



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2018



Intensiv aktivitet hos förbundets klubbar

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____ 2

INTE KLART

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

Erik Lorinder visar "mjukt" kontrollgrepp under The-husets dag. Ett av alla de tillfällen där förbundets klubbar visar upp Jiu-jitsu enligt Durewall-systemet för allmänheten. Läs om klubbarnas engagemang i detta nummer av Knutpunkten.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Man behöver inte vara en budo-människa för att vara trevlig men däremot bör man vara trevlig för att vara budo-människa.

Under alla år jag har tränat jiu-jitsu så har jag mött en väldig massa trevliga människor

som tränar olika budo-discipliner. Men det var först när jag träffade en tysk man som tränar brasilians jiu-jitsu som jag, i ett samtal med honom, fick en känsla för att alla dessa människor har något gemensamt. De är så öppna, nyfikna och trevliga. Lyssnande och fördomsfria, helt enkelt.

Med risk för att stereotypisera och generalisera så har jag börjat fundera på om min tes är riktig eller rent av projicerad. Kan min upplevelse bero på att jag måhända är nyfiken och öppen och att jag attraheras av människor som svarar upp med samma attityd? Mycket troligt, men i samtalet med den tyska mannen så sade han plötsligt, ovetande om vad jag satt och tänkte på att "jag tror att det går att peka ut en budo-utövare bland hundra personer. Det är något med blicken, hållningen och utstrålningen. Som om det inte fanns några hot i världen, närmar sig en budo-människa vem som helst med öppenhet och värme".

Vid ett annat tillfälle, när jag var på ett studiebesök hos en Jiu-jitsu klubb i Hastings på Nya Zeeland frågade jag om de hade någon specifik princip de förhöll sig till i systemet, klubben och på träningen. Det framkom då med all önskvärd tydlighet att rak kommunikation var deras paradgren. De sade att de hade förenklat detta med värdegrund radikalt och att de bara hade en princip de förhöll sig till. "Don't be an asshole".

Forts sid 13.

SJFs hedersdagar

4 januari: SJF bildas.

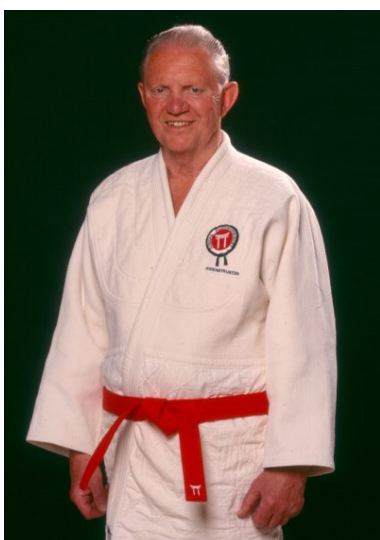
I år, 2018, är det 47 år sedan.

9 april: Ganso Kurt Durewalls födelsedag.

I år var det 94 år sedan.

28 oktober: Ganso Kurt Durewall avled.

I år blir det 5 år sedan.



9 april 2018 från SJFs hemsida: I dag är årsdagen av Ganso Kurt Durewalls födelse. En dag då vi hedrar Kurts minne, anda och livsverk. En dag som vi i Svenska Jiujitsuförbundet uppmärksammar genom att åter påminna oss om kärnan i det Kurt

skapade och lämnade till oss att förvalta.

Huvudprincipen i Kurt Durewalls Jiujitsu är:

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

Med det i tanken stiger vi på mattan i dag eller någon av de närmaste dagarna. Vi bugar mot Kamiza och bilden av Kurt. Vi gör detta pass till Kurts minne.

9 april 2018 från Veteranföreningen SHIAIs Facebook, inlagt av Dan Åkerberg, känd judo-ledare sedan över 50 år:

Idag är det Kurres födelsedag. Han ligger bakom mycket av den Jiujitsu som utövas idag. Både mentalt och fysiskt. Hans filosofi genomsyrar hela verksamheten och påverkar klubbarnas arbete i mångt och mycket. Vi höjer idag blicken mot himlen och skänker Kurre en tanke av tacksamhet och uthållighet. Vi bugar oss vända mot Engelbrektsgatan och låter vår tanke gå till honom idag.

Start för ett Jiujitsu-museum

På våren 2017 kördes 8 fullastade banankartonger från Göteborg till Halmstad. Innehåll: Gåvor till förbundet under alla år, en stor del av gåvorna till vår Ganso under hans långa aktiva period inom judo och jiujitsu samt judo-budo-tidningar, Knutpunkten, uppsättningar av tidigare kompendier och handböcker från förbundsstarten 1971 och framåt m.m. m.m.

Tanken är att till en början samla allt hos Jiujitsuklubben Seisin så får vi se hur plats kommer att lösas framöver.



Riksinstruktör Benny Ericsson och klubbens initiativtagare Christer Johansson visar "museets" lilla smygstart.

Fina internationella utmärkelser uppmärksammar Svenska Jiujitsuförbundet

På den internationella budogalan 'Munich hall of honor i München den 28 april erhöll Riksinstruktören Benny Ericsson och ordföranden Erik Lorinder utmärkelserna Grandmaster of the year respektive Master of the year.

Budogalan är uppdelad i två delar där den första är öppen för allmänheten att delta. Från tidig morgon till sent in på eftermiddagen är det träningar och uppvisningar för stora och många gånger legendariska mästare i allsköns bodo-stilar, från världens alla hörn. Svenska Jiujitsuförbundets Riksinstruktören Benny Ericsson och ordföranden Erik Lorinder representerade Sverige och förevisade Durewall-jiujitsun inför en stor skara nyfikna entusiaster. Riksinstruktören fick genast en fan-skara omkring sig som ville veta mer om den svenska jiujitsun.



Riksinstruktören Benny Ericsson i frigöringsteknik. Angripare Daninstruktören Erik Lorinder. Foto: Privat.

Fina internationella utmärkelser. T.v. Riksinstruktören Benny Ericsson, 8 Dan och Daninstruktören Erik Lorinder, 5 Dan. Foto: Privat.



Internationellt möte: Riksinstruktören Benny Ericsson i mitten med t.v. Serge Seguin, Tyskland och t.h. Keyvan Dehnad, Schweiz. Foto: Privat.

Den andra delen är en galamiddag för alla mästare och är därför stängd för allmänheten. Det var under den middagen som Riksinstruktören och ordföranden fick gå fram och utav den internationella kommittén emottaga de fina utmärkelserna.

Vi är glada för det internationella erkännandet och uppmärksamheten det ger och gratulerar de två mästarerna.

Styrelsen



Förbundsstämma

Den 17-18 mars höll SJF sitt riksläger med tillhörande förbundsstämma. Värd i år var Karlskronaklubben Kihon som för första gången sedan klubbens grundande 2014 anordnat ett läger på riksnivå.



Klubbens ordförande Martin Carlstedt hälsar välkommen till den fina Dojon.

Temat hade bestämts till ”utanför komfortzonen” och många var nog rätt nyfikna (och kanske lite nervösa) på vad detta nu skulle innebära. Deltagare fick särskild uppgift att ta med sig extra sockor, inomhusskor samt extra träningsströja. Det slutade förstås med en hel del tid utanför mattan där tränande och instruktörer testade på sina tekniker iförda skor på hårt underlag och även hur det var att träna i strumplästen på den vanliga mattan. Efter en bra och intensiv uppvärmning tog Riksinstruktör Benny Ericsson vid och inledde lägret med ett au-wazapass med tonvikt på de små, men ack så viktiga detaljerna även i de enklaste teknikerna. Många aha-upplevelser påminde, lågsom höggraderade, om vikten att träna både långsamt och snabbt för att nå ett gott resultat.



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza. Angripare är Jesper Helgeson Angelholms JK.



Klubbinstruktör Jonna Sjöberg, Kristianstads JK i försvar mot Specialinstruktör Anders Vellén, JK Kano Gbg.



Benny Ericsson ger goda råd på vägen mot nya grader.



Tema: Försvarsträning med strumpor på händerna. Daninstruktör Erik Lorinder, JK Roslagens JK i försvar mot Martin Carlstedt.



Specialinstruktör Bo Forsberg, JK Seisin övervakar ne-waza-övningarna.

Passen fortsatte sedan under dagen med en strid ström av utövare som stundom var på mattan och stundom utanför. Trots den lite tuffa inramningen med hårda golv och lite extra kyla från ett kallt vinterväder utanför var det ändå värme och gemenskap som genomströade hela lägret. Som medlem av SJF är man även en del av den gemenskap som finns och det blev extra tydligt när alla tog väl hand om varandra och principen ”hänsyn” var påtaglig under båda dagarna.



Benny Ericsson informerar om de små viktiga detaljerna.



”Kom igen nu – vi får träna en stund till!” Bo Forsberg ger järnet. Foto: Karlskrona



Högre gruppen tränar försvar i trängda lägen. Foto: Karlskrona

Under kvällen hölls förbundsstämma på hotell Scandic i Karlskrona. Under stämman lyftes flera viktiga saker fram, bland annat valdes Daniel Raftö till ny styrelsemedlem och Ordföranden Erik Lorinder presenterade även förbundets värdegrund och tryckte på att ingen klubb står ensam. Inom SJF hjälps vi åt efter bästa förmåga. Ordförande tog även upp det långvariga samarbetet mellan Sverige och Japan där nu SJF fått äran att vara en samarbetspartner i och med att det i år är jubileumsår. Det är i år 150 år sedan som diplomatiska förbindelser upprättades. Förbundet kommer att uppmärksamma detta särskilt på det kommande sommarlägret 2018.



Glada deltagare. Foto: Karlskrona

För värdeklubben blev den stora höjdpunkten när ordförande presenterade Kihon som årets SJF-klubb 2017. Glädjen var total och förbundet lär nu få leva med att få höra om denna utmärkelse under lång tid framöver...

Under lägrets andra dag fortsatte övningarna utanför mattan samtidigt som träningen på mattan flyttades till liggande position. Det övades flitigt på hur man tar sig loss från grepp, allmänt självförsvarstänk när angriparen står och man själv ligger samt förstås hur man går tillväga för att ändra på den situationen så smidigt som möjligt.



Årets klubb 2017. Denna fina utmärkelse tilldelades Karlskrona JK i samband med förbundets årsmöte. Här ser vi klubbens stolta deltagare. Foto: Karlskrona

Avslutningsvis följde ett pass med ne-waza där fokus låg på följsamhet och hänsyn. Trots det visade det sig att en brottningsmatch, även om den är lugn, snabbt kräver energi och ork. Det blev därför extra passande med ett långt

avslappningspass där Bosse Forsberg såg till att alla fick stretcha ut ordentligt efter de två dagarnas intensiva tränande.

Martin Andersson
JK Kihon

SJF deltar i firandet av den Svensk-Japanska 150-årsjubileumet

2018 är året när Sverige och Japan firar 150 år av de diplomatiska relationer som tog sin början 1868. Under åren har de två ländernas vänskap fördjupats och de har utökat sina samarbeten inom en mängd områden, bland annat politiskt, ekonomiskt, akademiskt och kulturellt. Evenemang för att fira 150-årsjubileet kommer utgöra utmärkta möjligheter för att ytterligare fördjupa och utveckla den goda relationen mellan Japan och Sverige. Regeringarna i Japan och Sverige är fast beslutna att anstränga sig för att ytterligare fördjupa banden mellan våra två länder genom att ta tillvara sådana möjligheter.



Logotypen har designats genom att låta färgerna i Japans och Sveriges flaggor representera varp och inslag i en väv, som symbol för de vänskapsband som har vävts mellan länderna under de 150 år som har gått.

Vi är mycket stolta över att Svenska Jiu-jitsu-förbundet är välkomnad vara offentlig deltagare i firandet och betrodd att bära jubileums-loggan. Önskan är att i samband med Sommarlägret 2018 hedra relationen mellan Sverige och Japan och äran att få vara ambassadör för firandet.

Erik Lorinder
Ordförande SJF

Barnläger med graderingar

Kyo Jiujitsu anordnade vårterminens barnläger söndagen den 20 maj kl. 10 – 14 på Sörredsgården. Totalt var det 22 barn som tränade. 6 instruktörer och ledare höll i träningen och graderingstester genomfördes under lägrens gång. 19 barn totalt klarade graderingstesterna och blev graderade i slutet av lägret. 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 samt 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.

Karl-Erik Jakobsson
Kyo



*Instruktörer och glada ungdomar.
Foto: Privat*



Ungdomsläger i Ängelholm 14 april

I år så firar Ängelholms Jiujitsklubb 40 år som SJF-klubb. Detta måste ju firas på något sätt. Vad är väl bättre än ett läger att fira med.



Hälsning inför endagslägret.

Denna lördag i april samlades vi för ett ungdomsläger under ledning av Riksinstruktören Benny Ericsson, samt klubbens egna instruktörer Johnny Sjöström, Jesper Helgeson och Bodil Clifford. Även klubbens aspiranter Mikael och Anne-Maj Birgersson hjälpte till. Efter en gemensam uppvärmning förklarade Benny våra principer och berättade även om vår jiujitsus historia, och varför Kurt Durewall utvecklade den jiujitsun som vi tränar i vårt förbund. Det är alltid en glädje att få tillfälle



Riksinstruktören Benny Ericsson gör ingång på o-soto-otoshi.



Instruktören Jesper Helgeson har gjort sig fri från Bodil Clifford. I spegeln ser vi instruktören Johnny Sjöström, som tagit fotona till artikeln och Anne Maj Birgersson. Alla fyra aktiva i Ängelholmsklubben.

att studera Benny när han instruerar. Den glöd och utstrålning han har när han är på mattan. Jag såg hur den smittade av sig på ungdomarna. Benny inledde första passet med au-waza på stående tekniker. Detalj efter detalj finputsades. Efter det passet tyckte Jesper att ungdomarna behövde vila benen så ett härligt golvpas stod på schemat. Liggande på golvet fick de försvara sig från angrepp från all möjliga håll och kanter. Efter fika och gruppfoto visade Benny kombinationstekniker och konteringar. Johnny ledde sista passet som bestod av ett antal stationer där ungdomarna fick olika scenarion beskrivna som de skulle lösa. Givetvis avslutade vi lägret med lekar, hur trötta ungdomarna än var innan lekarna så fanns där gott om energi kvar. Jag hoppas att vi snart ses på en matta nära dig, eller nära mig.



Fin samling i Ängelholms trivsamma Dojo.

Mikael Birgersson
Ängelholms Jiujitsuklubb

Svartbältesläger

Mattan är full med svartbälten och några brunbälten. Vi sitter mitt emot varandra, två och två, i seiza. Avspänt, men ändå vaksamt. Angreppet kommer plötsligt. En kniv, ett stick, en snabb reaktion. Det är rörelse som gäller och vi har gått upp i knästående. Tai-sabaki, vrid undan, skydd, greppa, följ med, lås kniven, fällning och avväpning. Situationen är ovanlig, men principerna är de samma.

Att öva under nya förutsättningar och i nya situationer var ett av flera tema på årets svartbältesläger i Halmstad. Det har blivit en tradition att en gång om året att arrangera ett läger endast för svartbälten i vårt förbund. Lägren är mycket uppskattade och finns det plats för även intresserade brunbälten delta.

Årets läger innehöll många teman och det blev en intensiv och väldigt givande helg tillsammans med Riksinstruktör Benny Ericsson, 8 Dan, Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson, 6 Dan, och Daninstruktör Johan Flakberg, 5 Dan.

Under ett av passen gick Riksinstruktör Benny Ericsson skickligt och tydligt igenom au-waza för valda tekniker. Au-waza, den lilla nyckeln om detaljer, som får alla delarna i ett försvar att falla på plats och fulländar teknikerna.



Tom Rikenberg, Oslo, fäller Johan Rasmussen, Linköping.



Olof Danielsson i knivförsvar. Angripare är Specialinstruktör Bo Forsberg, Halmstad.



Engagerade instruktörer på Danlägret fr.v. Daninstruktör Johan Flakberg, Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson och Riksinstruktören Benny Ericsson.



Olof Danielsson demonstrerar ne-waza-teknik.



Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop i Utbildningskommittén är aktiv på mattan. .



Förväntansfulla "elever", övervägande Dangraderade.



Benny Ericsson i en fin au-waza



Boxningsmetodik var en del av lägerprogrammet. Olof Danielsson visar här en rak vänster.



Benny Ericsson "berättar" hur Jesper Helgeson, Ängelholm ska försvara sig mot Bo Forsberg, Halmstad.



Johan Flakberg i försvar mot pistol. Angripare är Henrik Olsson, JK Kano Gbg.



Rune Sandnes, Oslo fäller Bo Forsberg, Halmstad och Olof Danielsson visar var Bosse ska hamna.



Tillsammans med Ju-no-ri, mjukhetsprincipen, känns teknikerna lätta och inte alls ansträngande att utföra. Både angripare och försvarare upplever harmonin i rörelserna när försvaret utförs rätt i alla detaljer.

Vi fick även träna kombinationstekniker under Daninstruktör Johan Flakbergs ledning och Judo- och partnerövningar med Ohgo-metodik med instruktioner av Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson.

Söndagen inleddes med självförsvarsträning i nivå 1, 2 och 3. Det är vår yttersta möjlighet att komma så nära ett reellt angrepp som möjligt under träningslika former. Det är där man

får möjlighet att testa sig själv och sin reaktion både mentalt och tekniskt.

Olof höll sedan ett pass med genomgång av grunderna i boxningsmetodik. Genom att få känna på balans, kroppskontroll och kraftstyrning kan detta användas för att förbättra såväl angrepp och Ukes utförande som försvar.

I de högre nivåerna för genomförande av tekniker finns både atemi och sutemi med. Under lägret hölls två pass där vi fick möjlighet att finslipa kunskapen och praktiskt träna på att genomföra tekniker med angrepp och situationer som skulle kunna kräva atemi eller sutemi i verkligheten.

Det var en intensiv och givande helg med mycket varierad träning, intresserade deltagare och god social samvaro. Tack för ett väl genomfört läger, intressanta pass och skickliga instruktörer. Och tack alla som var där för god kamratskap både på och utanför mattan. Vi ses snart igen!

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

Klubbläger på JK Kano i Göteborg den 28 april 2018

Temat på årets andra klubbläger 28/4 hos JK Kano var Judo. Förutom egna medlemmar deltog även personer från Uddevalla Jiujiitsuklubb och Kyo Jiujiitsu i Göteborg.



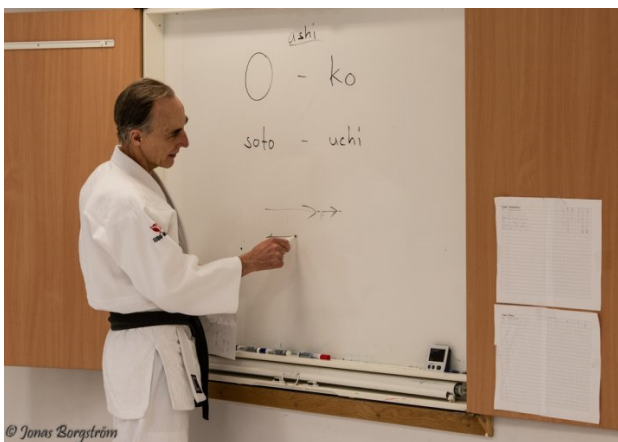
© Jonas Borgström

För att bli ordentligt uppvärmda körde Maria Laura ett zumbapass med gruppen. Ett enkelt, anpassat, och välinstruerat pass, men vi kände oss inte alls så smidiga.

”Fokusera på takten och skapa en känsla av att ha kul och må

bra”, sa, Maria, och det hjälpte till viss del, men vi har en del kvar att lära. Du får gärna köra en repris vid tillfälle, Maria.

Inbjuden instruktör, Christian Knoop, graderad 2 Dan i SJF judo, gick sedan igenom Ohgos metodik för inläring av tekniker. Genom att använda Ohgo-metodiken görs både Tori och Uke aktiva.



© Jonas Borgström

Mahito Ohgo kom som ung, 22 år gammal, från Tenri Universitetet i Nara/Kyoto till Wien i Österrike. Där blev han god vän med Marja



© Jonas Borgström

Nilson som då arbetade på SKF. Hon ordnade så att Ohgo på sin allra första lediga tid reste till Göteborg och träffade Kurt Durewall, som fann Ohgos annorlunda judoteknik mycket positiv och deras samarbete under 60-, 70- och 80-talen var mycket intensiv. Ohgos metodik, som med fördel kan användas även inom jiujiitsun, bygger på ett samarbete mellan Tori, den som utför tekniken, och Uke, den som tekniken utförs på, under inläringen av tekniken. Båda vet hur många steg som skall tas och när tekniken skall utföras. Uke koncentrerar sig på sin fallteknik och Tori koncentrerar sig på sitt teknikutförande. Balans, balansbrytning, kroppsrörelse och fällning, allt utförs i ett samspel mellan de två judokas.

Första tekniken att tillämpa Ohgo-metodiken på var De ashi barai, ett fotsvep där Uke trycker på, Tori vrider undan från rörelseriktningen, gör fotsvepet i Ukes nästa steg och Uke sätter sig ner och gör fallteknik. Ett, två, tre o fyra, ett två tre o fyra, ... Det tar en stund att synkronisera rörelserna. Metodiken gjordes även på O uchi gari och Ko uchi gari. Så fick vi känna på kraftpåverkan och kraftförsvagning genom enkla övningar för att sedan tillämpa det på teknikerna.

Till att börja med kändes övningarna enkla, men efter några timmar var vi helt slut. Det krävdes mycket fokus och trots att övningarna underlättade inläringen var det ändå en utmaning att få till en bra timing. ”Den här metodiken är väldigt bra”, säger Anders Velén. ”Den ger en möjlighet att få träna in en teknik under kontrollerade former”.



Det var många positiva kommentarer till träningsmetodiken. ”Det är bra att dela upp tekniken och träna in den i steg för att sedan sätta ihop allt i en helhet”, säger Ann Bergström. Ann-Sofie Bätz fyller på med att ”Metodiken lämpar sig utmärkt även på våra jiujitsutekniker”.

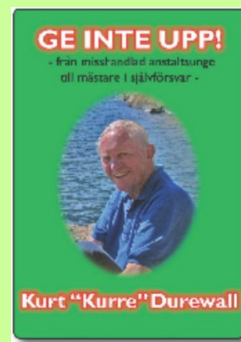
Läggret avslutades med tillämpad judo och randori, som Anders Velén styrde upp. Svetiga och nöjda gick vi av mattan prick klockan 14. Tack alla som kom och gjorde läggret till en givande och rolig lördagsträning!

JK Kano, Göteborg

Forts fr sid 2.

Oavsett om det är så att budo-människor är trevliga eller om det bara är en illusion så är det eftersträvansvärt. Tillsammans hjälps vi åt att stärka tillhörighetskänslan i förbundet och mellan oss alla som tränar någon form av budodisciplin.

**Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande**



**Läs om
Kurt Durewalls liv.**

**Boken beställs
hos förlaget:**

031-200 705

Regionsläger JK Seisin 45 år

Den hemliga gästinstruktörens upplevelser av lägret!

Från min sida, så blev det fokus på vapen och flera angripare, då dessa hot har ökat. Jag började med uppvärmning och lämnade över till Benny Ericsson, 8 Dan, som tränade oss på au-waza, detaljer som är så viktiga i Jiujitsu, självförsvar!



Jubileumslägrets instruktör denna lördag var Dan-instruktör Johan Flakberg. Johan är, som de flesta vet, skolad i JK Seisin, men under detta är stationerad i Stockholm, där han bl.a. instruerar i Stockholms JK. Här visar Johan au-waza vid knivförsvar på Henrik Olsson JK Kano Gbg.

Därefter delades gruppen i två och Christer Johansson, 4 Dan, övade de vita till orange på kniv. Gröna och orange hade pistol-försvar med mig. Pistol är så omfattande så man önskade att alla högre fick möjlighet att lära sig grunder i pistol hantering!



JK Seisins "stare män" Riksinstruktör Benny Ericsson och en av klubbens grundare och Hedersledamot Christer Johansson i träningstagen.



Fart och fläkt i försvaret. Ann Sofie Bälz, JK Kano övar.



Fotograf Jonas Borgström framför kameran i försvar mot pistol.



Jubileumsdeltagarna den 7 april passade på att hedra Ganso på den kommande födelsedagen 9 april.

Viktigt med respekt för hantering av pistolen efter avväpning!

Därefter var det fokus på flera angripare, batong, stav, kedja. Självklart också en trivsamt fika-paus.

Högre gruppen fick känna på två angripare med kniv i olika lägen, svettigt att välja rätt taktik!

Avslutningsvis fick alla kännas på stressiga självförsvarsövningar. Att ta sig igenom mellan 5 dubbla mitz hållare och avsluta med knivvattack för vita-orange och pistolhot för gröna och uppåt, visade hur stressad med hög puls du kan bli i verkligheten, men ändå klara av att försvara dig, med bra grundträning in i muskelminnet!

De flesta klarade sig bra! Bra jobbat!

Tror deltagarna från Ängelholm, Göteborg och JK Seisin fick sig tankeställare och inspiration till vidare träning!

**Den hemlige!
08 Johan Flakberg**

HÖSTENS LÄGER

**22-23 september.
Instruktorläger i Uddevalla.**

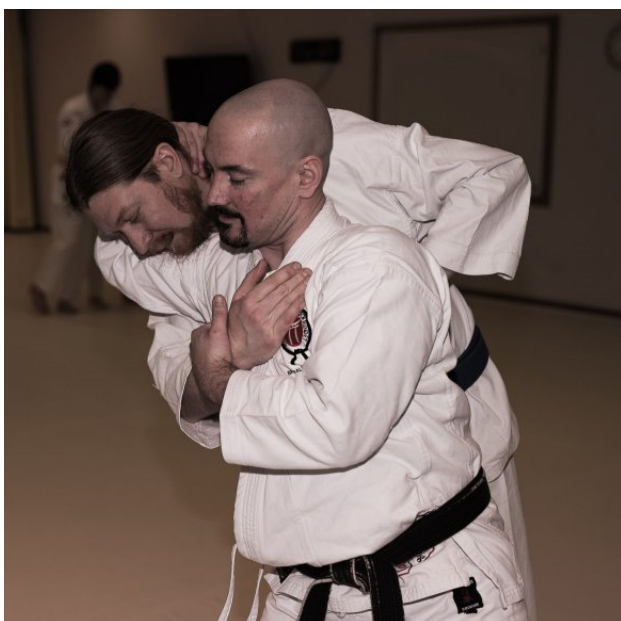
**20-21 oktober.
Riksläger i Ängelholm.**

**8-9 december.
Julläger i Göteborg. JK Kano.**

Regionsläger i Halmstad, Seisin 45år - 2018

JK Seisin i Halmstad kommer under 2018 att anordna ett antal olika läger och först ut blev ett regionsläger i februari månad. Det kom ca 30st deltagare från olika klubbar i närområdet.

Vi hade en hemlig instruktör som var inbjuden och som tillsammans med klubbens instruktörer ledde grupperna. Den inbjudna instruktören var Felikss Straumits. Han började sin jiu-jitsu-karriär i ungdomsgruppen där han var en av många flitiga ungdomar som tränande intensivt. Felikss flyttade sedan till Göteborg och fortsatte både som instruktör och engagerad i JK Kanos verksamhet. Det var roligt att se Felikss i sin gamla klubb bjuda på sitt kunskande och fina instruktioner allt till gruppernas belåtenhet.



"Hemlige gästinstruktören" var Felikss Straumits, som startade sin jiu-jitsubana just här i JK Seisin.

Temat var Ju-no-ri, situationsträning, golvförsvaret m m allt för att det skulle bli en skön blandning av tekniker i ett högt tempo. De tränande var belåtna efter 5 timmars träning där man både hade fått tips och vägledning inför kommande högre bälten.



Jesper Helgeson följer uppmaningen "Se på kniven!"



Ängelholms instruktörer Jesper Helgeson och Bodil Clifford in action.



Klubbkamraterna Emma Sundberg och Anders Hagelberg firade med bra träning.



Glada jubileumsfirare – första fest-lägret på det 45:e året för JK Seisin.

Jag passade på att berättat lite från klubbens tidiga historia när klubben inte hade en så fin dojo som nu, det var lite enklare på den tiden (en lagerlokal i en begravningsbyrå). Christer Johansson, som har varit med sedan starten, fyllde i med sina erfarenheter. Vi kommer att under 2018 arrangera flera olika läger så håll koll på när inbjudan kommer.

**Benny Ericsson, Ordförande JK Seisin
Riksinstruktör, Svenska Jiujitsuförbundet
Foto: Jonas Borgström**

Självförsvar på skolavslutning

Uddevalla Jiujitsuklubb blev tillfrågad om vi hade möjlighet att besöka på en årskurs 9:as avslutningsresa. Kravet var: Bara tjejer, för tjejer. Självklart ville vi vara med!

Caroline, Lovisa och Emmie packade in oss i bilen och drog till Hafsten Resort, en camping strax utanför Uddevalla. Vi visste dock inte exakt var vi skulle ses. Lösningen på detta blev att dra på sig gin och börja cirkulera på campingen, i full mundering, tills någon kom fram och sa ”Hej, är det ni som sa ha självförsvar för våra tjejer?” En kvalificerad och korrekt gissning.

Det visar sig att vi var en överraskning! Tjejeerna visste bara att något skulle hända och att klassen skulle delas en stund. Framför oss hade vi 14 tjejer, vissa glada över att få prova självförsvar, andra tvekade inte att uttrycka sitt missnöje och ville inte vara med. Hur det än var så var de som från början var mest negativa de som i slutändan hade flest frågor och



Emmie Jonsson och Lovisa Johansson laddade inför eftermiddagen med jiujitsu. Foto: Caroline Torstensson

insiktsfulla reflektioner.

Kommande timman varvades med tekniker, frågor och diskussioner. Gruppens frågor fick visa vägen och det fanns hur mycket som helst att prata om och visa. Men exakt vad vi pratade om stannar på Hafsten.

**Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb**

Gå för vatten

Lördagen den 12 maj var Jiujitsuklubben Seisin med i projektet ”gå för vatten” i Halmstad

Initiativet ”gå för vatten” kommer från Rotary som arrangerar eventet för fjärde året i rad. Projektet går ut på att hjälpa barn och familjer i Afrika att få tillgång till rent dricksvatten. Projektet finansieras av sponsorer där en del av intäkterna går tillbaka till de tio föreningarna som ställer upp med aktiviteter under dagen. Ju fler deltagare desto mer bidrar sponserna med. Deltagare går en två kilometers tipspromenad med 10 frågor där fina priser utlovas. En fråga för varje förening informerar Specialinstruktören Bo Forsberg. I år hade Jiujitsuklubben Seisin frågan ”vad betyder seisin?”



Instruktör Bo Forsberg visar en enkel handledsfrigöring. T.h ser vi instruktör Christer Johansson, som startade klubben för i år 45 år sedan.

Jiujitsuklubben Seisin har varit med sen det började och det är ett riktigt bra projekt, tycker Bosse, som har varit med alla fyra åren i rad. Bosse menar att det är ett bra initiativ för det är flera samverkande faktorer där flera parter gynnas. För det första genererar det pengar till rent vatten i Afrika, samtidigt som föreningslivet i Halmstad får ett ekonomiskt stöd. Folk kommer även ut och rör på sig och har möjlighet att bekanta sig med oss olika föreningar, menar Bosse. Folk som kanske inte vet att vi som förening, finns kan prova på och träffa oss



Ungdomarna tyckte det var roligt att få ”visa upp sig” utomhus.

personligen och kan fråga om det är något de undrar över. Att synas är viktigt tycker Bosse som berättar att Jiujitsin passar alla åldrar.

Arrangemanget börjar klockan tio på förmiddagen och slutar tre på eftermiddagen. Och vi är på plats från start säger Bosse. Då har vi förberett med att lägga ut mattorna och riggat upp ett tält. Just denna dag har vi flyttat lördagsträningen till utomhusträning och klubbens medlemmar kommer och tränar så att det blir som en typ av uppvisning. Vi har fullt schema säger Bosse glatt och fyller i med de olika träningstiderna för de olika bältesfärgerna; Nybörjare ungdomar startar 10.00 – 11.00; Fortsättning ungdomar 11.00 – 12.00 och så avslutar vi med vuxenträning 12.00 – 15.00. Under tiden som vi tränar så får allmänheten prova så mycket de vill och det brukar vara ett stort intresse.

Vi delar även ut flyers med allmän information om Jiujitsuklubben Seisin. Det tas en hel del foton under hela dagen som vi lägger ut på vår Facebook hemsida. Under de fyra åren som vi varit med så har det genererat med några nya medlemmar för klubben. All reklam är bra reklam menar Bosse. Syns man inte finns man inte säger, Bosse och ler.

Intervjuare: Laila Svensson, Båstad

Etnografiska Museet firar Tehusets dag

För femtonde året i rad deltog Roslagens Jiu-jitsuklubb i öppnandet av Tehuset i parken utanför Etnografiska Museet på Norra Djurgården i Stockholm. Syftet med uppvisningarna är att skapa liv och rörelse av japansk karaktär i



Skön träning i det gröna. Ronnie Sunnås och.....



Roslagens Jiujitsuklubbs deltagare fr.v.....

parken i samband med att Tehuset har sin ceremoniella årliga öppning. Det är inte bara Jiu-jitsu på schemat utan Aikido, Iaido och Kyudo turas också om att underhålla besökare som har picknick i parken. Vi som deltar varje år har blivit riktigt goda vänner och det är alltid lika kärt att återses. Vi är mer eller mindre vana vid varandras övningar och det är inte sällan som vi har ett utbyte och provar på varandras olika discipliner.

I och med denna dag så gick arrangören Ulla Edberg i pension och vi passade på att krama om henne extra mycket och tacka för förtroendet att få vara med på Tehusets dag i alla dessa år. Vi hoppas att traditionen lever vidare även när inte Ulla styr och ställer.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb



Allas vår uppgift är att stärka tillhörighets känslan inom förbundet och att vi visar att förbundet är öppet för alla. Det gör vi genom att

vi är tydliga med vår värdegrund och vägleder varandra att förhålla sig inom den. Vi uppmuntrar varandra att vara sig själva inom ramen för värdegrunden och stöttar varandra att vara sitt bästa "jag". Då växer förbundet och vi växer som människor.



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. 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-lägrer 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



Hedersordförande Fritz Schubert hyllas på sin 96-årsdag, 6 april, av Veteranförening SHIAI.

Foto: Dan Åkerberg



Inger Melsäter/Fält, Dangraderad sedan 1987 och under flera år verksam i Stockholms Jiu-jitsu klubb fyllde 60 år den 28 mars. Inger och maken Anders, också han Dangraderad, har varit medlemmar i Veteranföreningen SHIAI sedan starten 2004. Här ser vi Inger som just blivit Dangraderad vid sommarlägret i Gransnäs 1987.



Anna Ronnheden/Herkestam, det andra kvinnliga svartbältet i SJF, graderad redan 1983, fyllde också 60 år. Födelsedag var även här den 6 april!

Anna var även en duktig instruktör, som gick i Fritz Schuberts "skola" under flera år. Detta har hon, enligt egen utsago, haft stor nytta av i sitt yrkesliv som rektor på en ganska så turbulent arbetsplats.



Christian Knoop, 2 Dan SJF judo, mottar här sitt Diplom i SHIAI.

Kenneth Olsson och Ann Bergström får sina Diplom i SHIAI.



Riksinstruktörens spalt



Effektiv bestämdhet
Bestämdhet är en av våra principer som ibland glöms bort, som nybörjare så har man svårt att sätta gränsen för bestämdhet. Egen bestämdhet (beslutsamhet, vilja) måste man få kontroll

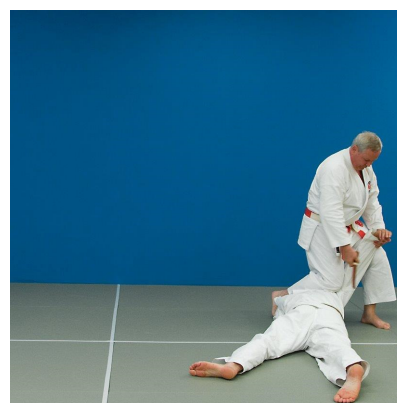
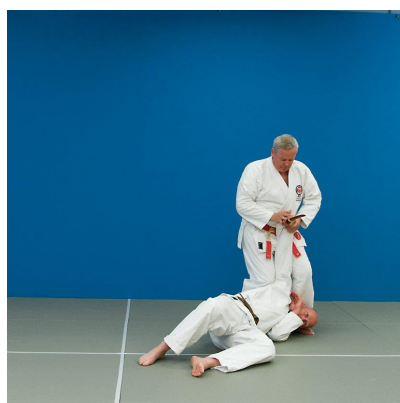
över för den sätter sin prägel på utförandet av försvaret.

Man måste skilja på kraft och bestämdhet, det är lätt att man använder kraft i sitt försvar och tror att detta är bestämdhet. Jag har sett elever utföra tekniken kraftfullt men glömt att använda bestämdhet i sitt försvar. Vid graderingstester så kan bestämdheten övergå i kraft och det syns ganska snart om man använder bestämdhet på rätt sätt eller inte.

Det vi skall bli bättre på är att agera bestämt i hela vårt förvar från början till slut, man glömmer tyvärr oftast avslutet. Jag har själv behövt använda jiu-jitsu några gånger i vardagen och då märker man hur viktigt det är med kroppsspråk och att uppträda bestämt, man får ett fysiskt och psykiskt övertag bara genom att vara bestämd. Men glöm inte att agerar på ett verbalt kraftfullt sätt också, detta ledde till att jag kunde förvara mig samt att angreppet avstannade och angriparen tappade sugen.

När det gäller uppvisningar och demonstrationer av vår fina jiu-jitsu så får man inte glömma att få med bestämdheten, den gör att det ser realistiskt och "kraftfullt" ut. När jag visar för oinvigda vad jiu-jitsu är för något så försöker jag visa tekniken bestämt den första gången för att sedan övergå till att visa detaljer och övriga principer. Har man väl fått publiken med sig är det betydligt lättare att fortsätta sin visning. Våra försvar ser oftast enkla och lätta ut, detta beror på att vi sätter igång flera saker samtidigt och agerar på ett bestämt sätt vi har blick, vilja, beslutsamhet med oss i försvaret. Ett bra tips som Ganso Kurre gav oss för att träna in bestämdheten var att göra försvaren i jämn rörelse och öka efter hand, explosivitet i starten och vid tveksamheter om val av tekniker starta bestämt med rörelsen för att sedan välja teknik som passar. Så jobba med bestämdhetsprincipen och gör den effektiv!

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



Bildserien från 6:e Jiu-jitsuboken. Angrepp: Knivstick från sidan. Försvar: Bild 3-4-5

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

DUREWALL

JiuJitsu



1:a JiuJitsu-boken

6 kyu

Grundinformation

DUREWALL

JiuJitsu



2:a JiuJitsu-boken

5 kyu

Gult bälte

DUREWALL

JiuJitsu



3:e JiuJitsu-boken

4 kyu

Orange bälte

DUREWALL

JiuJitsu



4:e JiuJitsu-boken

3 kyu

Grönt bälte

DUREWALL

JiuJitsu



5:e JiuJitsu-boken

2 kyu

Blått bälte

DUREWALL

JiuJitsu



6:e JiuJitsu-boken

1 kyu

Brunt bälte

Köp böckerna hos din klubb
eller direkt via www.kurtdurewall.com