det som väntar i september 1980 är vi många som ser fram emot, det första High Standard lägret. I drygt två dygn är vi en grupp som under Kurrens fantastiska ledning tränar MYCKET, utan någon som helst aning om vad klockan är. En helt otrolig upplevelse, som kulminerar i ett antal höga graderingar och jag erhåller min 4 Dan gradering.

1981-1982-1983-1984 rullar på med 2-3-4-dagarsutbildningar dagtid och de olika jiujuitsu-grupperna kvällstid samt återkommande läger. När jag julen 1984 slutar arbeta på Teatergatan är resultatet också att det nu knappt blir någon dojo-träning alls. Några år senare är jag dock alltmer specifikt efterfrågad som utbildare i "hot & våld" inom olika verksamheter i Sverige. De tekniker jag vid behov lär ut är ofta åt det minimalistiska hållet och så enkla att de snabbt ska kunna läras in.



Omtumlad och ansvarstyngd. Conny graderad till 4 Dan, den då högsta graden i förbundet, efter det första High Standardlägret september 1980.

Så fortsätter det genom åren fram till 2011 då jag lockas tillbaka till Teatergatan och SJF (eller som Fritz skrev i Knutpunkten nr 1 2011 ”tillbaka till fadershuset”). Den som lyckas med detta är min dotter Pernilla, som jag nu får glädjen att följa, och i viss mån hjälpa, genom kyu-graderna upp till 1 Dan jullägret 2015.

Under dessa senare år tränar jag ca 1 pass/v och deltar på de läger jag har möjlighet till, också sommarlägren. En härlig känsla att vara på mattan igen, bland gamla och nya vänner, efter ca 25 års uppehåll!

Ganska snart börjar mina instruktörer på JK Kano att fråga när jag ska testa för 5 Dan. Jag tar det mest som ett skämt eftersom jag aldrig tänkt tanken. Men när också andra i förbundet börjar ställa samma fråga, så växer sakta ett tanke-frö. Samtidigt inser jag att kroppen trots allt är ca 35 år äldre sedan senaste graderingen, och jag har sett hur dangraderade har kämpat i sina tester. Är detta för min del överhuvudtaget fysiskt genomförbart?



11 december 2016 – 5 Dangradering i den välkända Dojon på Teatergatan.

Foto: Lena Södergren Akterhall

En tanke har dock börjat växa, så när ett flertal av JK Kano's höggraderade börjar träna extra inför jullägret 2016 och min huvudinstruktör Anders Velén ställer den direkta frågan om jag ska gå upp på test, så är mitt svar ”ja”.

Lördagen den 10/12 är det dags för test inför Riksinstruktören Benny Ericsson, Bitr. Riksinstruktören Olof Danielsson och Daninstruktören Johan Flakberg. Det blir svettigt både mentalt och fysiskt! Vilken pärs! Men jag känner mig trots allt glad att jag genomfört det. Nu ligger beslutet i deras händer.

Vid söndagens avslutning sker så det som jag aldrig trott skulle hända, som jag tidigare inte haft en tanke om! Jag får återigen, efter alla dessa år, stiga fram och sitta ner för att erhålla en ny gradering. Denna gång är det ur Bennys hand som jag erhåller diplommet till 5 Dan, samtidigt som Ganso Kurt Durewall känns väldigt närvarande med sin bild på väggen! Ödmjukt bugar och tackar jag er alla som hjälpt mig hit.

Tack!

Conny Akterhall
JK Kano

Tack vare Kurt väcktes intresset för jiu-jitsu

Det hela började under härliga sommarveckor på Marstrand, vår familjs paradiset och så även Kurt och Marjas, våra trevliga grannar i lägenheten bredvid. Långsamt lärde vi känna varandra över altanracket. Vi förstod att Kurre skrev böcker och att det var jiu-jitsu som var hans stora passion. Vid något tillfälle sa han att han tyckte att våra pojkar, Joakim och Jonas, skulle komma och prova på Lekobudo. Då var de 5 och 6 år gamla.

Vi tyckte att det lät spännande och anmälde dem till detta på Sörredsgården i Torslanda. Långsamt började intresset för sporten att växa för pojkarna. De gick något år på Lekobudo innan övergången till vanlig träningsgrupp följde. Från vitt bälte och vidare till gult. Vid något tillfälle under den tiden var de båda lite less och ville sluta, kände att de inte riktigt kom vidare utan nötte samma saker om och om igen. Vi föräldrar pushade dem att fortsätta, för vi såg hur roligt de hade på träningen tillsammans med sina vänner. Eldsjälarna Monika Hallberg och Rolf Dahlström ledde gruppen framåt med stabilt fokus. Rolf sade vid något tillfälle att det är efter grönt bälte som det börjar "på riktigt", något som jag tror satte sig i huvudet på pojkarna. De fick ny energi och graderade vidare uppåt mot orange och sedan mot grönt. Någonstans här hade även lillasyster Hanna fått upp ögonen för sporten och ville också börja träna. Hon började i nybörjargruppen och kom även hon vidare i lugn takt med nya färger på sitt bälte.

Tre år på rad har de alla tre varit med på Camp Dojo och de har verkligen älskat det; att träna mycket, leka och lära känna nya vänner. Helt enkelt skapa minnen för livet!

På lägret 2015 fick Joakim ett diplom för att vara ett föredöme för andra ungdomar, att han varit ett inspirerande stöd för sina kamrater och för ett engagerande arbete i klubben. Vid denna tid hade han, tillsammans med Jonas, under något år varit med som extratränare i nybörjargruppen där lillasyster Hanna gick. Barnen i gruppen fick två förebilder att se upp



Hanna graderad oktober 2014.

Foto: Privat



Joakim har erhållit Veteranföreningen SHIAs diplom på sommarlägret Camp Dojo 2015.

till, samtidigt som Joakim och Jonas fick växa i att leda andra och visa de mindre barnen nya tekniker – de tekniker som de själva nött in under flera år och lett dem till dit de är idag.

Eftersom pojkarna började samtidigt, har de följts åt under graderingarna och hela tiden peppat varandra att klara det. Vi minns särskilt hur nervösa de var innan graderingen till blått bälte, då de fått ett häfte med tekniker från Rolf att plugga på innan. Som tur var gick det bra.



Jonas och Hanna har just fått nya bältesgrader november 2016.

Foto: Privat

Nu under senaste graderingen i höst blev Joakim och Jonas graderade till brunt bälte, 12 och 13 år gamla. Hanna graderade upp till grönt, snart 11 år gammal.

Några avslutande ord från dem alla tre:

Joakim: Träningen betyder mycket för mig, det är en del av mitt liv att gå och träna en gång i veckan. Mitt mål är att utveckla mig och bli bättre i sporten, kanske bli instruktör. Jag är en del av sporten, det känns som ett andra hem.

Jonas: Träningen betyder mycket för mig, för om man t.ex. är ute på stan och någon hoppar på en, så kan man försvara sig utan att skada den andre. Det bästa med jiu-jitsu är att man får lära sig nya tekniker, t.e.x pistol- och knivtekniker. Mitt mål är att bli tränare och att lära ut teknikerna till andra, och att åka på läger.

Hanna: Träningen för mig betyder att man kommer till ett ställe med andra människor som man kan vara sig själv med, som man kan träna med och bli vän med. Det är roligt att komma till träningen. Mitt mål är att fortsätta och sedan komma vidare till vuxengruppen. Jag tänker inte ge upp! Mitt tips är att om ditt barn vill börja träna jiu-jitsu så låt det få prova för det är jätteroligt!

Leena Larsson

Ingo

Specialinstruktör Ulf Gyllenhav är en stor beundrare av vår boxare Ingo. Ulf och frun Birgitta driver en populär lunchrestaurang i Trollhättan och där har Ulf en utställningshörna med info, inte bara om Ingo, utan även om vår mjuka jiu-jitsu.



Ulf började träna boxning tidigt för att kunna försvara sig. Han fick se sin idol Ingo vinna på Ullevi över Eddie Machen och även se Ingo bli Världsmästare i USA 1959. Ulf var då 15 år och hade sommarjobb på Amerikalinjen och fick följa med stewarden på matchen – snacka om en lycklig ung svensk!



Ulf Gyllenhav, 4 Dan och tidigare yrkesinstruktör inom vården.

Hågkomster

- 40 år på Teatergatan Göteborg -

Citerar lite ur Kurt Durewalls bok ”Ge inte upp” vad som gjorde att vi då fick Europas största, fasta Dojo för budoträning.

Dyr middag

Efter ett träningsläger i Dojon på Magasinsgatan med det nästan obligatoriska middagsbesöket på den välkända kinarestaurangen Ming i juni 1976 läste jag på andra sidan Teatergatan en stor skylt: LEDIG LOKAL. Kollade genom rutan och såg en jättelokal utan pelare – vilken träningslokal! Ringde så dagen därpå och redan vid lunchtiden hade jag och mina båda medarbetare Fritz och Marja, skrivit 5-års kontrakt på 1000 kvadratmeter nybyggd lokal! Skuldsiffran då var fullständigt vansinnig, men entusiasmen desto större”



Lilla Dojon smockfull med varor någon dag innan in-
vigningen. Unge Jan Junggren är en fin hantlangare.

Europas största Dojo

Väl hemkomna från ett lyckat läger i Säffle började det spännande jobbet med att klara byggnationen av den nya stora Dojon på Teatergatan. Så gott som varje kväll efter träningens slut i Platinska Palatset åkte vi en sväng runt Teatergatan och kollade läget hur bygget växte fram, allt enligt våra önskemål. Det var viktigt att hålla koll på byggherrarna för de var många inblandade och order gick ibland isär! Exempel var att vi en kväll kom dit och gick i långa korridoren, som skulle leda in till omklädningsrummen och mitt i gången var det



En mycket glad Kurt Durewall gör den allra första vol-
ten på Teatergatan – bland byggställningarna – en sen
natt i oktober 1976.

uppbilat stora hål! Varför? Jo, det var toaletterna, som av någon anledning ”hamnat” en meter längre åt garaget till! Så det blev att cementa igen, bila upp nya hål. Jag glömmer nog aldrig en sen natt då jag och några andra intresserade åkte iväg med 8 bitar judomatta 1x1 meter för att lägga ut dem i en rad och verkligen ”känna in” hur bred Dojon skulle bli! Det kändes hur mäktigt som helst och då tänkte jag att alla bekymmer hittills verkligen var värda att kämpa mot – att inte ge upp!



Första fikaten i cafeterian fr.v. Marja Nilson, Jan Jung-
gren och Rolf Dahlström



Kurt Durewall i informationen på själva invigningsdagens förmiddag.

Invigningslägret

I november var det dags att flytta in. Det var inte lite saker som skulle med! Alla kontorsmaskiner, tryckpress m.m. samt judoaffären och dess lager från olika platser i stan samt judomattan från Säffle som legat i säker förvaring sedan sommarlägret. Första rikslägret hölls allhelgonahelgen 4-6 november och vi som jobbade med flyttningen hade inte tid att ta emot anmälningarna så vi sade bara till klubbarna som ringde – ”kom bara, det finns plats!”

Tidigare brukade det vara ca 40 deltagare på ett fullt läger, men denna gång fick vi ihop rekordet 190 och det gick alldeles förträffligt!”

HÖSTENS LÄGER

23-24 september

**Instruktörläger hos JK Seisin,
Halmstad**

21-22 oktober

Riksläger hos Falköpings JK

2-3 december

Julläger, JK Kano, Göteborg

***Ett svart bälte är ett vitt bälte,
som ej gav upp!***



Rekordlägrets start, där SJF:s ordförande Fritz Schubert håller invigningstalet. Det är ett ansenligt antal läger som hållits i Dojon under de gångna 40 åren.

MDN



Veteranföreningen Shiai

Grattis Marja!

I januari firade en av våra stiftare sina 75 år. Det gjorde hon, Marja Durewall-Nilson, med ett större kalas för många av de gamla judo-jiujitsu- och budovännerna från så tidiga årtal som 1962 och framåt. Här kunde vi få möta Bruno Adler, Fritz Schubert, Bo Andersson/Kärfstedt, Stellan Holst och Istvan Hambalek med flera andra celebriteter. De yngre i gänget tyckte det var en upplevelse att få träffa och prata med "vårt förbunds historia".



Foto: Johan Flakberg

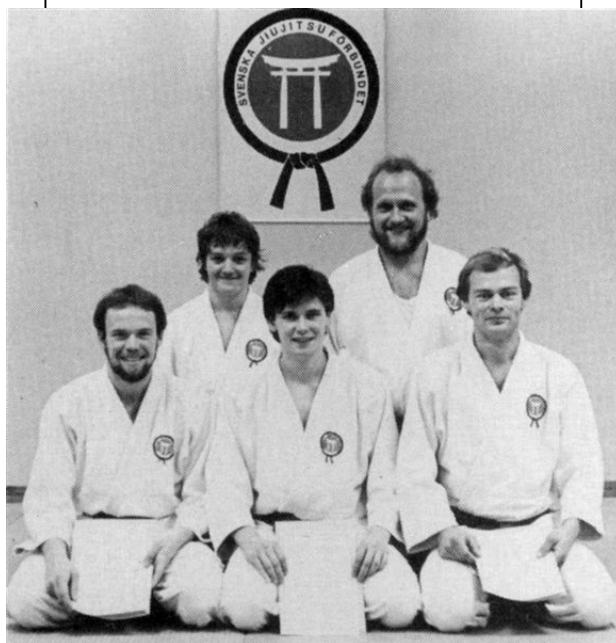
Jag hade undanbett mig presenter, men gärna ett anonymt bidrag till våra fadderbarn i Brasilien. Vissa gäster var "olydiga" och kom med gåvor som uppskattades mycket! Olof Danielsson och fru Ingela hade ordnat fram ännu ett stort, vackert kyrkljus eftersom Olof med egna ögon sett att det gamla ljuset nu var slut. Mycket omtänksamt.

Vill här TACKA alla för allt i samband med min härliga födelsedag!

MDN

Grattis Kenneth!

Kenneth Ericsson, JK Seisin, firade sina 60 år i december med en alldeles underbar kryssning i Karibien. Kenneth tillhörde gänget av 4 mycket intresserade herrar kring Jarl Öijerholm och Christer Johansson i Halmstad med start när klubben sökte inträde i SJF i september 1973.



En ungdomlig Kenneth, sittande t.v. just utnämnd till Klubbinstruktör. Brodern Benny sitter bredvid och även han blir Klubbinstruktör i oktober 1981.

Kenneth kom upp till brunbälte och stannade kvar på mattan till mitten av 90-talet då andra intressen tog överhand. Han känner dock till så gott som allt inom SJF genom sin bror Benny och deras gemensamma arbetsplats. Extra fint är det att nu att ha med Kenneth i vår veteranförening.



Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger 2017

”25 års jubileum på Katrineberg”

Nu är det dags att boka in SJF:s årliga sommarläger!
Passa på att få träna för flera av förbundets bästa instruktörer.

Platsen är på Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebro, Falkenberg.

Ungdomsläger 28 - 29 juni

För sjätte året arrangerar SJF också ett särskilt läger för er mellan 8 år upp till 14 år. Specialkomponerat träningsprogram med lekar, miljöträning m.m. under ledning av SJFs instruktörer.

Vuxenläger 29 juni - 2 juli

Gruppindelad träning efter kunskapsnivå 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 jiujitsuvänner 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 boendeanternativ samt anmälan för både vuxna och ungdomar finns på förbundets hemsida: www.jiujitsu.se

Hjärtligt välkommen!



Riksinstruktörens spalt



Au-waza träning ger mersmak

Visst är det roligt att bli bättre på tekniker och på självförsvarskunnande. Ett bra sätt är att med hjälp av au-waza (detaljträning) lära sig förstå och kunna utföra teknikerna rätt.

Att utföra en kote-gaeshi (handledsteknik) effektivt kräver att man övar och får rätt på detaljerna. Med hållgrepp och rätt placerade händer kan man fälla en person med kote-gaeshi, men det kräver att man har jämnt drag och tryck i rätta riktningar samt att man har påverkat angriparens balans. Först då kommer det att bli en bra teknik och ett bra försvar.

Öva på tekniken i jämn takt men ganska långsamt i början. Undvik att stanna upp i rörelsen för det innebär att försvaret blir ryckigt och då tar man i för mycket (ingen mjukhet). Med lugnt tempo kommer man även att märka hur viktigt det är med sin egen balans och vikten av balansbrytning.



Handledsfällningen kote-gaeshi, utförd med minsta möjliga kraft.

Den egna förflyttningen är väldigt viktig, man rör sig oftast för lite och detta är ett vanligt misstag i början. När detaljerna senare är inövade och sitter så öka på tempot och testa att rörelsen, skyddet och snappningen fungerar. Det är också viktigt att kunna utföra tekniken i olika riktningar, detta kommer att öka kompetensen.

Det är en härlig känsla för dig som instruktör när du har rättat en elevs teknik och när eleven själv förstår och känner förändringen i tekniken.

Så med hjälp av au-waza kan du förändra och förfina dina jiu-jitsukunskaper och därmed öka förståelsen för principerna.

Lycka till!

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör**



Au-waza, detaljstudie, på kote-gaeshi.

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