



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2018



JK Seisin 45 år!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
En av SJFs hedersdagar 28 oktober	3
Jiujitsu ABC	3
Höstens instruktörläger	4
Jubileum hos Seisin	6
Ordföranden besöker Kihon	8
Skräck hos Seisin	9
Seisin jubilerar ordentligt	11
Ki Gen Sen fyller 15 år	13
Roslagens Jiujitsuklubb erhöll prestigefyllt stipendium	16
UR-möte	16
Internationellt budo-event i Moskva	17
Julläger	19
Julläget i bilder	20
Riksinstruktören har ordet	22
Ujjk hos alla hushåll i Uddevalla	23
Familjenytt	23
Veteranföreningen Shiai	24

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiujitsu.nu

Innehåll med text och bilder, sammanställs av redaktionen. Det står redaktionen fritt att ändra eller stryka i inskickat material. Bilderna får ej användas i andra sammanhang utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

Redaktionen består av:

Erik Lorinder, ansvarig utgivare,
ordforande@jiujitsu.nu

Caroline Torstensson, layout.

Marja Durewall-Nilson, Felikss Straumits,
Johan Flakberg, Jonas Borgström.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 181223

OMSLAGSBILD

Riksinstruktören och JK Seisins ordförande Benny Ericsson instruerar de Dangraderade under jubileumsårets sista lägersammandragning för vuxna i Halmstad.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Vikten av att vara

Halsdukar och mössor omsluter människor som går till bussen. Regnet knäpper på fönsterbläcket och diset skapar en gränslös oändlighet mellan himmelen och landskapet. Träden håller upp de lövtomma grenarna mot himlen. Det är stilla. Naturen är en akvarellmålning av sig själv och det är lika vackert som det är bistert.

Melankolin kryper upp i famnen på oss och gottar in sig under filten. Teets söta doft sveper i väg med oss och vi minns tider som varit; människor som stod oss nära. Hösten är tid för kontemplation, tid för eftertanke, tid för att umgås i botten av oss själva. Vi ler mot varandra, inte just för att vi säger bra saker utan för att vi har någon som vill berätta – har någon som vill lyssna. Vi ger varandra av det dyraste som finns; tid.

Det är nu som syftet med våra föreningar verkligen kommer till ytan. På kvällarna tänder vi upp i våra lokaler. Vi trotsar mörker, kyla och regn för att samlas, träna och umgås. Känslan av gemenskap ger oss en styrka och glädje som är på riktigt. Hösten är verkligen soffans, filtens och de stora tekopparnas årstid men det är också viktigt att balansera upp mys med fys. Träningen kompenserar solljusets frånvaro och höjer temperaturen inifrån. Skratt och svett gör att vi glömmer tiden och att resan fram till jul och nyår blir kortare. Tillsammans låter vi träningen ta oss genom november.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

En av SJFs hedersdagar 28 oktober

Idag är det 5 år sedan Ganso Kurt Durewalls bortgång.

Det är så här vi minns honom i aktion, på plats i Dojon och uppslukad av glädjen i att vara verksam.

Svenska Jiujitsuförbundet minns Kurt Durewall med stor värme.



*Underbar känsla att få teknikerna på pränt – boktillverkning hos JK KYO Göteborg.
Foto: Johan Flakberg*

JIUJITSU – A B C

Avvakta angreppet
Blockera bestämt
Centrera kraften
Dra ur balans
Effektivt – enkelt
Följsamt – framgångsrikt
Gardera gärna
Hänsynsfullt och
Intensivt med
Jiujitsu-systemet
Kontrollera
Läget
Med minsta ansträngning
Neutralisera kraften med
Optimal effekt genom
Principerna
Qusligt enkelt!
Roligt – rörligt
Snabbhet, styrka, stabilitet
Utbildning – uthållighet
Vaksamhet väger
X-tra lätt med MMK
Ytlig kunskap ger
Zero = 0
Åtnjut utbildningen i
Ämnet jiujitsu så blir det
Önskad effekt = **SVART BÄLTE!**

Vårens läger:

Instruktörläger i Linköping, 2-3 februari 2019
Jubileumsläger i Ängelholm, 2-3 mars
Minnesläger hos Kano Gbg, 6-7 april
Danläger i Halmstad, 11-12 maj
Traditionellt Sommarläger, Katrineberg 26-30 juni

Planera in Ditt deltagande redan nu!

Höstens instruktörläger



Lång rad intresserade instruktörer och aspiranter.

Instruktörläget, detta året hos Uddevalla Jiu-jitsuklubb, besöktes av flertalet klubbar i förbundet. Dessa läger är ett kitt för förbundet och dess klubbar. Det är här instruktörer och aspiranter möts och enas under den samsyn som ska råda i förbundets föreningar. Det är under dessa läger instruktörer har möjlighet att diskutera hur teknikerna pedagogiskt kan förmedlas och erfarenheter och idéer utbyts.

Lägetemat var au-waza med fokus på förflyttningar samt kast- och kombinationsmetodik. Utbildningsrådet lyfte kärnämnen, såsom juridik och skadeövningar och ledde etiska diskussioner. Även specifika träningsområden såsom barnträning och kvinnoträning gick igenom under läget. Glädjande nog kunde under just detta läger det nya kvinnokompndiet presenteras.

**Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-jitsuklubb**



Spegeleffekten i den fina Dojon ger härlig rymd.



Riksinstruktören Benny Ericsson i detaljinformation på Bo Forsberg.



Daninstruktören Henrik Kumm går igenom au-waza.



Förbundsinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop från UR diskuterar det nyutkomna Kvinno-kompndiet.



Förbundsinstruktören Bo Forsberg leder förbandsövningarna med aspiranterna.



Försvar mot armstruvtag på golv. UR drar paralleller till dess stående variant. Daniel Ekeros, Uddevalla Jiu-jitsuklubb, försvarar sig.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Daninstruktören Henrik Kumm samtalar om det viktiga ämnet etik med aspiranterna.



Johan Classon, Hedemora JK, i ingång på Daniel Ekeros, Uddevalla Jiu-jitsuklubb.



Nyutnämnda Förbundsinstruktörer Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen och Mats Mandegård, JK Seisin Halmstad. Grattis! Foto: Johan Flakberg



Instruktörslägrets deltagare. Foto: Johan Flakberg

Jubileum hos Seisin

JK Seisin, 45 år, detta firade klubben med ett riksläger i Halmstad. Det var ca. 35 deltagare, som kom från hela Sverige. Tanken var att läget skulle hålla högt tempo, korta träningspass och mycket kombinationer. Det verkade som deltagarna blev nöjda med detta upplägg. Jag tror inte det fanns en torr träningsdräkt någonsans.



Förbundsinstruktören Annika G Bernhardt och Anders Hagelberg tränar flitigt.



Riksinstruktören Benny Ericsson gör ingång...



... och fäller Erik Lorinder.

På kvällen avnjöts jubileumsmiddag på restaurang Svea med en italiensk buffé, som var till belåtenhet för gästerna. Även gamla medlemmar slöt upp och var med på denna JK Seisin kväll. Vill passa på att tacka vår flitige fotograf, Johan Flakberg, för ett härligt bildspel med flera hundra foton från gamla tider.



Populärt gatlopp.

Klubben startade med ca. tio deltagare under Jarl Öjerholms ledning. De första lokalerna var av det något annorlunda slaget. Vi tränade bland annat i Svensons begravningsbyrås lokaler med 10 kvm matta. Där etablerade klubben sig och tog namnet Seisin, som betyder god laganda. Efter att ha sökt andra lokaler så fick man via fritidskontoret tillgång till ett skyddsrum på Vallåsskolan och då utökades mattytan till 40 kvm som skulle läggas ut och tas in tre gånger i veckan.



Här blir det tufft för Mats Mandegård!

Jonas Borgström, JK Kano kämpar på ordentligt.

Klubben anordnade sitt första riksläger år 1976 under dåvarande Riksinstruktören Kurt Durewalls ledning och det har kommit att bli många riksläger under de kommande åren. Klubben var kvar i dessa lokaler fram till att skolan brann ner år 1981.



Specialinstruktören Bo Forsberg i koncentrerat angrepp på Ola Wagner, Landskrona.



Bodil Clifford, Ängelholms JK och Christer Johansson, JK Seisin.



Erik Lorinder, Roslagen, och Kenneth Olsson, JK Kano Gbg.

Då var det dags att leta nytt och det fick bli i en källarlokal på Bohusgatan och där var vi fram till hösten 1989 då flyttade vi in i nyrenoverade lokaler på Ljungbyvägen i Snöstorp. Medlemmarna hade hjälpt till med att renovera och där finns vi kvar. Nästa år kan vi fira 30 år i denna lokal.

I klubben har flera tusentals, både ungdomar och vuxna, lärt sig jiu-jitsu enligt Durewall systemet och klubben har fått fram inte mindre än 23 svartbälten. Så det har varit roliga år och vi hoppas att det kommer att bli lika många givande och roliga år framöver.

Benny Ericsson
Ordförande JK Seisin



Glada jubileumsdeltagare.

Ordföranden besöker Kihon

Under en dag var förbundsordförande Erik Lorinder på besök hos Karlskronaklubben Kihon. Med sig hade han även Ronnie Sunnås, 1 kyu Roslagens JK. Besöket initierades som en del i förbundets ansträngningar att stödja förbundets klubbar. Alla styrelsemedlemmar har kontaktklubbar runtom i landet och en av Erik Lorinders klubbar är Kihon.

Kihon stod för ramplaneringen av dagen och valde att dela in tiden i två pass.

Första passet bestod av öppen matta. Kihon hade inför detta bjudit in andra budo- och självförsvarsklubbar i Karlskrona. Tanken var att utbyta erfarenheter och förstås sprida Svenska Jiujitsuförbundets syn på självförsvar. Det dök upp flera nyfikna både från Kihons klubb men minst lika många från andra föreningar. Utövarna hade erfarenhet av andra jiu-jitsustilar, aikido och karate med mera. Den härliga mixen bäddade för en utmaning för ordföranden som inledde passet med att kort beskriva Durewallsystemet. Sedan drog ett fysiskt pass igång med exempel på flera olika försvar mot olika angrepp. Det gick inte att ta miste på energin i lokalen och det visade verkligen på att Erik hade lyckats fånga deltagarna. Mitt i passet bröt Erik och tog sig tiden att gå lite mer på djupet i vad som skiljer Durewallmetoden mot andra stilar. För att underlätta ritades en triangel upp där orden självförsvar, kampsport och kampkonst skrevs upp i varje hörn på triangeln. Erik beskrev hur de tre hörnen samverkade men att i vår jiu-jitsu ligger fokuset på självförsvar. Förklaringen uppskattades verkligen och mer pedagogisk är nog svårt att vara för att förklara vart vi står i vårt system. Triangeln på den vita tavlan fick stå kvar i flera veckor efter Eriks besök där alla klubbar som samsas om lokalen kunde reflektera kring var i triangeln man själv var.

Efter att passet med öppen matta var över följde en kort paus innan pass två som var ägnat åt SJF-graderade. Träningen riktade sig mot 3 kyu och högre och Erik slog in på en mängd försvar mot spark och skallning. Knepiga attacker att försvara sig mot och mot slutet av passet var alla väldigt trötta men oerhört nöjda.



Erik Lorinder i snygg ingång. Foto: Privat

Träningen hade givit mycket och inte minst för Kihons egna medlemmar. Som brukligt följde några av den lokala klubbens medlemmar ut och åt med gästerna där det självklart blev fortsatta diskussioner om vår jiu-jitsu långt in på småtimmarna...

Karlskrona JK Kihon vill rikta ett stort tack till Erik Lorinder, Ronnie och Svenska Jiu-jitsuförbundet för att vi fick möjligheten till den här dagen!

Martin Andersson
Karlskrona



Skräck hos Seisin

Under Allhelgonahelgen arrangerade JK Seisin traditionsenligt sitt bland ungdomar det så populära Halloweenlägret. Drivande krafter just här är Bo Forsberg och Anders Hagelberg.

Dojon var mörklad, spindelväv mötte deltagarna redan i trappan upp och så mycket mystiska ljud och figurer som hasade omkring...

När ungdomarna, från såväl hemmaklubben som gästerna från Ängelholm, väl var ombytt och på mattan återkom självförtroendet. Träningen var varierande och som vanligt lärorik under ledning av Riksinstruktören Benny Ericsson. Efter ett tag blev det promenad in i det okända och skräckfyllda....



Specialinstruktören Bo Forsberg hälsar alla välkomna till denna "skräck-träning".



Riksinstruktören Benny Ericsson och Bodil Clifford, Ängelholm attackerar glada barn.



Är vi tre tillsammans så blir det inte så skräckfyllt.



Besök i skräck-kammaren.



Även i korridoren kan man bli angripen. Absolut bästa försvaret - spring!



Klubbinstruktören Anders Hagelberg angriper med omfamning...



...men den glada Olivia Simsek från JK Seisin klarar sig fint.



*Detta var en jättehäftig träningsdag, men läskig!
Skönt att den nu är över! Stort TACK till alla!*

Tänk så skönt när man kom tillbaka till Dojon igen! På frågan om deltagarna vill komma tillbaka nästa år blev svaret ett rungande JAAA!

**Johan Flakberg
Seisin**

Seisin jubilerar ordentligt!

Helgen den 20-21 oktober var det dags för höstens riksläger hos JK Seisin och firandet av deras 45 års-jubileum. Hos JK Kano är lägerandan på topp, vi var ett gäng glada och taggade göteborgare som åkte ner till ett soligt Halmstad för att delta. Jag har under våren kunnat vara med på dem tidigare jubileumslägerna som klubben anordnat och som bjudit på intressant historia om JK Seisin samt dess utveckling av klubben till det den är idag. Att klubben en gång i tiden höll sina träningspass på en begravningsbyrå där man varje gång fick bära fram och ta bort mattorna är svårt att föreställa sig idag!



Riksinstruktören Benny Ericsson kollar Ola Wagners utgång.



Den jubilerande klubben JK Seisins engagerade instruktörer fr.v. Mats Mandegård, Johan Flakberg, Bo Forsberg, Benny Ericsson, Annika G Bernhardt och Christer Johansson.



Specialinstruktören Bo Forsberg ger förutsättningarna för angrepp i ring med kniv.



Gästande svartbälten på jubileet.



Förbundsinstruktören Mats Mandegård leder den lägre gruppen.



En glad ordförande i JK Seisin med förbundets 45-årsgåva – en vacker stjärna i glas.



Hemmaklubbens instruktör Bo Forsberg förklarar några av de små viktiga detaljerna i tekniken.

Denna helgen var tema bl.a. ”Jiu-jitsu när den är som bäst” och det bjöds som vanligt på roliga pass, (dem mest intensiva om ni frågar mig), med nya lärdomar och repetition av tidigare kunskaper.

Lägret drog till sig en del jiu-jitsu-vänner från olika håll i Sverige och det var riktigt kul att träffa på bekanta ansikten som jag inte har sett sedan sommarlägret, men även att bekanta sig med nya medlemmar.

Vi brukar alltid prata om den gemenskap och glädje som jiu-jitsun ger oss, både på och utanför mattan och för egen del är det alltid härligt när vi ses och tar vid där vi sist slutade. Jag hoppas att jag möter på er alla snart igen!

Till sist, stort tack till JK Seisin för en givande och lärorik helg samt ert arrangemang av ett trevlig jubileumsfirande.

**Caroline Brunberg
JK Kano**



JK Seisins aktiva medlemmar denna helg. Saknas: Annika G Bernhardt.

Ki Gen Sen fyller 15 år

Jubileerna duggar tätt i höst inom SJF. Först ut JK Seisin, 45 år, som klubben firat med två "uppvärmningsdagar" vid olika tillfällen redan under våren. Sedan blev det "avslutning" med ett förbunds-jubileumsläger 20-21 oktober. Läs mer på annan plats!

Ängelholmsklubben fyller 40 år 2018, men helgerna räckte inte till så de skjuter upp sitt firande till februari nästa år. Alltid trevligt att ha något speciellt att se fram emot!



Åkersbergas Österåkers Kommuns vapen.

15 år – inte så lång tid – men en mycket aktiv och framgångsrik tid för Roslagens JK Ki Gen Sen. Järngänget bland de vuxna tränande med klubbordförande Erik Lorinder i spetsen gjorde denna jubileumshelg till "framtidens helg" och det är ju bra då man "bara" fyller 15 år!

Vackra Roslagen tog emot med strålande sol och årets första fräscha rimfrost i naturen. Dojon på Sågvägen var så gott som fylld av ungdomar, och en del ledsagande föräldrar, från kl 10.00 till eftermiddag. Allteftersom nya träningspass startade kom nya åldersklasser av barn och ungdomar.

Det luktade gott av popcorn i Dojon, ibland bolmade häftig discorök ut över mattan, följd av musik passande åldrarna 5-17 år. I detta organiserade kaos regerade Specialinstruktör Bo Forsberg, särskilt hitflugan från Halmstad. Att Bosse är duktig på barn- och ungdomsträning lyste fram ordentligt denna soliga lördag!

Dagen i Dojon avslutades med att delar av klubbledningen, iklädda tjocka jackor och



Specialinstructören Bo Forsberg leder träningen.



Lite disco emellan jiu-jitsu-teknikerna. Fr.v. Benjamin Lorinder, Filip Holm och Ludvig Colling.

mössor, grillade härliga hamburgare ute på gården. Ut genom en dörr, göra egen hamburgare med tillbehör, in genom andra dörren och sedan – att få sitta på mattan och äta!!! Är det platsbrist och jubileum så går detta bra – dagen till ära.



Snyggt upplagt och väl bevarat i det lite småkylliga soliga vådret.



Anders Hammersborg grillar mängder av hamburgare.



Härlig stämning – alla glada på jubileet.



Spännande att få äta på mattan i Dojon.



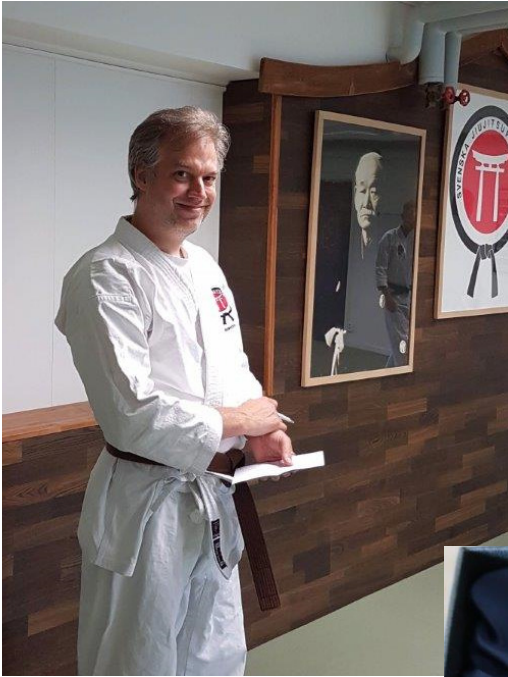
Från kvällens jubileumssupé enbart glada miner.



*Tre flitiga flickor med både mat, medalj och diplom.
Fr.v Nike Törnros-Ramel, Sissel Hammersborg och Iselin Leenaarts.*



Klubbens första hedersmedlem invald: Marja Durewall Nilson, en av SJF's stiftare. Här tillsammans med klubbens ordförande Erik Lorinder.



*Som verkliga stöttelelare i all klubbverksamhet på och utanför mattan erhöll de båda brunbältena Dennis Rudin och Ronnie Sunnås var sitt fint Diplom.
Foto: Privat*



SJFs vackra segelbåt i glas med märket i seglet – en mycket uppskattad förbundsgåva till 15-åringen.



Klubbens ordförande Erik Lorinder delade ut Diplom till några av klubbens medlemmar. För gott föredöme uppmärksammades Linda Lönneman och Francisco Salazar.

Några timmars vila innan klubbens vuxna med respektive samlades på favoritlokalen Klappbryggan i Åkersberga. Där följde Välkomstdryck, mingel, levande musik framförd av lokalkändisen Linda Rapp. Själva supén startade med mycket god Skagen-toast, följt av suverän torskrygg med spännande tillbehör och som pricken över i – crème brulé med lakritskräm!

Goda drycker, trevligt sällskap, fint uppträdande av närvarande musiker gjorde att timmarna bara flög iväg, men det hände en hel del annat också, som jag överlåter till klubbens ordförande Erik Lorinder att berätta om. Vill redan nu säga Domo Arigato Gozaimas för en mycket fin 15-års-fest!

Roslagens Jiujitsuklubb erhöll prestigefyllt stipendium

På Kanalens Dag den 26 augusti delades årets Blå Vågen stipendium ut.

Första priset om 100 000 kr och Blå Vågenstatyetten delades ut till Österåkers konstförening, andra priset om 30 000 kr till Åkersberga Golfklubb, samt tredje priset om 20 000 kr till Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen.

Övriga nominerade föreningar var Österåkers Golfklubb och IF Friskis & Sveltis.

För att komma på tal för priset ska man vara en registrerad idrotts- eller kulturförening i Österåkers kommun. 25 föreningar väljs ut av Fix Media och de slutliga fem finalisterna röstas fram av juryn och får möjlighet att presentera under Blå Vågen Banketten. Efter att alla fem har fått presentera sig, sätter varje enskild jury medlem poäng som läggs i slutna kuvert och det är dessa kuvert med röster som sprätts och redovisas på Kanalens Dag. Juryn består varje år av personer från näringslivet, politiken, föreningslivet, folket, Lions, förra årets vinnare och fjolårets Lucia.

Fix media som är redaktör för Lokaltidningen Kanalen i Österåkers kommun startade detta 2005 för att de ville uppmärksamma alla de ideella föreningar som finns i kommunen. Detta har sedan växt och nu är dessutom Österåkers kommun och Lions med och delar på prissumman.



Roslagens Jiujitsuklubb är superstolt över att få vara bland de tre pristagarna men siktar självklart på första pris till nästa år.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen

UR-möte

Utbildningsrådet träffas förutom vid instruktörsläger och övriga läger en eller två gånger årligen för planering av utbildningen inom förbundet. Vi träffades senast inför jullägret den 30 november i Göteborg. Huvudtema för mötet denna gång var genomgång av de instruktörsövningar som är återkommande på våra instruktörsläger. Vi har nu under många år kunnat glädja oss åt god uppslutning vid instruktörslägren. Många instruktörer och aspiranter har gett oss positiv återkoppling om lägren, och vi gläder oss själva över det engagemang och intresse som vi ser.



Ett effektivt, trivsamt möte på Hotell Panorama, Gbg. Fr.v. Olof Danielsson, Annika G Bernhardt, Bo Forsberg, Erik Lorinder, Benny Ericsson och Henrik Kumm. Johan Flakberg anlände senare och Malin Knoop hade förhinder att delta.

De som har frågor eller synpunkter om UR:s arbete får gärna höra av sig till undertecknad eller andra UR-medlemmar. I förbundets verksamhetsberättelse finns varje år en bilaga som sammanfattar förbundets utbildningsaktiviteter. Vi vill passa på att hälsa alla instruktörer och aspiranter välkomna till instruktörslägret i Linköping 2-3 februari.

Olof Danielsson
Sammanställande för UR

Internationellt budo-event i Moskva

Ända sedan jag såg *Nico: Above the law* på video första gången 1988 har jag beundrat Steven Seagal. Hur han rakryggat tror på sig själv, står upp för rättvisan och låter alla skurkar få bita i gräset. Under trettio år har jag skojar och lekt med tanken om att en dag få träffa Steven Seagal och träna med honom. Tanken blev verklighet.

I mitt facebook-flöde fick jag en dag en inbjudan från min och Seagals gemensamme vän Samuel Kwok om att delta på ett träningsläger i Moskva. Med oro för vad det innebär att flyga till Ryssland, visumansökningar, kostnader och mycket annat, anmälde jag mig till lägret.

Att jag tog det steget kommer jag aldrig att ångra. Jag hade bara sett Steven Seagals namn lysa med stora bokstäver på inbjudan och missade helt att jag hade anmält mig till Rysslands första internationella budo-event någonsin. Jag var en av omkring 300 deltagare från 30-talet nationer från jordklotets alla kontinenter. Än mer spännande blev det när chefen för evenemanget Nikolay Egorov kom fram på minglet på fredagskvällen och frågade om jag ville hålla i ett pass på lördagsförmiddagen. De hade aldrig tidigare träffat en representant från Svenska Jiujitsuförbundet och ville passa på

nu när en ”femte-danare” var på besök. Jag tror jag svarade *ja* innan han hunnit ställa klart frågan. Sedan gick jag och lade mig tidigt för att mentalt förbereda mig inför lördagen. Nu visste jag inte vad som var störst; att jag skulle få träna med Steven Seagal eller att jag skulle få hålla i ett pass för alla deltagare.

Steven Seagal är lika stor som snäll. Det var intressant att träffa en ödmjuk, avspänd familjefar utanför dojon och en dedikerad budomästare med stark integritet på mattan. Hans teknik påminner mycket av vår.



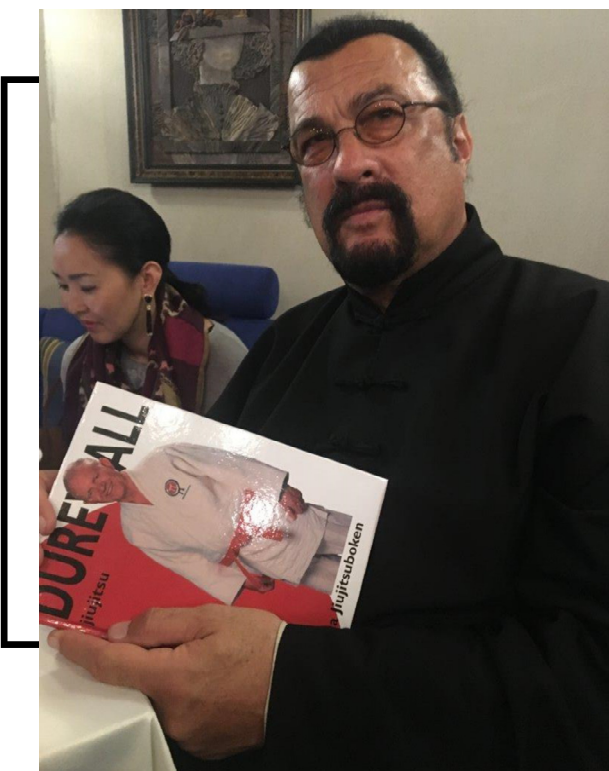
Vilken känsla att få träna med en ungdomsidol som Steven Seagal! Foto: Russian Aikido Federation



Erik Lorinder justerar en teknik. Foto: Russian Aikido Federation



Gruppbild på de över 300 deltagarna i budolägret. Foto: Russian Aikido Federation



Steven Seagal har mottagit jiu-jitsu bok Nr 1 som gåva av Erik Lorinder. Intresset var stort – trots viss språkbarriär. Foto: Erik Lorinder

Han talar mycket om skydd under hela teknikens utförande och att det är med rörelse och balans man faller motståndaren till marken. Hans teknik är också direkt och avgörande på samma sätt som vår och inte lika dansant och långdragen som aikido många gånger kan vara.

Lägret och allting runt omkring bjöd på så väldigt många intryck och upplevelser och de ploppar upp i minnet varje dag. En av de stora upplevelserna var när Samuel Kwok tog till orda och med önskvärd tydlighet läxade upp

Fakta om Steven Seagal

- Amerikansk skådespelare. Filmer där han medverkat är bl.a. Nico, Under belägring, På farlig mark.
- Född 10 april 1952 i Lansing, Michigan, USA.
- Svart bälte, 7 Dan i Aikido.
- Den förste icke-japanen att driva en egen dojo i Japan.
- Har sju barn.

några deltagare som han upplevde inte leva upp till budons värdegrund. Han tog sonika och lästa upp ett dokument om "Code of Conduct" som ingen mindre än hans egen läromästare Ip Man hade skrivit. Orsaken till upprördheten var att deltagare inte hade visat tillräcklig inlevelse under de pass han hade hållit i, utan istället visat tecken på nonchalans mot hans kunskap och undervisning.

Nu väl hemma igen, ser jag tillbaka på ett fantastiskt äventyr. Jag har fått vänner från hela världen och jag har fått träffa min stora ungdomsidol Steven Seagal.

Erik Lorinder

Julläger

Första advent och julläger i Göteborg brukar hänga ihop. Flera gånger har t.o.m. vädret visat lite julkänsla med snö och halka, men i år var det typiskt Göteborgsväder, d.v.s. regn, grått och mörkt, men desto ljusare inne i den stora Dojon på Teatergatan. I år premiär för nymålade vita väggar och tillika vit presenning – ganska bländande innan man vant sig.

Årgång 42 på jullägren i obruten följd, varav 41 läger har hållits just här. Det har blivit en härlig tradition och vi hoppas självklart på ytterligare många år här.



Imponerande antal Dan-graderade i dojon på Teatergatan, Göteborg.



Lika imponerande rad av träningsugna Kyu-graderade.

Som vanligt duktiga instruktörer, flitiga tränande, god stämning och lärorika pass gjorde att tiden bara flög iväg. Ett mycket uppskattat avbrott var det numera ”vanliga” mellanmålet som JK Kanos ledare bjuder på – härlig pastasallad med grönsaker och färskt bröd såväl på lördag som söndag.

Lördagskvällen samlades en del för gemensam middag på Pizza Hut, medan några trotsade vädret och drog iväg till Julmarknaden på Liseberg, en fin upplevelse.



Riksinstruktören Benny Ericsson visar au-waza på Bo Forsberg.



Daninstruktören Henrik Kumm leder den praktiska träningen med försvar i stol.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i försvar mot Emil Bergvall, JK KYO Göteborg.



Bra träning ger god matlust – och trevlig samvaro.

Inga högre graderingar detta år, men förbundet fick två nya, fräscha ”pepparkaksgubbar” som fick glädjen att byta från blått till brunt bälte inför den avslutande fotograferingen. Anders Hammarberg, JK Seisin Halmstad och Martin Andersson, JK Kihon Karlskrona var de glada. Vi säger GRATTIS och önskar dessutom alla riktigt fina helger framöver!

Jullägret i bilder



Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad i knivattack.



Daninstruktören Johan Flakberg instruerar i knivförsvar. Angripare Steffen Rikenberg.



Steffen Rikenberg, Norsk Judo og Jiujitsuclub attackerar klubbkompisen Liv Bjolseth.



Leo Nordström, Falköpings JK tränar med Eioölf Bjelkström, JK Kano.



© Jonas Borgström

Daninstruktören Johan Flakberg i au-waza-instruktion. Angripare Steffen Rikenberg.



© Jonas Borgström

Angrepp med struptag bakifrån.



© Jonas Borgström

JK Kanos flitiga damer t.v. Moa Mårtensson och Ann-Sofie Bätz.



© Jonas Borgström

Ne-waza. Per-Rune Andersson, Uddevalla Jiujitsuklubb underst med Henrik Olsson, JK Kano och Daniel Gustafsson JK Kyo som angripare.



© Jonas Borgström

Glada deltagare på jullägret.



Martin Andersson, JK Kihon Karlskrona och Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad.



Gradering till 1 Kyu – brunt bälte.

Foto: Jonas Borgström

Riksinstruktörens spalt



Svåra tekniker!

Svåra tekniker? Finns det verkligen svåra tekniker eller är det något som vi själva upplever är svårt? Ibland så kan man ha en inre spärr som man måste komma över och det kan upplevas ”svårt” med nya tekniker. Samtidigt be-

höver vi utmaningar, för det stärker ens självförtroende när man har klarat av utmaningen. Ju fler ”svåra” saker man upplever och klarar desto bättre och lättare blir det nästa gång. Tekniker som höftkast och sutemi kan ibland upplevas som ”svåra” att utföra och detta kan bero på för lite balansbrytning, rörelse och bestämdhet, men får man till dessa principer så blir det ”svåra” väldigt enkelt. Tekniker, som man inte får att fungera, beror alltid på att det är någon liten detalj ”au-waza” eller någon princip som saknas. Det är därför som det är så viktigt att vara noggrann i inläringen och repetera sina tekniker många gånger.

Jag har nog inte upplevt någon svår teknik, utan har sett det som en möjlighet att lära mig

och bli bättre istället (positivt tänkande). Men jag kommer ihåg när man gick i skolan och skulle hålla ett föredrag framför klassen, det var ”svårt” ja, nästan otäckt. Men man blev starkare av att ha klarat av det, så nästa gång gick det mycket bättre.

I veckan hade jag utbildning rörande brandlarm för några kunder och deras anläggningsskötare. Efteråt kom flera fram och tyckte det var väldigt pedagogiskt och en bra utbildning och tyckte att detta inte skulle bli så ”svårt” att vara anläggningsskötare. Det är roligt när man kan vända något ”svårt” till att bli lätt istället. Att hålla föredrag och att framträda inför grupp är något som vi inom SJF har fått lära oss från allra första början. Då var det klart ”svårt”, men med god handledning och mycken övning kommer resultat. Det är något jag vet att många av våra instruktörer håller med mig om.

”Mod är när man gör det man är rädd för!”

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör
Svenska Jiu jitsu förbundet**

Ujjk hos alla hushåll i Uddevalla



Jessica Torstensson har efter två års träning fått sig en del tekniker för att förvara sig själv.

Lekande lätt med teknik

Träning med jiu-jitsu fyller hallen med unga utövare

Väcker förslag om ny utsiktsplats

Sidan 4



Satsar på draget från Folkets park

Sidan 10

Myrsproven som flyger 1100 mil på nio dagar – nonstop

Sidan 8



Solenergin har fått en ny park

Sidan 6

Jessica Torstensson demonstrerar kote-gaeshi på journalisten tillika fotografen Kenneth Eriksson, som lånar ut sin hand och tar foto samtidigt.

12 Motion

Torsdag 20 september 2018 17:11



35 år, nu ligger de också, kampen! Torstensson och Vincent Klingander brytas i matkamp, som handlar om att 15-åringarna ska tappa balansen.

FOTO: Kenneth Eriksson



Jessica Torstensson och Filipa Anderson övar sig i ett avväjande knuff.



Åven med mjuk teknik går det att vara tuff. Zaphira Hejlskov fyller Alva Andersson med en yumi-usta.

På jiu-jitsuutträningen slutar angreppet med ett skratt

När många som avslutar till ett träningspass är ett mått på hur populär en idrott är. Hos Uddevalla Jiu-jitsu klubb sparar barnen upp sig från vägg till vägg.

När klockan är tio denna eftermiddag är tiden inne för de yngsta medlemmarna att träna jiu-jitsu i Budshallen. Värdet är ett ritat med regn som hänger i taket, och det är förbättringsödet. Det sig därför ut att bli något en handfull utövare som intresserar sig till passet, dock har många pojkar och flickor några minuter senare strömmat in i lokalen ombyta och klara. Vid tröskeln till träningshallen står alla

en lätt buggig mostman. – Av respekt för hallen och att det inte är normalt att gå på stranden, förklarar instruktören Daniel Ekeros bakomanden till musiken.

Självövare
Jiu-jitsu betyder "mjuk teknik" och är inte kampsport som många tror, utan handlar om att lösa upp situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren. Med jiu-jitsu kan man lita på sig ut sådana situationer utan från värden där arbetet kan involvera situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren. Med jiu-jitsu kan man lita på sig ut sådana situationer utan från värden där arbetet kan involvera situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren.

– Han har lagt stor vikt vid att inte trappa upp värdet, säger Daniel om Larsen. Daniel vill som bliklar ner från ett porträtt på vägg.

Självövare
För en jiu-jitsu finns det behov av att kunna lösa bara hög politiska utan även inom värden där arbetet kan involvera situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren. Med jiu-jitsu kan man lita på sig ut sådana situationer utan från värden där arbetet kan involvera situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren.

– En träning och 40-åring med normal längd och vikt kan inte alltid användas till samma föremål som till samma angripare. Det går inte att lösa upp situationer där personen, som ju inte behövs vara sjuk och orolig, kan hålla fast värdaren.

Skratt
Om det är lekfullheten i övningarna eller om det är glädjen över att få ett tillägg som framkallar sig i budskapet från den instruktören som Daniel Ekeros ger Uddevalla 7 Dagar.

– Har fått mig att förvara mig, säger Filipa Andersson som tränar jiu-jitsu i två år.

– Men trivs med träningen, men tycker om det är enbart att peka ut vad det är som går att lösa. Instruktionen till träningen, det är viktigt att de lär sig fullfölja, säger Daniel Ekeros.

Skratt
Om det är lekfullheten i övningarna eller om det är glädjen över att få ett tillägg som framkallar sig i budskapet från den instruktören som Daniel Ekeros ger Uddevalla 7 Dagar.

– Framför allt handlar jiu-jitsu om att använda självövare till motståndaren. – Det är rött menar både Jessica Torstensson och Filipa Andersson.

Kenneth Eriksson

Barn och ungdomsverksamheten i Uddevalla Jiu-jitsu klubb växer så det knakar i sömmarna. På uppställningen inför graderingstesterna näst sista passet fick ledet brytas av för att rymma alla deltagarna.

Ryktet om den växande barngruppen nådde lokaltidningen 7-Dagar. Tidningen delas ut till alla hushåll i Uddevalla, 26500 närmare bestämt. Under hösten kom en journalist från tidningen och intervjuade klubbens huvudinstruktör Daniel Ekeros samt Jessica Torstensson och gjorde ett reportage från träningen. Vi hade hoppats få en kort artikel och kanske en bild. Glädjen blev desto större när hela framsidan upptas av Jessicas kote-gaeshi och dessutom en helsida inne i tidningen.

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-jitsu klubb

Familjenytt



Den 24 november föddes en son i familjen Strandberg med Pappa Kim och Mamma Lisa-Maria. Här är alla pojkarna samlade med Pappa. Äldst är Jakob, sedan Elias, Isak och så lille Simon. Lyckönskningar till er alla!

JUIJITSU / JUIJITSU
Jiu-jitsu är världens mest populära idrott i Sverige. Det är en blandning av olika tekniker som används för att slåss mot en motståndare. Det är en idrott som kan användas i både sport och självförsvar.

Skratt
Om det är lekfullheten i övningarna eller om det är glädjen över att få ett tillägg som framkallar sig i budskapet från den instruktören som Daniel Ekeros ger Uddevalla 7 Dagar.



Veteranföreningen Shiai

Veteraner fyller jämnt

SHIAI gratulerar dessa fina representanter för vår historia.

I september fyllde Hilmi Gashi pensionär dvs 65 år. Hilmi tränade både judo och jiu-jitsu på Kano på Teatergatan i Göteborg. Han var dessutom under några år ordförande i Judoklubben Kano. Nu är det inte så mycket med träningen, men intresset för arterna finns kvar.

Hilmi Gashi har precis fått sitt SHIAI-diplom av ordförande Fritz Schubert. Detta hände på 185-års-jubileet i december 2015 då en del föreningar slog samman sina jubileer.

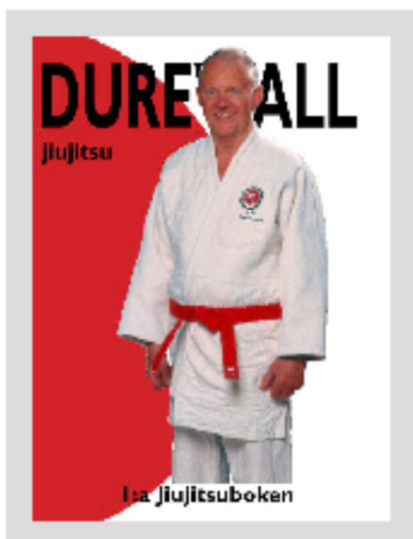


På samma jubileum deltog också Stefan och Stellan. Här ser vi dem i yngre upplaga med Stellan överst t.v. och Stefan överst t.h. Kudden är en gåva från en av judoungdomarnas mamma och finns fortfarande i så gott som oförändrat skick – kvalitet löner sig alltid!

I september fyllde Stefan Bråsth 70 år. I oktober fyllde Stellan Holst också 70 år. Dessa båda ynglingar startade på 1960-talet i Redbergsgården med judo och fick fina framgångar tävlingsmässigt. Efter skolvslutning drog Stefan iväg till Schweiz för att under flera år studera och vara verksam där som konditor – efternamnet är ju ett känt "konditornamn" i Göteborg. Efter ca 15 år där var det dags att komma åter till hemstaden och familjekonditoriet. Stellan började läsa japanska, reste till Japan, gifte sig blev kvar där i 40 år, men kom för några år sedan tillbaka till Göteborg, där nu hela familjen är samlad, tre barn och hittills tre barnbarn.

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

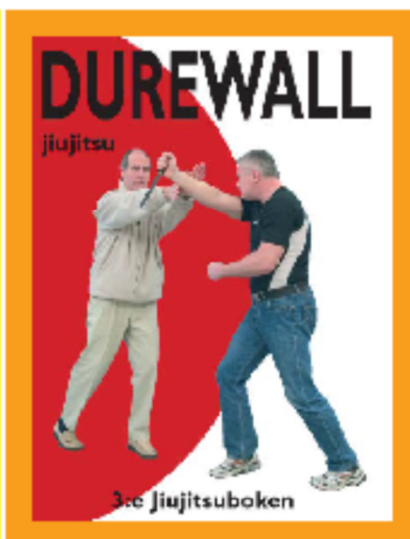
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



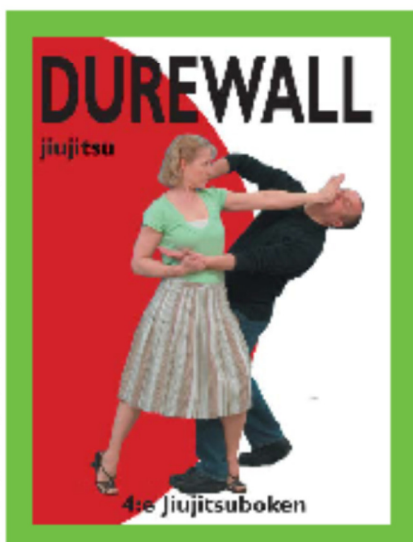
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



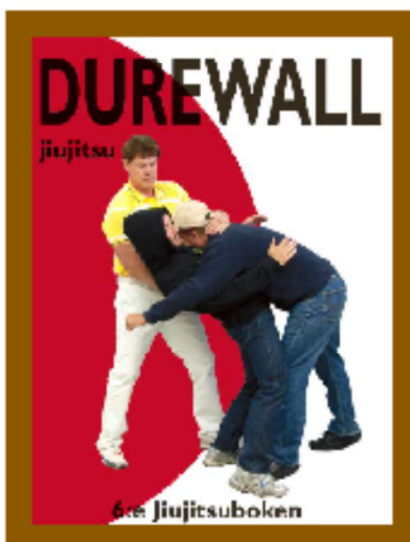
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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