



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2017

Instruktörlägret!



Lagstöd, Juridik och etik. Kvinnoförsvaret.



Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Minnesdag för Ganso Kurt Durewall	3
Satori hedrar Ganso	4
Instruktörsläger	5
Riksläger hos Ki Gen Sen	10
Judoläger med Philippe	11
Regionsläger hos JK Kano	12
Halloweenläger i Halmstad	13
Svante Silvéén utsedd till Hedersdoktor	14
Veteranföreningen Shiai	15
Hanami, körsbärsblom i Japan, del 2	16
Kanos lördagsläger	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: 171208

OMSLAGSBILD

SJF:s utbildningsråd (UR) samlat med sina instruktörspärmar.

Nedre raden fr.v. Bo Forsberg, Erik Lorinder,
Johan Flakberg och Henrik Kumm.

Övre raden fr.v. Annika G Bernhardt, Olof Danielsson, Benny Ericsson och Malin Knoop.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Inklusion, recept på en frodig organisation

Enligt en teori jag ramlade över nyss, vill människor bli medlemmar i en klubb där många väljer att stanna.

Den frodiga organisationen står således på en stabil grund av **tillhörighet**. Tillhörigheten till klubben är tydlig och konkret men till syvende och sist är det den gemensamma värdegrunden inom klubben som knyter människor samman. När medlemmarna känner tillhörighet i den gemensamma värdegrunden och känner sig bekväma med gränser och normer för beteendet, kan de vara **autonoma**. Det betyder att de kan spänna av, känna sig som hemma, vara sig själva och trivas. De människor som tar kliv utanför den gemensamma värdegrunden kan tydligt hänvisas in igen eller ges möjligheten att söka sig någon annanstans.

När människor känner sig autonoma skapas förutsättningar för att känna sig **mästerliga** dvs känslan av att duga, vara duktig, att man utvecklas och får bli sedd, hörd och bekräftad. Stämningen uppmuntrar till beröm; att både få och ge. Människor som upplever sig som mästerliga vill göra sitt bästa; sitt bästa *jag*. Den miljö där man kan var sitt bästa *jag*, vill man stanna i och vårda.

Diskutera gärna i er klubb hur ni jobbar för inklusion.

Svenska Jiu-jitsu förbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Minnesdag för Ganso Kurt Durewall

28 oktober 2017 var det årsdagen av Ganso Kurt Durewalls bortgång. Svenska Jiu-jitsuförbundet hedrar Kurts minne och livsverk med stor värme.

”Idag för 4 år sedan, gick Kurt Durewall bort och sällade sig, med stor sannolikhet, till Jigoro Kano i den andliga världen. Kano Jigoro skulle ha firat födelsedag idag, men gick sin egen väg upp i en högre dimension.

Både Kurt Durewall och Jigoro Kano har betydtt mycket för många människor. Likheten av de båda grundarna ligger i att de skapat något bestående, som gagnar många och tillfört samhället något värdefullt.

Vi höjer därför idag våra bögare för att tacka båda för deras bestående gärningar.

Dan Åkerberg
Publicerat på
Veteranföreningen SHIAIs sida.



Ganso i färd med att fotografera sina jiu-jitsuböcker.



Kurt Durewall.



Det nya kyrkljuset tändes för första gången idag – 28 oktober 2017.

Satori hedrar Ganso

Vi, som många andra hedrade dagen genom att göra det som betyder mest och det betyder träna den fantastiska jiu-jitsu som Kurre skapat. För att suga ut det "gottaste" hade vi dagen till ära bjudit in vår systerklubb Kihon från Karlskrona.

Fokus låg på barnen som är framtiden, men det fanns även dedikerade pass parallellt för de vuxna (sk abstinensträning).

Principen som belystes denna dag var MJUKHET och det valet gjordes för att det är mjukheten som gör "vår" jiu-jitsu så fantastisk. Alla tekniker denna dag skulle utföras med "minsta möjliga kraft". Har Ni hört det tidigare?

Om inte så har ni det nu!

Vi hade en fantastisk blandning av människor på mattan som tränade mjukhet, jagande tekniker, kombinationstekniker, kontrungstekniker, reaktionsslinga, tempoträning, självförsvarsträning och lite au-waza.



*Förbundsinstruktör Gullvi Kumm hjälper ungdomarna med detaljerna på lägret den 28e oktober 2017.
Foto: Privat*

Dagen var GREAT och det är fantastiskt att se hur människor utvecklas!

Henrik Kumm
SATORI JK Oskarshamn



Glada deltagare i Satori JKs Dojo, Oskarshamn. Foto: Privat

Instruktörläger

Lägret som en UR medlem ser det

Som vanligt började vi läget med en välkomsthälsning innan vi körde en skön uppvärmning. Några höjdpunkter under helgen var förbundsövningen, skadelära, barnträning, diskussioner om barn med speciella behov, juridik och Auwaza. Men dessa delar känner ju alla till. Som medlem i Utbildningsrådet (UR) började jag med att informera om de pass

som skulle hållas. Vanligen har vi som ska hålla pass tillsammans kontakt och går igenom innehållet i god tid före lägret. Så hade skett även innan detta läger.



Förväntansfulla deltagare.

Hela Utbildningsrådet vid instruktörlägers start.



Uppvärmning i JK Seisins trivsamma Dojo i Halmstad.



Riksinstruktören Benny Ericsson går igenom programmet.



Erik Lorinder och Olof Danielsson, båda UR, i teknikutövning. Övriga par har ännu ej prövat på uppgiften.



Ohgo-metodik – mycken övning behövs för att här få en harmonisk rörelse.



Au-waza – denna fina teknik, som aldrig kan tränas för mycket! Riksinstruktören Benny Ericsson visar på Erik Lorinder.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i fällningsteknik från liggande. Partner är Johan Rasmussen, Linköpings JK.



Specialinstruktören Bo Forsberg med assistans av Riksinstruktören Benny Ericsson visar de små detaljerna för Lennart Quick, Uddevalla JK och Jesper Helgeson, Ängelholms JK.



Glatt grupparbete gällande speciella kvinnoförsvär.



Daninstruktören Erik Lorinder leder diskussionen i juridik.

Vi bestämde under vilket pass som skrivningar kunde ske och detta läger skötte Bosse denna bit. Rättning av prov gör vi tillsammans, för att säkra att vi rättar likvärdigt.



Daninstruktören Henrik Kumm överlämnar Klubbinstruktörsutnämningen till Juha Pesonen, JK Kyo Göteborg. Ronnie Sunnås, Roslagens JK Ki Gen Sen får sin utnämning strax därpå. Grattis till båda!

Loggböckerna har vi för att kunna verifiera att medlemmar ligger rätt inför tester för nya grader eller utnämningar. Så se till att alltid ha med era loggböcker och se till att de är korrekt ifyllda med namn adress och en signatur på EMJ-reglerna. Detta läger fyllde jag i närvaro i många av loggböckerna.

Ibland är det dags för att testa för instruktörsgrader. Efter alla genomförda tester ges feedback till de som testat. Som avslutning på lägret denna gång hade vi förmånen att få utnämna två nya Klubbinstruktörer.

I denna anda fungerar lägren som UR-medlem och det är ett roligt uppdrag!

Henrik Kumm
UR och SATORI JK Oskarshamn

Lagstöd, Juridik och etik

På Instruktörslägret i Halmstad pratade vi om våra ansvarsfrihetsgrunder som är författade i Sveriges Rikes lag. Det är lite intressant med ordalydelsen ”Sveriges Rikes” eftersom det är en tautologi. Namnet Sverige är en hopslagning av Svea Rike. Att skriva Sveriges Rikes lag är egentligen att skriva Svea Rikes Rikes lag. Men det kanske är denna ordalydelse som lägger grunden för vårt lands sätt att stifta lagar, att det är godtyckligt och öppet för spekulation och diskussion; en av grundstenarna för vår demokrati. *Men hur ska det vara egentligen? Ja, det beror på!*

Med ansvarsfrihet avses friheten att göra saker som i vanliga fall anses brottsliga - att det under vissa förutsättningar inte är brottsligt att göra dessa saker. Ett agerande utifrån en *sund* inre etisk kompass blir oftast väldigt rätt. Lagen är skriven utifrån vad demokratin har givit för handen, alltså i vilken riktning den etiska kompassen pekar åt, i stort i landet. Vi kan kalla det för landets gemensamma värdegrund. Men att ha kunskap om juridik och lagstöd ger en ändå en minskad stress och ökad förmåga. Alla i vårt land har rätt till landets lagstöd även om man inte känner till lagen, samtidigt som bristande kännedom om lagen inte fritar från ansvar. Hängde du med där? Jo, man går inte fri från ansvar genom att hävda att man inte visste att något var förbjudet. Demokrati lägger lika stor vikt vid frihet som vid omhändertagandet av det egna ansvaret.

Lagen om ansvarsfrihet i BrB 24§ är skriven för att hjälpa oss, att ge stöd till att agera i svåra situationer. Vi ska inte behöva ha några betänkligheter i stressade situationer, då det är bråttom att rädda liv, hälsa eller egendom. Det gäller oavsett om det är egna eller andras intressen vi försöker skydda. Lagen understryker rätten att vara fri, trygg, hel och frisk och att vi får göra vad som behövs för att värna om den rättigheten, så länge agerandet står i proportion till det vi vill skydda och omständigheter där ikring.

Att tolka ett värde, att tolka omständigheterna, att tolka graden av allvar och skyndsamhet är minst sagt pressande och skapar i många fall stress. Det är med andra ord mycket svårt att ha ett balanserat agerande som står i direkt proportion till alla tänkbara värden. Så trots att vi alla har viljan att göra så gott vi kan, så har denna svårighet omhändertagits i lagen och ger oss stödet att råka göra mer än vad som behövs så länge det inte är oförsvarligt. Om man ställs inför att behöva rycka in för att rädda liv, hälsa eller egendom antas stressen bli hög varvid man går ansvarsfri så länge agerandet inte är oförsvarligt oproportionerligt. Om man ställs under pågående eller överhängande brottsligt angrepp torde stressen vara ännu högre varvid det är ursäktligt att råka göra för mycket så länge det inte är **uppenbart** oförsvarligt. Lagtexten säger med andra ord att vi kan handla fritt så länge vi har en sund inre etisk kompass.

Vi får dock inte ta lagen i egna händer och straffa någon. För detta ändamål har vi i sund etisk anda, dvs genom en demokratisk apparat, skapat ett rättsväsende där saken prövas – ställs i relation till lagen som vi tillsammans har författat, och en proportionerlig konsekvens utdöms som en dom. En dom kan alltid överklagas om man finner den orätt.

Vi diskuterar ständigt vad man får och inte får. ”Om detta händer, får jag göra så här då?” Ja, det beror på! Du får göra vad du behöver så länge det står i proportion till det du vill skydda och omständigheterna i övrigt. Om man vill ändra något i vår lag så står det var och en fritt att skapa opinion och påverka lagen i Sverige så länge tillvägagångssättet rymms inom ramen för vår gemensamma värdegrund; vår demokrati.

**För utbildningsrådet
Erik Lorinder
Daninstruktör**

Skadeövningar

Andra passet på årets instruktörläger hade temat skadeövningar. Övningen hölls av Annika G Bernhardt och Malin Knoop och gruppen bestod av både instruktörer och aspiranter. Efter att under några år ha genomfört aktiva övningar i form av ”skådespel” där enskilda elever får i uppgift att simulera en åkomma under pågående träning valde vi i år att kombinera sakkunskap och presentationsövning. Efter en introduktion delades gruppen in i fem mindre grupper. I varje grupp fanns både instruktörer och aspiranter. Uppgiften var att utifrån erfarenhet och tidigare kunskaper ta fram tänkbara skador som man kan råka ut för vid träning. ”Vad kan hända? – Hur hanterar man det när det händer? – Hur undviker man att det händer?”.

Varje grupp skulle fokusera på endast en kroppsdel var: huvud, nacke/axlar, fingrar/handleder/armbågar, tår/vrister/knän och bål. Grupperna skulle även fundera över hur skaderisken ser ut i vuxengrupp respektive barngrupp. Efter 10-15 minuters gruppdiskussioner samlades alla och varje grupp presenterade vad de hade kommit fram till. Kunskapsnivån var hög och det var glädjande att höra fina presentationer och konstruktiva kommentarer från grupperna.



Daninstruktören Johan Flakberg kontrollerar Anne-Maj Birgerssons omplåstring av Mikael Birgerssons fotled.

Avslutningsvis påpekades det att det är viktigt att fylla i en skaderapport och skicka till förbundet om det händer en olycka eller ett tillbud under träningen. Förbundet jobbar systematiskt med att få en överblick över skador och deras orsaker för att kunna förbättra undervisningen och utförandet

av teknikerna. Det kommer inte in många skaderapporter och det händer inte heller ofta några skador och det känns som en bekräftelse på att vi tränar på ett bra sätt.

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

Kvinnoförsvaret

Det är söndag förmiddag och andra passet på instruktörläget. På schemat står det kvinnoträning. Annika G Bernhardt och Malin Knoop håller i passet med teori, övningar och tips på hur man kan lägga upp en kurs med enbart tjejer/kvinnor. Passet innehöll också lite mer avancerade tekniker.

Annika började med en genomgång av hur olika kursupplägg kan se ut. Vad som är viktigt att tänka på när det kommer en ny grupp med tjejer/kvinnor.



Specialinstruktörerna Malin Knoop och Annika G Bernhardt informerar om vad som ska ske på kvinnoförsvarsidan. Foto: Johan Flakberg

Efter det pratade vi om hur man lägger upp ett pass med avseende på val av tekniker. Repetition av tekniker är viktigt och det är bättre att träna färre tekniker, så man kan dem när man slutar, än att hinna med så många som möjligt. Vi avslutade teoripasset med att prata om Kvinnokompendiet som snart är färdigt. Nu skulle dessa manliga instruktörer träna på speciella angrepp som en tjej/kvinna kan bli utsatt för.

Brösttag bakifrån stående
Skrevtag bakifrån stående
Upptryck mot väggen med hela kroppen
(försök att tafsa)
Golvteknik sittande på med försök att ta av kläder.



Försvar i underläge. Foto: Johan Flakberg

Många av angreppen kan kännas obehagliga att utföra realistiskt och det är särskilt viktigt att vara medveten om det i en kurs där många av deltagarna inte ens är vana vid angrepp som omfamning, handledstag och struhtag.

Då gäller det att hitta angreppsformer, som inte känns lika obehagliga, men där ett realistiskt försvar ändå kan utföras. Till exempel genom att lägga händerna strax ovanför bröstet i stället för på eller i ljumsken i stället för i skrevet. Det gäller också att instruktören ha känsla för hur väl gruppen och deltagarna fungerar med varandra när denna typ av angrepp skall tränas.

Malin visade försvaren och sedan fick instruktörerna prova på dessa angrepp och försvar. I slutet av passet diskuterades även instruktörens roll och man fram till att det hade varit väldigt bra om man hade haft mer tjejer/kvinnor som kunde vara instruktörer. Det blir mer övertygande när man ser en tjej utföra ett försvar mot en kille.

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



Helgens alla aktiva.

Riksläger hos Ki Gen Sen

Den 22–23 oktober hade vi Riksläger på hemmaplan i vår fina klubb, Roslagens Jiujitsu-klubb Ki Gen Sen. Det finns flera stilar inom jiujitsu, men den vi praktiserar är Durewall-systemets jiujitsu, ett renodlat humant självförsvar där man använder sig av teknik och balansbrytningar istället för kraft och kampmoment.

Instruktörer på lägret var Riksinstruktören Benny Ericsson, från Jiujitsuklubben Seisin i Halmstad, som med sina 8 Dan är högst graderad i Sverige, Specialinstruktören Bo Forsberg 5 Dan, också han från JK Seisin och vår egen Daninstruktör, Erik Lorinder 5 Dan. Lägret förärades också med närvaro av Marja Durewall-Nilson, stiftare av Svenska Jiujitsuförbundet.

För min egen del var detta mitt första Riksläger och det kommer inte att vara det sista. Det är så oerhört lärorikt och givande att få träna under och lära sig av så oerhört skickliga och erfarna instruktörer, i den varma och fina atmosfär som vår klubb och Durewall-systemets jiujitsu i stort står för. Att träna så intensivt som man gör under ett riksläger, med 5 timmar varje dag, och att få göra det under Sveriges mest erfarna instruktörer, med deras tekniska precision och pedagogiska lärande, är så fantastiskt roligt och så oerhört lärorikt.



Jiujitsu är roligt! Lägrrets instruktörer trivs. Fr.v. Specialinstruktören Bo Forsberg, Halmstad Daninstruktören Erik Lorinder, Roslagens och Riksinstruktören Benny Ericsson, Halmstad.



Hemmaklubbens ledare Erik Lorinder visar teknik och Riksinstruktör Benny Ericsson "kollar" detaljerna.



Riksinstruktören berättar om den fina tekniken au-waza – detaljering i utförandet. Bo Forsberg är redan "oskadliggjord" och sedan blir det Ronnie Sunnås tur.

Fokus på själva lägret var Renzoku-waza och Renraku-waza, dvs jagande tekniker och varierande tekniker. Jagande tekniker här betyder upprepande, dvs att man upprepar sin teknik gång på gång tills det fungerar medan den varierade här betyder att man ersätter en teknik med annan, gång på gång när de tidigare inte fungerat. Till vardags, och som nybörjare, tränar man ofta på en teknik i taget, men här får man, under så skickliga instruktörer, väva ihop tekniker till ett funktionellt flöde. Både roligt och svårt. Kanske är det det här Erik menar när han säger:

"Lär dig formen, men sträva efter det formlösa".



Helgens glada deltagare i den trivsamma Dojon i Åkersberga.

För alla som är intresserade av självförsvar kan jag varmt rekommendera att man söker sig till vår klubb och vår fina jiu-jitsu, som också kan beskrivas som

"att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada".

Daniel Berggren Wedin
Glad amatör med gult bälte hos Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen

Judoläger med Philippe

Under helgen den 3-4 november gästades Stockholms Jiu-jitsuklubb av allas vår vän; judoinstruktören Philippe Jacomin 6 Dan, från Paris i Frankrike. Med sig hade han ett litet entourage på fem personer vilka deltog och bidrog till en underbar träningshelg. Lägret bestod av deltagare från förbundets många

klubbar tillsammans övade vi motorik, ingångar, urbalanseringar, kontrningar och kast. Fantastiskt lärorikt och roligt. Vi ser fram emot många fler träffar och läger med våra franska vänner i framtiden.

Erik Lorinder
Förbundsordförande



Regionsläger hos JK Kano

Så var det äntligen dags att starta igång terminens första läger!

Lördagen den 9:e september hade vi på Kano äran att få hålla i ett regionsläger med tema kombinations och kontrångstekniker. Vi var ett litet men gott gäng som infann sig på mattan denna dag med besök från Kyo i Göteborg, Falköping JK, Uddevalla JK och Sesin i Halmstad.



© Jonas Bergström
Hemmainstruktören Malin Knoop angriper Anders Hagelberg från Halmstad.

Lägret började med en annorlunda uppvärmning i form av olika konditionsövningar där man maxar varje moment med allt vad man har att ge i 20 sekunder och sedan en vila på 10 sekunder innan man kör på igen. Detta var en övning som var lite överraskande för de flesta av våra besökare, men för Kano-gänget har detta börjat bli en rutin där man vant sig vid konceptet.

Det var engagerade deltagare som tog till sig nya som gamla tekniker med små lärarika tips som Riksinstruktören Benny Ericsson bjöd på, allt för att få till ett bättre flyt i balans och rörelse.



Emil Bergvall i koncentrerat försvar från angriparen Tom Roström, båda hemmahörande i JK Kyo, Gbg.



Au-waza i närbild.

Alla är vi ivriga till att lära oss nya saker och hur vi kan utöva dessa i praktiken. Till följd av detta fanns det också tid för önskemål att prova på andra tekniker utanför dagens tema, men som ändå är grundläggande för hur man tar sig loss i olika situationer som kan uppstå i vardagen.

På Kano är vi vetgiriga och ställer ofta frågor om fasthållningar som man sett på film och TV och alltid blir man lika överraskad av att det finns flera olika kombinationstekniker att använda sig av för att försvara sig själv.

Vi avslutade dagen med flera stressiga och överraskande angrepp i en ring med repetition av de tekniker som vi lärt oss under dagen.

Som alltid är det mycket nytt att lära sig och komma ihåg, men att repetera sina tekniker ger kunskap om hur man kan använda sina färdigheter.



Flitiga lördagstränande i Dojon på Teatergatan.

**Caroline
Brunberg
Ordförande i
JK Kano**

**Foto: Jonas
Bergström**

Halloweenläger i Halmstad

Vi hade fått inbjudan från Seisin att delta i Halloweenlägret i Halmstad. Totalt var vi fem från Ängelholms Jiujitsuklubb som vågade åka dit. Tre träningsugna ungdomar och två klubbaspiranter. När vi kom in var det mörkt som i en säck och det fanns spindelväv överallt. I hallen vaktade spindeln Bobby. Det visade sig vara lite problematiskt att byta om i mörka omklädningsrum men behövde man ljus kunde man alltid smita in på toaletten och byta om där.

Väl på mattan välkomnades alla av Riksinstruktören Benny, Mats, Johan och Anders från Seisin. Efter en fartfylld uppvärmning så blandades teknikträning med lekar. I pausen serverades det fika, rulltårta med häxfingrar, kladdkaka, chokladbollspindlar och frukt. Något som var nytt för några av barnen var att försvara sig från ett angrepp medan ljustet var släckt i dojon.

Halloweenlägret avslutades som vanligt med en spökslinga. Några var nervösa inför denna då de inte visste vad som väntade, men de löste att försvara sig från de olika angreppen på bra sätt. Alla tekniker som behövdes för att försvara sig hade barnen tränat på tidigare under dagen.



Förväntansfulla flickor på "spöklägret" hos JK Seisin, Halmstad.



Riksinstruktören Benny Ericsson "lugnar" ungdomarna som ska ut på sin "spökreaktionslinga".



Så här glada var alla när "spökerna" väl försvunnit i fjärran.

Det var första gången jag var med på halloweenlägret, men jag hoppas att det inte var den sista. Förhoppningsvis kommer vi tillbaka nästa år med fler ungdomar från Ängelholm.

Anne-Maj Birgersson
Foto: Johan Flakberg

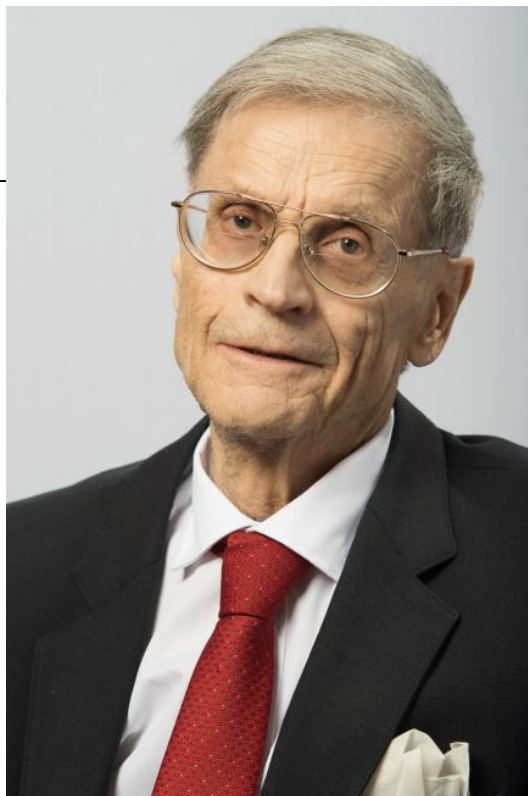
Svante Silvén utsedd till hedersdoktor

Svante Silvén är utsedd till Hedersdoktor. Hans livsgärning som lärare har belönats av Karlstads universitet, som vid akademisk högtid 20 oktober utsåg honom till hedersdoktor. Hedersdoktoratet visar hur mycket Karlstads universitet värdesätter det arbete som denne inspirerande och engagerade lärare har genomfört. Svante Silvén har genom sin undervisning visat ungdomar att naturvetenskapliga, tekniska och matematiska ämnen är intressanta, roliga och möjliga att studera på djupet.

Svante är i dag lektor emeritus. Efter pensioneringen fortsatte Svante att ta sig an duktiga gymnasister med fallenhet och intresse för matematik och fysik, i särskilda undervisningsgrupper. När han inte längre kunde göra detta inom skolans ram övergick han till att undervisa på frivillig basis. Han ger sig helt enkelt inte.

Svante Silvéns mål är att alltid låta eleverna upptäcka glädjen med matematik och fysik och inspirera dem till att fortsätta läsa på universitet. För Svante är det viktigt att lära med lust och att undervisa så att elevers självkänsla byggs upp och att de får möjlighet att blomma ut. Svante är unik. Utan lärare som honom hade det inte funnits så många skickliga och intresserade ingenjörstudenter, matematiker och fysiker vid Karlstads universitet. Ett tiotal av hans elever har disputerat och till och med blivit professorer.

Svenska Jiu-jitsu förbundet sänder sina varmaste gratulationer till Svante Silvén.



Faktaruta:

Svante Silvén är personen som tog SJF:s jiu-jitsu till Karlstad. Han reste på egen hand till jiu-jitsuläger, undervisade på hemmaplan och tog 1977 initiativ till en jiu-jitsusektion inom den lokala judoklubben. Svantes hårda arbete är ursprunget till Jiu-jitsuklubben Hontai. Svante Silvén var aktiv som instruktör och primus motor i JK Hontai samt ledamot i styrelsen för såväl den lokala föreningen som i riksförbundet under många år.

På grund av sviktande rygghälsa har Svante inte varit aktiv inom jiu-jitsu sedan ett antal år men rätt som det är står han i lokalen, ombytt och deltar.

Roger Retzman
Vice Förbundsordförande



Veteranföreningen Shiai SHIAI-hyllningar hösten 2017

I början av september fyllde vår norrlänning Åke Johansson 75 år. Åke, 4 Dan jiu-jitsu, är en riktig friskus med inrutade pass för löpning, cykling och vintertid skidor. Åke har vi skrivit en hel del om i tidigare Knutpunkter så vi känner honom

ganska väl och ser fram emot att få ge honom en kraftfull grattiskram i samband med årets julläger i Göteborg i december.



Den 3 november firade Christer Johansson sin 70-årsdag med en familjär utlandsresa.

Christer är en av grundarna till JK Seisin, Halmstad, han har varit förbundets ordförande under några år och dessutom arbetat yrkesmässigt med Du-

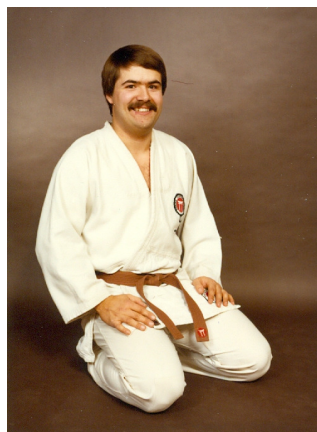
rewall-ergonomi. Christer graderades förra året till 4 Dan jiu-jitsu. Under klubbens allra första år under 70-talet ”drog Christer ett tungt lass” med att leda klubben och få fram sina elever. Det var alltid ett gäng på 4-5 tränande som flitigt deltog på så gott som alla träningsläger. Idag är flera av dessa ännu aktiva på mattan och andra respekterade medlemmar i vår veteranförening.



Några dagar senare fyllde Jan Junggren-Schiller hela 60 år. De flesta inom vår tidiga historia är väl bekanta med ”Bus-Janne” som var en stor ”allt-i-allo” både på och utanför mattorna på Redbergsgården, Platinska Palatset och så Teatergatan, där han så gott som bodde dygnet runt! Huvudintresset var för Janne judo, där han är

Dan-graderad, men han har även hög Kyu-grad i jiu-jitsu. Han har också varit en duktig tränare och fått fram flera bra judoungdomar, vilka gått långt inom tävlingsjudon. Numera håller Janne kontakt med de äldsta inom förbundet och dyker upp när man minst anar det. Till exempel läste han på Facebook sommaren 2016 att en av hans idoler Benny Ericsson blivit graderad till 8 Dan jiu-jitsu på lördagen i Katrineberg och då kör han dit och är med under hela söndagen på mattan – allt för att hylla förbundets Riksinstruktör.

Till vardags säljer Janne underbara bubbelbad och olika typer av spa-anläggningar. Testa honom gärna!



28 november fyllde norrlänningen Peter Eriksson 60 år. Peter är en av Åke Johanssons elever, såväl inom skolan som i jiu-jitsun och var en flitig resenär Piteå-Göteborg på många jiu-jitsuläger och graderades till 2 Dan på sommarlägret i Göte-

borg 1986. Familj och yrkesval samt självklart den långa vägen till södra Sverige, där det mesta inom jiu-jitsu hände vid den tiden, gjorde att den aktiva tiden avslutades, men nu är Peter en flitig veteran.

Till ovanstående kvartett säger vi ett STORT GRATIS från såväl Veteranföreningen SHIAI som från förbundet!

Hanami, körsbärsblom i Japan, del 2

Så är det lördag och den stora dagen ”H” som i Hanami. Min värd är lite upptagen idag så jag ska själv ut och delta i denna stora fest som betyder så mycket för alla Japaner. Spännande. Idag är allt fritt, alla utställningar, museer, parker m.m. är öppna och helt fria att besöka. Så det är att ge sig in i vimlet av Himeji-bor och besökare från när och fjärran. Tyvärr är vädret lite osäkert. Men vad gör väl det? En svensk viking eller var det samurai tål väl lite regn.



Gräsplanen framför slottet där festligheterna äger rum.

Hanami (花見 på japanska, att beskåda blommor) är en av de viktigaste årliga högtiderna i Japan. Den äger rum främst då körsbärsträden blommar. I sydligaste delen av landet firas *Hanamii* januari medan den i norr firas i maj. Blomningstiden (*mankai*) varar bara några dagar. Under dessa dagar samlas japanska familjer, vänner och arbetskamrater under träden och har picknick. Den kortlivade körsbärsblomman ses som en symbol för och påminnelse om det korta och vackra men förgängliga livet. Den har dyrkats sedan urminnes tider och är Japans nationalblomma. Dess ankomst i mars betyder också att våren har kommit och att det är dags att gå ut i parken, beundra blomman och ha lite kul. (Wikipedia).



Ordning och reda även när det är fest. Presenningen utlagd. Platserna intagna. Det gäller att vara i tid.

Vandrar ned mot slottet. Framför slottet finns en stor gräsplan. Denna var en gång övningsfält för den Japanska garnison som var förlagd här. Platsen är alldeles full med folk. Tält resta. Plastpresenningar utlagda. Alla äter och dricker och har trevligt. På scenerna i de stora tälten pågår olika uppträden i traditionella japanska skolor. På bilden ovan är det trummor. Taiko, som i rytmisk takt, stark och svagt, långsamt och fort ger en speciell känsla. Omgivningarna, atmosfären med slottet är lite mäktig upplevelse.

I ett stånd serveras japanskt sake, risvin. Dagen till ära inköper jag en jubileumskopp. Den kostar 500 JPY, ca 40 kr. Då ingår det en påfyllning av valfritt märke. Det finns fem stycken olika. Placerar mig i kö, ordning o reda. När jag kommer fram frågar jag vilken som är bäst. Vilket svar fick jag? Jo, alla svarande unisont, den här...!

Går ut på gräset och sätter mig ned. Har ju ingen blå presenning att sitta på men det går ju ändå. Då kommer en japansk dam fram till mig, ursäktar sig och säger att jag är välkommen över till henne och hennes man. Jag flyttar över. Det är Herr och Fru Furutani som så mycket vänligt bjuder in att dela lite mat och dricka. Vilken gästfrihet. Det blev ingen blå presenning men nästan...

Herr Furutani pratar bara japanska, men Fru Furutani pratar lite engelska så med min begränsade japanska så går samtalet ganska bra. Och gissa vad som är deras största intresse, jo, folkdans.

Så, dansant som man är så bjöd jag upp till en hambo. Jo, jag kan faktiskt dansa, ja kanske inte traditionell folkdans med de vanligaste klarar man allt. Dock äger Herr och Fru traditionella folkdansdräkter men det har ju inte jag. Lite tvärt om. Jag och samuraier, japaner och folkdans. Imponerande måste jag säga, och märkligt. Träffa japaner i Himeji som dansar folkdans. Som det kan bli.

Tyvärr är vädret inte det allra bästa. En liten regnskur drar in och eftersom det börjar bli sen eftermiddag så tackar värdparet för sig. De överlämnar sitt visitkort och bjuder in mig att besöka och att bo i deras hem om jag kommer på besök igen. Det är bara att tacka. Man vet ju aldrig?

Bestämmer mig för att ta en tur i omgivningarna närmare slottet. Det gäller att passa på.



Här ser vi mina nya japanska vänner, Herr och Fru Furutani. Experter på folkdans. I höger hörn kan ni dessutom se min sakekopp, En traditionell kola finns också för säkerhets skull.



Vilken härlig syn.



Slottet Himeji, nyrenoverat, vitt och fint. Fin färg mot de rosa träden. Imponerande, eller hur?



Tänk så mycket som skett under århundraden som gått. Slottet vakar i sin mäktiga syn. I krig eller fred.

Så är dagen till ända. Vilken trevlig dag även om inte vädret var det allra bästa. Vilken stämning. Besökare i 1000-tal, mat dryck, fest och glädje. Mat och dryck i massor. Kan inte vara bättre.

När festen är slut är allt återställt. Inte ett papper, inga slängda burkar, krossat glas eller annat. Alla har tagit sitt ansvar. Jag imponeras lika mycket varje gång. Ordning och reda, eller är det ”viljan att ta ansvar för sig och det man gör” som vi förlorat någonstans? Detta är japansk mentalitet och det finns i allt som japanen gör. Även i budo. Tradition sedan länge. Detta är något att ta med sig och förmedla. En del på vägen...

I morgon åker jag åter till Tokyo. Min resa börjar ta slut. Lite ledsamt men har några

dagar kvar. Ska träffa sonen Anton, lite andra vänner, lite inköp måste göras. Återigen vilken fantastisk resa. Lite kortare, delvis oplanerad med rätt kort varsel men alltid speciell med mycket händelser och intryck.

Hoppas att ni tar chansen att besöka Japan någon gång. Ett land med många intryck, med de vänligaste, ärligaste, omtänksammaste och artigaste människor som jag känner till. Ett land och folk med stor plats i mitt hjärta. Vi ses!

**Dewa matta!
Sayonara!
Anders**

VÅRENS LÄGER

3-4 februari
Instruktörläger i Linköping

17-18 mars
Riksläger i Karlskrona

21-22 april
Dan-läger i Halmstad

27-28 juni
Camp Dojo, ungdom, Katrineberg

28 juni – 1 juli
Sommarläger, vuxna, Katrineberg

**Anmäl Dig redan idag till
sommarlägren!
Blankett finns på SJFs hemsida**

Kanos lördagsläger



Förbundsinstruktör Anders Velén ledde Kanos lördagsläger. Här ser vi Anders i ne-waza-övning med klubbkamraten Henrik Olsson.



Försvar mot långskaftat vapen.



Deltagarna, som nu blivit fotade i färg!

Foto: Jonas Bergström

ÅREN GÅR

55 år låter ju jättemycket, eller vad tycker de flesta som läser vår Knutpunkt? Det är ju faktiskt över ett halvt sekel och detta ord – sekel – verkar vara riktig gammal historia. I september 1962, 55 år sedan, startade vår Ganso en speciell kvinnokurs och där började Marja, en av SJFs stiftare, sin träning i legendariska Redbergsgården. I oktober, också år 1962, inbjöd Ganso till en kurs i självförsvar för enbart manliga deltagare, då främst poliser och brandmän. Där startade ännu en av våra stiftare, nämligen vår senare Hedersordförande Fritz sin karriär på mattan. Båda har dessutom ägnat mycket av sina krafter åt att föra fram svensk judo under pionjärtiden på 60- och 70-talen.

Riksinstruktörens spalt

Ungdomsträning inom förbundet



Att instruera och leda ungdomar i jiu-jitsu träning kräver att man som instruktör både har ett öppet och positivt tänkande. Man får både vara bestämd och lyhörd för hur eleverna tar till sig träningen och det som är väldigt viktigt är att de ska

tycka att träningen är rolig och stimulerande. Vi vill att fler skall välja att träna jiu-jitsu, ju fler ungdomar vi får inom förbundet desto starkare blir SJF. Vi har samtidigt ett ansvar att lära ut värderingar och gott socialt beteende till dessa ungdomar.

Att kunna väva in tekniker, principer och lekar på ett bra sätt i träningen är viktigt och att alla kan träna med varandra. I flera klubbar har man börjat med knatteträning (lek och budo) som mer går ut på att träna koordinat-ion, m.m. och med hjälp av olika lekar når man fram till ett bra träningspass men även jiu-jitsutekniker i träningen.

Målgruppen 13-15 år är svårare att nå fram till p.g.a. andra intressen och de har oftast ett

större utbud som de kan välja på, men här är det viktigt att kunna erbjuda något även för denna grupp. En träning som är mer anpassad till deras behov med tekniker och försvar så att de känner igen sig i olika situationer även en mer målinriktad och bestämd träning kan passa in.

Ett bra sätt att behålla denna ålderskategori är att låta de få vara med som aspiranter i övriga ungdomsgrupper detta kan göra att de får ytterligare en nivå på sin jiu-jitsukunskap. Vi inom förbundet har lite tankar om ungdoms-aspiranter kanske att vi kan träffas en gång om året och har instruktörsutbildning. Vi återkommer med mer info inom kort.

En annan målgrupp kan vara barn med särskilda behov. Detta sätter krav på dig som instruktör att du är trygg i din uppgift, för det behövs både kunskap och förståelse så att man kan bemöta barn och unga på ett tryggt och bra sätt. Det har visats sig att vår jiu-jitsu träning är både bra och stimulerande för dessa barn och ungdomar.

Se möjligheter inte svårigheter!

Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör
Svenska Jiujitsuförbundet



Koncentrerade ungdomar på sommarlägret 2017 lyssnar spänt på Riksinstruktörens målande beskrivning om minsta möjliga kraft.

Ge inte upp!

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

Boken om mig, Kurt Durewall

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



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

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

För mer information och beställningar

www.kurtdurewall.com

031 - 200 705

PG 42 63 29 - 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg