



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2018



Lärorikt sommarläger!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Hela sommarlägret i bilder	3
Intervju med ung jiujiutsuka	4
Camp dojo	5
En reflektion över Sommarlägret	9
Bildkollage av Jonas Borgström	15
Ergonomi	19
Kvinnoträning på sommarlägret	20
Historisk gradering	21
Terminsavslutning hos JK Kano	22
Styrelsemedlemmarnas kontaktklubbar	24
Veteranföreningen Shiai	25
Familjenytt	26
Riksinstruktörens spalt	27

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujiutsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiujiutsu.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 Torstenson, 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: 180920

OMSLAGSBILD

Avancerad sutemi-waza med en del av svartbältesgruppen.
På omslaget visar Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson en förövning med tvåbent tomoe-nage inför träning på yoko-tomoe-nage som sutemi-waza. Partner är Bo Forsberg, Halmstad.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Information och kommunikation

I Svenska Jiujiutsuförbundet ställs det höga krav på kommunikation. Vi i styrelsen vill att kommunikationen ska uppfattas som informativ, inkluderande och öppen. Vi jobbar ständigt för att utveckla kommunikationen. I den vardag-

liga ruljangsen kommunicerar förbundsstyrelsen med klubbarna och klubbarna har till uppgift att leda vidare kommunikationen till klubbmedlemmarna. Det handlar mest om kallelser till utbildningar och möten och inbjudningar till läger. Det är således viktigt att informationen inte stannar upp någonstans utan når fram till klubbmedlemmarna med hjälp av engagerade i klubbarna. Inkom gärna med förslag på hur det maskineriet kan smörjas ytterligare.

I strävan att underlätta kommunikationen har vi inrättat primära kontaktpersoner i styrelsen, för klubbarna att upprätthålla en dialog och relation med. Oaktat dessa kontaktpersoner är klubbarna och medlemmarna däri alltid välkomna att vända sig till vem man vill i styrelsen eller till styrelsen ospecificerat. Syftet med kontaktpersonsfunktionen är att omhänderta de behov som klubbarna uttrycker. Om en klubb vill byta kontaktperson så ser vi inga konstigheter i det utan går gärna klubbarnas önskemål till mötes. Vi vill göra vad vi kan för att underlätta kommunikationen.

Andra kommunikationsvägar vi har är vår hemsida jiujitsu.se, **Knutpunkten** och **Facebook**. Hemsidan är främst ett "skyltfönster för förbipasserande" med hopp om de ska stanna upp och vilja "gå in i butiken". Hemsidan fungerar också som ett arkiv för dokument och blanketter. Instruktörer och klubbledare som har uppgifter för inloggning till arkivet ska i sin tur förmedla tillbörligt materiel till klubbmedlemmarna.

Forts. sid.20

Hela Sommarlägret i bilder

Årets sommarläger kräver en hel del förberedelser för att deltagarna ska få ett givande och utvecklande läger. Allt från mattor, till schema, mat och logi ska planeras i detalj. Ett arbete som kräver att många engagerar sig. Resultatet av dessa ansträngningar kan ses på de kommande sidorna i detta numret av Knutpunkten



Förbundsordföranden Erik Lorinder tar emot leverans från kassören Annika G Bernhart. Denna gång har hon hela familjen med som bärhjälp fr.v. Simon, Linus mamma Annika, pappa Mats och äldste sonen Lucas.



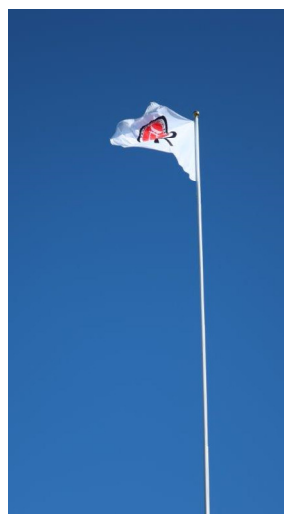
Klara för start: fr.v. Thomas Crona, Erik Lorinder, Henrik Kumm och t.h. Johan Flakberg och Benny Ericsson.



Thomas Crona och sonen Robert från Enköpings JK är SJF:s speciala "mattläggare". Anders Hagelberg, JK Seisin assisterar och flera andra jobbar med hämtning och körning från Falkenberg och Halmstad. Stort TACK till er alla!



Receptionen är klar inför morgondagen och...



...flaggan hissad så nu kan 2018 års sommarläger starta.



Riksinstruktören Benny Ericsson med resultatet av den gedigna schemalagningen, som ska leda oss under lägret.

Intervju med ung jiujitsuka

Vad heter du?

Filippa Andersson.

Vilken klubb tränar du för?

Uddevalla Jiujitsuklubb

Hur länge har du tränat jiujitsu?

Ett och halvt år.

Det är andra året i rad du är med på sommarlägret, vad är det som är så roligt?

Jag lär känna nya kompisar, kul träning och god mat.

Ok, varför var maten så god tycker du?

Mycket att välja på, bra salladsbord, flertalet drycker. Super gott.

Vad är det roligaste på sommarlägret?

Träningen är rolig men aktiviteterna på kvällen är bäst.

Aktiviteterna säger du, vad gjorde ni för nått på kvällen då?

Lekte med svärd (gummi svärd) och lekte Star Wars. Vi grillade också marshmallows och tog snygga kort på solnedgången med Flakis

Hur bodde du där?

Jag bodde i eget rum ihop med min kompis Julia (från klubben Kyo) på luftmadrass. Vi hade jättekul!

Är det något speciellt du kom ihåg?

Han sagoberättaren från Japan. Det var annorlunda med mycket inlevelse!

Är det något som du tycker på lägret som kan bli bättre?

Jag tycker att reaktions slingan för barn kan bli bättre.



Filippa Andersson, Uddevalla Jiujitsuklubb, i fin tai-sabaki.

Ok, vad är det som kan bli bättre på den då? Slingan kan vara längre. Att den går både ute och inne. Inte bara frigörningar, kanske nån enstaka fällning också.

Du stannade kvar med pappa några dagar extra, vad det något roligt som hände då?

Jag fick följa med på ett yoga pass, det var roligt. Jag chillade på rummet också och åt godis. ☺

En sista fråga Filippa, kommer du nästa år ? Självklart, det är jätteroligt att åka på läger!

Intervjuare: Per-Rune Andersson

Camp Dojo - Barnens sommarläger



Instruktörer och ledare för Camp Dojo.



Agnes Lagerqvist, Falköpings JK deltog med syskonen Elias och Alma. Storebror Edvin och pappa Mattias tränade bland de vuxna.



Förväntansfulla ungdomar.



Erik Lorinder och Karl-Erik Jakobson uppmuntrar de tränande.



Riksinstruktören Benny Ericsson förklarar den härliga principen – ju-no-ri – mjukhet!



Riksinstruktören Benny Ericsson gör en kortare genomgång av vår jiu-jitsu och dess fina anpassning till vardagslivet för medföljande föräldrar.



"Gå runt motståndet!"



Henrik Kumm och Daniel Gustafsson visar försvar.



*Erik Lorinder gör sig fri från en kraftfull omfamning.
Förbunds fotograf Johan Flakberg fotar.*



Familjefotograferna i arbete inför gruppbilden.



*Veteranföreningen SHIAIs stipendiater 2018.
Förbundsordförande Erik Lorinder fick i år den extra glädjefyllda uppgiften att överlämna ett stipendium till sonen Wilfred Lorinder, Roslagens JK. Det andra stipendiet gick till Julia Moralo Heed från KYO JK i Göteborg. Grattis till er båda!*



Ungdomarna årgång 2018.



Pappa Marcus Grimfjord från Falköpings JK tränar extra med sina barn Oscar och Clara.



Oscar, som deltog i Camp Dojo, gör ingång på lillasyster Clara, som får vara med på lägret nästa år.



Clara fäller pappa Marcus ...



...och håller fint upp. Mamma kommer också, enligt rykten, att vara aktiv nästa sommarläger. Välkomna hela familjen då!



Reaktionsslingan för ungdomarna. Kasper Sundquist, Karlskrona JK, har just avvärjt ett angrepp från två "busar".



*Situation från ungdomens reaktionsslinga.
Foto: Johan Flakberg*



Ungdomarnas "svärdsdans". Foto: Johan Flakberg



Mr Grill – Thomas Crona – med assistans av bl.a. Per-Rune Andersson. Foto: Johan Flakberg



"Hur ta sig igenom här?" Foto: Johan Flakberg



SJF:s speciella serviceman, Anders Hagelberg, hjälper som vanligt alla. Foto: Johan Flakberg



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson har just presenterat "teaterdirektören" Stellan Holst. Foto: Johan Flakberg



Stellan Holst går med liv och lust in för att förmedla gammal japansk barnteater för oss alla, sommaren 2018. Foto: Johan Flakberg

En reflektion över sommarlägret

Jag sitter här i soffan ett par veckor efter lägret och funderar på hur jag skall sammanfatta årets sammankomst med endast en ungefärlig A4 fylld med text. Man kan ju alltid börja med vädret, som i år varit helt underbart och de intressanta pustarna från bondgården som påminner om sommaren. Samt förbundets flagga på hissad stång, när man anländer efter några timmars bilfärd, och de välbekanta byggnaderna som utgör Katrinebergs Folkhögskola.



Hela Utbildningskommittén samlad inför årets sommarlägerstart.



Specialinstruktören Bo Forsberg "driver på" första uppvärmningen.



Riksinstruktören Benny Ericsson poängterar vikten av att hela lägret följa våra värdefulla principer.



Förbundsphotografen Jonas Borgström, JK Kano Gbg, försvarar sig mot Martin Andersson, JK Kihon Karlskrona.

När jag sitter här så slår det mig att dagarna, som vanligt, varit mycket intensiva och att det inte funnits mycket tom tid, om ens någon! Det slår mig också att reflektion över träningen, borde vara obligatoriskt som en del i jiu-jitsu-utövandet, i alla fall för mig. Att i sinnet få återuppleva all den kunskap som delats av våra duktiga förebilder. Man lägger märke till detaljer, som annars kanske skulle krypa och gömma sig någonstans i minnets vrår, men som nu istället lyfts fram i tanken igen och fastnar som framtida kunskap, och för mig som instruktör som inspiration för kommande träningspass.

Det är nu mitt fjärde sommarläger som passerat. Många möten med både gamla och nya vänner. För mig har denna årliga resa genom landet, i en stekhet bil, ända från Roslagen norr om Stockholm till Vessigebro, blivit något jag ser fram emot hela året. Ungefär som en familjefest, där släkten samlas för att skratta, umgås, och i vårt fall även kämpa, rulla, falla, fälla och hjälpa varandra bli ännu bättre budo-utövare och människor.

Vad jag slås av när jag åker på läger är hur mycket vi faktiskt hjälper varandra att hitta just det där som gör vår jiu-jitsu så speciell. Jag slås av att jag nog lär mig lika mycket av andra uke (angripare) och tori (försvarande), kanske till och med lite mer, som av instruktörerna.



En härligt lång rad av instruktörer och aspiranter.

Jag menar, våra eminenta och mycket duktiga instruktörer visar det exemplariska utförandet för oss, men det är i utövandet som vi provar oss fram efter mallen, finjusterar rörelserna, avspänningen och hjälper varandra att uppnå målet: Att kunna visa teknikerna lika exemplariskt. Det är i balansbrytningarna och rörelserna som vi lär oss att känna mjukheten, att hitta minsta möjliga kraftansträngning och att visa hänsyn. Så detta mina vänner tackar jag er för! Ett sommarläger för mig är lika mycket en möjlighet att få lära mig rörelserna teoretiskt genom att de visas för mig, som att lära mig dem praktiskt genom övning och repetition. Förutom den sedvanliga och nyttiga genomgången av bastekniker, samt för oss instruktörer och aspiranter även ett årligt mini-instruktörläger, hade vi i år två mycket intressanta gästspel:

Tillsammans med barnen (som tränat två dagar redan under Camp Dojo) fick vi en demonstration av japansk berättarkonst av Stefan Holst, fin judoutövare som varit bosatt 40 år i Japan. Han hade med sig en liten miniteater med vilken han



Ännu en förbunds fotograf framför kameran – Johan Flakberg håller sig på mattan.



Au-waza – kontroll av kniv. Riksinstruktören Benny Ericsson och Daninstruktören Johan Flakberg.

med stor inlevelse berättade sagan om pojken och de tre magiska korten. En konstform som varit vanlig i Japan tidigare, men som trängts undan med tiden av teknikens framfart och moderniseringen, men som på senare år börjat få en återkomst med nya berättare som besöker byarna och samlar åskådare för en stunds paus i vardagen. Från vad jag förstod så tar berättarna oftast inte betalt för showen, utan får ersättning genom försäljning av godis och annat.

Det andra gästspelet bjöds av Specialinstruktören Christer Johansson som visade oss jiu-jitsu-ergonomi och hur vi kan använda det vi lär oss om balans och rörelse i träningen även utanför mattan för att utföra lyft och göra annat med minsta möjliga belastning på kroppen. Hur vi rör oss hälsosamt, med andra ord. Kurt Durewall utvecklade trots allt ett helt system för detta, som används flitigt inom världen. Det var mycket trevligt att vi fick möjlighet att dela Christer tankar kring detta. Det här passet påminde mig om hur jag faktiskt använder vår

jiujitsu i dagliga livet. Ett exempel är när jag går och handlar. Nej, jag gör inte kote-gaeshi på personalen, när jag ser slutsumman i kassan.. men jag styr nog kundvagnen lite annorlunda än de flesta. Jag styr vagnen med min minsta möjliga kraft genom att låta händerna glida över vagnen och endast ge en liten knuff där det behövs i den riktning jag vill gå, och sedan bara små omdirigeringar av rörelseenergin genom att flytta händerna lätt längs korgens sida. Som sagt, jag gör nog inte som de flesta andra. Jag har ju tränat Kurt Durewalls jiu-jitsu, så jag försöker övervinna vagnens tyngd och tröghet genom min egen rörelse och befinner mig därför ibland vid handtaget, men oftast någon annanstans runt om vagnen. Har aldrig funderat på hur det ser ut för en utomstående, men det är ganska kul! Och nyttigt!



Yogainstruktören Laila Svensson, Båstad, gav deltagarna även i år en skön yoga-stund.



Bo Forsberg bjuder in till teknikk Diskussion på mattan.



Det var så skönt att flera t.o.m. somnade!



Graderingskommittén planerar. Fr.v. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson, Riksinstruktören Benny Ericsson och Daninstruktören Johan Flakberg.

Som en trevlig bonus så innebär lägren för varje år som går bara fler och fler kära återseenden och nya bekantskaper. Nya bekantskaper som, så klart, blir ännu fler glada återseenden inför nästkommande år. Idel glada möten, och sedan på söndagen ett lätt vemod över att allt är över för denna gång. Trösten ligger förstås i att vi ses igen nästa år!

Väl mött! Nu ser vi till att bli ännu fler nästa år! :-)

Dennis Rudin
Klubbinstruktör
Roslagens Jiujitsuklubb



Förbundsordföranden Erik Lorinder talar om förbundets viktiga värdegrunder.



Sjukvårdsutbildning för instruktörer och aspiranter.



Daninstructören Johan Flakberg visar en omläggning.



Samlad styrelse i ett effektivt sommarmöte på Katrineberg.



Specialinstructörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop går igenom speciella kvinnoförsvar med Dangruppen.



Diskussion på hög nivå – Olof Danielsson och Benny Ericsson.



Bröderna litat på varandra i tekniken skydda fallande. Peter Löfholm Falköping lägger försiktigt ned Daniel Gustafsson KYO Gbg.



Förbundsinstruktör Rune Sandnes, Norge, visar delar av atemiprogrammet.



Skriftliga prov innan man kan bli godkänd instruktör inom SJF.



Biträdande Riksinstructören Olof Danielsson och Daninstructören Henrik Kumm övar au-waza.



Specialinstruktören Christer Johansson visar valda delar av jiu-jitsuns "allmänna" nytta inom ergonomin. Här "glidande händer".



Idel glada miner under hela lägret i vår trevlig reception. Anders Hagelberg och Erik Lorinder.



"Supé-personalen" förbereder kvällens goda måltid.



Honnröslängan med förbundsordföranden Erik Lorinder i mitten.



Mingel-fotografen Jonas Borgström i farten.



Förbundsordföranden Erik Lorinder överlämnar årets 1000-bälte till Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad.



Anders håller ett känslofyllt tacktal.



Samling och genomgång inför den alltid lika spännande reaktionslingan. Foto: Johan Flakberg



*Jonas Borgström, JK Kano, Gbg, försvarar sig mot på-
angrepp från Ronnye Sunnås, Roslagens JK.
Foto: Johan Flakberg*



*En busig "bonddräng" Henrik Olsson, JK Kano Gbg,
går till anfall på den vackra Hallandsgården.
Foto: Johan Flakberg*



Härlig samvaro vid grillen. Foto: Johan Flakberg



Attack med pistol. Midsommarstången fortfarande uppe. Situationen har samlat flera fotografer. Foto: Johan Flakberg

Bildkollage av Jonas Borgström



Danledet var långt under årets sommarläger.



Veteranerna Copny Akterhall och Åke Johansson i aktion.



Kenneth Olsson fäller Nicklas Jansson, båda från JK Kano Gbg.



Daninstruktören Erik Lorinder i "grepp-tagen".



Specialinstruktören Bo Forsberg undervisar.



Klubbkamraterna från JK Seisin Anders Hagelberg och Emma Sundberg tränar flitigt.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson övervakar sin träningsgrupp.



Christer Johansson, JK Seisin angriper Marja Durewall Nilson.



Daninstruktören Henrik Kumm i ingång på Arne Ivar Hansen, Norge. Jan Josell, JK Bjerred väntar på sin tur.



Daninstruktören Johan Flakberg visar knivförsvar.



Riksinstruktören Benny Ericsson kollar Marta Sibrecht, JK Kano Gbg.



Roger Retman, JK Hontai Karlstad och Daniel Gustavsson, JK KYO Gbg i "greppvaxling".



Ne-waza. Jan Josell, JK bjerred i försvar mot Arne Ivar Hansen, Norge.



Johan Knoop, JK Kano, i försvar mot omfamning.



Tom Rikenberg, Norge, i koncentrerat försvar mot Stig Rörvik, Uddevalla Jiujitsuklubb.



Annika G Bernhardt och Malin Knoop övar, båda sittande i Utbildningsrådet.



Supé-generalen Karl-Erik Jakobson slappnar av när alla fått sin goda supémat. Stort tack för Din fina insats – även i år!



Nya Klubbinstruktörer. Henrik Kumm överlämnar utmärkelsen till fr.v. Leif Krig och Martin Andersson, båda JK Kihon Karlskrona och Magnhart Johannesen, Norge.

Foto: Jonas Borgström



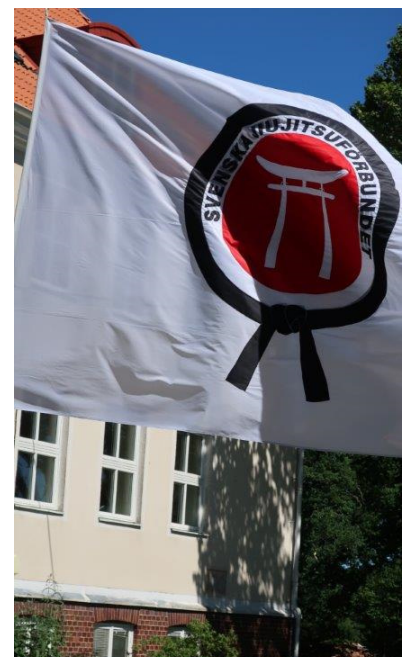
Riksinstruktören Benny Ericsson graderar Jonna Sjöberg, Kristianstads JK, till 2 Dan. Foto: Jonas Borgström



...och här Bodil Clifford, Ängelholms JK till 3 Dan. Foto: Jonas Borgström



Hela Utbildningsrådet på rad vid instruktörsutbildningen på söndagen.



SJF:s flagga är halad – sommarlägret är slut. Stort tack för ännu ett fint arrangemang!

Gruppfoto årgång 2018. Foto: Johan Flakberg

HÖSTENS LÄGER

22-23 september

Instruktörläger i Uddevalla

20-21 oktober

Riksläger i Halmstad

1-2 december

Julläger i Göteborg, JK Kano

Ergonomi

Inför sommarlägret 2018 blev jag tillfrågad av Riksinstruktör Benny Ericsson om att hålla ett föredrag om jiu-jitsu ergonomi. Det var inte svårt att tacka ja till det erbjudandet, att få förmedla Kurras kunskap och tankar runt arbetsergonomi, att tillämpa jiu-jitsus principer även i vardagslivet. 24-timmars ergonomi!

Citat från Kurras 1:a jiu-jitsu bok "För mig är bra självförsvar, en rätt utförd jiu-jitsuteknik, liktydligt med en bra arbetsteknik."

Att som instruktör få fördjupad förståelse för principerna, t.ex. att använda minsta möjliga kraft, balans, bestämdhet, som behövs för att utföra en bra arbetsteknik, att utnyttja raka handleder, armbågarna intill kroppen, fötter, höfter, axlar i samma riktning, kan jag som instruktör tillämpa dessa principer blir jag automatiskt bättre på jiu-jitsu. Inom självförsvar har vi principen "skydd". Skydda dig före, under och efter angreppet, i självskydd kan vi tänka

"Före" ett arbetsmoment/förflyttning att man planerar, förbereder, att man kan utföra momentet säkert. "Under" intar gångställning, bra balans, använder minsta möjliga kraft, rätt rörelseriktning. "Efter" intar upprätt, avspänd ställning.

Under mitt pass fick alla känna på skillnaden på gångställning/parallellstående, att inte använda ryggen vid lyft. Glidande händer vid skydd av fallande >ner på knä> till golv till stabilt sidoläge. Därefter hantering av armar liggandes på rygg samt mage. Avslutningsvis blev det genomgång av att lyfta en bag/back från golv.

Jag tror att har vi denna merkunskap i principförståelse får vi ytterligare en dimension att marknadsföra jiu-jitsu-ergonomi, bra arbetsteknik inom Svenska Jiu-jitsuförbundet.

**Christer Johansson
Specialinstruktör
JK Seisin**

***Improvisation är en
medveten avvikelse
från något man behärskar
ingen chansning!***

Citat okänd

Kvinnoträning på sommarlägret

Årets träningspass för de kvinnliga tränande var ett lugnt och osvettigt pass. Med tanke på att förbundet utsett året 2018 som ett "Värdegrundsår" lades fokus på hur vi agerar mot varandra både på mattan och utanför mattan. Det finns alltid ett behov av att ventilera händelser, som kan uppstå. Det är viktigt att vi är observanta på de situationer som upplevs som negativa oavsett om det har uppstått oavsiktligt eller avsiktligt. Flera alternativ diskuteras och många upplevda situationer delades av flera deltagare. Alla ska få träningsutrymme på mattan utan att några trängs åt sidan eller att själva angreppen utförs på ett bra sätt så att försvaret kan utföras som instruktören har visat togs upp. Att vara uppmärksam på detta ingår i vår instruktörsutbildning och det är viktigt att instruktörerna är observanta. Det är även viktigt att det är högt i tak så att de tränande själva känner att de kan hjälpa och korrigera varandra på en lämplig nivå.

Själva passet började egentligen redan under lunchen i matsalen. En obehaglig situation spelades upp utan att några andra än de som spelade med under aktionen visste om att det var planerat. Det handlade om att ett reserverat bord, där de kvinnliga tränande satt och åt lunch, inte skulle få vara reserverat utan att andra också skulle få sitta där. En otroligt duktigt agerande person ur kökspersonalen kom fram till de två instruktörerna, Annika G Bernhardt och Malin Knoop, och informerade bestämt och en aning aggressivt om detta. Under tiden kom de tre "birollsinnhavarna" Bo Forsberg, Jesper Helgesson och Anders Hagelberg fram till bordet och de "trätande" och bistod med kommentarer och stöd. Efter ett par minuter skingrades gruppen och det aktuella var över.

Det hela handlade om signalement. Vad ser man i en situation som man inte förväntar sig, vad upplever man som viktigt och mindre viktigt att lägga på minnet? Hur reagerar man själv?

När vi under passet, 30 minuter efter att händelsen ägt rum, gick igenom uppträdandet i matsalen, insåg var och en att det var svårt att återskapa den exakta bilden, helheten, av vad som hade hänt och hur var och en såg ut. Det

var ingen som kunde beskriva hur alla personerna hade agerat, hur de såg ut, vad de hade haft på sig och vad de hade haft med sig, men var och en kunde beskriva en del korrekt.

Avslutningsvis måste vi tacka Katrineberg för deras engagemang och för "föreställningen" i lunchrummet. Den var så väl genomförd att vi var tvugna att försäkra alla om att den verkliga var planerad. Vi vill också tacka Bosse, Jesper och Anders för fina insatser. Vi lärde oss mycket om vår egen iakttagelseförmåga och hur vi reagerar i obehagliga situationer.

Specialinstruktörerna
Annika G Bernhardt
Malin Knoop

Forts. fr. sid. 2.

Nyhetsbladet Knutpunkten är ett verktyg för informations-spridning. Vi rekommenderar varje klubb att skriva ut Knutpunkten, sätta den i pärm och ha den tillgänglig i klubblokalen. Knutpunkten blir ett intressant historiskt dokument redan efter några nummer. Vi använder även det sociala mediet Facebook, där dagsaktuella uppslag, glada tillrop, inbjudningar och annan lockande information om SJF presenteras.

Det är viktigt att alla människor som verkar inom förbundet vet om att de alltid är välkomna att kontakta styrelsen. En bra kommunikation skapar förståelse och känsla av sammanhang.

Bidrag gärna till hur vi kan göra kommunikationen i SJF ännu bättre!

Svenska Jiu-jitsu-förbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Historisk gradering

Jonna

Jag började på Teatergatan i januari 1990. Mitt uppehåll berodde på att vi flyttade till Bromölla (år 2007) och då fanns det ingen Durewall jiu-jitsu i närheten. Efter ett tag tränade jag judo istället i något år. Jag tycker att det hör mer ihop med vår jiu-jitsu och våra principer än någon annan kampsport.

Efter det fick jag hålla upp helt med egen träning i några år för då krävde barnens aktiviteter all tid och engagemang. Jag har alltid haft önskan att komma tillbaka. Just för att det är så kul, utmanande och humant.

Dottern flyttade med hästen till Flyinge under gymnasietiden (år 2013) och då kom jag på den geniala idén att slå två flugor i en smäll. Jag kontakta Janne i Bjerredsklubben och började träna med dem en gång i veckan samtidigt som jag fick en chans att träffa dottern regelbundet då jag övernattade hos henne.

När jag försöker räkna efter så tror jag att jag varit med på 21 sommarläger. Jag tror inte jag var med som höggravid med någon av barnen. Sen vet jag att jag var på några sommarläger efter vi flyttat genom att betala medlemskapet till Kano.

Framtidsplanerna när det gäller jiu-jitsun är att sprida SJF kunskaper. Framst till "vanligt" folk. Med det menar jag dem som inte tror sig kunna träna självförsvar. De som har störst nytta av våra rörelsemönster, fallteknik och tryggheten i att kunna försvara sig och andra på ett humant och sjyst sätt. Det gör jag genom att fortsätta med självförsvarskurser i Anzens regi. Till hösten finns det också med i planen att köra två pass. Ett med dem som tidigare gått en kurs eller flera och ett pass för helt nya.

Jonna Sjöberg
JK Anzen, Kristianstad



Första gången i SJFs historia att endast kvinnliga deltagare graderats till Dangrader i jiu-jitsu. Fr. v. Jonna Sjöberg 2 Dan och Bodil Clifford 3 Dan.

Bodil

Min jiu-jitsu-karriär startade hösten -77 då jag började gymnasiet och träffade en tjej från mellanstadiet, som först provat på judo, men inte ville fortsätta med det.

Nästa gång var det jiu-jitsu som skulle provas och då i sällskap med mig som säkerhet. Tja, varför inte, jag hade sysslat med bollsport i skollagen i många år, så det här

var något nytt. Vi möttes av en trevlig och sympatisk Jan-Erik Lindblad, som invigde oss i en träningsform som var kamratlig och lätt-sam. Här var det rikligt med allsköns folk och möjlighet till många träningstimmar i veckan. Sommaren -78 åkte jag med till mitt första sommarläger i Göteborg som orangebältare.

Mötet med Kurt Durewall och de andra svartbältarna gav sannerligen mersmak och flera läger under året planerades in och allting annat därefter. Rikedomerna att få ha tränat inför Mästaren var, är och förblir stort och värdefullt samt något jag alltid kommer att bära med mig. Fram till -85 avverkades 10-15 helgläger årligen och 8 sommarläger samt 3 High Standardläger. Därefter så flyttade klubben till en modern industrilokal ihop med andra sporter, cafeteria och kontor. Det var för fint, för rent och alldeles för modernt så all känsla för träning försvann. Samtidigt gick företaget jag jobbade på in i en mycket expansiv period så mycket energi och engagemang gick åt där.

Kort efter lämnade jag barndomsstaden Malmö för att bosätta mig på Kullahalvön och Jonstorp som är ett dramatiskt naturområde med rika möjligheter för terrängcykling, kajakpaddling och vandring mm – ett aktivt friluftsliv helt enkelt. Barnen som är födda -94 och -97 skulle få möjligheten att träna jiu-jitsu ansåg jag bestämt och därigenom få kroppsmedvetenhet, rörelsemetodik och samtidigt ha vansinnigt roligt under Johnnys vingar. Så -03 efter 18 år med annat liv, tog jag dräkt och

bälte med till klubblokalen i Ängelholm, där Göran tog emot. -Kul å se dig igen, klå om för vi ska ha uppvisning! Svälj! Ur askan i elden – känsla. –Jo, så var jag raskt igång igen. Första sommarlägret efter uppehållet var –04, nu på Katrineberg, kändes riktigt bra. Fantastiskt att se gamla träningskollegor i god vigör, strålande form och i höga grader. Roligt är också att se och möta alla “nya” förmågor som höjer träningsnivån, förbättrar de små men ack

så viktiga detaljerna, höjer glädjen och berikar livskvaliteten. Framöver gäller för mig personligen att höja lägstanivån, förbättra rörligheten och förfina teknikaliteterna mm. Färdig och fullärd blir jag aldrig, men jag kan alltid bli bättre och ge upp tänker jag inte.

Bodil Clifford
Ängelholms JK

Terminsavslutning hos JK Kano

Så var det dags att runda av terminen, och i början av juni körde vi en favorit i repris – ett populärt och uppskattat klubbägar på Finnsjögården, strax utanför Mölnlycke.

Nästan alla våra aktiva medlemmar var med denna dag, vilket är roligt och se, då sammanhållning, glädje och skön gemenskap är något som vi i klubben arbetar mycket med, både i och utanför dojon.



JK Kanos ordförande Caroline Brunnberg anfaller Christina Chau med påk. Foto: Jonas Borgström



Dagens instruktörer visar försvar mot hot med pistol: Raam Mleczkonicz och Malin Knoop. Foto: Jonas Bergström



Nicklas Jansson i försvar mot Yordan Vevev. Foto: Jonas Borgström



Ann-Sofie Bätz avvärjar Henrik Olsson. Foto: Jonas Borgström



Ett härligt bad. Foto: Caroline Brunberg



Trivsamt gemensamt måltid. Foto: Caroline Brunberg



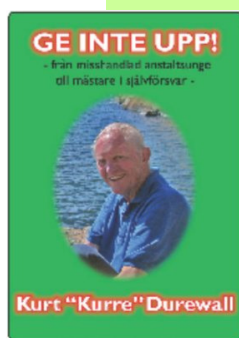
Grill hör sommaren till. Foto: Caroline Brunberg

Dagen började med en rolig uppvärmning i form av zumba, som leddes av vår egna JK Kano medlem Maria Laura. Det bjöds på många roliga skratt och vissa av oss hade lite svårt att hänga med i koordinationen av dem latinska rytmerna, men övning ger färdighet och det blir troligtvis fler tillfällen under hösten.

Det var en varm och skön dag, med tema miljöträning, där vi tränade tekniker och gick reaktionslingor både inne och utomhus i en härlig skogsmiljö med sjöutsikt. Efter avslutat pass blev det även ett välbehövligt dopp i sjön, årets första för mig som egentligen är landkrabba, men hade jag inte hoppat i självmant är jag säker på att någon hade puttat i mig!

Till sist avslutade vi dagen med en härlig grillning, en perfekt dag med mitt fantastiska gäng.

Caroline Brunberg
JK Kano



Läs om
Kurt Durewalls liv.

Boken beställs
hos förlaget:

031-200 705

Styrelsemedlemmarnas kontaktklubbar



Benny Ericsson
Veteranföreningen Shiai, Sverige



Erik Lorinder
Roslagens Jiu-jitsu klubb Ki Gen Sen,
Österåker
Hedemora Judoklubb, Hedemora
Jiu-jitsu klubben Kihon, Karlskrona



Roger Retzman
Jiu-jitsu klubben Hontai, Karlstad
Norsk Judo og Jiu-jitsu, Oslo
Uddevalla Jiu-jitsu klubb, Uddevalla



Daniel Gustafsson
KYO jiu-jitsu, Göteborg
Falköpings Jiu-jitsu klubb, Falköping
Jiu-jitsu klubben Kano, Göteborg



Olof Danielsson
Jiu-jitsu klubben Zanshin, Linköping
Jiu-jitsu klubb Satori, Oskarshamn
Stockholms Jiu-jitsu klubb, Stockholm



Annika Gerhardsson Bernhardt
Jiu-jitsu klubben Seisin, Halmstad
Ängelholms Jiu-jitsu klubb, Ängelholm
Jiu-jitsu Bjerred, Bjärred

Daniel Raftö
Usagi dojo, Landskrona,
Jiu-jitsu klubben Kibou, Enköping
Kristianstad Jiu-jitsu klubb Anzen, Kristianstad





Veteranföreningen Shiai



Bertil Rydenhag, Göteborg

Vi hälsar en ny veteran medlem i SHIAI. Det är Bertil Rydenhag, som tränade flitigt på Teatergatan i Göteborg under flera år. Nu är Bertil uppskattad professor i neurokirurgi och verksam på Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg. För ett antal år sedan fick vi i en TV dokumentation följa Bertils lyckosamma operation av en iransk flicka med hjärntumör.

Göran Svanberg, Stockholm – 80 år!

Göran är en ”historisk” person inom jiu-jitsu. Han är en av de sex som godkändes till Guldmärket = svartbälte i Lerum sommaren 1969. Denna gradering gav upphov till många stridigheter inom svensk budo, men den förde även med sig den viktiga händelsen att Svenska Jiu-jitsu-förbundet bildades. Läs gärna mer i Gansos bok ”Ge inte upp!”

Göran var en flitig lägerdeltagare, även då på några High Standard-läger, under 70 och 80-talen.

Sedan blev hans internationella arbetsbelastning för stor, men ibland dök han upp på mattan. Göran deltog på 45-årsminnet av Lerumsläget, som hölls i Göteborg hösten 2014, där 5 av de ”historiska” 6 hade samlats tillsammans med de båda stiftarna Fritz Schubert och Marja Durewall Nilson.

Många lyckönskningar från vännerna i SHAI!



Göran tillsammans med Kurt på ett av sina många läger i Göteborg.

Familjenytt

Leah

För över 20 år sedan träffades vi genom jiu-jitsu och blev träningskompisar för att för Några år sedan mötas igen och bli ett par. Den 14 juli 2018 kl 10.52 tog vårt förhållande ännu ett steg då vi blev föräldrar till vår fina flicka, vår Leah. Hon var då 52 cm lång och vägde nästan 4 kg.



Sophie Grimmenstedt och Vadim Feldman

Theodor

Den 23 juni i år fick vår familj tillökning då lille Theodor kom till världen (3705 gram, 50 cm lång). Hedvig (4 år) är numera en stolt storasyster. Tillsammans med mamma Sara Karlsson och pappa Felikss Straumits har hela familjen klarat av sommarhettan med mycket bad, skugga och glass.



Foto: Mamma Sara

Svenska Jiu-jitsu-förbundet fortsätter att växa och inte minst i en av förbundets yngsta klubbar, Falköpings Jiu-jitsu-klubb. Den yngste medlemmen där kan kanske inte vara så aktiv på mattan ännu men det är hennes storasyskon desto mer. Lilla Ester, som vid fototillfället endast är tre veckor gammal, har inte mindre än fyra äldre syskon, Edvin 16, Alma 14, Elias 12 och Agnes 8 år, som alla tränar jiu-jitsu tillsammans med sin pappa Mattias som var en av dem som var med och startade upp föreningen för några år sedan. Då antalet som vill prova på vår typ av självförsvar stadigt ökar har Falköpingsklubben nu utökar antalet träningar varje vecka så alla kan utvecklas i sin takt men någon grupp för bebisar finns det förstås inte. Innan Ester är tillräckligt gammal för att få träna själv får hon tillsvidare leka med syskonen men snart dyker nog även hon upp på ett sommarläger tillsammans med sina fyra syskon. Det lär de fyra andra se till.



Riksinstruktörens spalt



40 år med Jiu-jitsu
Jag kan (verkligen) in-
tyga att uttrycket "tiden
går fort när man har
roligt" stämmer. Jag
kan inte tro att det re-
dan har gått 40 år sedan
jag började träna jiu-
jitsu och vilken resa det
har varit!

Jag och min bror kom som nybörjare till Vallåsskolan i Halmstad 1978, där vi tränade i ett skyddsrum i källaren. Det var Christer Johansson och Bo Wiktorén som höll i träningen och vi tränade tre gånger i veckan. Vi tyckte det var jättekul samtidigt som vi mötte trevliga träningskompisar. Det jobbigaste var att behöva lägga ut och sedan packa ihop cirka 80 kvm matta vid varje träningspass, men är man några stycken som hjälps åt så blir allting lättare. Så min start inom jiu-jitsun var mycket bra, både socialt och fostrande.

Första lägret som jag deltog på var jullägret i Göteborg. Då fick jag träna med likasinnade och för andra instruktörer. Riksinstruktör Kurre var ju självklart den som stack ut och jag förstod att han hade en sådan kunskap som ingen annan hade samt att han förmedlade den på ett så bra sätt så att även vi nybörjare kunde förstå lite om jiu-jitsuns många finesser.



Speciella minnesvärda ögonblick i mitt jiu-jitsuliv. Stiftaren och Riksinstruktören Kurre utnämner mig till SJFs nye Riksinstruktör i januari 2011.



På sommarlägret 2016 erhåller jag den höga graden 8 Dan jiu-jitsu. Stiftaren och hedersordföranden Fritz Schubert överlämnar diplommet.

Det har blivit ett antal riksläger, sommarläger och övriga läger som jag har besökt och tränat under dessa 40 år. Det har varit lika roligt hela tiden. Det jag slås av är att när man trivs socialt och har roligt, men även kunskapsmässigt lär sig, då blir man verkligt engagerad i jiu-jitsun.

Under alla år så har den första träningstiden präglat min vilja att lära mig mer och bli bättre på det jag har lärt mig. Jag har även märkt att den personliga utvecklingen går hand i hand med den jiu-jitsuträning man bedriver, du formas som människa och får kontroll och ett lugn som du har nytta av både i yrkeslivet och i privatlivet.

Så sammantaget vill jag lyfta fram det sociala perspektivet, lärandet och att ha roligt. Detta är viktiga ingredienser att ha med sig i sin egen utveckling.

**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