



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2017



Läs om vårens läger!

**Årets klubb
utsedd**

Benny om balans

Förbundsordförande Master of the year!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Riksläger i Ängelholm	3
Årets klubb	5
Svartbältesläger	6
Barnläger med graderingar	8
Nationaldag i Ängelholms hembygdspark	9
SJF kansli	9
Lördagsläger hos Kano	10
Kims Jiujitsuresa	12
Falköpings Jiujitsuklubb två år senare	13
Ki Gen Sen firar Tehusets dag	14
Jiujitsu – del i ledarskapsutveckling för unga i Österåkers kommun	15
Halmstad går för vatten	16
Master of the year 2017	16
Regionsläger i Halmstad	17
Veteranföreningen Shiai	18
Barngruppen växer i Uddevalla	19
Riksinstruktörens spalt	20

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiujitsu.nu
Innehåll med text och bilder, sammanställs av redaktionen. Det står redaktionen fritt att ändra eller stryka i inskickat material. Bilderna får ej användas i andra sammanhang utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

Redaktionen består av:

Erik Lorinder, ansvarig utgivare,
ordforande@jiujitsu.nu
Caroline Torstensson, layout.
Marja Durewall-Nilson, Felikss Straumits, Johan Flakberg.
Material skickas till Marja@kurtdurewall.com
Foto: Där inget annat anges: DW-Foto, Gbg.
Utgivningsdatum: 170627

OMSLAGSBILD

Utomhusträning under ett klublager arrangerat av Årets klubb JK Kano. Henrik Olsson har precis fällt sin angripare. Foto: Marta Siebrecht

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Kampsport - Självförsvaret - Kampkonst

I Svenska Jiujitsuförbundet skiljer vi på *kampsport*, *självförsvaret* och *kampkonst*. Vi tränar självförsvaret utifrån vår huvudprincip som ger aspekten att vi står strikta inför att stoppa våldet samtidigt

som vi strävar efter att vara milda mot personen bakom våldet. Vi visar på integritet och sätter ner foten kring det vi finner orätt samtidigt som vi vill vägleda människor att växa till ansvarstagande vuxna.

En vägledning i strävan efter ett effektivt självförsvaret är att beskåda *Kampsport - Självförsvaret - Kampkonst* som en triangel. Beroende på vad man tränar för kampkonst, budo, självförsvaret, wushu och kampsport så ska det vara tydligt i vilket av hörnen som träningen i huvudsak hör hemma.

I SJF hör vi hemma i *Självförsvarets*-hörnet. Men detta föranleder inte att vi ska ta avstånd från de andra hörnen. Faktum är att de andra hörnen stärker oss i vår självförsvaretsutveckling – så länge de sker balanserat och under nogsamt överinseende. Vi måste nosa på kampsporten för att väcka vår bestämdhet och kämparglöd och att träna på att agera adekvat i utmanande situationer. Men om vi dyker för djupt ner i kampsportshörnet tappar vi känslan för avståndstagande och flykt till förmån för poängjakt och egocenterism.

Vi måste även nosa på *Kampkonst*-hörnet. Det är där vi stärker vår etikett, vårt intellekt, vår känsla för stilrenhet och skönhet och får förståelse för alla de små detaljerna. Men om vi dyker för djupt i *Kampkonst*-hörnet tappar vi även här känslan för vad som är realistiskt självförsvaret till förmån för andlighet och medveten närvaro.

Forts sid 11.

Riksläger i Ängelholm

Så hade det då äntligen blivit dags för riksläger i Ängelholm!

Uppslutning till vårt läger var lång över vår förväntning, vi gick till och med ut på några forum och meddelade att det var anmälningsstopp då vi hade passerat dom 35 deltagare som vi satt som maxgräns. Trots detta kom det ett antal anmälningar till och vi fick ta oss en funderare på hur vi skulle hantera detta, och bestämde oss till slut för att "Finns det hjärterum finns det stjärterum" så vi tog in även dom sista och blev således 45 tränande och 6 instruktörer från så olika platser som Bjärred, Landskrona, Karlskrona, Kristianstad, Halmstad, Göteborg, Uddevalla, Karlstad, Roslagen och Ängelholm.

Lördagen kom och det var med glädje och viss bävan som vi prickade av en efter en och såg dojon fyllas till bredden.

Vid uppställningen var ledet av träningsugna deltagare så långt att vi fick vika av ledet längst med ena kortsidan, så himla kul att se.



Många Dan-graderade hade söks sig till Ängelholm.



Ledet med Kyu-graderade var ännu längre.

Det gick över förväntan att vara så många på mattan samtidigt i vår dojo, och vi fick öva oss på både hänsyn och kontroll på samma gång som vi tränade övriga tekniker.



Daninstruktören Göran Emanuelsson från hemmaklubben visar försvar mot klubbkamraten Jesper Helgeson.



Riksinstruktören Benny Ericsson inspirerar den lägre gruppen att verkligen "känna in" tekniken.

Träningsflitens svettpärlor började snabbt pryda var och varannan panna när det med stor flit tränades försvar mot diverse knivangrepp, slag och sparkar för ett starkt startfält av instruktörer bestående av Benny Ericsson, Göran Emanuelsson, Erik Lorinder, Johan Flakberg, Bo Forsberg, Johnny Sjöström och undertecknad Jesper Helgeson. Johnny hade dessutom tänkt ut en liten "tipsrunda" med olika stationer där det fanns ett scenario beskrivet för vad det var för miljö och händelseförlopp. Det var kortstöld vid bankomat, väskryckning, kaffébråk, halsbandsstöld/ryck, väntrumsgruff med mera. Försvaren däremot, fick vi tänka ut själva.

Detta verkade vara väldigt uppskattat, och man gav sig in i sina roller med sådan entusiasm så vi blev tvungna att reparera ett av borden i "kaféet" som höll på att rasa ihop helt. Efter avslutad träning och dusch var det dags för SJF:s årsmöte där Erik Lorinder höll i takt-pinnen och betade av dagordningen i ett effektivt tempo.

Erik överräckte dessutom motivering och diplom av Årets SJF klubb 2016 till JK Kano som stolt representerades av Anders Velén. Stort grattis till JK Kano! Efter detta var det då äntligen dags att "smörja kråset" på restaurang Chai Hong, där det serverades en stor härlig buffé av Kinamat, Thai-ländsk mat, sushi och Mongolisk barbecue. Gick man därifrån och fortfarande var hungrig, så hade man pratat för mycket.



Specialinstructören Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad diskuterar taktik med sin grupp.



Daninstructören Johan Flakberg, JK Seisin Halmstad, i försvar mot två angripare.

Söndagsmorgon och vi samlades i dojon för ännu ett par timmars härlig jiu-jitsuträning. Denna dag var vi något färre på mattan, vilket innebar att vi kunde ta ut svängarna något mer i våra tekniker.



Daninstructören Erik Lorinder Roslagens JK visar försvar mot slag uppifrån.



Klubbinstruktören Johnny Sjöström från hemmaklubben visar försvar mot struhtag mot vägg.



Situationsövning. Conny Akterhall JK Kano Gbg i försvar mot Ola Wagner, Landskrona JK.

Även denna dag var temat kniv, spark och slag och vi blev snabbt varma i kläderna och kämpade på väl.

Vi fick besök av en reporter från Helsingborgs Dagblad som tog bilder och skrev en trevlig artikel om oss vilken publicerades den 26 mars. Som vanligt efter ett läger är det med lite vemod som man kliver ut ur sin Jiu-jitsububbla, där man har spenderat flera timmar med det vi tycker är så fantastiskt kul att hålla på med tillsammans med andra likasinnade som både är träningspartners och härliga vänner och

återvänder till vardagens verklighet men med många nya erfarenheter och aha-upplevelser i bagaget.

Tack alla ni som kom och gjorde vårt läger så lyckat som det blev.

Domo arigato

**Jesper Helgeson
Ängelholms
Jiujitsuklubb**



Svenska Jiujitsuförbundets årsmöte hölls i Dojon, direkt efter lördagens träning.

Ordföranden Erik Lorinder och sekreteraren Sandra Olsson ledde mötet på ett smidigt sätt.

Årets klubb

I samband med förbundets årsmöte 23 mars 2017 tilldelades JK Kano utmärkelserna årets klubb med följande motivering:

”Årets SJF-klubb 2016 förkroppsligar de ideal som Svenska Jiujitsuförbundet vill stå för.

Utmärkelserna står för rutin, ordning och självdistans i de proportioner som skapar bekväm avspändhet i dess närhet. Den präglas av den lätta och smidiga gästfrihet som bara följer av att någon har tänkt utöver sig själv och ansträngt sig lite extra.

Årets klubb 2016 har gjort mycket hög nivå till sitt normaltillstånd. Man trollar fram spårvagnar och bygger diskotek utan synlig ansträngning och alltid med ett leende på läpparna.

JK Kano förvaltar ett arv och ligger ändå i framkant för att välkomna det moderna. Detta gör klubben till en stor grundsten i SJF:s historia och framtid.

JK Kano tilldelas utmärkelserna Årets SJF-klubb 2016 för påvisad leverans.”



Årets Klubb – JK Kano, Gbg Anders Velén, styrelsemedlem i JK Kano, har stolt mottagit diplommet från förbundsordföranden Erik Lorinder.

Svartbältesläger

JK Seisin fick 22-32 april äran att vara värd för vårens förbundsläger för Dan-graderade. Ett läger med 30 deltagare från de flesta av SJF:s klubbar. Äntligen var det dags att få möjligheten att förkovra sig i de mer avancerade svartbältesteknikerna. Självklart är det viktigt med teknikrepetition samt praktisk genomgång av våra principer. Nu kan vi förstå och ta åt oss de små detaljerna, att få en bra finess på tekniken.

Det var några av Sveriges högst graderade SJF instruktörer som ansvarade för lägets utbildning, Riksinstruktören Benny Ericsson, Bitr. Riksinstruktören Olof Danielsson samt Daninstruktörerna Erik Lorinder och Johan Flakberg.

Lördag

Benny inledde lördagens första pass med teknikförståelse vilket ledde till många aha upplevelse, hur viktigt det är med rätt riktning och bibehållen balans brytning. Erik fortsatte med kombinationstekniker bl.a. med extra långa volter vid knuff bakifrån för att hindra att angriparen följer efter.



Elevsidan utgörs av uteslutande av Dan-graderade..



Riksgraderingskommittén.



Intensiv uppvärmning i den mysiga Dojon i Halmstad.



Bo Forsberg JK Seisin och Anders Velén JK Kano Gbg i glatt samspråk om just detaljerna. Roger Retzman, JK Hontai lyssnar och lär.



Riksinstruktören Benny Ericsson förklarar de små, men så viktiga, detaljerna för Thomas Chantoumis och Arne Ivar Hansen.



Förflyttningsövningar ger god balans.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar ude garami i lig-gande...



...i knästående...



... och i stående position.



Daninstruktören Erik Lorinder informerar om lagar och förordningar i samhället.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson övar egen ergonomi inför balansbrytning med våra instruktörer i Norge Arne Ivar Hansen och Rune Sandnes.



Daninstruktören Johan Flakberg försvarar sig mot Erik Lorinders angrepp med stav.

Under lördagens tredje pass instruerade Olof avancerade hals och armlås, där flertalet av teknikerna var hämtade från judon. Johan avslutade lördagens sista pass med stresshantering. Deltagarna uppdelades i fyra grupper med sex till sju personer i varje grupp. Övningen började med att en angriper utsedd försvarare, därefter två, tre, fyra, fem och sex angripare. En nyttig och stressframkallande övning. Det var många av oss som fick upp flåset ordentligt till avslutande stretching.

Söndag

Olof började söndagen med praktisk genomgång av avancerade Dan-tekniker bl.a. kont-ringstekniker "kaeshi-waza". Johan tog därefter över där vi fick öva på olika knivförsvar. Johan tog även upp avancerade militära knivvattacker. Johan fortsatte med försvar mot slag och spark genom förövningar på mitsar.

Efter ett välförtjänat mellanmål var det åter dags för Olof att ge oss en lektion i "renraku-waza" kombinationstekniker, Söndagen avslutas med välbehövlig stretching.

Som sig bör var det ett mycket givande läger, allt från de små detaljerna till nya avancerad tekniker. Ett läger med mycket skratt, svett och gemenskap.

Tack för ett lyckat läger!

**Christer Johansson
JK Seisin**

Barnläger med graderingar

Den 13 och 14 maj anordnade Kyo Jiujiitsu vårterminens barnläger på Sörredsgården. Totalt var det 36 barn som tränade varav sex stycken kom från Falköpings Jiujiitsu klubb. Sju instruktörer och ledare höll i träningen under helgen och graderingstester genomfördes under lägrens gång. 21 barn totalt klarade graderingstesterna och blev graderade i slutet av respektive lägerdag. Av dessa var det en, Benjamin Gustafsson Janding, som graderades till 1 mon, brunt bälte, den högsta färgen på bältet man kan få som barn under 15 år. Ansvariga för graderingstesterna var förbundsinstruktören Karl-Erik Jakobsson och förbundsinstruktören Emil Bergvall.

Det tränades flitigt på tekniker och principer från Jiujiitsu enligt Durewallsystemet som Svenska Jiujiitsuförbundet följer.

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

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

Karl-Erik Jacobson
Foto: Privat



Nationaldag i Ängelholms hembygdspark

Vi hade blivit inbjudna av Ängelholms kommun att fira nationaldagen och visa upp vår klubb och verksamhet. Vi tog med oss mattor, knivar, påkar, böcker, broschyrer mm.

Knappt hade vi fått allt på plats innan den förste nyfikne hade äntrat mattan. Snart hade vi en kö av barn som ville komma upp på mattan och prova våra tekniker. Jesper och Johnny hade fullt upp de kommande fyra timmarna med att visa tekniker.

Vi som stod i tältet hade lika mycket att göra med att prata med nyfikna föräldrar och dela ut broschyrer. Även den lokala nyhetstidningen HD tittade förbi och skrev om vårt deltagande.

När dagen var slut hade vi för länge sen tappat räkningen på hur många som hade provat på vår fina Jiujitsu.

Stort TACK till alla som engagerade sig och hjälpte till denna dag.



Instruktören Jesper Helgeson leder jiu-jitsuutövningen i parken. Foto: Mikael Birgersson

Jag hoppas att vi snart ses på en matta nära dig, eller nära mig.

Mikael Birgersson
Ängelholms Jiu-jitsuklubb

SJF kansli

Svenska Jiu-jitsuförbundets kansli har, så gott som under hela förbundets 47-åriga verksamhet, inrymmts på Ganso Kurt Durewalls olika kontor i Göteborg. Nu, efter ca 15 år i gatuplanet på Engelbrektsgatan 48 i Göteborg, har en viss fördelning skett.

Förbundets arkiv av tidningar, Knutpunkter, bibliotek av intressanta böcker, diverse vapen samt gåvor, skänkta till SJF under åren och en stor del av utmärkelser och gåvor till Ganso Kurt Durewall har levererats till Halmstad, där JK Seisin kommer att inreda ett speciellt rum för SJF.

Knutpunktens redaktion finns fortfarande kvar, men numera med tillägget, **våning 8**, på gatuadressen Engelbrektsgatan 48 i Göteborg.

Tel som tidigare **031 - 200 705** alt. mobil **0703 - 200 701 – 200 702**.

Lördagsläger hos Kano

Jiujitsuklubben Kano är ganska flitig när det gäller att arrangera lördagsklubbläger. I våras genomförde man tre läger på tre olika platser, beroende på uppbokning av den stora Dojon på Teatergatan. I slutet av februari ordnades det första lägret i "vita havet" dvs på Teatergatan, där allt, väggar och mattor, numera är helvita! En bländande syn, men enligt Kano-medlemmarna vänjer man sig!



Anders Velén funderar på vad som kan förbättras i Jonas Bergströms teknik på Kent Törnqvist.



*Mikaela Cielens tar struptag på Yordan Venev.
Foto: Marta Siebrecht*

Felikss Straumits justerar Stefan Larssons ingång på Nicklas Jansson i "vita havet".



Glada lördagstränande från JK Kano, Uddevalla och Ulricehamn.

Läger två hölls ute på JK KYO Sörredsgården på vanliga traditionella gröna/röda tatami, något lugnare intryck för åskådarna.

Säsongens sista läger gick av stapeln i strålande sol, både inom- och utomhus på Finnsjögården i Mölnlycke. Härligt med frisk luft, men flera tvättmaskiner fick tas i bruk efter avslutat läger.



Jonas Borgström håller sin partner i ett fast grepp.
Foto: Marta Siebrecht

Den 30 maj 2017 höll JK Kano extra årsmöte för 2015 och årsmöte för 2016. Lite strul med kassörsbyten har gjort att man valde att genomföra årsmötena samtidigt.



JK Kanos nya styrelse: fr.v. ordförande Caroline Brunberg, ledamot Raam Mleczkovicz, kassör Felikss Straumits, suppleant Jonas Borgström, vice ordförande Anders Velén samt suppleant Ann-Sofie Bätz. Frånvarande vid fototillfället var sekreterare Henrik Olsson och suppleant Lars Axelsson.

Ordförande Felikss Straumits ledde förhandlingarna, vilka gick både snabbt och elegant.

Inom en timme var två år i klubbens historia avklarade och ny styrelse vald. Vi tackar de avgående för gott jobb och hälsar de nya styrelsemedlemmarna mycket välkomna!

Forts fr sid 2.

På samma sätt är det upp till de som är hemma i kampsports- respektive kampkonst-hörnen är att nosa på alla hörn för att på så sätt bibehålla skärpan i det egna hörnet.

Väl mött på Sommarlägret där vi beskådar alla hörn i vår strävan efter det humana, effektiva och realistiska självförsvaret.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande



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

Kims jiujuitsuresa

Jag kommer ihåg när jag och min mor för första gången besökte Teatergatan. Jag och min vän Anders ville börja i nån fräck kampsport. Karate och Taekwondo kändes coolt, men det var helt uteslutet för våra föräldrar med något som innehöll massa slag och spar-kar. Vi letade i den tjocka telefonkatalogen (gula sidorna) och hittade Ninjutsu och Jiu-jitsu. Jiu-jitsu enligt Durewall-systemet var något som våra föräldrar kanske kunde tänka sig och Jiu-jitsu lät rätt fräckt tyckte vi. Vi möttes på Teatergatan av Stefan Joelsson. Stefan som är lugn och trygg, förklarade att Durewall Jiu-jitsu bygger på principen: "Att med minsta möjliga kraft, nå största möjliga effekt, utan att förorsaka smärta eller skada". Stefan förklarade att den sista delen: "...utan att förorsaka smärta eller skada", är något som är väldigt unikt. Han förklarade vidare innebörden av Durewalls principer: skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn. Tankesättet, ideologin, moralen, etiken... Efter det samtalet var det bestämt, det blev något som skulle förändra och påverka mycket i mitt liv. Vi fick skriva in oss hos Siv i kassan, som tog upp en bok där hon skrev in oss och bockade av oss. Vi började träna väldigt flitigt på alla pass, och var där långt innan passen började, genom att vi kunde ringa på kontoret på Durewall-systemet. Vi fick träffa Kurre och Marja och fick många gånger komma in på kontoret och titta på tavlor, märken och böcker. Vi förstod att Kurre var en riktig mästare och hade kommit på allt, vilket kändes väldigt häftigt tyckte vi. På träningarna kom ofta Kurre in och tittade hur det gick för oss i barngruppen. Vi stannade upp och hälsade alla på Kurre.

Idag ungefär 27 år senare, är jag själv förälder till tre pojkar: 2, 6 och 8 år gamla. De två äldre killarna har sedan en tid tillbaka börjat i Lek o Budo på Kyo. Många känslor och tankar kommer tillbaka från den tiden när jag själv började träna. Men det är en stor skillnad, jag kan med stolthet berätta om min mästare och vän Kurre, som jag har fått privilegiet att



Kim och hans söner.

lära känna från det att jag själv var en liten kille. Min stora kille brukar då kontra med att han faktiskt blivit buren av Kurre när han var en bebis, när Kurre och Marja var hemma hos oss i antågande till deras sommarvistelse på Marstrand.

Jag känner stor ödmjukhet inför vår Durewall jiu-jitsu och de människor som jag lärt känna genom vår jiu-jitsu, människor som har betytt otroligt mycket för mig och som påverkat vem jag är idag. Det känns väldigt bra att få föra vidare det som hela tiden fortsätter att få en djupare innebörd för mig: "Att med minsta möjliga kraft, nå största möjliga effekt, utan att förorsaka smärta eller skada".

Kim Strandberg

Foto: Mamma Lisa-Maria Strandberg

Falköpings Jiujitsuklubb - två år senare

För två år sedan, sommaren 2015, träffades vi några stycken, en sommarkväll, för att starta upp Falköpings Jiujitsuklubb. Det var mycket vi inte hade riktig koll på men vi visste att vi ville träna enligt de principer Kurt Durewall byggt upp. Mycket praktiskt skulle ordnas med ansökningar till SJF, skapa ett klubbmärke etc. Några månader senare var vi äntligen redo att starta upp träningen. Redan tidigt valde vi att lägga upp vår träning med pass torsdagar och söndagar där första timmen är för alla åldrar och timma två endast för vuxna. Det finns få träningsformer där barn och vuxna kan träna tillsammans, på samma sätt, och alla verkligen får ut mycket av varje träningspass och nästan alla vuxna som börjat har gjort det tillsammans med sina barn.

Under dessa år har vi sett både vuxna och barn utvecklas och fått detta bekräftat genom att, sakta men säkert, ökat i graderna. Vi har också haft tur att fått besök av kunniga instruktörer från olika klubbar som hållit i träningar och läger och vi har även haft förmånen att besöka andra klubbar som Kyo i Göteborg och Uddevalla Jiujitsuklubb där vi fått träna med trevliga träningskamrater och under kunniga instruktörer.



Ailin Skog försöker fälla Maja Bergström – det är roligt med jiu-jitsu!



Håll upp och rak i ryggen! Joar Bergström håller upp klubbkompisen Edvin Lagerquist.



Klubbinstruktören Daniel Gustavsson, aktiv i både hemmaklubben Falköping och JK KYO Göteborg, instruerar under februarilövet.

Just nu står dock vår klubb inför en utmaning som vi inte själva kan riktigt rå över. Huset där vår dojo ligger kommer att rivas och vi måste flytta. Kommunen är oss behjälpliga att hitta en ny lokal men det är inte det enklaste att hitta en lokal som passar de behov vi har och som också har en hyra som är rimlig för en liten klubb som vår. Det känns givetvis viktigt att kunna hålla låga avgifter för att alla som vill ska kunna ha möjlighet att prova på Durewall jiu-jitsu, vilket vi givetvis vill att så många som möjligt ska göra. Vi hoppas allt praktiskt löser sig så vi kan fokusera på det vi brinner för, nämligen att så många som möjligt ska kunna prova vår fantastiska form av jiu-jitsu. Just nu är sommarlägret det som ligger framför oss och glädjande nog kommer minst 15 personer från Falköpings Jiujitsuklubb att delta. Vi ser fram emot roliga, intensiva dagar med träning och god gemenskap, precis som ett sommarläger ska vara.

**Text och foto:
Mattias Lagerquist
Falköpings Jiujitsuklubb**

Ki Gen Sen firar Tehusets dag

När tehusets dag gick av stapeln den 14 maj var Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen på plats för att representera den japanska budotraditionen. Roslagens Jiujitsuklubb har varit med och visat upp sig i samband med Tehusets dag sedan 2004.

Japanska tehuset Zui-Ki-Tei öppnade för säsongen den 14 maj och för 27:e året i rad firade Etnografiska museet öppnandet med Tehusets dag. Öppnandet firas med en rad olika aktiviteter.

Bland mycket annat demonstrerades olika japanska kampkonster av medlemmar från Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen, Yiasaka Aikido-klubb, Komaki iai-kendoklubb, och Seikyukai Kyudo Kaiförening.

I museets trädgård visade Japanska Teföreningen Chabako en teceremoni i picknick-form och inne på museet visades Ryurei som är en speciell te-ceremoni som utförs sittande vid bord. Museibesökande fick möjlighet att sitta med och dricka en kopp te och äta en kaka.

I verkstan kunde man dekorera temuggar med japanska vårtecken, göra bambuvispar och bambuskedar eller prova en kimono med hjälp av japanska föreningens medlemmar.



Daniel Raftö från Roslagens JK t.h. Bratislav Stankovic från Yiasaka Aikidoklubb är på gott humör.



Anders Hammersborg med sonen Carl-Filip Hammersborg genomför en uppvisning tillsammans.



Daniel Raftö attackerar Förbundsordföranden Erik Lorinder som använder skydd och förflyttning för att avvärja angreppet.

Dagen badade i ljuset av efterlängtat vårsol och det var en fröjd att kunna hålla uppvisningarna utomhus. Till en början höll vi strikt på schemat och visade de olika kampkonsterna i förutbestämmd ordning. Framåt slutet på dagen hade gränserna alla mellan våra arter suddats ut och vi förenades i en härlig samvaro byggd på ren budoglädje. Jag gissar att våra glada skratt lockade fler nyfikna åskådare än vad våra inplane-rade uppvisningar gjorde.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb
Foto: Bratislav Stankovic,
Yiasaka Aikidoklubb

Jiujitsu – del i ledarskapsutveckling för unga i Österåkers kommun

Fältgruppen Österåker har valt att bidra till ledarskapsutveckling för medlemmar i styrelsen för ungdomsföreningen Kul(på)Tur för att dessa på sikt skall få verktyg att leda andra unga. Ett steg i detta är att möjliggöra träning i självskydd i form av Jiujitsu enligt Durewall-systemet. Initiativtagare till utvecklingsprojektet är arbetsledaren för kommunens fältgrupp, Jerry Wallén.

Vad handlar initiativet om?

I grunden handlar det om att förmedla ett självförsvar som är byggt på fitness istället för styrka, säger Jerry. Denna form av träning skapar förutsättningar för att öka effektiviteten trots att man har en mindre muskelmassa än angräparn.

Målet är att få kännedom om självförsvarsformer mot ofredanden och våldsamma angrepp där våld inte ska mötas av mer våld utan med kunskap.



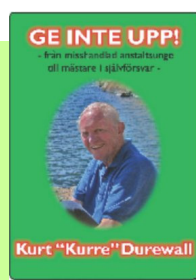
Jerry Wallén.

Syftet är att stärka deltagarnas integritet och självkänsla, öka känslan av sammanhang och delaktighet samt väcka intresset för och ge inblick i läran om att övervinna kraft utan att öka den egna kraftinsatsen vilket inte bara ger ett effektivt självförsvar utan också verkar personlighetsutvecklande ur ett långsiktigt perspektiv. Fältgruppen Österåker står för inköp utav korrekta träningskläder samt halva träningskostnaden under första året (2017).

Motprestation

Deltagarna förbinder sig under perioden att inte bara delta vid minst 25 träningstillfällen utan att också hitta nya deltagare i målgruppen och presentera dessa för aktiviteten vid minst fem tillfällen per person och år. De måste också visa på att de i enighet med regler gällande för ungdomsföreningen Kul(på)Tur, Fältgruppen Österåker samt Roslagens Jiujitsuklubb kan uppföra sig på ett sätt som på intet sätt kan riskera skada föreningens intressen eller anseende. Naturligtvis måste de medverka i samtliga projektaktiviteter i syfte att uppfylla ungdomsföreningen Kul(på)Turs och Fältgruppens målsättning för år 2017, det vill säga att aktivt arbeta för att förbättra ungdomars psykiska och fysiska mående med fokus på unga tjejer.

Jerry Wallén



Läs om Kurt Durewals liv. Boken beställs av Förbundskassören:

Annika.g.bernhardtsson@telia.com

Halmstad går för vatten

Halmstads årligen återkommande arrangemang "Gå för vatten" har blivit en fin tradition för Jiujitsuklubben Seisin att visa upp sig. Under flera timmar körs prova-på -jiujitsu på utlagda mattor vid Nissans strandkant. Medlemmar finns tillhands för att dela ut broschyrer och svara på frågor.



*Mats Mandegård startar träningen.
Foto: Benny Ericsson*



*Nya intressenter svarar på frågor och fyller i intresseanmälningar.
Foto: Benny Ericsson*

Det gäller att ta alla möjligheter till att visa upp sig och det kan verkligen JK Seisin. Hopas dagens övningar ger många nya medlemmar framöver.

MDN

Master of the year 2017

Erik Lorinder från Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen har som enda nordbo fått den fina utmärkelsen "Master of the year". Vid den årliga galan i München Hall of Fame den 28 april fick vår förbundsordförande ta emot hedersbetygelsen. För en självförsvarsinstruktör är det här bland det finaste man kan få.

Utmärkelsen tilldelas människor som verkar för budons höga ideal, som värnar om traditioner och som vill sprida kunskap som får människor att växa. Det är väldigt hedersfullt att jag tilldelades den här titeln, säger Erik Lorinder.



Regionsläger i Halmstad

I mars månad genomförde den aktiva klubben ett, som vanligt, lyckat Regionsläger. Närliggande klubbar med instruktörer tog chansen att vara med och själva få träna en hel dag under kunnig ledning av Riksinstruktören Benny Ericsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson är som vanligt verkligen engagerad i sin undervisning, något som självklart ger resultat bland eleverna.



Glada och trötta deltagare efter en skön dags träning.



Ungdomsgruppen samlad när Klubbinstruktören Mats Mandegård berättar lite jiu-jitsuminnen från tidiga år i klubben.

Man måste vara ordentligt koncentrerad, då går det så mycket lättare!

I slutet av maj arrangerades ett ungdomsläger hos JK Seisin. Även andra klubbars ungdomar deltog med liv och lust i dagens övningar för flera olika duktiga instruktörer.

MDN
Foto: Johan Flakberg





Veteranföreningen Shiai

Strong 95-åring hyllas!

Stiftaren och Hedersordföranden Fritz Schubert fyllde 95 år den 6 april 2017. Fritz och Ingeborg hade i år valt att "försvinna" på den riktiga dagen så våra organisationer fick arrangera ett festligt arrangemang på SJF:s kansli i Göteborg några dagar innan. Smakfull dryck, goda smörgåsar och trevlig samvaro gjorde förmiddagen mycket minnesvärd, var jubila-rens egna ord efteråt. Självklart hurrades det ordentligt för en ungdomlig 95-åring!



Svenska Jiu-jitsuförbundets stiftare Marja Durewall-Nilson överlämnade ett antal presentkort, gällande på Delikatessen i Stora Saluhallen, Göteborg.



Veteranföreningen SHIAIs engagerade kassör Dan Åkerberg kom med famnen full av goda vita viner, som säkert ska passa ihop med tidigare gåva.

Ung och gammal inom Durewall-jiujitsu

Jag föddes 1952 i Göteborg och växte upp i de västra stadsdelarna. Min första kontakt med Durewall-jiujitsu fick jag som tonåring och tränade då under en tid jiu-jitsu under ledning av Kurt Durewall. Jag fick gult bälte 1971. De grundläggande färdigheter jag fick under en begränsad träningsperiod påverkade mig och levde kvar. Jag var över 50 år när vi 2003 flyttade till Uddevalla. Det visade sig att Uddevalla Jiu-jitsuklubb, som fanns i min nya hemstad, tränade Durewall-jiujitsu. Som nybörjare blev jag väl mottagen i klubben. Jag återupptog träningen av jiu-jitsu efter flera decenniers uppehåll. Det var spännande att återupptäcka denna unika form av jiu-jitsu som fascinerat mig redan som tonåring. Jag engagerade mig i träningen och i klubben. Som klubbinstruktör var jag med på många läger och blev förbundsinstruktör 2012. Samma år graderades jag till 2 Dan.



*Lennart och Yoshihiko Iura.
Foto: Privat*

Sedan jag återupptagit min jiu-jitsuträning har jag fått ta del av en positiv anda och fin gemenskap inom förbundet. För mig har det varit viktigt att vara med på läger för att utvecklas och integrera en djupare förståelse av teknikerna. Lägren har alltid inneburit att jag återvänt hem med ny energi efter trevlig träning och samvaro.

När jag fick mitt svarta bälte fick jag tipset av Olof Danielsson att judo skulle kunna vara ett bra komplement. Jag har varit med på judo-läger som anordnats genom förbundet och har fortsatt träna en del på hemmaplan. I december 2016 graderades jag till blått bälte av Yoshihiko Iura 8 Dan. Det här kanske inte är så imponerande för andra, men för mig var det ytterligare en positiv och överraskande händelse kopplad till mitt jiu-jitsuliv.

Jag har nu fyllt 65 och hoppas att jag ska hitta en nivå på träningen och engagemanget som fungerar långsiktigt, och där Durewall-jiujitsu har sin självklara plats.

Lennart Quick

Barngruppen växer i Uddevalla

Under senaste 15 åren har Uddevalla Jiu-jitsu-klubb kunnat glädjas åt att följa barnen utvecklas i barn och ungdomsgruppen. Klubbaspiranterna Stig Rörvik, Ronny Tibblin och Caroline Torstensson ser varje tisdag till att ha ett pass redo att utmana gruppen med.

Flera av barnen som började för cirka 10 år sedan har vuxit upp och finns nu aktiva i vuxengruppen, i styrelsen och som klubbaspiranter. Bland barnen i barn/ungdomsgruppen finns nu även "gamla" medlemmars barn som har vuxit sig stora nog att vara med på träningen. Däribland Förbundsinstruktören Daniel Ekeros och fd. Klubbinstruktören Carolines Torstenssons båda barn. Sonen Tor älskar jiu-jitsu, han längtar till tisdagarna och träningen. Han pratar så mycket om jiu-jitsu på förskolan att en av fröknarnas barnbarn börjat. Hon tycker att det är bra träning och uppmuntrar Tor. En dag skriver hon ut målarbilder på "kampsportsgubbar" som Tor får måla. På en av teckningarna målar han av dojo och på väggen hänger en tavla. Tor förklarar: "Det är Durewall. Han måste vara i dojo."

Det märks på mattan att jiu-jitsun betyder mycket för de andra barnen också. Närvaron är hög, frågorna är många, skratten ligger nära och gruppen växer sig större.



Kurt Durewall, tolkad av Tor 6 år.



Fokus! Selma fäller Annie.



Jessica gör ett tydligt avståndstagande i god balans efter försvar mot uke Filippa. I bakgrunden ses Jessicas pappa, Förbundsinstruktören Daniel Ekeros och Filippas pappa, Per Andersson, tjuvträna i lillojojon.



Annie håller upp Filippa efter en fällning. Det tränar alltså två Filippor i barngruppen och deras respektive pappor är aktiva i vuxengruppen.



Alex fäller sin kompis.



Tor och Filippa tränar tillsammans.



Allihop har tränat flitigt under terminen och hjärtat sväller av stolthet att se resultatet av deras ansträngningar under graderingstestet. Ni är allihop enastående!

Tack till alla föräldrar som anförtror sina barn åt oss.

**Text och foto: Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-jitsu klubb**

Riksinstruktörens spalt Balans och balansbrytning



Balans och balansbrytning är två viktiga komponenter för att få vår jiu-jitsu att fungera bra. Egen balans hittar man ganska snart själv, om man ser till att röra sig och att känna efter i kroppen. Det är otroligt viktigt att få kläm på balans och rörelse

När det gäller balansbrytning av sin angripare så kan detta vara lite mer komplicerat. Här kommer motståndarens kroppstyngd in, motangrepp, angriparens rörelse mm. När det gäller att fälla sin angripare så skall man tänka på att jobba i angriparens svaga riktningar, såsom diagonalt framåt, bakåt, samt åt sidorna och rotationsrörelser. Det känns om man har lyckats med sin balansbrytning, då blir allting så naturligt och lätt och försvaret blir effektivt. Det räcker oftast med att ändra några centimeter för att få det perfekt.

Under svartbälteslägret i Halmstad var det några tekniker som blev en aha-upplevelse för vissa. Helt plötsligt blev tekniken så enkel och effektiv, tack vare balans och balansbrytning. Vi tränade bland annat försvar mot halsgrepp framifrån, A24 grön teknik, morote-kuzure-kote-gaeshi. Här märks hur viktigt det är med balansbrytning samt i vilken riktning tekniken utförs. Tekniken kan kännas jobbig om man låter händerna gå för långt ut från sin egen kropp, men om ena handen/armen placeras nära höften när den andra armen sträcks ut framför, samtidigt som man roterar och låter händerna följa med i rotationen, blir försvaret enkelt. Här fick många en aha-upplevelse och det såg man på de glatt leende svartbältena.

Så jobba på med balansbrytningarna och lycka till i framtiden!

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör
Svenska Jiu-jitsuförbundet**

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**