



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2019



Forntid – Nutid – Framtid

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Riksinstruktören Benny Ericsson fyller 60 år	3
Sommarlägret startar	4
Camp Dojo	5
Sommarlägret 2019, en betraktelse	9
Kvinnoträning	11
Jiujitsuergonomi	12
Judo - basövningar i kastteknik	13
Jubileumsgäster	14
Bilder från sommarlägret	16
Sommarlägret i fler bilder	18
Kyo om Camp Dojo och Sommarlägret	21
Lars Ryhammar	22
Kanalens dag	25
Veteranföreningen Shiai	26
Riksinstruktörens spalt	27

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: 190920

OMSLAGSBILD

Fortid: Ganso Kurt Durewalls verk lever vidare **Nutid:** Riksinstruktören Benny Ericsson fyller 60 år 1 juli 2019. **Framtid:** Inspirerade ungdomar på Camp Dojo sommaren 2019.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Det enda som är konstant är förändringen

Kräft- och surströmmingsdoft sprider sig i grannskapet. Vi sjunger falskt och bär lustiga pappershattar. Ingen lyfter på ögonbrynen för det. Det är så man gör.

Det är intressant att beskåda budo och självförsvar utifrån dessas traditioner och seder. I en tid då rutiner, traditioner och normer ska nagelfaras, står Svenska Jiujitsuförbundet och troligen närbesläktade discipliner och förbund fast vid sina traditioner. Våra traditioner bygger på principer vilket gör att våra tekniker genomgår en ständig förändring i strävan efter effektivitet och minsta möjliga kraft.

I ett forum om traditionell budoutövning på ett social media på internet debatterades det nyligen om katanens betydelse. Många hävdade att katan är helt förkastlig som träningsmetod med motiveringen att en katatränad person aldrig skulle klara sig vid ett verkligt slagsmål på gatan. Det må vara hänt.

Min tanke är att katan blir meningslös den dagen vi glömmer bort vad de gamla mästarna ville berätta med katan. Katan skapades av flera orsaker men en stor anledning var att bevara kunskapen och förmedla den i generationer framåt, som en flaskpost. Så länge vi bara stirrar på flaskan så kommer vi aldrig förstå budskapet som ligger inuti.

Likt att en musiker självklart är sugen på att lära sig en massa bra låtar så måste det även övas skalor och takter för att förstå musikens uppbyggnad. I skolan lär vi oss stava och bygga meningar med adekvat grammatik.

I vår strävan efter att faktiskt förstå vad de gamla mästarna ville berätta, övar vi formen. Det är formen vi ska visa prov på när vi

Forts. sid 15

Riksinstruktören Benny Ericsson fyller 60 år

Den 1 juli 2019 fyllde vår Riksinstruktör Benny Ericsson 60 år. I samband med banketten på sommarlägret i Vessigebro passade vi alla på att fira honom ordentligt. Stiftaren Marja Durewall Nilson som alltid har en högtidsräv bakom örat hade stilfullt gått bakom Riksinstruktörens rygg och engagerat klubbarna och dess medlemmar i firandet. Stämningen på banketten nådde oanade höjder och ville näst intill aldrig ta slut. Tills långt in på kvällen hedras Benny med höjda glas, tal och gåvor, spex, musik och skratt.

Vi i styrelsen för Svenska Jiu-jitsu Förbundet stämmer upp i kören av lovsång och hyllning och utbringar ett fyrfaldigt leverne för Benny Ericsson.

HURRA, HURRA, HURRA, HURRA

Svenska Jiu-jitsu Förbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande



Underbart att fylla år och dessutom jämna år! Vår Riksinstruktör Benny Ericsson har tillbringat MÅNGA födelsedagar just på SJF:s sommarläger, men i år, då Benny fyller 60 år infaller högtidsdagen på måndag. SJF tackar "Kungliga Almanacksförlaget" för detta! Så här glad ser man ut när förbundets många klubbar överlämnat sina fina gåvor.

TACK !

***Tack alla för uppvakningen i samband med min 60-årsdag! Det var både överraskande och glädjande. Jag uppskattade verkligen alla fina tal och presenter, det värmde.
Hälsning till er alla från en glad 60-åring.***

***Riksinstruktör
Benny Ericsson***

Sommarlägret startar



Mattor i massor anländer och lägges ut. Vi passar på att här också tacka Falkenbergs JK:s medlemmar som hjälpte till.



Mycket ska vara förberett inför lägerstarten. Förbundsordföranden Erik Lorinder och kassören Annika Bernhardt har som vanligt läget under kontroll.



Flagghissning – en fin start på sommarlägret. Förbundsordföranden Erik Lorinder hissar. Marja Durewall Nilson assisterar och Benjamin Lorinder håller vimpeln.



Nytt för året är Funktionärsvästarna så deltagarna lättare kan hitta de ansvariga i mängden.



Snyggt även från framsidan!

Camp Dojo

Hemkommen från sommarlägret 2019. Ett jubileumsår och där även Riksinstruktörens 60e födelsedag firades.

Personligen ser jag alltid fram till att få spendera dessa dagar med min jiu-jitsufamilj (brukar ju även ha med mig delar av min vanliga familj). Så en undran har vaknat till liv och nyfikenhet om hur de nya deltagarna ser på detta evenemang har flutit upp till ytan. Så jag har ställt några frågor till de som var med och nedan kan både frågor och svar läsas:

Vad var de bästa med sommarlägret?

Olivia: Reaktionsslingan, för att man fick tänka.

Milla: När vi lekte och grillade marshmallows.

Vincent: Träna och träffa folk. Umgås med nya människor

Vilket var ditt starkaste minne från sommarlägret?

Milla: Uppvisningen, det var både läskigt och kul.

Vincent: Att träffa en gammal kompis.

Olivia: Uppvisningen, det gör inget om det blir lite fel.

Vad var det roligaste som hände på sommarlägret?

Vincent: Grillningen, då kunde man prata och umgås.

Olivia: Grillkvällen, det var mysigt och vi fick grilla marshmallows.

Milla: Att träffa nya kompisar. Att träffa jämn-gamla med samma intresse.

Hur många sommarläger har du varit med på och vill du åka nästa år?

Milla: detta var det första och ja.

Olivia: Mitt första och ja, det var lärorikt.

Vincent: 3e och jag åker gärna igen, det är roligt.



Förväntansfulla ungdomar på Camp Dojo 2019.



Övning i att hälsa snyggt – Rei säger Riksinstruktören Benny Ericsson.



Fallteknik är viktigt att kunna. Daninstruktören Erik Lorinder Roslagens JK knuffar aspiranten Tomas Ingvarsson, JK Satori.

Henrik Kumm
SATORI JK Oskarshamn



Engagerade ungdomar. T.h Klubbinstruktören Kim Strandberg, JK KYO Gbg.



Kasper Sundqvist, JK Kihon, Karlskrona på reaktions-slingan. Angripare är bl.a. klubbkamraten Martin Carlstedt. Foto: Johan Flakberg



Jakob Strandberg, JK KYO Gbg vid övning i tai-sabaki.



Här gäller det att springa! Viktor Sundqvist, JK Kihon Karlskrona hinner undan – Jesper Helgeson är efter.



Jakten på bollarna! Foto: Johan Flakberg



Daninstruktören Johan Flakberg hjälper två koncentrerade flickor.



Pingpong med Daninstruktören Johan Flakberg



Det ska börjas i tid! Daninstruktören Henrik Kumm, JK Satori Oskarshamn ser imponerad ut.



Flickor spelar schack.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson instruerar judofasthållningar för gruppen tillsammans med Bo Forsberg.



*"Kycklinginstruktören" Martin Carlstedt, JK Kihon Karlskrona fick ungdomarna med sig ordentligt.
Foto: Johan Flakberg*



Helgesons från Ängelholm My, pappa Jesper och Leo.



Familjen Lorinder fr.v. Benjamin, Erik och Wilfred, Roslagens JK och Jakob och Kim Strandberg JK KYO, Gbg.



Daninstruktören Henrik Kumm med barnen Vincent och Olivia, JK Satori, Oskarshamn.



Veteranföreningen SHIAIs stipendiater 2019 tillsammans med förbundets ordföranden Erik Lorinder Linus Gersberg, JK KYO, Gbg och Johanna Lorentzson, JK Roslagen. Foto: Johan Flakberg



Riksinstruktören Benny Ericsson och förbundsordföranden Erik Lorinder delat ut plaketter till alla ungdomar.



Gruppfoto sommaren 2019. Foto: Johan Flakberg

Sommarlägret 2019, en betraktelse

På söndagen, den sista lägerdagen kom vår ordförande Erik Lorinder fram till mig och sa:

-Daniel får jag prata lite med dig...

Även om jag känner Erik och ser honom som en mycket god vän, blir man ju ändå lite lite nervös när man hör de orden från ordföranden. Är det någon teknik som jag utför helt galet eller är det något annat som jag verkligen måste förbättra, var tankar som for genom mitt huvud...

När nästa mening som Erik yttrade var:

-Kan du tänka dig att skriva lite om årets sommarläger till Knutpunkten?

Mitt reflexmässiga svar av lättnad var: Självklart!

Men när man väl sitter vid datorn och skall sammanfatta ett sommarläger och försöka förmedla vad som hände och hur jag upplevde det känns det lite klurigt.

Känslorna som fyller mig när jag tänker tillbaka på lägret är glädje över det jag fått vara med om och tacksamhet över alla fantastiskt fina jiujitsukompisar, gamla som nya, som jag fått tillbringa några dagar med.

Detta var mitt sjunde sommarläger och även om många deltagare varit med betydligt fler gånger än så, börjar sommarlägrets återkommande aktiviteter bli som efterlängtdade familjetraditioner.



Bodil Clifford, Ängelholms JK tränar med kraftfull angripare Roger Retzman, JK Hontai Karlstad.



*Malin Knoop visar handgreppet för Marie Tedenrud, JK Hontai Karlstad och Arne Ivar Hansen, Oslo
Foto: Johan Flakberg*

I år var första gången jag inte kunde närvara på Camp Dojo, men när jag såg bilderna från lägret och berättelserna från de som var med förstår jag att det varit lika roligt och givande som vanligt.

Nytt för i år var tydligen en svartbältad kyckling som verkar ha lärt ut en massa fiffiga trix... hoppas verkligen den kycklingen dyker upp på fler läger så man får lära sig de trixen. På vuxenlägret var det både många deltagare och flera deltagare som var med för första gången.



Annika Bernhardt gör en snygg fotsvepning på kollegan Malin Knoop.



Malin Knoop får au-waza-information av Riksinstruktören Benny Ericsson. Partner är Arne Ivar Hansen, Oslo.

De olika passen avlöste varandra, en del jobbiga, andra mer av det reflekterande slaget, men alla roliga och väldigt givande. Under fredagen höll bl.a. Annika Bernhardt och Malin Knoop i pass med kvinnoförsvaret, något som var väldigt uppskattat av deltagarna.

Anders Velén och jag hade förmånen att få hålla i ett pass om försvar mot olika budoangrepp. Det känns väldigt bra att veta att, rätt utförda, så fungerar våra tekniker även mot aggressiva angrepp.

På fredagskvällen var det så dags för den mytomspunna reaktionsslingan, en aktivitet som för de som är med för första gången kan kännas lite nervös, men som är väldigt bra träning och när den är genomförd uppskattas av alla och ofta blir ett av de starkaste minnena från lägret.

Under lördagen höll bl.a. Lars Ryhammar ett pass för aspiranter och instruktörer och Christer Johansson höll i ett pass om jiujiitsuergonomi som visade att våra tekniker och förhållningssätt är nyttig kunskap i många olika situationer.

Innan det var dags för kvällens bankett hade vi fått vara med på en mängd pass ledda av våra fantastiskt duktiga instruktörer, som hela tiden kommer med tips och uppmuntrande tillrop.

Så kom då söndagen då de flesta inklusive undertecknad började känna av alla pass i



Fotografen Ronny Johannesson har bidragit med fina foton.



Fotografen Johan Flakberg i gott sällskap – Kurt Durewall var till yrket Pressfotograf.

kroppen. Men förbundets instruktörer lyckades få oss att kämpa när vi tränade försvar mot sparkar, slag, knivar och mycket annat. Och så var klockan 14.00 på söndagen och det var dags att ställa upp en sista gång. Ännu ett sommarläger var slut, det bästa jag varit med om. Men eftersom varje läger bara blir bättre räknar jag med att 2020 års sommarläger blir ännu bättre och då är ju DU med... eller hur?!

**Daniel Gustafsson
JK KYO och
Falköpings Jiujiitsuklubb**

Kvinnoträning

I år fick vi ett dubbelpass med kvinnoförsvaret. Vilket är behövligt för det behövs tid för både reflektion, dialog och möjlighet att ställa frågor, förutom själva träningen. Malin Knoop och Annika Bernhardt hade som vanligt satt ihop ett bra varvat program. Tack för det!

Vi tränade särskilt på tekniker som fungerar bra om man är mindre och möter en betydligt starkare angripare. Även om all träning bygger på detta blir det speciellt märkbart om man alltid är mindre i storlek och styrka. Vi fokuserade bland annat på de detaljer i försvaret, som kan behöva justeras för att man inte riktigt når fram. Vad som påpekades särskilt är att man ska våga använda sig av mer kraft i sitt försvar, vid till exempel "högt och lågt tryck" och därigenom nå en större bestämdhet.

Vi tränade också i miljö med uppställda stolar för att lära hur man bäst frigör sig från tafsningsar och struvtag i buss. Dessa bussäten är mer lätrörliga och på så sätt svårare att hantera än när man kan ta ett tydligare stöd av möblemanget och miljön. Det är skönt att känna att samma principer gäller och fungerar fast man sitter på en stol. Det är viktigt att lämna mattan ibland och göra det tydligt. Vi pratade också om hur man som kvinna bäst ska tänka på sin säkerhet i vardagen. Vad kan



Specialinstruktörerna Annika Bernhardt och Malin Knoop informerar om träningens uppläggning.



Avskild diskussion om vissa svåra situationer och vad man kan göra.

man göra i förebyggande syfte. Hur man rör sig i miljöer där man inte känner sig säker. Att tänka före är också ett bra skydd. Det är viktiga frågor att prata om och också få insikt i hur vi tänker. Lika men också olika. Sist men inte minst tränades det på sutemitekniker där vi använder hela vår kropp för att förstärka angriparens kraft och ta över och styra angreppet. Det är lite läskigt till en början. Inte att försvara sig men att trycka på med kraft i angreppet så som en tänkt angripare skulle göra. Det är det vi behöver träna mer. Då fungerar också försvaren mycket bättre.

Jonna Sjöberg
Förbundsinstruktör
JK Anzen, Kristianstad

GÖTEBORGS-VITS

- De e la ingen skillnad på karate och jiu-jitsu?

- Judo!

Från GB 2019-08-24

Jiujitsu-ergonomi

Jiujitsu (japanska) den mjuka tekniken
Ergonomi (grekiska) läran om mänskliga kroppens funktioner under arbete

Att rätt kunna kombinera ihop dessa båda ord blir något ganska fantastiskt!

Vi kan enkelt säga att vi arbetar, tränar, rör oss, med minsta möjliga ansträngning! Gör vi detta får vi massor av kraft och energi över till andra uppgifter och vem vill inte ha mer ork till allt som är utvecklande och roligt!

Specialinstruktör Christer Johansson höll även denna sommar en uppskattad genomgång av just vår speciella jiujitsu-ergonomi. Det var ett bra framförande, som fick många att uttrycka en aha-upplevelse – var det verkligen sååå lätt och enkelt! Christer fick en hel del frågor att besvara efteråt.

Vi har ständigt och jämnt behov av att kunna utföra detta på rätt sätt. Tänk bara på när du ska bära hem alla varor du köpt eller lyfta upp något tungt. Det behöver inte ens vara särskilt ”tungt” om du inte använder rätt teknik – skadan kan ske vid löjligt lätta, enkla rörelser om dessa görs felaktigt.

Börja fundera kring vår jiujitsu-ergonomi! Det är riktigt roligt att upptäcka hur mycket man kan med en minimal insats förutsatt att man gör rätt.

MDN



Specialinstruktören Christer Johansson visar enkla övningar inom vår jiujitsu-ergonomi. Partner är här Conny Akterhall, även han har ett förflutet inom ergonomiutbildningen.

Judo - Basövningar i kastteknik

Den legendariske judoinstruktören Opa Schutte, Holland, sade ofta: ”Jiujitsu är fadern och judo är sonen” – ett verkligt fint ordspråk! Klart att ”familjen” ska lära känna varandra och leva i ett trivsamt samarbete!

Vår Ganso Kurt Durewall, graderad 3 Dan judo (1978) och tidigare även verksam som tävlingsdomare i judo, höll fullt och fast med sin gamle läromästare Opa. Det var ju också Opas första besök i Göteborg 1957 som fick Kurre att förstå att judons rörlighet kunde tillföra Cronholms stillastående jiu-jitsu sådana fördelar.

Så kom den intensiva judoperioden med japanen Mahito Ohgo 1963-1980, stora träningsläger, massor av besök här i Sverige, framförallt i Göteborg, följt av en hel del judo, invävt på jiu-jitsulägren.

Judointresset har hela tiden funnits och glädjen blev stor då några medlemmar fick kontakt med judopedagogen Philippe Jacomine, 6 Dan, som besökte vårt sommarläger 2008 och efter det har delar av våra medlemmar årligen fortsatt med judoträningen och kunnat meddela att detta bidragit positivt till den egna jiu-jitsuutvecklingen.

På torsdagskvällens fria träning i år stod på schemat JUDO under ledning av Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Specialinstruktören Bo Forsberg. Jag ville uppleva ”gamla tider” så jag frågade Olof om jag kunde vara med och det fick jag – härligt! Det var fantastiska 1,5 timmar med så skön, mjuk och energisnål Ohgo-metodik, som så fint passar in i jiu-jitsun och vad glad jag var att en hel del teknik ”fanns kvar” trots att jag inte tränat judo sedan sommarlägret 1981 då jag godkändes till 2 kyu! Tack Olof och Bosse, kommer gärna åter 2020!

På torsdagskvällen bjöd Bosse Forsberg på Ohgo-metodik.



Olof Danielsson visar Ohgo-metodik. Partner är Bo Forsberg. Foto: Johan Flakberg

Ganso Kurre beskriver i sina inledande tre böcker sitt basövningsprogram. Tonvikten ligger på det som är viktigast för de första bältesgraderna. I grönboken presenteras våra viktigaste förflyttningar mer ingående. Kasttekniker blir viktigare på de senare Kyu-graderna och på Dan-nivå. Vårt favoritsätt att lära ut kasttekniker är med just denna metod, som SJF:s hedersmedlem Mahito Ohgo, med Kurres och Stellan Holsts hjälp, framställde i sin bok *Judo – Grundlagen und Methodik* (Falken Verlag).

Efter att ha kommit i bakgrunden under nittiotalet, började vi för tio år sedan ta upp Ohgos kastmetodik på instruktörs- och förbundsstämmor. Kurre ansåg att metodiken är den

bästa för att snabbt få kast att fungera på ett säkert sätt samt att lära sig göra andra tekniker i rörelse. Den främsta nyckel till att metodiken fungerar är att det framgår tydligt hur både Tori och Uke ska agera. Tori strävar efter att göra kastet i en flytande rörelse, men innan kastet stannar Tori upp i det kritiska balansbrytningsmomentet och *känner efter* att det känns rätt. Just balansbrytning (kuzushi) är det som är det lurigaste, men ack så viktiga momentet, både i judo och jiu-jitsu. Vår rekommendation är att metoden rutinmässigt används som basövning för kasttekniker, gärna som en partnerövning, men också prövas som metod för att träna försvar mot angrepp i rörelse.

Bosse är en av dem som jobbat med detta i flera år. Han visade på lägret sina pedagogiska framfötter så väl, att det var oss i UK ett nöje att utnämna honom till Daninstruktör.

MDN

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör

Jubileumsgäster

Under årets sommarläger hade vi som hedersgäster bjudit in de sex personer, som godkändes till Guldmärke i självförsvar, svartbälte i jiu-jitsu, i Lerum för 50 år sedan.

Citerar lite ur Ganso Kurres bok Ge inte upp:

”Det var en koncentrerad skara, representanter från hela vårt avlånga land, som tränade oerhört flitigt. Ganska mycket prestige fanns hos flera av deltagarna, de ville inte ”ge sig” och använde därför alltför mycket kraft. Till min hjälp att protokollföra de olikas agerande under hela veckan hade jag min gode vän Fritz Schubert. Det var en gedigen test de fick genomgå.

Vid den spännande avslutningsgraderingen, tror jag säkert att alla hade intrycket att de skulle bli godkända. Döm då av förvåningen som spred sig då endast 6 av 33 godkändes till guldmärkesinnehavare dvs svart bälte i jiu-jitsu!!! Orsaken var att flera föll in i sina tidigare intränade judo- karate- eller aikido-tekniker, där det inte togs någon hänsyn till angräparn. Det var inte jiu-jitsu en del gjorde, utan slagsmålsteknik. Inte heller de höga budofrivolterna som några gjorde på en enkel handledsvridning hörde hemma i det nya systemet.

Denna gradering var ett mycket drastiskt, men korrekt beslut av mig. Det blev ett startskott på en mycket bråkig tid inom budoförbundet, som jag beskrivit under rubriken Judo. Men inget ont utan att det har något gott med sig och i detta fall – mitt initiativ att bilda Svenska Jiu-jitsuförbundet.

Jag anser att denna händelse är det absolut viktigaste jag gjort i mitt jiu-jitsuliv.

Fyra av de sex graderade tackade JA – två var förhindrade på grund av resor. In i det sista hoppades vi att alla anmälda fyra skulle komma, men tyvärr drabbades Willi Schmidt av förhinder. Lars Ryhammar, Vingåker deltog under hela helgen. Läs mer om honom på annan plats i detta nummer!

Göran Krantz, Stockholm, grundare av Jiu-jitsuklubben Falcon, en företagsklubb under Väktarbolaget ABAB. Klubben blev mycket framgångsrik med ett stort antal Dangraderade



Förbundsordföranden Erik Lorinder berättar kort om det historiska Lerumsläggret 1969. Hedersordföranden Fritz Schubert ska överrätta 50-årsmedaljerna till de välförtjänta Guldmärkesinnehavarna.



Göran Krantz, Göran Svanberg och Lars Ryhammar hyllas. På bilden ser vi även Yvonne och Göran Celanders samt förbundskassören Annika Bernhardt.

och flera duktiga instruktörer, som tjänstgjorde både på yrkes- och frivilligsidan. Efter flera års verksamhet förändrades företaget och många av de jiu-jitsuuttränade flyttade över till Stockholms Jiu-jitsuklubb.

Göran Svanberg, Stockholm, medlem i SHIAI sedan flera år, startade sin jiu-jitsu bana på Stockholms Universitet, studerade sedan flera år i USA, övertog familjeföretaget som han drev under flera år tillsammans med brodern och nu på ”gamla dagar” är Göran fullt upptagen med sitt flygintresse, både i teori och praktik.

Vår hedersordförande och Stiftare Fritz Schubert deltog under lördagen. Det blev många härliga minnen och fina återblickar inom vår händelserika jiu-jitsu historia. Fritz hade självklart också hedersuppdraget att överlämna 50-års-medaljerna till våra Guldmärkesinnehavare, något de uppskattade extra mycket.



1000-kronors-bältet – förbundets speciella pris till en Trojännare. Årets bälte delades i år ut Karl-Erik Jakobsson, JK KYO, Göteborg. Karl-Erik har en lång bakgrund inom jiu-jitsu, först på Teatergatan och nu sedan säkert 15 år på JK KYO. Han är den verkliga fixaren som alltid ställer upp – vare sig det gäller att breda mackor, trösta ungdomar eller städa. Säkert vet alla också om att Karl-Erik troget ordnar med förbundets uppskattade lördagssupéer. Grattis och Stort Tack Karl-Erik!

En annan Stiftare av förbundet, Göran Celander med fru Yvonne, var också närvarande under lördagens händelser. Göran är engagerad inom försvaret och hade därför extra mycket att diskutera med Lars Ryhammar.

Jan-Olof Gullberg, tidigare Säffle Jiu-jitsu-klubb nu gammal medlem i SHIAI och platsansvarig för SJFs första sommarläger 1976 deltog även i år i vår lördagssammankomst. Det har blivit lite av en tradition att Jan-Olof dyker upp under sommarlägrets lördag – trevligt!

En mycket härlig jubileumssammankomst – måste bara fråga sig – hur kan 50 år gå så otroligt fort?

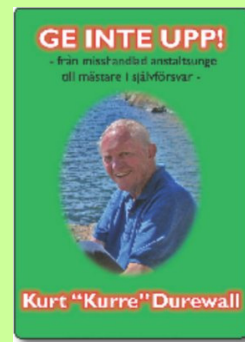
MDN

Forts från sida 2.

graderar oss till nya bälten. Kommer vi klara oss i ett slagsmål på gatan? Ovisst! Att vara duktig på att slåss är ingen kunskap, det är dårskap.

Nu kan höstterminen börja. Det kliar i hela kroppen av träningsabstinens.

**Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande**



**Läs om
Kurt Durewalls liv.**

**Boken beställs
hos förlaget:**

031-200 705

Bilder från sommarlägret

Fotograf Johan Flakberg ger oss här ett axplock ur sin STORA bildsamling.



Härlig samvaro, goda korvar och fin service av Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad.



Daniel Gustavsson, JK KYO Gbg och Anders Velén JK Kano, Gbg talar taktik och visar försvar mot bl.a. MMA.



Gamla vänner stiftarna Marja Durewall Nilson och Fritz Schubert här tillsammans med "lille Janne" (Junggren/Schiller) som startade på Redbergsgården redan som 8-åring.



Marie Tedenrud, JK Hontai, Karlstad i fint pilbågsförsvar på Jesper Helgeson, Ängelholms JK.



Försvar mot "tag i lngt hår". Mats Mandegård försvarar sig mot klubbkamraten Christer Johanssons angrepp, båda JK Seisin Halmstad.



Bästa försvar mot kniv – spring och SPRING FORT!



Reaktionslingen – friskt vågat gör att man får "övertaget"!



Årets gruppbild 2019.

Glada nygraderade och utnämnda instruktörer på årets sommarläger fr.v. Bartosz Górka, 1 Kyu, Stockholms JK, Jonas Borgström, 1 Kyu och Kubbinstruktör, JK Kano Gbg, Mats Mandegård 3 Dan JK Seisin Halmstad, Jesper Helgeson, Förbundsinstruktör, Ängelholms JK, Tomas Ingvarsson 1 Kyu och Kubbinstruktör, JK Satori, Oskarshamn, Bo Forsberg, Daninstruktör, JK Seisin Halmstad samt Thomas Chantoumis, 2 Dan JK Seisin Halmstad.

Foto: Johan Flakberg



Sommarlägret i fler bilder



Riksinstruktören Benny Ericsson öppnar lägret med basövningen fällningsteknik.



Förbundsinstruktören Daniel Gustafsson, JK KYO Gbg leder sin grupp. Angripare är Leif Krih JK Kihon, Karlskrona.



Härligt vara igång igen på den stora mattan!



Daninstruktören Johan Flakberg tipsar Tina Arndt, Stockholms JK hur greppet ska tas på Per Andersson, Uddevalla JK.



Specialinstruktören Bo Forsberg visar riktningen i ett judokast.



Specialinstruktören Bo Forsberg rättar instruktörsproven.



Aspiranten Jonas Borgström, JK Kano, Gbg hälsar på sin "testgrupp".



Specialinstruktören Bo Forsberg diskuterar med aspirantgruppen.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson gör judo-fällning på Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad.



Försvar mot omfamning under armarna.



Daninstruktören Henrik Kumm, JK Satori, Oskarshamn angriper Jan Schiller, JK Kano, Gbg.



Presentation inför gruppen fr.v. Göran Svanberg, Fritz Schubert, Lars Ryhammar och Göran Celander.



Lars Ryhammar, Fritz Schubert och Göran Svanberg ser ut att trivas – de har många sköna minnen gemensamt.

Lägeravslutning



Det långa ledet med Kyu-graderade.



Även ledet med Dangraderade var imponerande.



Daninstruktören Henrik Kumm utnämmer nya Klubbinstruktörer: fr.v. Jonas Borgström JK Kano, Gbg och Tomas Ingvarsson, JK Satori, Oskarshamn.



Riksinstruktören Benny Ericsson graderar Thomas Chantoumis, JK Seisin Halmstad, till 2 Dan jiujitsu.



Mats Mandegård, också från JK Seisin Halmstad graderas till 3 Dan jiujitsu.



Daninstruktören Henrik Kumm utnämner Jesper Helgeson Ängelholms JK till Förbundsinstruktör.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson utnämner Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad till Daninstruktör.

**Foton: Ronny Johannesson
Linköping**

Kyo om Camp Dojo och sommarläger

Svenska Jiujitsuförbundet (SJF) arrangerade även i år Camp Dojo, som är ett sommarläger för barn och ungdom 8–14 år. Platsen var som tidigare år Katrinebergs Folkhögskola, Vessigebro (nära Falkenberg) och onsdag 26 juni till torsdag 27 juni. Det kom deltagare från många klubbar i landet och totalt var det ca 30 barn som deltog.

Från Kyo Jiujitsu var det fem barn/ungdomar som tränade. Två instruktörer samt några föräldrar åkte också med barnen.



Tränande och medverkande instruktörer från Kyo Jiujitsu på Camp Dojo.



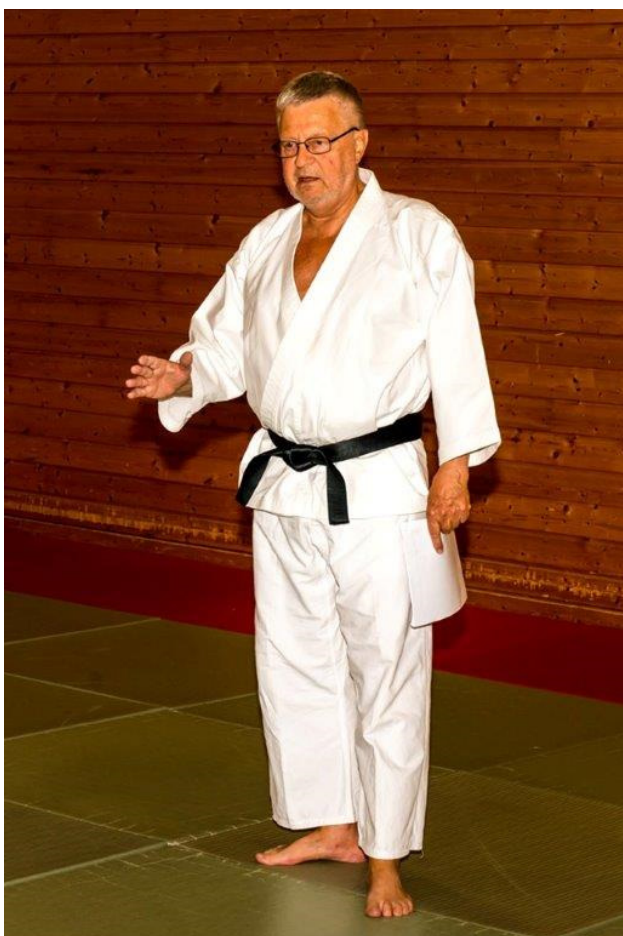
Gruppen på deltagare på sommarlägret från Kyo Jiujitsu.

Det var ett fullspäckat schema och även på fritiden fanns det aktiviteter planerade såsom korvgrillning mm. Innan avslutningen, lunchen och hemfärden för barnen så hade de en uppvisning av en del tekniker de tränat på inför de som kommit till sommarlägret. Detta var mycket uppskattat.

På torsdag 27 juni kl. 10 var det dags för årets sommarläger (från 15 år). Årets sommarläger avslutades söndag 30 juni kl. 14. Kyo Jiujitsu hade 4 deltagande på sommarlägret.

**Karl-Erik Jakobsson
Förbundsinstruktör
Kyo Jiujitsu**

Lars Ryhammar



Lars Ryhammar jubileumsgäst sommaren 2019

Ett stort tack till er alla på detta välorganiserade Jubileumsläger! Jag upplevde ett högt tekniskt och pedagogiskt kunnande bland de höggraderade. De kompletterade varandra väl med varierande personligheter, skiftande bakgrunder, olika pedagogisk framtoning och siktar uppenbarligen mot samma mål – Bra! Så skall sammanföringen” vara för bästa resultat. Jag fick intressanta samtal med flera av instruktörerna och frågor bl.a. om träningsmetoder samt om min bakgrund i förhållande till det som ledde till bildandet av Svenska Jiu-jitsu förbundet. Kort om det sistnämnda berörs nedan!

Under pojkåren undervisades jag i jiu-jitsu av min farbror, senare under ungdomstiden tillkom judo och därefter ytterligare arter. Efter förtida militärtjänst blev jag direkt vid förstatligandet år 1965 polisaspirant på Statens Polis-skola. Jag fick där ofta assistera f.d. officeren Ramberg (fäktmästare och gymnastikdirektör)

när det gällde fysisk träning, grepp- och batongteknik. Han var en klok man, som valde den yngste och lättaste med god fallteknik. Då slapp han ”baxa” omkring med någon plus hundrakilos aspirant. Vid några pass fick jag för kamrater och lärare demonstrera muskulär kontroll (dvs. förhållandet mellan spänning och avspänning – då med val av tekniker från Shaolin tempelboxning - känt sedan 500-talet e.Kr. – men okänt för övriga närvarande). Det är samma metod som vid Jubileumsläget 2019, men här demonstrerade jag först med allmänna styrkerörelser, för att senare kunna övergå till exempelvis jiu-jitsutekniker. Kombinationen med en speciell andningsteknik bildar förutsättning för övergång i mental träning (likaväl som för såväl ljudligt som tyst Kiai). Det är 54 år mellan demonstrationerna! (Den träningsdräkt jag har på bilden från 1965, är den som holländaren Gerhard Gosen hade med sig, när han kom till Sverige 1956, för att tillsammans med Jaques Rigollet börja undervisa i judo och jiu-jitsu i Stockholm och senare även i karate samt aikido. Jag har dräkten kvar!)



Lars tränar på Polisskolan 1965.

År 1966 fick jag genom tidningen Judo Sport kännedom om, att utbildning i självförsvar skulle ske genom ett antal träningsläger med Kurt Durewall som chefsinstruktör. Det blev därefter åtskilliga träningsläger för mig. Min medverkan på riksplanet, för det som ledde till Durewallsystemet, började 1968 som styrelsemedlem i Svenska Judoförbundets Jiu-jitsu-sektion: Stig Bergman (ordf.) Marja Nilsson (sekr.), Kurt Durewall, Lars Ryhammar och Georg Irénus (Teknisk kommitté). Tankarna på ett ”humant” självförsvar låg i tiden och jag förstod, att en hel del av vad jag tidigare lärt inte skulle hålla juridiskt i vissa situationer. I fortsättningen blev det styrelseposter för mig 1969 i Svenska Budoförbundets Jiu-jitsu-sektion (ordf. i den tekniska kommittén), Svenska Jiu-jitsu-föreningen (senare 1969 – en intresseförening inom SBF) som den 4/1 1971 bröt sig ur, varvid Svenska Jiu-jitsu-förbundet bildades. Såväl tiden före SJF:s bildande som efter, fick jag som hjälpinstruktör på ett antal riksläger assistera chefsinstruktören Kurre, och även leda några själv.

Svenska Jiu-jitsu-förbundets styrelse bestod av Fritz Schubert (ordförande), Marja Nilsson (sekreterare), Sven-Erik Widmalm (kassör), med Teknisk kommitté: Kurt Durewall, Georg Irénus och Lars Ryhammar. Den 14/2 1971 valdes Wilhelm Wanecek som vice ordförande. SJF var faktiskt före sin tid organisatoriskt, vilket framgår när man ser alla de förbund som idag finns inom Svenska Kampsportförbundet eller utanför det. SJF:s första instruktörläger (med Riksinstruktör Kurt Durewall och A-instruktör Lars Ryhammar som ledare) hölls i Vingåker den 3-4/4 1971, något vi i Katrineholms Jiu-jitsu Club var stolta över (Jfr. nedan!). Det var en intensiv och fruktbar tid med många möten och träningsläger. Min tid var fulltecknad med träning och polisarbete. I tjänsten gällde för oss yngre emellanåt ensampatrullering till fots. Jag tyckte om det och trivdes! Att dessutom få utnyttja tilllämpad teknik under betald arbetstid var förnämligt och lärorikt! Under våren 1966 – vid sedvanlig kontroll bland de s.k. A-lagarna på Stortorget i Katrineholm - var tydligen en av dem på dåligt humör. Han kom – med vingliga steg fram till mig - och måttade direkt ett knytnävsslag. Utan att tänka gjorde jag snabbt en formell stående bugning, varpå den alkoholpåverkade antagonisten utbrast: ”F-n! Ska du

hälsa på mej innan jag klappar till dej!” Han kom av sig, skratt från min sida och jubel från kamraterna. Som sagt – så kan det gå med en hängiven Jiu-jitsuka!



Lars i korrekt polisuniform.

Genom TBV hade jag kurser i judo och jiu-jitsu samt under två år några timmar varje vecka detsamma på Solbacka Läroverk (numera nedlagd internatskola om vilken Jan Guillou skrev ”Ondskan”).

Bland lokalbefolkningen spred det sig snabbt att jag kunde ”knep” och det hände att s.k. A-lagare vid möte gjorde sitt bästa för att buga på japanskt vis. Det spred sig allmänt att det fanns möjlighet till jiu-jitsu- och judoträning i Katrineholm. Här bidrog också tidningsreportage. Tillsammans med Conny Akterhall och några andra bildades i november 1968 Katrineholms Jiu-jitsu Club, något som Conny återger i Knutpunkten nr. 1, 2017. Klubben växte mycket snabbt, bl.a. med en omfattande ungdomsavdelning (enligt tidningen Judo Sport nr 1, 1970, Sveriges största jiu-jitsuklubb). Conny flyttade till Västervik i november 1973 och bildade där Jiu-jitsuklubb Daruma. Conny och jag hade inte setts på 46 år, när vi nu fick mötas på Jubileumsläget 2019. Fantastiskt – och vad många härliga minnen! Tack Conny! Efter flera generationsväxlingar i ledningen hos Katrineholms Jiu-jitsu Club återstår föreningen idag tydligen enbart till namnet. Jämsides med min polistjänst och träning studerade jag fr.o.m. mitten av 1970-talet akademiskt vidare. I början av 1981 blev jag universitetslektor (och även pedagogiskt ämnesansvarig) på Gymnastik och Idrottshögskolan (GIH) i Örebro. P.g.a. studier och tjänst var jag



Lars leder sin utbildningslektion på årets sommarläger.

tvungen att lämna fritidstränar/ledar- och administrativ/organiserad verksamhet i olika sammanhang. Tiden räckte inte till! För att orka med ett hårt arbetstempo, där ingen gräns fanns gentemot fritiden, individanpassade jag min regelbundna träning. Här hade jag erfaren hjälp av GIH-kollegorna (inom fysiologi, biomekanik och metodik) samt en stark egen koppling till vissa tillämpbara bakomliggande pedagogiskt/filosofiska Bushidoprinciper. När det gällde mental träning och ideala prestat- ionstillstånd var min gamle vän och GIH- kollega, idrottspsykologen Lars-Eric Uneståhl en ständig inspiratör och aldrig sinande krea- tör.

Systematisk träning av ”kropp och knopp” - för att försöka bli ”full”... - har varit en led- stjärna för mig sedan pojkåren, och innehållit olika faser mot bakgrund av ålder och krav i livet! I detta finns några generella kunskaps- bitar och sådana där individuella faktorer spe- lar in. Jag fick tidigt lära mig att kunskap skall sökas där den verkligen finns, istället för att slösa tid hos charlataner; dessutom att vissa bärande (-do)principer skall kunna generali- seras till livets alla områden.

Jag har haft åtskilliga lärare – såväl inom Sve- rige som utomlands – och jag känner mig pri- vilegierad och har stor tacksamhet gentemot dem som blev mina förebilder och vänner för livet. När det gäller Svenska Jiu-jitsu-förbundet fick jag vara med om den tidiga utveckling- en, och därefter har jag under många år på av- stånd följt framåtskridandet. Kurre kan känna sig verkligt nöjd, då hans livsgärning går vi- dare och bildar en värdefull jiu-jitsu- och budo- tradition! I och med Jubileumsläggret 2019 väcktes många ljusa minnen. Tack Kurre, Marja, Fritz och alla ni andra som bidragit med så mycket för att värna om Durewallsys- temet, som med sina nu ansvariga ledare bringar en harmonisk och klart lysande fram- tid! Benny, Olof, Johan, Conny, Erik, Göran, Annika, Henrik, Daniel, Christer, Malin, Jo- nas, Jonna, och alla ni andra kämpar inom SJF (som jag inte nu kan namnen på), håll den vackra SJF-fanan högt och följ vägen...

**Lars Ryhammar
Senior Jiu-jitsuka**

Kanalens Dag

För trettonde året i rad ställer Roslagens Jiu-jitsuklubb ut på Kanalens Dag utmed Östersåkers Kanal i Åkersberga Kommun.

Kanalens Dag är ett årligt återkommande kommunevenemang, där kommunens samtliga ideella och kommersiella organisationer får möjlighet att visa upp sig. I år bjöd vädergudarna på stort och levererade en strålande solig dag, vilket lockade ut tusentals besökare.

Vi i Roslagens Jiu-jitsuklubb hade ett bra tryck på mattan och vi tror att vi får många nya medlemmar under hösten.

Erik Lorinder
Roslagens Jiu-jitsuklubb



*En härlig, varm, solig dag med mycket folk!
Foto: Privat*

Höstens läger 2019

21-22 September

Förbundsläger; instruktörs- och aspirantläger
Jiu-jitsu-klubben Seisin
Halmstad

26-27 Oktober

Riksläger
Jiu-jitsu-klubben Satori
Oskarshamn

7-8 December

Förbundsläger; Julläger
Jiu-jitsu-klubben Kano
Göteborg



Veteranföreningen Shiai

Två nya medlemmar, båda meriterade Guldmärkesinnehavare från Lerum 1969 – Välkomna!



Lars Ryhammar blåser fanfar för förbundet på jubileumssupén.

Lars Ryhammar, Vingåker, deltog hela helgen och ansökte om medlemskap i SHIAI. Läs mer om Lars på sida 22!



Göran Krantz håller ett fint tal om sin jiu-jitsutid.

Göran Krantz, Stockholm, grundare av yrkesklubben JK Falcon inom väktarkoncernen ABAB.

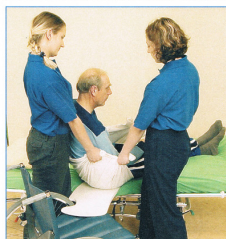
Dan Åkerberg med gåvan från SHIAI.



Dan Åkerberg, Göteborg, 80 år den 27 juni.

Dan är en legendarisk ledare och Dangraderad inom judo, har drivit Judoklubben KI under 49,5 år på lite olika adresser i Göteborg. De senare åren har han deltagit i såväl judo som jiu-jitsu hos JK KYO och gamle vännen Rolf Dahlström i Sörredsgården. Dan är en duktig fotograf och har nu tid över för att kunna njuta av alla sina fina bilder från flera världsdelar. Dessutom är Dan kassör i vår förening SHIAI.

16 Durewall-Metodens Teknikprogram



Tommy Rigstedt medverkar som "patient" i Durewall-Systemets lärarhandledning.

Staffan Johansson, Halmstad, 60 år den 21 juli.

I mitten av 70-talet kom en energisk grupp jiu-jitsudeltagare från Halmstad. Det var fem grabbar som deltog på så gott som alla läger – och under den första tiden var det MÅNGA läger om året! Staffan blev Dangraderad och även instruktör och har på ett förnämligt sätt bidragit till att hans hemmaklubb JK Seisin Halmstad utvecklats så förnämligt.



Staffan Johansson vid deltagande på JK Seisins 40 årsjubileum oktober 2018.

Tommy Rigstedt, Jonsered, 80 år 17 juli.

Tommy var på 80-90 talen mycket flitig deltagare på Teatergatan, graderad till 1 Dan jiu-jitsu. Han medverkade även som instruktör under dagtid för vissa skolors fritt-valt-arbete där han blandade självförsvar med folkdanser, då mestadels inspirerat från Grekland, vilket uppskattades av eleverna.

Tommy hann dessutom med att delta i Durewall-Systemets yrkeskurser och medverkade också i en del av dess hjälpmedelstillverkning.



Riksinstruktörens spalt

Förberedelse inför Dantester!

Svartbälte är ett mål, som många sätter upp. Kanske inte i början av sin jiujitsukarriär, men när man har tränat ett tag så kan tanken växa fram. Man kan bli in-

spirerad av sina instruktörer eller att man har en förebild som man ser upp till.

Jag vet att jag många gånger har sagt till elever, både ungdomar och vuxna, att de skall sätta upp mål att kanske en dag ta på ett svartbälte och nå mästargraden och att inget är omöjligt.

Men hur gör man då om man är på gång till mästargraden? Det finns egentligen inga genvägar utan det är att träna och åter träna som gäller. Som namnet talar om så skall man bli en mästare och det kväver både teknikförståelse, självförsvarskunnande och självkontroll, man skall kunna teknikerna i Durewall-systemet och vara mentalt förberedd.



Historisk svartbältesgradering i Lerum sommaren 1969. 6 av 33 deltagare godkändes.

Inför Dantester så skall man i god tid förbereda sig både träningsmässigt, men även mentalt, läsa igenom Jiujitsuböckerna och träna extra på sina brister. Åka på många läger, eventuellt träna extra på klubben - allt för att man skall vara så bra förberedd som möjligt. Träna igenom hela tekniksystemet, träna det gärna sakta några gånger för då känner man att principerna är rätt, kör sedan på i ett högre tempo för att slutligen träna självförsvarsträning steg 1-3. Det är viktigt att du behärskar



Gradering av Riksinstruktören Kurt Durewall till 10 Dan jiu jitsu. 11 december 1999 i Dojon på Teatergatan. Foto: Jacky Leissner



Riksinstruktören Benny Ericsson graderas till 8 Dan jiu jitsu på sommarlägret 2016. Foto: Johan Flakberg

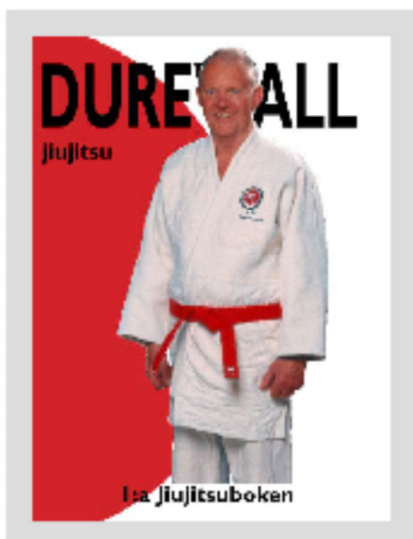
teknikerna både i lugnt och i högt tempo. Jag har tyvärr under åren sett exempel på när man inte har varit förberedd varken mentalt eller teknikmässigt och sådant straffar sig på graderingstesten.

Att vara väl förberedd har, mycket glädjande, blivit avsevärt bättre under de senare åren. Kom väl förberedd för då kommer ni klara era Dantester!

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

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

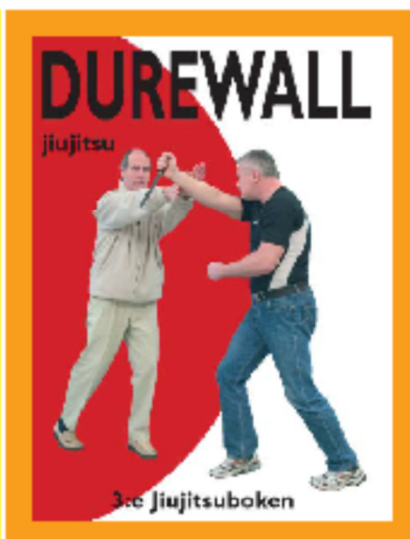
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



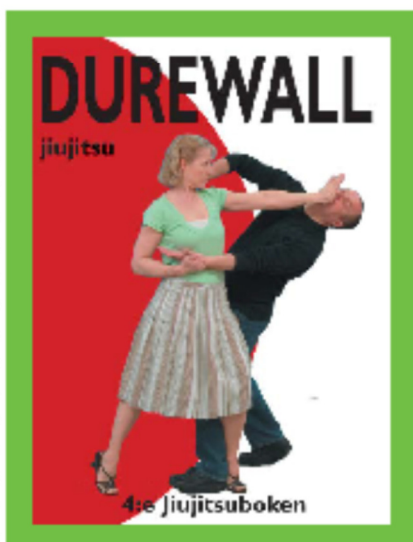
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



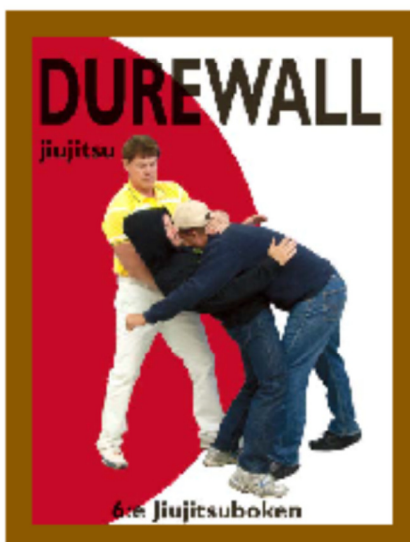
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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