



# Knutpunkten

*Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad*

Nr 3 - 2017

Allt om Sommarlägret!

-Camp Dojo

-Reaktionsslinga

-Graderingar



**42:a sommarlägret**

## Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Camp Dojo 2017	3
Åkes 50 år med jiu-jitsu	7
42:a och 25:e gången	9
Sommarlägret i bilder	10
Kvinnoträning på Sommarlägret	16
Hedemora Judoklubb hälsas välkomna till SJF	18
Hanami, körsbärsblom i Japan	19
Veteranförbundet SHIAI	23
Riksinstruktörens spalt	24

## 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](http://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](mailto:ordforande@jiujitsu.nu)

Caroline Torstensson, layout.

Marja Durewall-Nilson, Felikss Straumits,  
Johan Flakberg.

Material skickas till

[Marja@kurtdurewall.com](mailto:Marja@kurtdurewall.com)

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

Utgivningsdatum: 170910

### OMSLAGSBILD

Au-waza, detaljeringsteknik, med de Dan-graderade. Riksinstruktören Benny Ericsson ser med glädje att våra högre graderade är så noga med detaljerna.

## Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Fortsätt göra det ni gör – men se till att människor får vetskap om det.

Vårt förbund växer. Det sker långsamt men förbundet växer trots allt. Det pågår en hel del forskning för att undersöka hur och hur mycket genomsnittssvensken motionerar.

Mycket pekar på att vi svenskar motionerar allt mindre och mindre. Vi står inför en utmaning att motivera barn och ungdomar att nå upp till rekommenderat minimum på 60 minuter pulshöjande aktivitet om dagen. Sämst är det bland ungdomar i den äldre delen av skalan och bland flickor. Orsakerna är så klart många och det är svårt att ge ett konkret åtgärdsförslag. Det talas om allt från ökad skärmtid, bristande självkänsla, hämmande tankar om kroppsideal, tidig specialisering och selektion för elitsatsning. Inte nog med att det är svårt att engagera barn och ungdomar till att söka upp idrotten, det är dessutom svårt att få dem att stanna kvar. Studier visar att medlemmar i huvudsak stannar kvar i föreningar där de känner att träningen är rolig och att man upplever en känsla av delaktighet och sammanhang och att det finns utrymme för alla idrottare, inte bara de som vill satsa mot en elitkarriär. Träning och medverkan som ger utrymme för att delta lite mer sporadiskt är också en framgångsfaktor. Vid för höga krav på prestation med risk för att inte få spela matchen till helgen sporrar vissa men hämmar också väldigt många.

Mycket talar för att Svenska Jiu-jitsu förbundets verksamhet är idealisk för att öka idrottandet för barn och ungdomar. Vi behöver inte ändra någonting för att vara mer attraktiva på marknaden. Däremot ska vi synas och höras så att människor känner till oss.

*Forts sid. 22.*

# Camp Dojo 2017

Äntligen var det här! Årets stora jiu-jitsu-händelse, Camp Dojo, gick av stapeln i juni 2017. Ungdomar från olika klubbar spridda över landet samlades för två heldagar av träning, lek och lägerliv!

Gymnastikhallen fylldes så sakteliga på av jiu-jitsukas under förmiddagen. Det var spänning i luften inför vad som skulle komma och eleverna sprang runt, gjorde konstner eller iakttog varandra försiktigt medan man väntade. Det är förstås pirrigt att åka på läger, för många var det första gången som man närvarade på just den här typen av läger. Skulle det vara annorlunda här än hur det var att träna i hemma-klubben?



*Sprallig uppvärmning.*



*Presentation av Camp Dojos instruktörer.*



*Långt ungdomsled – alla i spänd förväntan.*



*Riksinstruktören Benny Ericsson berättar om jiu-jitsuns start.*

*Specialinstruktör Bo Forsberg visar detaljer.*

Så äntligen klappades det i händer och det var dags för uppställning och hälsning. Självaste Riksinstruktören Benny Ericsson inledde med att hälsa alla välkomna och gick igenom lite vad som skulle hända under dagarna. Det var lugnande ord och när sedan uppvärmningen drog igång med full fart var alla hämningar borta. Lekar, rullningar och fällningar fick alla ungdomarna att arbeta och träna ihop från första stund. Klubbgränserna fanns kvar ett tag

men suddades snabbt ut. Vad härligt med möjligheten att få utvecklas med nya träningskompisar!

Den första dagen tog slut på tok för fort och övergick sedan i ett ordnat kaos när alla skulle hitta sina sovplatser, blåsa upp madrasser och hitta till middagen. Efter det drog hela gänget iväg till den öppna gräsytan i närheten där det bjöds på grillat och många olika möjligheter



*Benjamin Gustavsson, JK Kyo Gbg, i snygg ingång.*



*Koncentrerad träning av Filippa från Uddevalla JiuJitsu klubb*

*Foto: Johan Flakberg*



*Flitiga flickor från Falköpings JK.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson berättar om judo och att judosporten utvecklats från jiujitsu.*



*Smidighetsträning.*



*Daninstruktören Henrik Kumm visar hur han gör sig fri på ett enkelt och smidigt sätt.*

till aktiviteter. Flera timmar senare började glada, fnittriga och något trötta självförsvarselever att dra sig tillbaks för natten. Fast det var nog en och annan som satt uppe lite extra sent den kvällen...

Dag två fortsatte i samma tempo som den första, bland annat bjöd Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson på tekniker för att motverka judogrepp och sedan följde även bältesinriktad träning. För vem vill inte träna specifikt för att nå sitt nya bälte. När klockan slog tio på förmiddagen fick alla samlas igen. Då anlände de första vuxna som skulle delta på läger under resten av veckan. Ungdomssidan fick finslipa tekniker för uppvisning den sista stunden och visade sedan upp vad de lärt sig bältesvis, med bravur, enligt Riksinstruktören!

Innan Camp dojo var över delade även Veteranföreningen SHIAI ut årets stipendier till två ungdomar som särskilt visat upp en god kamratanda och varit goda träningspartners såväl



*Erik Lorinder hjälper gärna till så alla får sin efterläng-  
tade korv. Foto: Johan Flakberg*



*Skön stämning på grillplatsen. Foto: Johan Flakberg*



*Lekar i mängder under kvällen. Foto: Johan Flakberg*



*Annorlunda träning ger goda färdigheter. Foto: Johan  
Flakberg*



*Reaktionsslingan: "Hur ska jag  
få de stora att sluta bråka?"*



*"Liten välter stort lass" medan  
fotograf Johan Flakberg tar  
bilder.*



*Veteranföreningen SHIAIs sti-  
pendium gick i år till Oscar  
Grimfjord, Falköpings JK och  
Noemi Pedersen, Karlskrona JK.  
Här ser vi de glada ungdomarna  
tillsammans med t.v. Riksinstruk-  
tören Benny Ericsson och för-  
bundsordföranden Erik Lorinder.*



*Balansövning på "ridande häst".*



*Fina uppvisningar av de olika ungdomsgrupperna.*



*Skön massage efter dagens träning.*

hemma i klubben som nu under lägret. I år gick priset till Oscar Grimfjord, Falköpings JK och Noemi Pedersen, Karlskrona JK som välförtjänt tog emot rungande applåder från hela hallen.

Camp Dojo var slut för i år men det var nog många bland de ungdomar som åkte hem som redan längtade tills nästa år – i alla fall gör vi det.

**Martin Andersson  
Pappa till Victor och Kasper  
Karlskrona JK**



*Gruppenfoto.*

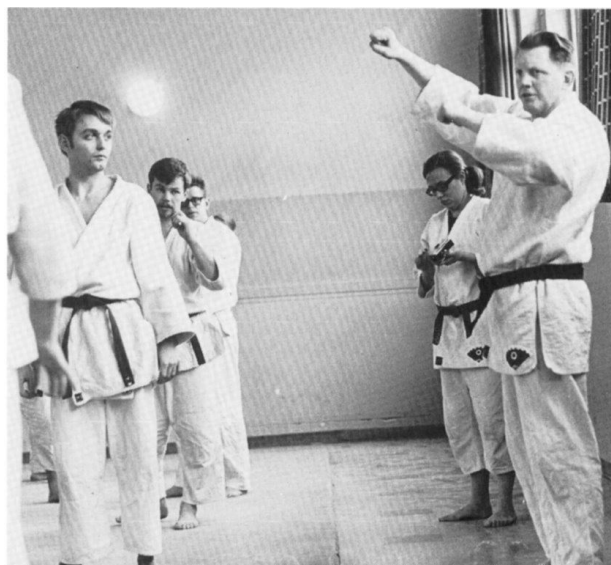
## Åkes 50 år med jiujitsu

Sommaren 1967 blev jag tillfrågad att deltaga i ett utbildningsläger i jiujitsu. Jag var vid den tidpunkten graderad till 3 kyu, grönt bälte i judo. Uppsala Studenters Judoklubb skulle stå för alla kostnader för utbildning, mat och uppehälle. Jag åkte tåg ned till Stockholm och sedan tunnelbana och buss ut på Bosön, Lidingö, där idrottens idrottscentrum med träningshallar, restaurang, mat och övernattnings och inte minst en vacker och skön omgivning fanns att tillgå.

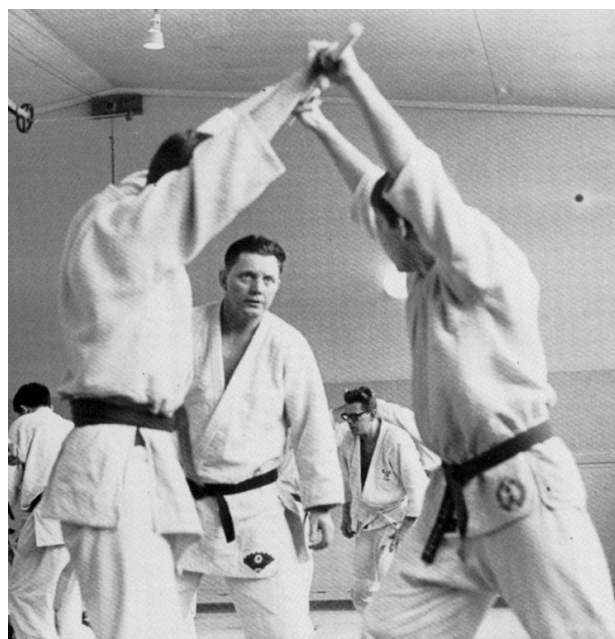


Artikelförfattaren Åke Johansson och Marja Durewall Nilson framför urklippet ur Tidningen Judo-Sport 1967 – Bosölägret för exakt 50 år sedan.

Vi var ett ca 40-tal deltagare från hela landet som gick instruktörsutbildning i självförsvar för att lära in det nya, mjuka systemet, utvecklat av Kurt Durewall, graderade svartbälte i USA 1959. I 10 dagar med 6 - 8 timmars träning om dagen på mattan och teorilektioner på kvällarna. Vi var också många som ägnade sena kvällstimmar åt extra träning för vi kände alla ett visst tryck på oss att vi skulle klara det

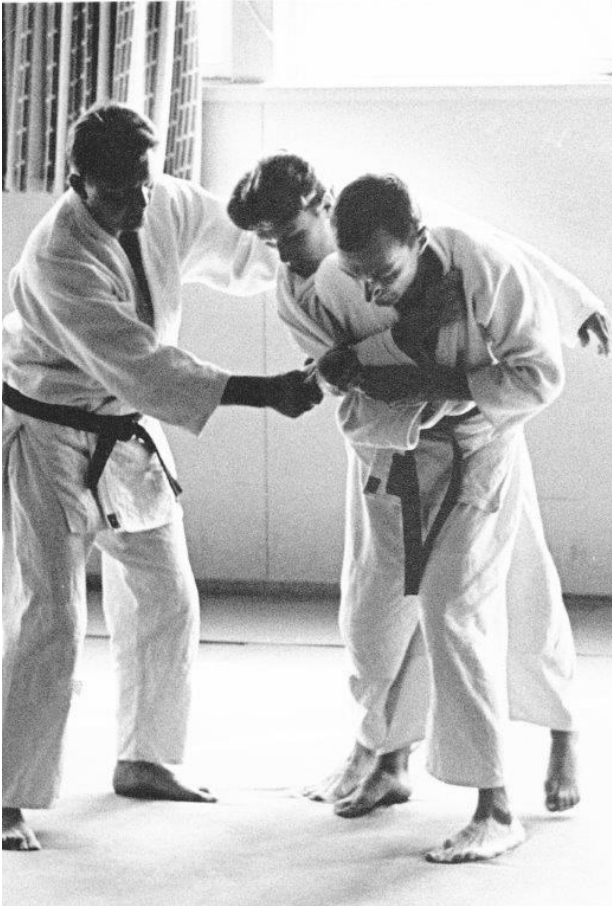


Chefsinstruktören Kurt Durewall dirigerar gruppen och Marja Nilson antecknar.



Entusiastisk kontroll av teknikutförandet.

första testet. När vi stod och väntade i matkön vid varje måltid passade vi på att finslipa frigöringsteknikerna inför det kommande testet till det s.k. bronsmärket och samma procedur till det avslutande silvermärket. Detta vållade en viss uppmärksamhet och förvåning från de övriga gästerna som var på Bosön i ett helt annat syfte än vårt. Tider förändras och jag vill gärna nämna att för 50 år sedan låg kostnaden



*Kurt Durewall justerar Willi Waneceks ingång.*

för de 10 träningsdygnen på 70 kr och 225 för helpensionen!

Det stora målet för oss alla var att bli godkända i testerna för brons- och silvermärket och även få en graderingslicens så att vi ute i våra klubbar kunde utbilda våra elever och även med godkänd graderingslicens få utföra tester till bronsmärket.

Teknikerna som ingick i bronsmärket var helt och hållet av rent defensiv karaktär, dvs det gällde att ta sig fri och göra avståndstagande från ett visst antal angrepp. Stor vikt lades vid att använda så lite kraft som möjligt och framför allt att lära sig det viktigaste i självförsvar, nämligen skyddsaspekten. Just det egna skyddet kändes som något helt nytt, eftersom vi alla hade en träningsbakgrund från judo, aikido, ju-jutsu och karate och där man i första hand inte behövde tänka på detta. Vi blev samtliga godkända till bronsmärket och detta

efter enbart 20 timmars träning. Tilläggas bör att detta hade varit omöjligt utan den mångåriga grund vi alla hade i diverse olika budoarter.

Nu följde 7 dagars träning med 100%-igt fokus på inläring av ett ca 90-tal försvarstekniker mot 40 olika angrepp ingående i fordringarna för silvermärket. Uppföljningstekniker av bronsmärkesangreppen med nedläggning under kontroll utgjorde också en stor del av vår träning på silvermärkesnivån. Nu började även grundförsvarsträning i försvar mot slag, spark, påk och pistol. Även grunderna i fallteknik och voltteknik ingick i träningen. Den 10:e och sista dagen fylldes uteslutande med tester till silvermärket och instruktörsexamen. Det var med stor glädje att få vara en av de 27 godkända s.k. silverinstruktörerna.

Det ena sommarlägret efter det andra följde under de kommande åren på olika platser, Stockholm, Göteborg, Nyköping och Lerum 1969. 1971 bildades så SJF som vi alla vet, och det första lägret hölls i Säffle 1976. Därefter ett sommarläger varje år i Göteborg och Gransnäs i Småland. Från och med 1992 har så gott som alla sommarläger varit förlagda i Katrinebergs Folkhögskola, Vessigebro. Årets upplaga av sommarläger innebär ett jubileum för sig. Det är nämligen den 25:e upplagan här i Vessigebro. Detta uppmärksammades också i samband med lördagens jiu-jitsubankett då vår ordförande, Erik Lorinder avtackade matpersonalen med en gåva och några väl valda ord.

Som avslutning vill jag bara tillägga följande att det är bara några år fram till vårt nästa stora jubileum, 4 januari 2021, då vårt förbund fyller 50 år, med förhoppningsvis en någorlunda väl bibehållen hälsa.

**Åke Johansson**  
**4 Dan jiu-jitsu, graderad juli 1985**



## 42:a och 25:e gången

Som en mycket stolt Silvermärkesinnehavare från Bosön 1967, 50 år sedan, ska jag nu skriva ner mina intryck från 2017 års sommarläger.

Efter de två dagarnas ”uppmjukning” med ungdomarna under Camp Dojo (Se reportage på annan plats) så anlände de vuxna på torsdagen. Som vanligt många härliga återseenden och direkt glada skratt, vilket alltid bådär gott för de kommande intensiva träningsdagarna. Traditionsmässig uppstart med hälsningsanföranden av såväl förbundsordföranden Erik Lorinder och Riksinstruktören Benny Ericsson så var vi då igång – IGEN!

Åren går ju fort och det var flera som antydde att det inte alls var längesedan vi var här förra året. Ett välfyllt och ordentligt genomplanerat schema gjorde att de flesta grupper fick ut mesta möjliga av våra duktiga och entusiastiska instruktörer under de fyra dagarna. Ett litet axplock: omfamningar, hindra lyft, spark- och knivförsvar i fritt, instängt och trängda lägen, liggande tekniker, specialförsvar för kvinnor, typiskt manliga konfliktsituationer, reaktionsslinga, jiu-jitsu-ergonomi, olika teori-pass och så det väsentligaste av allt – träning efter Basprogrammet och Au-waza! De två sistnämnda delarna gör att vi börjar förstå det underbara i **ju-no-ri-principen – mjukhetsprincipen** – den som vi alla vet står uttryckt i vår huvudprincip! Det finns hur mycket som helst att fördjupa sig i, men jag vill låta våra bilder tala sitt tydliga språk. Mycket trevligt och härligt för SJF:s framtid är att uppmärksamma att många av nästkommande generation är starkt på frammarsch i såväl Camp Dojo som bland de ”vuxnas” grupper. Det var alltså 50 år sedan vår fina, effektiva och mjuka jiu-jitsu introducerades för hela Sverige på Bosön. Läs Åke Johanssons hågkomst! Det är också 25:e sommarlägret på Katrineberg och därmed blev lördagens supé en alldeles enormt fin fest med utsökt mat och härlig efterrätt med frukt, glass och jordgubbar i massor! Stort tack för detta! Självklart en hel del fina tal om forntid, nutid och vår lovande framtid.

Riksinstruktören Benny Ericsson berättade att det fanns några årtal till att minnas nämligen att det var 80 år sedan vår Ganso Kurt Durewall, som ung dräng på Gotland, började med jiu-jitsu efter Viking Cronholms ”lilla röda bok”! Så uppmärksammades också att SJF:s flagga, nummer två i ordningen, var hissad för 5:e året i rad. Det är härligt att finna tillfällen



*SJF:s flagga i medvind - hissad av förbundsordföranden Erik Lorinder.*

att fira!

Under supén delades även årets Tusenkronorsbälten ut. I år var det två troget arbetande personer som hyllades med var sitt bälte nämligen Daniel Gustavsson, JK Kyo Göteborg och Peter Löfholm, Falköpings JK. Under publikens taktfasta applåder dekorerades dessa båda med sina bälten. Självklart ett stort GRATIS till dem från oss alla på Knutpunkten också!

Jag har ju varit med samtliga SJF-sommarläger – i år det 42:a – och jag brukar redan vid start påminna om att vi måste ”agera snabbt” för snart är det söndag förmiddag! Så kom även denna söndag nästan som en ”övertäckning” hur kan dessa dagar försvinna så fort? Svaret är enkelt – vi tränar flitigt, vi trivs tillsammans och vi LÄR oss massor. Ett gott råd – anmäl Dig redan IDAG till nästa års höjdpunkt – SOMMARLÄGRET 2018!

**Marja Durewall Nilson**

## Sommarlägret i bilder



Välkomna år 2017! Förbundsordföranden Erik Lorinder t.v. och Riksinstruktören Benny Ericsson.



Receptionschefen Anders Hagelberg kavlar upp dräk-  
ärmarna.



Utbildningsrådets första morgonsamling.



Basövning 5 startar lägret. Daninstruktören Johan Flakberg och Specialinstruktören Bo Forsberg poängterar de viktiga detaljerna.



Knutpunkten Nr 2 i år utkom precis till lägret. Åke Johansson, SHIAI och Riksinstruktören Benny Ericsson hinner läsa lite innan lägerstarten.



Magnhardt Johannesen, Norsk Judo og Jiu-jitsu klubb, Oslo i snygg pilbågsfällning på Daniel Gustavsson, JK Kyo Gbg. Riksinstruktören verkar nöjd.



Inget sommarläger de senaste 10 åren utan det strävsamma vännerna Bodil Clifford och Johnny Sjöström, Ängelholms JK.



Biträdande Riksinstruktören i närkamp med Per Andersson., Uddevalla JK Goshin.  
Foto: Johan Flakberg.



Daninstruktör Henrik Kumm, Oskarshamn JK Säteri, visar försvar med påkniv-  
angrepp från Bo Forsberg.



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson bygger vidare med Basövning 7 och 8, fällnings- och kastteknik.*



*Roger Retzman, Karlstads JK Hontai, försvarar sig mot omfamning framifrån.*



*Daninstruktör Johan Flakberg visar knivförsvar. Angripare Jan Josell, Bjerreds JK.*



*Diskussion på hög nivå. Benny Ericsson och Olof Danielsson.*



*Ola Wagner, Landskrona JK i au-waza med Anders Velén, JK Kano Gbg. Riksinstruktören Benny Ericsson lyssnar och kommenterar.*



*Flitiga veteranerna Christer Johansson, JK Seisin Halmstad och Åke Johansson, SHIAI, övar precision.*



*Per Andersson, Uddevalla Jiu-Jitsu klubb, angriper Jonas Borgström, JK Kano, Gbg.*



*Bedömningsteknik. Specialinstruktör Bo Forsberg leder gruppen.*



*Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad, attackerar Ola Wagner, Landskrona JK.*



*Klubbkamraterna från JK Kano, Gbg Malin Knoop och Carolina Brunneberg.*



*Christina Chan, JK Kano Gbg i försvar mot knivangrepp. Angripare är Benny Olsson från Ångelholms JK.*

*Foto: Johan Flakberg*



*Caroline Brunnberg, JK Kano Gbg, i ett bestämt försvar mot "busen" Bo Forsberg.*

*Foto: Johan Flakberg*



*En glad Jonas Borgström, JK Kano Gbg har fällt knivmannen och även undgått attacken från Johan Rasmussen, Linköpings JK Zanshin. Foto: Johan Flakberg*



*Hur agera när man vill sära på några som slåss? Marta Sibrecht, JK Kano, Gbg lyckades fint med ungdomarna.*

*Foto: Johan Flakberg*



*Håkan Skenhede, vars yrke är att lära ut ergonomi över hela världen, berättar om sin start i yrkeslivet med jiu-jitsu och ergonomi hos Kurt Durewall.*



*Med våra principer blir patienthanteringen både vänligare och framför allt säkrare.*

*Att enkelt och lätt flytta en liggande person övades.*



Instruktörerna har diskussion om "sociala media" och vikten av att hantera detta korrekt.



Frukt och glass i stora lass.



Förbundsordföranden Erik Lorinder håller sitt traditionella supétal.  
Foto: Johan Flakberg



Gåvan till Katrineberg.  
Foto: Johan Flakberg

Jordgubbar, härligt! Foton: Johan Flakberg



Erik Lorinder delar ut årets 1000-kronorsbälte.



Glada supédeltagare i den ljusa matsalen.  
Foto: Johan Flakberg



Glada bröder Daniel Gustavsson, JK Kyo Gbg och Peter Löfholm, Falköpings JK.



Stor del av förbundsledningen trivs som vanligt tillsammans. Foto: Johan Flakberg



Även denna sommar fick vi fint besök av yoga-specialisten Laila Svensson från Båstad.



Skön avspänning efter dagens alla andra övningar.



Klubbinstruktören Daniel Gustavsson JK Kyo Gbg med sönerna Benjamin och Adrian.



Förbundsordföranden Erik Lorinder, Roslagens JK, med sönerna Benjamin och Wilfred.



Oskarshamnsklubbens ledare bröderna Rickard Brink och Henrik Kumm med Janina Brink och Vincent Kumm.



T.v. Jonna Sjöberg med sonen Gustav, Kristianstads JK Anzen och Johan Knoop med mamma Malin, JK Kano Gbg.



Deltagare från JK Kyo Gbg.



Bodil Clifford med äldste sonen Douglas, Ängelholms JK. Foto: Privat



Premiär för Karlskrona JK Kihon med deltagare både på Camp Dojo och de vuxnas sommarläger.



Falköpings JK, ungdomar och vuxna.



*En glad klubbordförande i mitten. Erik Lorinder med sina nygraderade brunbälten t.v. Ronnie Sunnås och t.h Dennis Rudin.*



*Grattis alla nygraderade, en härlig samling från gult t.o.m. svart.*

*Sittande fr.v. Malin Törnqvist, Ängelholms JK och Christina Chan, JK Kano Gbg nu 5 kyu. Erica Stael von Holstein, JK Seisin Halmstad nu 4 kyu, Moa Mårtensson och Ann-Sofie Bätz, JK Kano nu 3 kyu.*

*Stående fr.v. Marcus Grimfjord, Falköpings JK, nu 4 kyu, Daniel Gustavsson, JK Kyo Gbg, och Leif Krig, Karlskrona JK nu 1 kyu, Sverker Carlqvist, JK Seisin Halmstad nu 1 Dan, Ronnie Sunnås och Dennis Rudin, Roslagens JK nu 1 kyu samt Andes Hagelberg, JK Seisin Halmstad nu 2 kyu.*



*Gruppfoto sommaren 2017. Foto: Johan Flakberg*

## Kvinnoträning på sommarlägret

Sommarlägren har genom åren innehållit träningspass speciellt riktade till de kvinnliga tränande, för att fånga upp behov och frågeställningar som berör speciellt kvinnor utifrån självförsvar och teknikträning. Fokus på just de kvinnliga deltagarna har lyfts då det har visat sig finnas ett behov av ett gemensamt forum där de kan prova på och träna försvar utifrån de angreppsformer som de kan råka ut för, och även diskutera detaljer och synpunkter utifrån deras perspektiv.

Årets sommarläger var inget undantag och vi, Annika G Bernhardt och Malin Knoop, fick i uppgift att hålla passet, vilket vi har gjort under de tre senaste åren. Varje år har vi valt ett eller ett fåtal teman för träningspasset. Innan årets läger skickade vi ut en förfrågan till de 15 kvinnliga deltagarna om det fanns några specifika önskemål inför kvinnopasset. Förutom att ta upp de specifika önskemål som vi fick blev årets tema miljöträning i inomhusmiljö med vanliga kläder och gympaskor.

Fredag eftermiddag samlades alla tjejerna nere i samlingsrummet i Björkhem, där soffa, soffbord, vanliga bord och stolar fanns. Vi fick även med oss Anders Velén och Thomas Crona som erbjöd sig att agera angripare vid behov.

Passet startades med lite uppvärmning och redan där blev alla medvetna om att det inte var lika lätt att göra förflyttningar i gympaskor på ett vanligt golv, som det är barfota på mattan. Med lite justering av rörelsemönstret och en känsla av att överdriva förflyttningen gick det bra.

Första genomgången efter uppvärmningen handlade om grepptagning där många tjejer upplever problem då deras händer är så mycket mindre än killarnas händer och breda handleder. Vi visade några tekniker och kom med råd och tips. Sedan fick tjejerna öva med varandra och prova på Anders och Thomas.



*Träning utanför mattan ger andra erfarenheter.*

Nästa genomgång handlade om tekniken yumiwaza (pilbågstekniken) där bl.a. skillnaden i kroppslängd kan upplevas som ett problem. Vi gick igenom detaljerna för placering av hand och arm, balansbrytning och rörelseriktning och såg sedan några riktigt snyggt genomförda tekniker. Det kändes bra.

Efter detta tog vi upp miljöträning i vanliga kläder. Vi började med att gå igenom och träna grundläggande teknik för att resa sig från sittande till stående, sedan blev tjejerna utsatta för olika angrepp i soffan. Här upptäckte tjejerna att det inte var så lätt att röra sig när man blev nedtryckt i soffan. Mjukt underlag och tajta jeans kan minska rörelsemöjligheterna och man måste överdriva rörelsen för att få samma effekt som på mattan. Gympaskorna fastnade i golvet vilket ibland var en fördel men ibland en nackdel. Ibland hade soffan ett ryggstöd som man kunde dra nytta av, men på vissa delar av soffan fanns inget ryggstöd och då fick man göra en annan teknik. Förutsättningarna kunde ändra sig under samma, pågående angrepp. Tjejerna angrep varandra, men Anders och Thomas agerade också angripare vilket gav ytterligare perspektiv på både angrepp och försvar. Ett kraftfullt angrepp upplevs självklart hotfullt och tungt, men i gengäld ger rätt skydd, förflyttning och balansbrytning en otrolig effekt i försvaret och på angriparen. Känslan av att kunna göra sig fri på ett enkelt sätt är verkligen härlig.





*Specialinstruktören Malin Knoop ser nöjd ut när Moa Mårtensson, JK Kano Gbg, försvarar sig mot Sinikka Johansson, Uddevalla Jujitsuklubb.*



*Specialinstruktören Annika G Bernhardt poängterar Malins försvar mot Anders Veléns angrepp med flaska.*



*Malin och Annika instruerar de Dan-graderade i typiska kvinnoförsvar.*

Sista momentet som gjordes under passet var ett ”övertäckningsmoment”. Alla tjejerna satt i soffan och blundade. Det blev ganska trångt, men det var meningen. Annika, Malin, Anders och Thomas agerade angripare. Vi utförde angreppen samtidigt vilket innebar att alla i soffan blev påverkade på något sätt, oavsett om de blev angripna eller bara satt i närheten av någon som blev angripen. Angreppen varierade. Det blev hårtag, stryptag, ivägdragning,

sittande i knä, omfamningar, handledsgrepp mm. När angreppen hade påbörjats fick alla titta. Det blev många olika försvar, reaktioner och ageranden. Efter momentet diskuterades tekniker, detaljer och situationer som hade uppstått vid angreppen. Diskussionerna fördes med glada miner och i positiv anda. Det fanns ett stort behov av att diskutera mer medan situationen var i fräscht minne, men tyvärr räckte inte tiden till för alla de uppkomna diskussionerna.

Tjejerna tyckte att det var en väldigt nyttig träning och ville gärna ha mer tid till kvinnoträning framöver. Även Anders och Thomas tyckte att det var en givande träning med nya vinklingar för tjejerna, så vi hoppas att vi kan få lite mer tid på nästa sommarläger.

**Annika G Bernhardt, JK Seisin, och Malin Knoop, JK Kano**

## HÖSTENS LÄGER

**23-24 september**

**Instruktörläger hos JK Seisin,  
Halmstad**

**21-22 oktober**

**Riksläger hos Roslagen JK**

**2-3 december**

**Julläger, JK Kano, Göteborg**

## Hedemora Judoklubb hälsas välkommen till SJF

Det är med varm hand vi välkomnar Hedemora Judoklubb till Svenska Jiu-jitsu förbundet. Det var vid ordinarie styrelsemöte under sommarlägret på Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebo den 30 juni 2017, förbundsstyrelsen klubbade igenom beslutet att antaga Hedemora Judoklubb som medlem i SJF.

Johan Classon drev tidigare Uppsala Jiu-jitsu klubb Shohari. I samband med återflytt till barndomshemmet i Hedemora tog Johan initiativet att söka upp lokala budoklubbar. Resultatet blev en Jiu-jitsu sektion i Hedemora Judoklubb. Efter noga övervägande beslöt klubben att vilja ansluta sig till SJF. Ganso Kurt Durewall var en pionjär i Sverige inom både svensk Judo och Jiu-jitsu så Judo ligger därför SJF mycket varmt om hjärtat. Vi i Styrelsen för SJF tror på en rik framtid full av utbyte för gemensam utveckling tillsammans med Hedemora Judoklubb varför beslutet att tillmötesgå



*Förbundsordföranden Erik Lorinder överlämnar SJF:s välkomstgåvor, Durewalls jiu-jitsu böcker och kamiza-tavlor, till Hedemora Judoklubb och Johan Classon.*

klubbens ansökan var enkelt. Vi hoppas att vi snart får besöka Hedemora Judoklubb för ett invigande träningsläger.

**Erik Lorinder**  
Förbundsordförande

### En flitig samling



Svenska Jiu-jitsu förbundets styrelse, alla närvarande.  
Fr.v. sekreterare Sandra Olsson, vice förbundsordförande Roger Retzman, förbundsordförande Erik Lorinder och kassören Annika G Bernhardt.  
Stående fr.v. suppleant Olof Danielsson, ledamot Daniel Gustavsson och suppleant Benny Ericsson.

### Det skall börjas i tid...

En av våra nya tränande tog för några månader sedan kontakt för att inköpa Jiu-jitsu böckerna. Inte så märkvärdigt, men orsaken berättade Pappan var att hans båda grabbar börjat träna jiu-jitsu och nu ville de att Pappa skulle läsa ur böckerna innan de skulle sova.

Härligt höra med ett så tidigt intresse och om man får tro vetenskapen så arbetar hjärnan under natten med vad man sysslat med strax innan insomningen. Kan detta kanske kallas ”passiv jiu-jitsu träning”?

**MDN**

## Hanami, körbärsblom Japan

Att besöka Japan under våren och då i körbärsblomningens tid är verkligen att rekommendera.

Själv tog jag tillfället i akt och följde med min son Anton som under en lite längre tid fått möjlighet att praktisera inom reklambranschen på ett japanskt företag. Ja, ska jag vara riktigt ärlig så tyckte min fru att sonen Anton nog behövde lite inledande tips vid sitt besök så jag kände mig tvingad, hehe, att följa med.

Färdigpackat och klart avreser vi från Ängelholm med tåg mot Danmark och Kastrup. Här tar SAS oss direkt till Japan och Narita. Direktflyg är lite dyrare men skönt att slippa byte och dessutom bra flygtider. Från Narita kan du på olika sätt ta dig in till Tokyo. Billigast är med buss, ca 80 Skr, (blå linje) till Tokyo station. Lite dyrare men betydligt bekvämare är med Narita express. Här förekommer ibland specialpriser.

Lite trötta anländer vi till Tokyo och Shinjuku station. Detta är världens största station med miljoner resenärer varje dag. I området, både inom och utanför finns också varuhus, restauranger d.v.s. massor av allt som du kan ha behov av.

Här väntar vi in Antons kontaktperson som skall följa honom till sitt boende i området Kyodo. Dit tar de sig med tunnelbana. Vi bestämmer att träffas senare. Mitt hotell ligger i området Gotanda och Yamanote line, ringen som går runt Tokyo, tar mig dit på ca. 20

min. Skönt att få komma på plats. En välbehövlig dusch och lite käk sen sover jag gott inför nästa dags aktiviteter

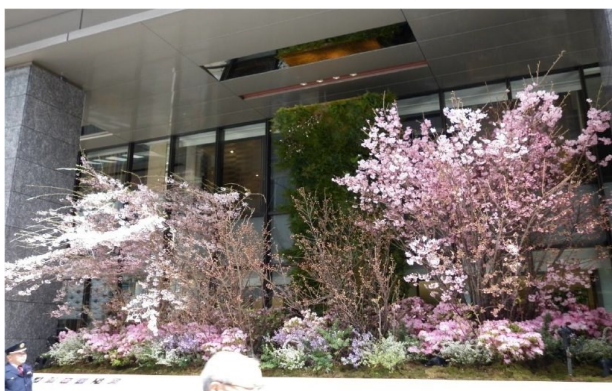
Kommande dag träffas vi på morgonen för lite orientering i Tokyo. Alltid enklare att veta hur du skall åka och vart du ska en dag innan. Vädret skönt med sol. Efter att fått lite hum om vägar och platser tar vi och åker med Yamanote line till Yurakucho vilket är en station innan Tokyo. Här hoppar vi av och går genom stadsdelen mot Ginza. Alltid lika mycket att se. Själv har jag besökt området vid ett flertal tillfällen men för Anton del är det 12 år sedan sist och då var Anton endast 9 år. Kanske lite svårt att känna igen sig?



*Kabuki teater, Kabukiza stadsdelen Ginza, Tokyo*

Till höger ser vi en bild med en känd symbol från Ginza. Bilden är på Kabukiza Teater byggd ursprungligen år 1889. Byggnaden har under årens lopp varit utsatt för brand, bombanfall med mera men alltid uppbyggts igen. Här

spelas det Kabuki vilket är en japansk teaterform från början av Edo-perioden dvs 1600 talet. Teatern är alltid välbesökt. Japanerna bokar biljetter i god tid innan. De tillbringar gärna en längre tid och ser flera olika Kabuki drama varje gång. Kabuki som är en sorts teaterform kan vara en upplevelse att se. I alla fall en eller två gånger... Dock kanske inte besök i nära anslutning till ankomst Japan då gärna ögonlocken lätt blir lite tunga efter ett tag. Som turist kan man ställa sig i kö för speltid. Få info om tid. Återkomma. Ställa sig i ny kö. Få biljett. Åka upp till ingång (ofta sitter turisterna på balkongplats) Ny kö. Få platsnummer. Ny kö sen insläpp. Är man över 160 cm lång så har du knäna i hakans höjd. En upplevelse som rekommenderas men dock inget besök denna gång.



*Även i ett område med betong kan vi få en försmak på vad som skall komma, d.v.s. körsbärsblom.*



*Jingasa tetsu (människohatt) i järn med drake och ögon i guld. Kanske tillhört en medelklass samuraj för att användas i någon procession.*

Vi lämnar Ginza och tar oss gående mot Tokyo station. Det är ju fint väder så för två vältränade ungdomar är det inga problem.

Tokyo station är också en av Tokyos stora stationer. Mätt i antalet tåg den största. Ca 4000 tåg per dag passerar här. Vi skall dock inte in på stationen som tur är utan besöka ett ställe som intresserar mig väldigt mycket det vill säga antika japanska saker. Givetvis finner jag något intressant. Hmm går den ned i min resväska mon tro? Någon timme här och dagen känns extra bra och efter lite kvällsmat så tar vi oss tillbaka till respektive bostad för lite vila inför kommande aktiviteter.

Vaknar utvilad efter lite frukost checkar jag ut från mitt hotell. Sonen Anton skall börja sin praktik så han får klara sig själv nu. Idag åker jag med Shinkansen till Himeji. I Himeji har jag varit innan vid ett flertal tillfälle. Dock var de 20 år sedan jag i vårtid besökte staden med sitt mest kända byggnadsverk nämligen Himeji-Ho eller slottet Himeji. Slottet är på Unescos världs arvslista och är ett av mest berömda slotten i Japan då tillsammans med Matsumoto-ho och Kumamoto-ho.

Läs gärna lite mer om dessa imponerande byggnader och dess historia. Himeji-ho ett absolut måste vid ett Japanbesök. Staden Himeji är lugn och fin, lite mer lantlig och betydligt lugnare än Tokyo. Den är lätt att hitta i eller ha som utgångspunkt för vidare utflykter.



*Bild från utgång, exit Himeji eki dvs Himeji station. Du kan kanske se den "lilla" byggnaden längs ned på gatan? Himeji -ho. 1:a vallgraven låg en gång här.*

Visserligen är det många besökare här men de flesta stannar endast för dagen med slottet som enda besöksmål vilket egentligen är lite synd då det finns mycket att se i omgivningarna. Vid ankomst går jag till mitt hotell som ligger nära Himeji centralstation. Endast ca 5 min nära och bra.

I Himeji har jag stämt träff med Kelly som är en gammal bekant. Kelly bor här sedan många år och känner väl till staden med dess omgivningar. Vi bestämmer oss för att ta en liten promenad nedåt slottet. Vi går igenom en av de många shoppingarkader som oftast finns i områdena runt tågstationen eller centrum. I det här fallet avslutades arkaden med ett torg där en stor marknad pågår för fullt. Oftast mest mat, ibland lite lokala uppträden. Här stöter vi på några kända personer. Slottsherrarna från slottet är ute bland lokalbefolkningen och ser till att allt är som det skall. Passar givetvis på tillfället att vänligt fråga om det är möjligt att få en

bild tillsammans med dessa Samurajer. Jodå. Inga problem.



*Ovan undertecknad tillsammans med slottsherrarna av Himeji-ho. I höger hand en yari, ett japanskt stångvapen. Även om svärdet, katana, är draget så är allt under kontroll.*

Efter att ha överlevt träffen med de imponerande slottsherrarna vandrar vi lite närmare slottet.

Redan vid den närmaste vallgraven kan vi se Sakura i full blom. Vackert.



*Vallgraven med bro och Sakura i full blom.*

Vi avslutar vår lilla vandring runt omgivningarna av slottet. Vi börjar båda bli lite hungriga och bestämmer oss för att avsluta dagen på en av de många trevliga restauranger som alltid finns i Japan. Det är ju ett tag sedan vi sågs och



Vallgraven från en annan vinkel.

vi har alltid mycket att prata om så det är skönt att sitta ned och avsluta dagen i en god väns sällskap.

*Fortsättning följer i nästa nummer av Knutpunkten.*

**Anders**

### Ur Kiyose Nakaes bok:

”Att observera för er motståndare under övning; när en teknik blir oriktigt utförd mot er och inte är effektiv, fall då inte för syns skull.

I så fall kommer er partner aldrig att lära sig tekniken. Men kom också ihåg, att inte göra motstånd eller motarbeta aktiviteten med våld, ty då kommer ni antingen att bli skadad eller också att finna er placerad i ett ännu mera ogynnsamt läge. Ni kommer också att tvinga er motståndare att mobilisera sina reservkrafter, vilket resulterar i risk för allvarliga sträckningar eller brott.

*Forts fr. sid. 2.*

En uppmaning till alla SJF-klubbar; hjälp Sverige att vända den nedåtgående trenden för våra barn och ungdomar. Se till att alla vet om att vi finns och att vi kan göra skillnad.

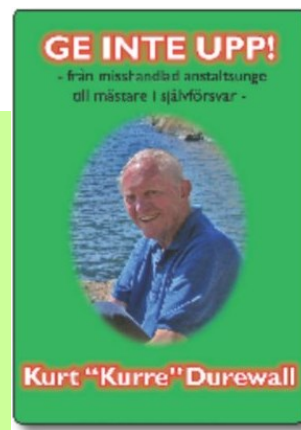
**Erik Lorinder**  
**Förbundsordförande**  
**Svenska Jiu-jitsu förbundet**

## Vårens läger, 2018

Instruktörläger i Linköping,  
3-4 februari

Riksläger och förbundsstämma i  
Karlskrona, 17-18 mars

Specialläger för dangraderade i  
Halmstad, 21-22 april



**Läs om**  
**Kurt Durewalls liv, förstå vår**  
**jiujitsu bättre.**

**Boken beställs**  
**hos förlaget:**  
**marja@kurdurewall.com**  
**031-200 705**



## Veteranföreningen SHIAI

Vår vana trogen hyllar vi officiellt våra medlemmar som fyller årtal som slutar på 0 eller 5 med start vid 50 år. Denna gång har vi fått ihop följande, som alla fyller under juli månad.



*Kent Törnqvist i Dojon på Teatergatan.*

Kent Törnqvist, 70 år, hemma-hörande i Ulricehamn, men tränande i JK Kano Gbg under alla år. Kent har 1 Dan jiujiutsu.



*Börje Dacke med sonsonen på jullägret i Göteborg 2013.*

Börje (Anderzon) Dacke från Tranås, 70 år. Börje var tidigare kringresande pälshandlare och hade alltid väskorna fulla med härliga tofflor, vantar och halsdukar när han kom till lägren. Börje har graden 2 Dan jiujiutsu.



*Träningsläger i Stockholms Jiujiutsuklubb tillsammans med Ganso Kurt Durewall.  
Foto: Privat.*

Ricky Näslund Stockholm, ungdomen i sammanhanget med 55 år. Ricky har ibland tränat oerhört flitigt och ibland mindre, allt baserat på ett "ryckigt" arbetsliv. Ricky var även under några år ledamot i förbundsstyrelsen. Ricky har 2 Dan jiujiutsu.



Veteranföreningen SHIAIs medlemmar under detta sommarläger.

Nya veteraner har antagits i föreningen under årets sommarläger. Det är Gullvi och Ain Kumm Oskarshamns JK Satori. Deras båda söner Henrik och Rikard samt barnbarnen Vincent och Janina deltog på lägret. Vi i SHIAI hälsar de nya mycket Välkomna!



# Riksinstruktörens spalt

## Sommarlägret 2017



Det var med stor glädje som jag såg alla glada och träningsugna elever. Detta bådade gott för att det skulle bli ett trevligt sommarläger. Först hade vi Camp Dojo med träningsvilliga ungdomar som skulle träna och umgås under två dagar. Trä-

ningen var varvad med lekar, teknikträningsspass och jiujitsuinformation. Som avslutning fick ungdomarna visa upp vad de hade lärt sig. De olika bältesgrupperna hade under ledning av sina instruktörer övat in några försvarstekniker som de fick framföra inför övriga tränande. Detta gjorde ungdomarna väldigt bra.

Vuxenträningen började på torsdagen med ett gemensamt pass där gick vi igenom några av basövningarna som repeterades varje dag och nya basövningar lades till under sommarlägret. Vad ska ett sommarläger innehålla? Jo träning, träning och åter träning och detta fick eleverna som deltog på årets sommarläger - inte mindre än 23 träningspass kunde man deltaga på.

Träningspassen innehöll allt från teknikträning till självförsvarstillämpning och det var koncentrerat till olika angreppsgrupper, allt för



*Koncentration i frigöringen.*



*Precision i o-soto-otoshi.*



*Magnhardt Johannesen i pilbågeförsvar mot Daniel Gustavsson. Riksinstruktören Benny Ericsson beredd att rycka in med au-waza.*

att det ska utveckla de tränande på bästa sätt. Kunskap och förståelse för principerna får inte glömmas bort. Det är lätt gjort när man är ivrig och vill lära sig så många tekniker som möjligt, men det är viktigt att detta går hand i hand med principerna. Ett tips är att fråga sig själv; gjorde jag tekniken med rätt princip eller kunde jag förbättra mina principer? En princip som man lätt gör fel på är mjukhetsprincipen, ju-no-ri, man tar i för mycket. Man kan lätt reducera kraften bara genom att tänka till när man gör sitt försvar, inte bara en gång utan flera gånger och varje gång så försöker man att ta i mindre och mindre. Precis som i alla andra situationer när man vill nå ett mål gäller det att inte ge upp!

Det var roligt att se träningen på vuxenpassen. Vi hade både självförsvarstanken och träningsviljan med oss under hela sommarlägret och jag tror att vår Ganso Kurre hade blivit glad åt denna träningsiver.

Vi ses på nästa sommarläger. Jag har redan anmält mig. Gör du det också!

**Benny Ericsson, 8 Dan**  
**Riksinstruktör**  
**Svenska Jiujitsuförbundet**



# Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

**DUREWALL**  
jiujitsu



1:a Jiujitsu-boken

6 kyu

Grundinformation

**DUREWALL**  
jiujitsu



2:a Jiujitsu-boken

5 kyu

Gult bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



3:e Jiujitsu-boken

4 kyu

Orange bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



4:e Jiujitsu-boken

3 kyu

Grönt bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



5:e Jiujitsu-boken

2 kyu

Blått bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



6:e Jiujitsu-boken

1 kyu

Brunt bälte

Köp böckerna hos din klubb  
eller direkt via [www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)