



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2018

Reportage med bilder från vinterns läger!



SJF i
Berlin

Ki Gen Sen arrangerar
japansk minimässa

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Julläger hos JK Kano	3
Jullägret 2017 i bilder	4
Bilder från Kanos lördagsläger	6
SJF i Berlin	7
Barnläger med graderingar	9
Japans minimässa i Ålersberga; en succé	10
Instruktörläger	11
Regionsläger i Halmstad	14
Veteranföreningen Shiai	17
Jonas Borgström, ny redaktionsmedarbetare	18
Familjenytt	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, Jonas Borgström.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 180307

OMSLAGSBILD

Malin Knoop och Yordan Venev har riktigt roligt tillsammans. Fotot är taget av Knutpunktens nya redaktörsmedlem Jonas Borgström, läs mer om honom på sida 18.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Jiu-jitsu - bra för godheten

Härom dagen när jag stod och väntade på tåget, kom det en förskoleklass på led och ställde sig jämte mig. Ett av barnen titta på mig och stavade sig fram vad det stod på min klubbjacka. Jiu-jitsu, sade hon efter ett litet tag? Vad är det, frågade hon sin fröken. När man tränar jiu-jitsu får man lära sig att slåss, sade fröken ansträngt, samtidigt som hon föste barnen in i tåget som precis stannat vid perrongen.

Lärarinnan vill säkert bara rädda barnen undan ondskan. Jag å andra sidan ville så gärna rädda barnen undan denna fördom och generalisering. Men istället klev på en annan vagn och satte mig och funderade på hur en sådan räddning skulle kunna se ut. Jag tillhör ju den goda sidan, tänkte jag för mig själv och jag märkte att jag hade blivit lite irriterad.

Samma känsla kan jag få då jag berättar för en bekant att jag har tränat jiu-jitsu sedan jag var liten och jag får kommentaren ”oj, dig ska man akta sig för”. Åter igen vill jag säga något i stil med ”nä, det behöver du inte alls. Jag tillhör nämligen de goda. Jag vill att du ska känna dig trygg”.

Kulturer skapas genom att beteenden vinner social acceptans. Det som är socialt accepterat vill många utöva för då blir man omtyckt och respekterad. Dessutom har vi jantelagen som avhåller oss från att gå utanför komfortzonen. Istället för att behöva förklara sig hela tiden varför man inte spelar bollsport som alla andra så ger vi vika för minsta motståndets lag och låter bli att gå ner till den där dojon och ser efter vad de pysslar med. Men om kompisarna kommer med och provar, om det är fler i

Forts sid 8.

Julläger hos JK Kano

Det är härligt med goda traditioner och att genomföra ett julläger hos JK Kano i Göteborg är en mycket bra tradition. Ända sedan SJF fick den stora, härliga Dojon centralt i Gbg har man arrangerat julläger här och det har blivit en hel del sedan premiären 1976.



En skön samling Dangraderade på årets traditionella julläger hos JK Kano, Gbg.

Från och med 2017 kan vi faktiskt döpa om Dojon till "Vita Havet". En vit presenning täcker hela mattan och dessutom har väggarna överallt fått samma vita färg. Det är en bländande syn när man kommer hit första gången, men som med allt så vänjer man sig. Några av klubbens medlemmar säger dock att de saknar "ränderna" i mattan! Detta har ju alltid varit en fin hjälp att hålla rätt på riktningen i rörelserna. De vanliga ingredienserna fanns med – många deltagare i olika bältesvalörer, instruktörer och svartbälten, pepparkakor, apelsiner och så den härliga kaffedoftan man möts av när man varit på väg hit under några timmars tid. Välkomsthälsningar, presentationer, lägerintroduktion och så uppvärmningsstart och så var årets modell igång. Det är både spännande



Riksinstruktörerna Olof Danielsson och Benny Ericsson i samspråk med förbundsordföranden Erik Lorinder.



Riksinstruktören Benny Ericsson inleder med lite viktigt "principsnack" – grunden för vår moderna, mjuka och effektiva jiu-jitsu.

och roligt att följa utvecklingen bland deltagarna. Flera av instruktörerna var i år både kunnigare och mer rutinerade. Roligt att ha sett dem för kanske 4-6 år sedan som ganska tillbakadragna elever. När man påpekar deras utveckling berättar de att både träningen och instruerandet gjort stor nytta för deras utveckling, även utanför mattan, och sådant är alltid härligt att höra.

Lördagen gick fort med ett välsmakande avbrott – en rejäl pastasallad, som gjorde att man orkade ytterligare några effektiva timmar in action. En gemensam wook-måltid på en central restaurant blev ett fint avslut på lördagen och tillfälle att kunna hinna umgås lite över klubbgränserna.

Söndagen kom snabbt och energin var åter tillbaka hos deltagarna. Gemensamma träningspass varvades med bältesträning och så lite "udda" övningar – bråk i omklädningsrum, slagsmål med en del avsvimmade i korridoren m.m. Övningarna övervakades av instruktörerna så det blev inga blesyrer, förutom de "påstådda" skadorna.

Ett julläger utan någon hög utnämning är svårt att tänka sig. Denna söndag fick Roger Retzman från JK Hontai Karlstad ta steget över från kyu-sidan till Dan-sidan för första gången. Jesper Helgeson från Ängelholms JK fick efter sitt diplommottagande stiga lite högre upp i de svartas led. Självklart säger vi stort GRATIS till dessa båda kämpar, som nu har nya mål i sina sinnen. Ge inte upp är ett fint uttryck!

MDN

Jullägret 2017 i bilder



Johan Flakberg, SJFs duktige fotograf in action.



Förbundsinstrutören Anders Velén, JK Kano, fäller sin angripare utan större ansträngning.



Daninstruktören Erik Lorinder, Roslagens JK visar försvar mot två angripare.



"Bråk i omklädningsrummet!"



Specialinstruktören Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad, visar ingång i ne-waza-teknik på Ola Wagner, Landskrona.



Specialinstruktören Bo Forsberg justerar till glade Roger Retzmans försvar.



"Hjälp att bära ut bråkstaken!"



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i knivförsvar.



Specialinstruktören Malin Knoop, JK Kano, beredd på angrepp från Per-Rune Andersson, Uddevalla JK.



Många deltagare hade som vanligt sökt sig till årets julläger hos JK Kano 2-3 december. I brist på snö ute finns nu denna helvita Dojo som är verkligt bländande.



Fart och fläkt i den stora Dojon. Två angriper en. Foto: Jonas Borgström



Beredd att klappa av – försvarsgreppet är taget. Foto: Jonas Borgström



Ingång i ne-waza-angrepp. Foto: Jonas Borgström



En mycket glad deltagare – Jesper Helgeson, Ängelholms JK får här sitt diplom till 3 Dan jiujiitsu.



Ett härligt ögonblick – att få sitt svarta bälte. Riksinstruktör Benny Ericsson har just graderat Roger Retzman, JK Hontai Karlstad till 1 Dan jiujiitsu.

Bilder från Kanos lördagsläger



Specialinstruktören Malin Knoop justerar till sonen Johans grepp. Angripare är Per Andersson, Uddevalla JK.



Anders Velén visar ingång på Felixs Straumits.



Förbundsinstruktören Raam Mleczkonicz visar ingång på Malin Knoop.



Gruppfoto med fotograf Jonas Borgström vid kameran.



Jiujiitsklubben Kanos aktiva instruktörer fr.v. Felixs Straumits, Anders Velén, Raam Mleczkonicz samt Malin Knoop. Raam är Förbundsinstruktör, övriga Specialinstruktörer.

SJF i Berlin

Den 9-10 december 2017 stod vår förbundsordförande Erik Lorinder för träningen på ett julläger i Berlin i Tyskland. Det var i samband med budogalan i München i april som Erik fick frågan om han skulle vilja hålla i ett jiu-jitsu-seminarium.

Grossmeisterin Silvia Freifrau von Röhl och maken Mario René Freiherr von Röhl driver klubben Okinawa-Karate Kampfkunstschule i Berlin. Freifrau von Röhl har ägnat i stort sett hela livet åt att studera karate. Kunskaps-törsten drev henne först till Japan och Okinawa och sedan vidare till Kina och Shaolin där grunden för karate sägs härstamma. I templet i Shaolin fick hon börja om från början. Jo, hon kunde alla kator från den långa

träningen i Okinawa men det var nyanser och små detaljer som skilde sig från hur hon var van att göra. Munkarna sade att hon saknade mjukheten och adaptiviteten. Starkt som vid en insikt fick varje rörelse ett ”varför” istället för ett ”hur”. Silvia beslöt sig att gå i bräsch för dessa insikter och sprida dem i Tyskland under eget stilnamn; Shorin-Te Ryu, vilket har väl-signats från ledande funktioner i både Japan och Kina.

Klubbmedlemmarna hade verkligen inte sparat på krutet inför det svenska besöket. I klubblokalen hade de pyntat med papperstranor med svenska och tyska flaggor, de hade bakat kakor med ätliga klubblogotyper, skrivit ut deltagardiplom med Roslagens Jiu-jitsuklubbs logga till alla som deltog och tagit fram



Silvia Freifrau von Röhl assisterar några intresserade ungdomar.



Goda kakor med exklusiv garnering i form av klubbmärket.



Mario René Freiherr von Röhl i sin Dojo.

fina pokaler att ge till barnen. Alla hade med sig sina loggböcker och ville ha Eriks signatur och stämpel.



Förbrödring i form av våra länders flaggor.

Det var ömsom barn och ömsom vuxna som tränade. Klubben har två dojo-rum och när medlemmarna inte deltog i undervisningen var de i den andra dojon och övade på de tekniker de fått prova på. På så sätt pågick träningen under hela lägret. Maken till träningsiver har sällan skådats. Flera gånger sade de att det var samma rörelser som i katan men att de inte var vana vid att göra rörelserna med och på varandra. Nu har de fått verktyg till att kunna utöva kata-rörelserna utan att riskera skada varandra.

Utanför Sverige finns det människor som är nyfikna på vad vi i SJF gör. Vår jiu-jitsu sticker ut ur mängden. Innan vi skildes åt började vi planera för nästa träff.

Erik Lorinder
Foto: Erik Lorinder

Forts fr sid 2

klassen eller i familjen som redan håller på med budo, då är steget inte lika stort. Ganso Kurt Durewall kämpade hela sitt liv med att ge jiu-jitsu en social acceptans. Han ville få bort alla former av dåliga stämplor och rykten och istället visa hur roligt och nyttigt det är att träna jiu-jitsu. Den kampen ska vi ta vid. Det ger nämligen alla med dålig bollkänsla en träning att hålla på med. Vi tillhör de goda. Det vi tränar är bra för godheten. Det vi tränar är bra för barn, ungdomar, vuxna och samhället i stort. Det är dags för oss och budon över lag att inta en central roll i samhällskulturen; att vi jämte bollsporten vinner social acceptans och att folk kommer till oss och tränar för att bli omtyckta och respekterade.

Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

VÅRENS LÄGER

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

Barnläger med graderingar

Kyo Jiujitsu anordnade höstterminens barnläger helgen den 25 och 26 november kl. 10 – 14 på Sörredsgården. Totalt var det 28 barn som tränade. 9 instruktörer och ledare höll i träningen under helgen och graderingstester genomfördes under lägrens gång. 27 barn totalt klarade graderingstesterna och blev graderade i slutet av respektive lägerdag. Av dessa blev Lukas Kahari graderad till 1 mon, brunt bälte, och Jonas Larsson blev graderad till 1 mon, brunt bälte med rött streck. Högre än så kan man inte bli graderad under 15 år. Ansvariga för graderingstesterna var Karl-Erik Jakobsson, förbundsinstruktör och Emil Bergvall, förbundsinstruktör.

Det tränades flitigt på tekniker och principer från Jiujitsu enligt Durewallsystemet som Svenska Jiujitsuförbundet 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, de föräldrar som servade oss i pauserna samt alla föräldrar som kör barnen till och från träningen.



*Gruppbild från lördagens läger.
Foto: Privat*



*Gruppbild från söndagens läger.
Foto: Privat*

Japansk minimässa i Åkersberga; en succé

Söndagen den 14 januari 2018 arrangerade Roslagens Jiujuitsuklubb Ki Gen Sen en japansk minimässa med prova-på-träning för kvinnor, ledd av Erik Lorinder 5 Dan Jiujuitsu.

Roslagens Jiujuitsuklubb fyller 15 år under 2018 och mässan blev startskottet för firandet. Det upplevs att det finns en ökad otrygghet i samhället idag och Roslagens Jiujuitsuklubb ville testa intresset hos kvinnor att under ett par timmar få ta del av vårt mjuka och effektiva självförsvar. Responsen blev över förväntan och drygt 60 kvinnor i alla åldrar dök upp i klubbens dojo på Sågvägen 31 i Åkersberga.

Klubben kommer med anledning av detta stora intresse fortsätta med tjej-träning på onsdagar.



Att dricka te är i Japan allt annat än att ta fram en tepåse! Det är en fin, traditionell konst.

I en angränsande lokal arrangerades den japanska minimässan. Där fick man uppleva bland annat kimono-provning, teceremoni, Mizuhiki som är japanskt konsthantverk och smycken, ikebana som är ett japanskt traditionellt sätt att arrangera blommor, choklad, japansk mat och teer. HANSandYOKO gav många chansen att ta på sig en riktig kimono och ingen av dessa kunde hålla tillbaka sina leenden när de speglade sig i den traditionella japanska dräkten. Yuko Ono Sthlm berättade och japanska teer och hade olika varianter med sig till försäljning. Väldigt uppskattat var den traditionella teceremonin som genomfördes omsorgsfullt av Japanska Thesällskapet Chado Urasenke Tankokai Sweden. Det var en ögonöppnare för de som fick delta hur avkopplande det är att ta del av detaljerna och tanken bakom ceremonins olika delar.



Japanska konsten att på ett konstnärligt sätt arrangera blommor heter ikebana.
Foto: Privat



Klubbordföranden Erik Lorinder är högtidsklädd med anledning av dagens betydelse.
Foto: Privat



Härliga praliner med våra principstexter – förena nytta med smakfullhet!
Foto: Privat

Dagen efterlämnade mersmak så nästa års evenemang är redan under planering.

Daniel Raftö
Roslagens Jiujuitsuklubb

Instruktörläger

Helgen 3-4 februari var det läger för instruktörer och aspiranter i Linköping. Det var en fin genomgång av framställningskonst, jujitsupresentation, graderingsträning (att hålla grade-ring), bedömningsteknik och övriga nyttigheter för instruktörer. Finslipning skedde även av teknik och kunskaper genom övning på tekniker i rörelse, atemi-övningar och en gästföreläsare som var en av lägets höjdpunkter.



Riksinstruktören Benny Ericsson talar au-waza med UR-gruppen under fredagens specialträning.

Ingemar Tibblin som är professor i rättsmedicin vid Uppsala universitet höll en väldigt uppskattad föreläsning om hur gripande kunde få fatala konsekvenser för den gripne på grund av andnöd eller medicinska reaktioner i kroppen. Presentationen hade många exempel med bilder, inte bara från gripande-situationer utan även andra situationer där personer på olika vis hamnat i trångmål. En del av dessa bilder kunde vid en första anblick te sig dråpliga, men de var alla exempel på situationer med fatal utgång.

**Henrik Carlqvist
JK Zanshin**



*Riksinstruktören Benny Ericsson i snygg jujitsufällning.
Foto: Johan Flakberg.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i lika snygg judo-ingång.
Foto: Johan Flakberg.*



Rättsläkaren Ingemar Tibblin föreläser bl.a. om risken att kvävas vid olika grepp. Foto: Johan Flakberg.



Glada instruktörer och aspiranter på årets instruktörläger. Foto: Johan Flakberg.



*Ny Klubbinstruktör blev Stig Rörvik, Uddevalla JK. Grattis!
Foto: Johan Flakberg.*



Engagerad Specialinstruktör Bo Forsberg visar rätt riktning.



Daninstruktören Erik Lorinder visar delar av trygghetsgreppet inom jiujiutsuergonomin.



Specialinstruktören Annika G Bernhardt i diskussion med Klubbinstruktörsgruppen.



Loggboken är en viktig del i förbundets administration.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson leder Ohgo-metodiken.



Riksinstruktören Benny Ericsson går igenom, teoretiskt och praktiskt, grunderna i atemi.



*Biträdande Riksinstruktören funderar på "elevernas" fällningsteknik.
Foto: Ronnie Johannesson*



*Alltid glade Specialinstruktören Bo Forsberg.
Foto: Ronnie Johannesson*



Specialinstruktören Malin Knoop har samlat årets aspiranter för genomgång. Foto: Ronnie Johannesson



Riksinstruktör Benny Ericsson i engagerad au-waza. Foto: Ronnie Johannesson

*Diskussion på hög nivå: fyra "elever" plus tre från UR.
Foto: Ronnie Johannesson*



*Riksinstruktören Benny Ericsson justerar de högre instruktörernas övningar.
Foto: Ronnie Johannesson*

*Klubbkompisarna från hemmaklubben JK Zanshin övar försvar. Johan Rasmussen angriper Henrik Carlqvist.
Foto: Ronnie Johannesson*



Aspiranten Anders Hammenborg, Roslagens JK visar fällningsteknik. Foto: Ronnie Johannesson

Regionsläger i Halmstad



Hemmaklubbens Specialinstruktör Christer Johansson visar försvar på Caroline Brunnberg från JK Kano.



Specialinstruktören Annika G Bernhardt, också från Halmstad, angriper Jesper Helgeson, Ängelholms JK med snara.



Jonas Borgström, JK Kano fäller klubbkompisen Nicklas Jansson.



En energisk nybörjare från JK Seisin tränar med Jonna Sjöberg från Kristianstads JK.



Riksinstruktören Benny Ericsson, hemmahörande i Halmstadklubben, visar detaljer i försvaret på Jan Josell från Bjerreds JK.



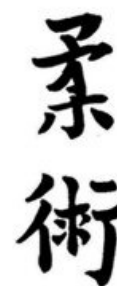
Ett glatt gäng efter en dags härlig träning – tack Halmstad för denna gången!

Foto: Johan Flakberg



Svenska Jiujitsuförbundet

- ett effektivt realistiskt självförsvar -



Sommarläger 28 juni-1 juli 2018 Prislista

Boende	Torsdag-söndag 28 juni-1 juli	Fredag-söndag 29 juni-1 juli	Lördag-söndag 30 juli-1 juli
Björkhem/enkelrum/kost/träning	3300: -	2750: -	2100: -
Björkhem/dubbelrum/kost/träning	2900: -	2300: -	1600: -
Vandrarhem/enkelrum/kost/träning	2500: -	1750: -	1250: -
Golv/kost/träning	1800: -	1300: -	950: -
Endast träning /kost	1700: -	1300: -	870: -

Kommer ni på tisdagen eller onsdagen till kommer dygnskostnad.

Nytt för i år är att man bara kan anmäla sig via hemsidan www.jiujitsu.se fram till den 3 juni.



Anmälan senast: 3 juni 2018	Tänka på	Frågor:
<p><u>Anmälan görs via hemsidan.</u> www.jiujitsu.se Efter den 3 juni Går det inte att anmäla sig på hemsidan. Vill man anmäla sig efter den 3 juni, kontakta Annika om plats finns. Bekräftelse när anmälan kommit in plus en faktura</p>	<p>Bor man på vandrarhemmet så medtag:</p> <ul style="list-style-type: none">- Handduk/ badlakan- Lakan/påslakan alt. Sovsäck	<p>Kontaktperson:</p> <p>Annika G Bernhardt telefon 0731-575361 annika.g.bernhardt@telia.com</p>



Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Anmälan Sommarläger 27 juni-28 juni

Camp Dojo 2018

Ungdomsläger i Katrineberg för dig mellan 8–14 år

Tid: onsdag 27 juni kl. 10.00 – Torsdag 28 juni kl. 12.00

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg

Pris: 650: - per person för två dagars träning inklusive mat och boende

Föräldrar har möjlighet att följa med. Anmäl vilket boende ni vill ha.
Vandrahem/mat 365 kr. Golv/mat 185 kr



Anmälan senast 3 juni 2018	Övrigt:	Frågor:
<p><u>Anmälan görs på hemsidan.</u> <u>www.jiujitsu.se</u></p> <p>Ni får en bekräftelse när anmälan kommit och en faktura.</p>	<p>Tänk på att ta med</p> <ul style="list-style-type: none">-Träningsdräkt & tofflor-Träningsoverall & idrottsskor-Handduk-Liggunderlag & luftmadrass-Sovsäck alt täcke/ kudde	<p>Har du frågor om sommar-lägret så kontakta:</p> <p>Annika G Bernhardt Telefon: 0731-57 53 61</p> <p>epost: <u>annika.g.bernhardt@telia.com</u></p>



Veteranföreningen Shiai

Nytt år – nya högtidsdagar, som vi gärna vill uppmärksamma inom Veteranföreningen SHIAI.

Nya ”veteraner”

Från år 2018 räknar vi in två nya medlemmar i Veteranföreningen nämligen Ann



Familjen Bergström-Olsson samlad framför Ganso jullägret 2017. Ann, Jesper och Kenneth.

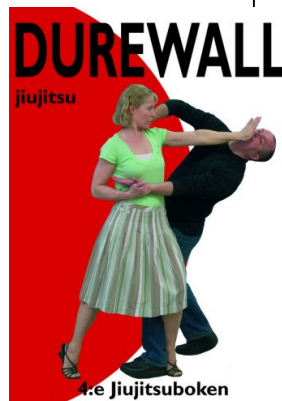
Bergström 1 kyu och Kenneth Olsson 1 Dan. Båda var mycket aktiva på Teatergatan under 80-90-talen, men gjorde sedan ett längre uppehåll. Återkomsten på mattan ordnades av sonen Jesper, som ville starta jiu-jitsuutövning och då tyckte föräldrarna att det var dags för en nystart. Nu deltog hela familjen på årets julläger och tycktes trivas utmärkt på mattan!



Jan-Olof Gullberg tillsammans med vår hedersordförande Fritz Schubert sommarlägret 2016 framför ett bildcollage från Säffle 1976. Tiden går...

Först ut, i slutet av januari månad, fyllde Dangraderade Monika Hallberg 60 år.

Monika har under många år varit väldigt aktiv på mattan i Jiu-jitsuklubben KYO, både som tränande och som instruktör. Under de senare åren har både jobb och familj tagit en hel del tid från det aktiva, men sin post som trogen kassör i föreningen har hon aldrig lämnat och det är alla i klubben jättetacksamma för!



Flitig framför kameran i jiu-jitsuböckerna. Här omslaget till bok Nr 4.



Monika får sitt diplom på sommarlägret 2016. SHIAI-representant är Marja Durewall Nilson.

I mitten av februari fick vi tillfälle att minnas ”sommaren i Säffle 1976”. Jan-Olof Gullberg, platschef för SJFs första sommarläger i den lilla mysiga staden fyllde nu 75 år. Under många år var Jan-Olof helt engagerad i sitt lärarjobb, men har så smått börjat komma åter till mattan och han besöker oss gärna på sommarlägret i Vessigebro och det hoppas vi att det blir så även i år.

Jonas Borgström, ny redaktionsmedarbetare

Bakgrund, född och uppvuxen i de östra stadsdelarna i Göteborg. Numer bor jag centralt i Göteborg med min sambo Åse och en utflugen bonusdotter Rebecca.

Jag kom i kontakt med Jiujiitsu första gången i början av 90-talet i samband med en yrkesinriktad kurs för några av oss som jobbade inom ambulanssjukvården. Det tog några år innan jag började aktivt att träna men i mitten av 90-talet kom jag igång och tränade några år för att sedan ta ett långt uppehåll till sommaren 2016. Nu finns inga planer på fler uppehåll bara kroppen får hålla sig hel.



Yrkesmässigt arbetar jag med lite olika saker, affärsutveckling, egenföretagare och fotograf.

I princip så har hela mitt yrkesliv handlat om ett blåljusverksamhet på något sätt med betoning på ambulanssjukvård och min fotografiska sida har vuxit fram med åren tills jag valde att utbilda mig för några år sedan. Fotografiskt så tycker jag om porträttfotografering, landskap och så klart jiujiitsu-fotografering.

Jonas Borgström
JK Kano

Familjenytt

Nya generationer

Vi välkomnar nya, blivande aktiva, barn som vi hoppas få se på mattorna runt om i landet lite längre fram. Stort Grattis till båda familjerna!

Vi startar i Tokyo, Japan, där Dangraderade Dennis Nilsson Oka numera bor med fru och inte mindre än tre underbara döttrar. Här ser vi Mia, 5 år, Elina snart 3 år och så Alyssa, 4 månader.

Foto: Privat



Den 12 december 2017 föddes Liam. Han var 46 cm och vägde 2515 gr. Stolta föräldrar är Mikael och Anne-Maj Birgersson, båda aktiva i Ängelholms Jiujiitsuklubb.

Foto:
Privat



Riksinstruktörens spalt



Ny termin nya utmaningar, det är lika roligt att starta igång med allt vad det innebär. Nya medlemmar som ska lära sig jiu-jitsuns underbara värld - tänk att komma som ny och försöka förstå alla knep och tekniker. Mycket

kan kännas lite överkligt på grund av att många tekniker och försvar är så enkla och geniala att utföra. När eleverna sedan får aha-upplevelsen, ja då har du lyckats att få ut budskapet.

Som instruktör har du en uppgift att kunna förmedla och informera om vår moderna jiu-jitsu. Ibland kan det vara svårt att nå fram till mottagaren med budskapet, man får på olika sätt förklara och visa vad ett modernt självförsvar innehåller. Som Ganso Kurt Durewall skrev: Ge inte Upp!



Att kunna entusiasmera sin grupp är viktigt. Här talar jag till instruktörer och aspiranter på lägret i Linköping februari 2018.

När du ska förbereda dig inför en sådan presentation antingen, vid en nybörjarstart eller att du ska hålla ett föredrag/prova på, så är det viktigt att vara väl förberedd. När det gäller tekniker så plocka ut ett axplock av våra tekniker, högt som lågt.

Ett exempel är att börja med en snabb och effektiv teknik för att fånga elevernas intresse, bygg sedan vidare på detta angrepp med enkla frigöringar och varianter på olika förvar mot

angreppet. Nu blir det lättare att förklara vad jiu-jitsu handlar om, visa några av principerna och utvalda delar av tekniken. Informera även om att träna jiu-jitsu är så mycket mer än bara självförsvar, man får även ökat självförtroende, tränar sin balans, ökar sin rörlighet, blir mentalt starkare och man blir även medveten om jiu-jitsuergonomi.



Att få kommentarer och råd av instruktörskollegor hjälper till att bli ännu tydligare.



Visa hur du gör, hänvisa till principerna, förklara!

Så med förberedelse, vilja och ett positivt sätt kommer du att nå väldigt långt. De nya eleverna kommer att få en bra start på sin vandring inom jiu-jitsun värld och få många roliga timmar på mattan.

Lycka till med att sprida Durewall jiu-jitsu!

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

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