



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2019



Julläger i Göteborg!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Minsta möjliga kraft	3
Julläger 2019	4
Hösten instruktörsläger hos Seisin	7
Regionsläger Oskarshamn	12
Barnläger med graderingar	16
Regionsläger i Halmstad 5 oktober	17
Självförsvarsklubbar i	
Gymnastikförbundet	18
Halloween	19
Äntligen!	20
Annorlunda klubbvägar i Roslagen	21
JK Kanos klubbvägar	22
Regionsläger i Halmstad	23
Arbetshelg	24
SJF på Budo-Gala i Barcelona	25
Veteranförbundet Shiai	26
Riksinstruktörens spalt	27

Information

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

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

Redaktionen består av:

Erik Lorinder, ansvarig utgivare, ordforande@jiujitsu.nu
Caroline Torstensson, layout.
Marja Durewall-Nilsson, Felikss Straumits,
Johan Flakberg, Jonas Borgström.
Material skickas till
Marja@kurtdurewall.com
Foto: Där inget annat anges: DW-Foto, Gbg.
Utgivningsdatum: 191223

OMSLAGSBILD

Jiu-jitsu är roligt! Här ser vi några av jullägets engagerade instruktörer fr.v. Specialinstruktören Anders Velén, JK Kano, Gbg och Specialinstruktören Bo Forsberg samt Daninstruktören Johan Flakberg, både från JK Seisin i Halmstad. Foto: Jonas Borgström

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Det enda alternativet till att inte träna, är att träna

I alla tider sker det samhälls- och strukturförändringar och det skapas trender. Idag har vi en växande skara barn och ungdomar som inte engagerar sig i idrottsföreningar eller som inte på annat

sätt utövar fysisk aktivitet. Kartläggningen pekar på att ungdomar slutar träna redan i elva års ålder. Orsaken kan vara att ungdomarna vill fatta egna vuxna beslut och att de vuxna inte har kraft nog att vägleda ungdomarna. Trenden just nu är att det är det individuella valet som är viktigast; att kunna träna när man vill, var man vill och hur man vill. Det är ju så skönt att kunna välja själv. Risken som kommer av en sådan trend är att den sociala drivkraften försvagas. Incitamentet att ta sig till träningen på grund av tillhörigheten i laget eller gruppen försvinner. Det i sin tur gör att varje beslut som tas, fattas i relation till en massa andra individuella impulser; soffan, TV, sociala medier, etc. Utan rutinen att gå och träna i en klubb, t.ex. varje tisdag och torsdag kl 18:30, reduceras också förmågan att planera och prioritera. En människa klarar inte av att fatta hur många beslut som helst ad hoc och tillslut väljer man att inte... I värsta fall påverkar det även förmågan att planera och prioritera för sömn, studier, hygien och matintag.

Vårt förbund och våra klubbar står för motsatsen till dagens trender. Vi står för historia, rutiner, vägledning, socialt samspel och laganda. Visst, dessa aspekter kan ligga oss i fatet med tanke på tidens tand men vi står också för individuell utveckling och personliga mål. Vi är också helt utan elitistiskt tänk vilket gör att man kan träna i sin egen takt och utvecklas individuellt genom livets alla faser. Våra klubbar består dessutom av instruktörer som orkar vägleda ungdomar som behöver vägledning.

Forts. sid 22

Minsta möjliga kraft

En tanke som höll Kurt Durewall sittande uppe till sena kvällar, vaken många nätter och som drev honom ur sängen tidiga morgnar. Tusentals timmar av studier, tester och jämförelser. År efter år av ihärdigt och vetgirigt nystande i metoder och begrepp, teorier och principer. Nästan ett helt sekel av ständigt sökande efter mer kunskap och nya utmaningar, nya rön och gamla seder.

Idag den 28 oktober är Ganso Kurt Durewalls dödsdag och vi minns honom för hans idoga arbete för att utveckla och sprida en god budo- och självförsvars-kultur. Vi minns honom för hans outtröttliga kamp mot det onödiga våldet.

Vi minns Kurt Durewall för hur hans ergonomiskt förhållningssätt bidrar till att yrkesutövare inom vården slipper bli morgondagens patienter på grund av förslitningsskador. Vi minns Kurt Durewall för hans skärpa och noggrannhet och vi minns honom för hans lekfullhet och glimt i ögat.

Idag ägnar vi Kurt Durewall, den svenska jiu-jitsuns – den moderna jujitsuns – grundare en extra tanke.

Erik Lorinder
Ordförande
Svenska Jiujitsuförbundet



Ganso Kurt Durewall tillsammans med gamle vännen Mahito Ohgo vid Jigoro Kanos staty utanför Kodokan, Tokyo. Kano föddes 28 oktober 1860 och därav blev denna dag Världsjudodagen.



En mycket glad Kurre som 2007 fått Hederspris för sin utbildning inom arbetstekniken, som underlättat så många människors vardagsliv.

Julläger 2019

Tradition betyder "gammal sedvänja" och det kan vi lugnt konstatera när det gäller julläger på Teatergatan i Göteborg, start redan 1976 i den då största fasta Dojon i Europa!

Åren har gått, Dojon är kvar och har sedan några år blivit mycket ljus, t.o.m. helvit från tak, väggar och mattan. Den mysiga atmosfären bland alla jiujitsu-tränande medlemmarna är dock densamma, generation efter generation.

Vi behöver bara skriva, apelsin, pepparkakor, kaffe och de senare åren en härlig kyckling-pastasallad så minns deltagarna lägret med en skön känsla.

Det kinesiska uttrycket "en bild säger mer än 1000 ord" har vi tagit till oss och låter Kano-medlemmen Jonas Borgström åskådliggöra årets läger på följande bilduppslag.

Passar nu också på att önska alla TREVLIGA, LUGNA OCH SKÖNA HELGER!

MND



Dan-sidan.



Kyu-sidan



Mjuka handgrepp ger fint tillfälle till både kontroll och balanspåverkan.



Uppvärmning på lördagen i "Vita Havet".



Specialinstruktören Anders Velén JK Kano Gbg går igenom planeringen med Riksinstruktören Benny Ericsson JK Seisin Halmstad.



Specialinstruktören Anders Velén, JK Kano, Gbg har fällt sin angripare och rullar sig nu fri för att snabbt komma upp på fötter igen.



Ronnie Sunnås, Roslagens JK i försvar mot dubbelnelson.



Erik Lorinder, Roslagens JK, i au-waza-övning. Angripare Juha Pesonen, JK KYO Gbg.



Daniel Gustavsson, JK KYO Gbg och Ronnie Sunnås, Roslagens JK. Verklig koncentration!



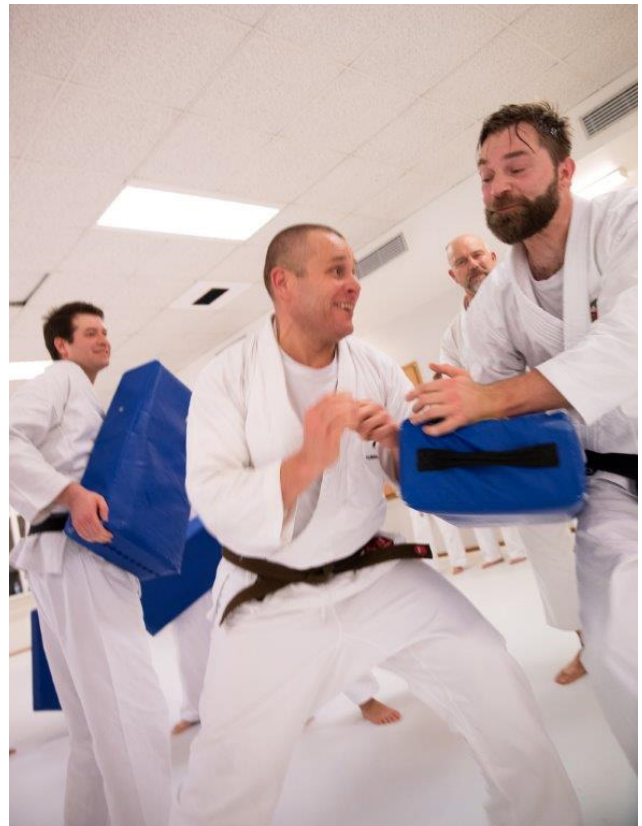
Ronny Johannesson, Linköpings JK Zanshin fälls av sin träningspartner Victor Hristov, Stockholms JK..



Glada tränande under jullägret. Fr.v. Daninstruktören Johan Flakberg, JK Seisin. Halmstad, Victor Hristov, Stockholms JK, Mikael Persson, Enköpings JK Kiboe, och Ronnie Sunnås, Roslagens JK.



Per-Rune Andersson, Uddevalla JK, har fällt sin angripare och hinner "hålla upp" innan denne når mattan.



Full fart att forcera motståndet från flera med mitsar. Raam Mleczkonicz, JK Kano, Gbg, Juha Pesonen, JK KYO, Gbg och Ola Wagner, Landskrona JK.

Foto: Jonas Borgström.



Höstens instruktörläger hos Seisin

Lördagen den 21 september samlades ett gäng träningsugna instruktörer och aspiranter för att under ledning av Riksinstruktör Benny Ericsson samt utvalda delar av utbildningsrådet avverka höstens instruktörläger. Kl 13.00 drog det hela igång med hälsning följt av det sedvanliga välkomst- och informationstalet.



Lägerstart med UR.
Fr.h. Riksinstruktören Benny Ericsson, Daninstruktörerna Erik Lorinder, Bo Forsberg och Johan Flakberg samt Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop.



Förväntansfulla aspiranter och instruktörer i olika grader.



Emelie Elfsberg berättar om deras sätt att lära barn att bli aktiva. Foto: Johan Flakberg.



Svaren på Emelies frågor går igenom och diskuteras. Foto: Johan Flakberg.

En kort uppmjukning och sen var det dags för Emelie Elfsberg ifrån SISU Halland att äntra scenen. Emelie bjöd på en presentation med tillhörande workshop som lyfte fram Riksidrottsförbundets nya tankar kring rörelseförståelse. Rörelseförståelse ur ett lite bredare perspektiv där individen via träning och tävling skall få möjlighet att utveckla både fysiska, sociala, psykiska och idrottsliga förmågor.

Presentationen följdes upp av en workshop där vi i små grupper fick cirkulera runt mellan olika stationer och diskutera de fyra förmågorna. Det hela avslutades sedan med att vi kort fick bekanta oss med SISU-material "Lek med rörelseförståelse".

Presentationen följdes upp av en workshop där vi i små grupper fick cirkulera runt mellan olika stationer och diskutera de fyra förmågorna. Det hela avslutades sedan med att vi kort fick bekanta oss med SISU-material "Lek med rörelseförståelse".



Riksinstruktören Benny Ericsson informerar om helgens upplägg.



Sprid ut er och börja uppvärmningen!

Efter en kort summering övergick aktiviteterna till ett av världshistoriens kortaste Au-waza pass där den träningsvillige och entusiastiske jiu-jitsu-fantasten lätt hann avfyra cirka fyra, fem o-soto-otoshis. Lunch och efter lunchen blev det mer lyssnande. Den här gången var det herr förbundsordförande Erik Lorinder som föreläste om det mänskliga beteendets evolution, människans grundläggande behov och deras koppling till etik. Under föreläsningen ställdes en hel del frågor som ledde till bra och intressanta diskussioner. Bland annat diskuterades EMJ och förkovringsutövande av andra kamparter.

Tiden går fort när man tycker det är intressant. Skånebilen var tvungen att rulla och enligt ut-sago ägnade sig övriga deltagare sedan åt en timmes fysiskaktivitet.

Ola Wagner
Landskrona JK

Söndag

Instruktörslägrets andra dag fortsatte i ett högt och välplanerat tempo. Morgonen för instruktörerna började med ett pass Kvinnoförsvaret under ledning av Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop. Angreppen

är ofta svåra att träna på, eftersom vissa angrepp såsom ex. brösttag och grepp om skrev generellt sett känns genant att öva på sina vänner i dojo. Men det är ingen anledning att låta bli att träna på dessa angrepp. En del av passet ägnades åt att lära ut att göra angreppen mindre pinsamma, genom att ex. placera händerna något högre vid brösttag och på insida lår istället för skrevet. Försvaren blir de samma.



Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop diskuterar bästa sättet att lära ut förvar på kvinnolinjen.



Kvinnoförsvaret med Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin Knoop. Foto: Caroline Torstensson.

Aspiranterna sällade sig undertiden till Daninstruktören Johan Flakberg för Förbandsövning. Förutom att öva på att lägga medvetslös person i framstupa sidoläge och ta hand om stukade fötter genom att linda med tryck för att minska skadans utbredning och korta ned rehabiliteringstiden, övades det även på att lägga tryckförband om hals och extremiteter. Under passet berättade Johan anekdoter från tidigare militära erfarenheter, ex hur förpackningen till tryckförbandet kan användas kreativt om en



Förbandsövning med Daninstruktören Johan Flakberg. Här övas på att lägga tryckförband om hals. Foto: Caroline Torstensson.

pneumothorax behöver bandageras i fält. Förhoppningsvis ingen skada vi behöver ta hand om i dojo, men mycket intressant att lyssna på.

Kommande timme var tung och gripande. Barnmorskan Eva Wendt föreläste om Våld i nära relationer. Mäns våld mot kvinnor dominerar statistiken, och ju mer ojämnställt ett samhälle är, desto vanligare förekommer våld i nära relationer. Givetvis kan våld förekomma i alla typer av relationer och sociala samhällsklasser. Våld är inte bara sparkar och slag, våld kan även vara psykisk och sexuell. Eva berättar att ytterst handlar det om att ha kontroll över partnern. I början av relationen misstolkas kontrollen som ett tecken för kärlek och omtanke. I ett inte helt ovanligt scenario börjar förhållandet med intensiv uppvaktning. Mannen köper presenter, hälsar på henne på jobbet, skjutsar henne vart hon än ska. Han vill



Eva Wendt, barnmorska och föreläsare mot våld i nära relationer.

veta vart hon går, vem hon ska träffa. Smygande sker förändringen. Måste hon verkligen träffa de där väninnorna som bara skvallrar? Måste hon verkligen sminka sig innan hon går ut? Och den där tröjan är rätt slampig, förstår hon inte det själv? Successivt krymper kvinnans värld och snart är det fysiska våldet ett faktum.

Barn är särskilt utsatta då de ofta både blir vittne till att pappa slår mamma och att mamma är så pressad att det är svårt för henne att vara den mamma och stöd för barnet som hade behövts. Som privatperson kan man anmäla anonymt till socialtjänsten om man misstänker att ett barn far illa. Observera att det räcker med **misstanke!** Socialtjänsten startar en utredning för att kartlägga om våld förekommer samt hur familjen kan stöttas om det förekommer våld. Samtliga i familjen, även den som utövar våld, kan behöva hjälp. Vi skulle sett filmen Den arge (en film från den norska barnboken Sinna mann av Gro Dahle) men tekniken samarbetade inte. Se filmen på YouTube. Den är oerhört gripande och stark. Om du någon gång finner dig själv i en situation där du misstänker att ett barn far illa, men inte vet om din misstanke är tillräcklig för att anmäla, tänk tillbaka på filmen. Vilket hjälp hade du önskat att barnet i filmen skulle få? Din anmälan kan betyda hela skillnaden för ett utsatt barn.

Efter denna tunga timma serverades fika med smörgåsar, frukt, saft och kaffe. Eva stannade kvar och svarade på frågor och diskuterade frågor som inte kom upp i den stora gruppen.



Den arge, eller den norska titeln Sinna mann. En gripande film från barnboken av Gro Dahle. Den beskriver hur det kan se ut i ett hem där det förekommer våld och hur det känns ur barnets perspektiv. Se den på YouTube. Illustratör: Svein Nyhus

Nästa pass ägnades åt Juridik, ledd av Erik Lorinder, som trots att ämnet både är svårt och



Juridik med Erik Lorinder. Foto Johan Flakberg.



Förbundsinstruktören Jonna Sjöberg angriper Specialinstruktören Malin Knoop, JK Kano Gbg. Det har gått många år sedan de båda startade sin träning på Teatergatan i Göteborg.



Riksinstruktören Benny Ericsson i engagerad visning på Caroline Torstensson, Uddevalla JK. Karl-Erik Jacobson, JK KYO Gbg studerar noga.

komplikerat lyckas bryta ned lagtexterna på ett sätt som både blir begripligt och stundtals humoristiskt. Skratten och frågorna duggade tätt. Ämnet juridik tagits upp många gånger förut i instruktörsutbildningen, ändå uppkommer nya frågor som behöver diskuteras, vilket bara är ett kvitto på vikten av att ta upp ämnet regelbundet. Bland annat diskuterades i vilka situationer man har rätt att ta till viss grad av våld och hur mycket man rätt att göra med stöd av nödvärnslagen.

Sista passet leddes av Riksinstruktören Benny Ericsson, men fokus på Au-waza, försvar mot kniv och med fokus på knivetikett. Som instruktörer är det av stor vikt att kunna föra vidare dels de viktiga detaljerna som får teknikerna att fungera och bibehålla respekten för vapnet under träningen men även bevara budoetiketten.



Riksinstruktören Benny Ericsson, au-waza-genomgång, angripare Juha Pesonen, JK KYO Gbg och engagerad partner Christer Johansson, JK Seisin Halmstad.



Au-waza – Riksinstruktören Benny Ericsson visar på Anders Hagelberg. Foto: Johan Flakberg.



*En något annorlunda teknikserie:
Riksinstruktören Benny Ericsson fäller
en glad Erik Lorinder.
Foto: Johan Flakberg.*



Ett glatt gäng tränande under helgen i Halmstad.

Under sista uppställningen på instruktörläggret utnämns Peter Ljöfholm från Falköpings Jiu-jitsu klubb och Caroline Torstensson från Uddevalla Jiu-jitsu klubb till Klubbinstruktörer.

Vi alla återvänder efter helgen med våra nya erfarenheter och kunskaper till våra hemklubbar. Tack för en givande helg!

**Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-jitsu klubb**



Grattis till utnämnda Klubbinstruktörer: Peter Ljöfholm, Falköpings JK och Caroline Torstensson, Uddevalla Jiu-jitsu klubb.

Regionsläger i Oskarshamn

Vid första anblicken av anmälningslistan blev jag lite orolig, men att dela i två grupper och köra flera pass gemensamt blev lösningen. Tydligt var att detta blev ett bra beslut.



Presentation av hemmasonen Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson, som startade sin jiu-jitsubana just här i Oskarshamnklubben.

Väl på mattan fick jag en ny insikt där vi hade en bra längd på Dan-sidan och Kyu-grader tillsammans med Mon-grader skapade ett led som täckte upp hela lokalens lediga yta.



Daninstruktören Henrik Kumm, klubbordförande, vägleder två av klubbens flickor i tekniken.

Testade lite nytt upplägg och mig veterligen var detta det första Riksläget där vi genomförde ungdomsträning. Min tanke med att köra två pass för hemmaklubbens ungdomar var att låta dessa se hur duktiga våra högsta instruktörer är och ge ett positivt intryck av lägerlivet. Riksinstruktör Benny och Biträdande Riksinstruktör Olof höll två väldigt olika pass, vilket jag såg väldigt positivt. Som vanligt levererade de två genomtänkta och givande pass. Ungdomarna från Oskarshamn (och två som kom från Karlskrona) var oerhört nöjda med passen och ville gärna göra om detta. Bra insikt inför nästa sommarläger.



Förflyttningsövningar med ungdomarna.



Daninstruktören Henrik Kumm faller sonen Vincent.



Riksinstruktören Benny Ericsson med ungdomarna.



Riksinstruktören Benny Ericsson i försvarsövning. Angripare är Jesper Helgeson, Ångelholms JK.



Daninstruktören Johan Flakberg informerar om pistolhotens olika variationer.

Instruktörerna fick även en friare passplanering där passen var beskrivna med mer generella ord och tanken här var att varje instruktör skulle få chansen att lyfta fram sina styrkor, vilket gjordes med bravur!

Riksinstruktör, Biträdande Riksinstruktör och Ordförande fick var sitt pass, där de inför helgrupp fick välja inriktning på sina pass helt fritt och denna utmaning tog de sig an helhjärtat och visade upp sin syn på vår jiujitsu. Just

dessa pass fick om möjligt ännu mer positiva omdömen i eftersnacket.

UR- och TK-medlemmen Johan fick drilla oss i försvar mot pistolangrepp. I dessa pass fick vi se en del kända grundtekniker och grundtänkande. Inte oväntat bjöd Johan på sina kunskaper och det hela eskalerade till både oväntade och väntade vinklingar i hur man kan bli angripen och hur man kan ta sig ur dessa



Försvar mot handledstag. Victor Hristov, Stockholms JK och Fredrik Heurlin Mannerfjod, Roslagens JK.



Klubbinstruktören Thomas Ingvarsson försvarar sig mot två angripare Rickard Brink håller halsgreppet.



Daninstruktören Erik Lorinder i side-step-övning.



Rickard Brink informerar om den viktiga vapenetiketten på skjutbanan.



Ain Kumm, från hemmaklubben i försvar mot Dag Danielsson från Linköpings JK Zanshin.

besvärliga situationer. Dessa pass var nyttiga, intressanta och fick även dessa rejält med lovord.

Söndagsmorgonen fick de som ville följa med upp till en närbelägen skjutbana där alla som ville fick chansen att skjuta med de vanligaste kalibrarna, som finns på pistoler/revolvrar. På plats hade vi dukat upp med .22, 9 mm, .38 special och .357 magnum. Tanken med detta var att vi som utövar jiu-jitsu och ska kunna försvara oss mot pistolangrepp måste vara medvetna om hur det känns när ett vapen avfyras. Av reaktionerna att döma var även detta



Erik Lorinder visar fällningsteknik för Kyu-gruppen.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar för-svar i underläge. Angripare är sonen Dag.

”Det var spännande att träffa Benny och Olof. ”Salamín” var det som jag kommer ihåg bäst och så att få prova på nya tekniker.”

Olivia

uppskattat och ett flertal bekräftade att det var roligt och nyttigt. Flera återkopplade att en 9mm pistol både slog hårdare och lät mycket mer än de trodde. Att skjuta med en .357 magnum hade flera tydligen sett fram emot och ingen var besviken då den är en klass över 9mm. Många glada ansikten lämnade skjutbanan och jag tror att de kan tänka sig att skjuta igen.

Summa summarum fick vi två fantastiska dagar i Oskarshamn och alla som jag pratade med var nöjda. Så tack till alla tränande som tog sig tid att resa hit och tack till inbjudna instruktörer som ville bjuda på sin kunskap. För är det något jag uppskattar lite mer med oss inom förbundet så är det viljan att dela med sig!

Välkomna tillbaka på instruktörläget i februari.

Henrik Kumm
Ordförande SATORI JK

En trevlig helg i Oskarshamn? Lördagsvädret, ja vi behöver regn också, söndagen visade sig solen det var bra för dom som ville prova på att hålla i en pistol och försöka träffa den lilla prickén i mitten av tavlan, det är inte så lätt och vapen är tunga, tycker jag. Kanske bra och nyttigt att få prova.

Träningen på mattan var bra och omväxlande, samtliga var svettiga och lite trötta, precis som det ska vara. Själv haltade jag omkring, tittade och fixade lika fika. Erik känner att jag längtade upp på mattan.

Tack alla ni som kom. Alltid trevligt att träffas och få se duktiga instruktörer, stort för barnen och oss övriga att få träffa Benny och Olof. Kram, vi ses!

Gullvi

Roligt att se tillväxten av yngre förmågor som kommer på läger så inte vi gamla utövare är ensamma på mattan. Planeringen var bra med en rad träning med olika vapen, att känna/prova pistoler till att förvara sig mot vapen. Har man provat en riktig pistol så kanske man inte blir så chockad av att få tag i den när vi försvarat oss, fick nog även en del deltagare att inse att den farliga sidan är otäck, trots att det bara är dryga kilot med metall.

Fick privilegiet att instruera ett par pass för träningsvilliga elever, inspirerande med mycket kommentarer och frågor under passen. Målet med den avancerade gruppen var att vi skulle dela erfarenheter med varandra, för att se fördelar med vår jiu-jitsu. Min plan fungerade och passet blev en dialog av tekniker, kommentarer, åsikter vilket resulterade i ett guide-pass, där inte bara jag visade vad vi skulle göra.

Rikard

Tack alla ni som kom till vår Dojo och tränade. Det var omväxlande och alltid trevligt med så duktiga instruktörer. Jag tränar vad min kropp orkar och kan.

Få prova pistolskytte, se hur svårt det är att träffa mitten och känna tyngden, kanske får man lite respekt och lite insikt, lite mer verkligt.

Vi fick också träna försvar mot pistol, det är inte så lätt, man vet inte hur man reagerar hur nerver och rädsla gör med oss. Fint att avsluta lördagen med gemensam middag och få träffa alla goa människor.

Söndagen tittade jag på hur ni tränade, det är även lärorikt. Hoppas på återseende!
Hälsningar

Ain

Barnläger med graderingar

Kyo Jiu-jitsu anordnade höstterminens barnläger lördagen 30/11 på Sörredsgården. Totalt var det 26 barn som tränade. Fem instruktörer höll i träningen och graderingstester genomfördes under lägrets gång. 20 barn testades och alla klarade graderingstesterna och blev graderade i slutet av lägerdagen. Ansvariga för graderingstesterna var förbundsinstruktörerna Karl-Erik Jakobsson och Emil Bergvall. Det tränades flitigt på tekniker och principer från Jiu-jitsu enligt Durewall-systemet



som Svenska Jiu-jitsuförbundet följer.

I pauserna bjöds det på frukt och saft och som mellanmål serverades det korv med bröd. Ett flertal föräldrar ställde upp och såg till att detta flöt smärtfritt.

Vi tackar alla instruktörer, de föräldrar som servade oss i pauserna samt alla föräldrar som kör barnen till och från träningen.

Foto: Privat

Regionsläger i Halmstad 5 oktober

Ett tjugotal förväntansfulla tränande hade anmält sig till JK Seisins regionsläger. Mestadels klubbmedlemmar men även några goa Göteborgare och en flitig Ängelholmare gav ett bra tillskott till skaran med lite mörkare färg på bältena. Johan höll i en go uppvärmning med bra övningar bl.a. fallteknik. Vi gjorde även en övning som Ganso Kurt brukade visa nämligen den viktiga vrid rörelsen i o soto otoshi. Fäst partnerns hand mot höften och fäll med bara kroppens hjälp utan hjälp av andra armen.



Riksinstruktören Benny Ericsson informerar gruppen om dagens träning.

Benny höll sedan i första passet som var gemensamt för alla. Då övade vi Au-Waza. Alltså betoningen på de viktiga detaljerna i tekniken som ibland är helt avgörande för att den ska lyckas, eller i alla fall lyckas väl. Det kan man aldrig få för lite av, man blir aldrig fullärd! Temat på passet var också Ju-no-ri d.v.s. mjukhet.



Förbundsinstruktören Mats Mandegård, JK Seisin angriper Eiof Bjelkström, JK Kano Gbg.



Koncentrerade damer från hemmaklubben.

Sedan var det dags för delning i två grupper gula/orange i en grupp och högre i den andra. I dessa grupper hanns det med tre pass med fika emellan. Lägre grupperna övade försvar mot kniv och påk, försvar på golv samt situations träning. Den högre gruppen hade även försvar på golvet och situationsträning. Johan ledde också ett intressant pass med försvar mot flera angripare med vapen. Det var två angripare med kniv, en med påk och en med kniv, en med kniv och en med pistol! Vi som försvarare kan ju



Riksinstruktören visar au-waza – detaljering – på Anders Hagelberg, JK Seisin.



Ne-waza-träning. Linnéa Ytterlid försvarar sig i underläge.

försvar så vi övade med klädesplagg (bindlar) att slänga mot angriparens ansikte och även att använda påken i försvar mot kniv. Personligen tyckte jag det bästa var staven! Känns mycket bättre att ha en stav till hands när man får 2 angripare med knivar emot sig, lite jobbig att gå runt med på stan bara!

Sista passet körde Johan och då var det dags att dra upp tempot och köra tuffa angrepp med angripare som verkligen inte ger sig. Svettigt! Vi avslutade sedan med välbehövlig stretching.

Benny sa inledningsvis vid lägrets början att han ville att tempot skulle variera och nu med facit i hand hade vi (instruktörer) lyckats bra med det. Jag tror att alla deltagare tyckte det var ett bra läger som gav några timmars träning både för kroppen och jiu-jitsu-själén.

Mats Mandegård
Foto: Johan Flakberg

Självförsklubbar i Gymnastikförbundet

Visste ni att Svensk Gymnastik även inrymmer självförsvarsklubbar? På bild från vänster ser ni Dennis Rudin och Erik Lorinder på hemmaplan i Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen som är en av våra medlemsföreningar i Åkersberga. Vår idrottskonsulent Jonatan besökte dem igår och fick demonstrerat den så kallade Durewallmetoden som är jiu-jitsu baserat på ett humanistiskt och etiskt förhållningssätt. Metoden innebär att man genom mjukhet, balans, styrka och kroppskoordination tränar på att dämpa och avvärja konflikter utan att skada

sin motpart. I en konfrontation ser man inte bara till sitt eget försvar och välbefinnande - utan även motståndarens!

Trevlig helg!

**Svenska
Gymnastikförbundet**

*Stolta ledare i Roslagens fina Dojo. Fr.v. Dennis Rudin och ordförande Erik Lorinder.
Foto: Privat*



HALLOWEEN

Traditionsenligt arrangerade JK Seisin sitt "hemska" spökläger för ungdomarna. Mats Mandegård, Bo Forsberg, Anders Hagelberg genomförde lägret i stort efter en hel del förberedelser med rökmaskin, spindelnät och läskiga ljud. Johan Flakberg höll i första träningspasset. Andra passet delades mellan Mats och Anders. Bosse var allmänt "skrämmande".



Johan Flakberg trissar upp stämningen redan från början. Det kommer att hända en del...

Benny Ericsson ledde "Spökreaktionslingan" där en hel del överraskande händelser skedde. Många skrik och en hel del rädsla, men spännande var det, trots allt. Anders Hagelberg och en del äldre ungdomar utgjorde "spökligan". Skönt efteråt då alla kunde glädjas åt att "de verkligen vågade" testa banan!

Text och foto: Johan Flakberg

Små kämpar som ännu ej såg något "hemskt" i Dojon.



En hemsk varelse i Dojo-korridoren – vem kunde det vara?



Flitiga flickor som kanske lite senare blev smått oroliga...



Härligt att det spännande nu är över för detta året!

Äntligen!

Efter flera år av letande efter lämpliga lokaler, förhandlande med kommunen och allt övrigt praktiskt har vi i Falköpings Jiujitsuklubb äntligen en ny lokal för vår växande verksamhet. Vi har nu en trevlig, stor, ljus dojo med 160 m² träningsyta. Omklädningsrummen är enkla och vi har inga duschar men själva träningslokalen är allt vi önskat. Det känns också väldigt

skönt att även fortsatt ha vår egen lokal så vi kan träna så mycket vi vill, när vi vill. Det finns många träningsugna i klubben som gärna lånar nyckeln och tränar extra utöver de ordinarie passen som i dagsläget är tisdagar och söndagar. Framöver hoppas vi givetvis också att kunna ta emot besökare från andra klubbar runt om i landet. Ni är alla hjärtligt välkomna om ni skulle ha vägarna förbi.



Den nya fräscha Dojon. Stort grattis till detta!

Mattias Lagerquist
Foto: Privat



Mattias Lagerqvist inspirerar ungdomarna med frågor.



Ungdomsgruppen leds här av Johan Berglund t.v. och nyutnämnde Klubbinstruktören Peter Löfholm.

Annorlunda klubläger i Roslagen

I samband med besök av Sunmudo-mästaren Sifu Axel Zeman och hans afganska fosterson Sami från Garmisch Partenkirchen i södra Tyskland, planerades ett annorlunda klubläger. I vår klubb ser vi det som viktigt att vidga perspektivet och försöka få en både bred och djup förståelse för budo, självförsvar, kampsport och kampkonst. Genom att förstå oss själva förstår vi andra och vise versa. Kultur, tradition, historia och individuell och social vägledning är ämnen vi tycker är viktiga att beröra.

På detta läger som gick av stapeln den 30 november 2019, fick vi en inblick i alla kamparters 5000 år gamla moder; Tai chi. Vi fick också se hur träning gick till i templet i Kina och Korea för 1500 år sedan. Vi härledde sedan övningar från dessa tider till våra egna moderna principer och tekniker i Durewall-Jiujitsu. Vi fick veta att Kungfu kort och gott betyder "en massa hårt arbete". Våra vänner från Tyskland visade med ödmjukhet resultatet en massa hårt arbete kan ge; extrem flexibilitet, spänst, precision och mental närvaro. Det blev en spännande resa som många gånger utmanade oss utövare till att tänka bortom inbillade oförmågor. En vanlig fråga under träningen var hur det känns. Det värsta som kan hända är att eleverna bara kopierar rörelserna utan att förstå dem. Under övningarna uppmuntrades vi alla att ta reda på själva om det är rätt utfört. Vi stannade upp i olika positioner och kände efter och reflekterade över balans, spänningar, styrkor och svagheter och rörelseförmågor. Det var fantastiskt inspirerande när vi blev duktigare på att betrakta våra känslor och tankar som uppkom. Flera kunde vittna om att de upplevde höjd eller sänkt

kroppstemperatur, glada eller ledsna känslor, anspända eller avspända muskler eller enorm styrka och stabilitet. Vi reflekterar också kring våra egna attityder och viljor och hur vår inställning är till människor i vår värld. Vi fick veta att kärnan i dessa tusenåriga träningsformer är att finna vem man verkligen är.

Vänskapsförbund stiftat

Det sju timmar långa lägret avslutades med en vacker och minnesvärd ceremoni. Under sittande avhälsning berättade Axel Zeman om hans egen attityd till och betydelsen av att träna kamparter; att de ska förena människor och få dem att växa till sunda och starka individer som utgör en positiv kraft i samhället. Han berättade att han, med utgångspunkt i strävan efter att minska våldet och att stärka människor, bara kan anförtro sina egna elever till två andra mästare i världen. Den ena är hans egna läromästare i templet i Sydkorea och den andra är Erik Lorinder. Axel frågade högtidligt om Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen ville stifta ett djupare vänskapsförbund med Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor, vilket innebär att dörrarna därmed ständigt ställs vidöppna för våra respektive medlemmar att ha en dojo att söka skydd och kunskap i. Medlemmarna i Roslagens Jiujitsuklubb svarade unisont JA. Lägret avslutades med utväxlande av undertecknade vänskapsbevis, gåvor och kramar.



Ute i världen finns en skatt för den som vill finna den. Människor som är vänliga och inbjudande, intresserade och nyfikna. Människor som sitter på massor av kunskap och vishet och som både lyssnar och berättar. Människor som alla på sitt sätt hjälper dig med att ta reda på vem du verkligen är.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen

Forts fr sid 2.

Vi erbjuder **glädje, svett och utveckling** och med det tydliga budskapet hoppas vi kunna locka fler till att träna med oss. Svenska Jiu-jitsuförbundet – för en sundare framtid.

Vi ses på mattan!

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

JK Kanos klublager

Den här hösten har vi bara lyckats att få till ett klublager hos JK Kano, vilket blev 9/11. Helgerna har varit bokade för annat och det har helt enkelt inte funnits plats för mer än ett läger. Temat för lägret var ”sådant som vi inte tränar så mycket i vanliga fall” och det blev många spännande övningar på mattan.

För att komma i rätt stämning inleddes träningen med olika typer av angrep och försvar där fokus låg på att följa med kraften, att i försvaret hitta rätt läge för att ta över initiativet och styra undan. Mycket rörelse och effektiva balansbrytningar blev det.

Så plockade Anders Velén fram stolar, inte för att sitta på utan för att använda i angreppen. Att försvara sig mot stol och större tillhyggen kräver snabba förflyttningar. Men som angripare kom även insikten att det inte är så lätt att förändra riktningen under pågående angrepp med ett stort och tungt föremål.

Flera olika försvar mot stav tränades och det kändes bra att få använda de nya stavarna som köptes in för en tid sedan. De är lite massivare och framför allt lackade så att det inte finns någon risk för flisor. Vi fick även möjlighet att använda de nya kedjorna när angrepp med kedja övades.

Det var ett fartfyllt och givande läger. Tack alla som deltog och tack alla som instruerade.



Avslutningsfika med gänget från Lets deal. Foto: Eiof Bjelkström

I skrivande stund har vi även genomfört ett lyckat Let's deal-arrangemang, en två dagars nybörjarkurs där deltagarna får möjlighet att prova på vår jiu-jitsu. Vi kör ett antal utvalda angrepp och försvar, grunder och fällningar och även lite information om nöd, nödvärn och taktik. Kursen avslutas på ett vanligt träningspass veckan efter. Då får deltagarna möjlighet att se hur vi tränar i vanliga fall. Vi kör repetition och avslutar träningen med gemensamma övningar tillsammans med våra ordinarie tränande. Responsen på kursen har varit väldigt positiv, så vi hoppas på flera nya medlemmar.

Malin Knoop
JK Kano

Regionsläger i Halmstad

Lördagen den 16 november var det dags för regionsläger på JK Seisin i Halmstad. Vi var ett gott gäng som samlades, både från den egna klubben och andra klubbar.

Efter sedvanlig uppvärmning tog vår Riksinstruktör Benny hand om oss i ett par timmar. Det var stort fokus på att få till olika detaljer, men det var samtidigt ett pass med mycket rörelse och variation.

Svetten flödade på undertecknad och övriga deltagare och som vanligt kom Benny med väldigt mycket nyttiga tips om våra tekniker. Sedan var det dags för försvar mot kniv.

Utöver traditionella tekniker tränade vi oss också på att kunna skydda och försvara oss med sånt som kan finnas till hands som t.ex ett bälte.

Dagen avslutades med försvar mot påk. Så var ännu ett läger klart. Svettigt, roligt och nyttigt!

Som vanligt gläds jag över vilka fantastiskt duktiga instruktörer vi har i förbundet och vilka underbara jujitsukompisar jag har! Vi ses snart på mattan igen!

Daniel Gustafsson
JK Kyo Göteborg och
Falköpings Jujitsuklubb
Foton: Johan Flakberg



Riksinstruktören Benny Ericsson i en fartfylld teknik. Angripare Bo Forsberg.



Eiolf Bjelkström, JK Kano Gbg faller gärna för sambon Carina Widelund.



Glada damer tränar. Linnéa Ytterlid gör försvar mot påk.

Mats Mandegård, JK Seisin angriper artikelförfattaren Daniel Gustavsson från JK KYO, Gbg.



Arbetshelg

Sammanfattning av SJF:s arbetshelg i Åkersberga, 2019-11-08 - 2019-11-10

SJF:s styrelse träffades under helgen för att diskutera kring nuläge – önskat läge – framtid.

Diskussioner fördes om hur GDPR (General Data Protection Regulation) och Barnkonventionen kommer att påverka förbundets klubbar.

Vi resonerade kring hur vi definierar vår jiu-jitsu och varför vi tränar:

- Modern jiu-jitsu – gammal försvarskonst anpassad för en ny tid
- Jiu-jitsuuträning ska vara rolig!
- Vår träning bygger på uppmuntran, positiv feedback, högt i tak, social gemenskap, utveckling och lokal anpassning.
- Självförsvar baserat på mjukhetsprincipen, ju-no-ri
- En strävan i framtiden efter mera energi, svett, rationell inlärning, t.ex. via judometodik.
- Människor ska blomstra av vår jiu-jitsu.
- Diskussion fördes kring begreppet kamp.

Förberedelse gjordes inför att SJF firar 50 år 2021-01-04.

Diskussioner fördes angående eventuellt införande av nya SJF utmärkelser och kriterier för dessa.

Resonemang fördes kring SJF:s användande av applikationer, Sportadmin och Idrottonline, i syfte att i framtiden förenkla klubbarnas administration.

Diskussioner gjordes kring upphovsrätten till bilder tagna vid SJF:s läger. Vi enades om att det är önskvärt för framtiden att göra rimliga överenskommelser av detta mellan SJF och fotografer, till gagn för båda parter.

Diskussioner fördes om att formera en speciell arbetsgrupp, för framtagning av material för utbildning, lämpliga former samt angelägna uppgifter. Vi bör inventera människor i förbundet med intresse och fallenhet att vara med i en sådan.

Resonemang fördes kring behovet av sponsring och ansökan av medel från stiftelser.

Diskussioner fördes kring lämpliga nivåer på SJF:s lägeravgifter.

En samsyn nåddes för att avgiften för ett riksläger under två dagar bör vara 500-600 kr.

Jonas Borgström visade profilplagg, och andra föremål med SJF:s logotyp, som kan säljas i en webbshop, med provision till SJF och klubbarna.

En översyn av förbundets hemsida jiu-jitsu.se gjordes.

Johan Rasmusson

År 2020 – SJF-läger

1-2 februari:

Instruktörläger. Oskarshamn

28-29 mars:

Riksläger. Årsmöte. Åkersberga

25-26 april:

Specialläger. Halmstad

Maj:

Judo med Philippe, prel. Halmstad

25-26 juni:

Camp Dojo. Vessigebro

25-28 juni:

Sommarläger. Vessigebro

19-20 sept:

Instruktörläger, prel. Linköping

24-25 okt:

Riksläger. Falköping

5-6 dec:

Förbundsläger/Julläger. Göteborg

SJF på Budo-gala i Barcelona

För tredje året i rad, i år 15-17 november, samlas särskilt inbjudna budo- och kampsportsmästare till en spektakulär gala i Barcelona i Spanien. Det är den nu pensionerade polisen Jose Luis Montes med livslång erfarenhet av polisär JiuJitsu och Taihojutsu som arrangerar galan. Hans önskan är att förena topputövare av allsköns budo-arter från världen alla hörn till en familjär tillställning. Det ger var och en, en stor möjlighet att nätverka och lära känna nya vänner, lära sig nya saker och få nya infallsvinklar och väcka och sprida intresse för den egna stilen och organisationen.

Jag var en av de tolv särskilt inbjudna instruktörerna som höll i övningar och undervisning och dessutom den enda svensken bland nära tre hundra deltagare. Med på galan fanns mästare från alla våra världsdelar, skådespelare som agerar superhjältar i Marvels produktioner, flerfaldiga världsmästare i budons tävlingsgrenar och tillbakadragna filosofer som annars aldrig skulle ha lämnat Nepals dalgångar.



Det är en fantastisk känsla att få frotera sig i budon finrum och sitta och språka med mästare som dedikerat en livstid till utveckling av sig själv, elever, klubbar och organisationer. Spektrat är brett mellan utövare som lagt ner stor möda på perfektion och precision där dräkterna är välstrukna och inte ett hårstrå ligger snett i ena änden och oborstade Bud Spencer-typer i tights och T-shirt i andra änden. Olikheterna till trots så utstrålar hela tillställningen värme, vänskap, skratt och omtanke om varandra. Det pips i magar och

busas samtidigt som alla visar varandra en fin respekt och vördnad. Stämningen är på alla sätt familjär.

Erik Lorinder
Ordförande
Svenska JiuJitsuFörbundet





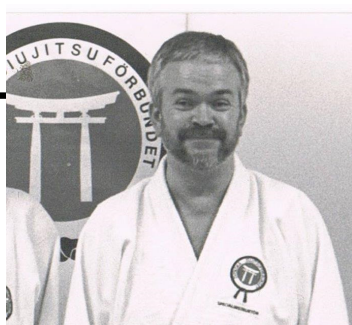
Veteranföreningen Shiai

Rasmus Rasmussen

I slutet av sommaren, 30 augusti, fyllde Rasmus Rasmussen 70 år.

Rasmus började sin jiu-jitsu-bana i Falcons Jiu-jitsuklubb i Stockholm. Klubben var en företagsklubb för ABAB Väktare och hade många duktiga medlemmar under ledning av Göran Krantz, en av de sex som erhöll Guldmärket i Lerum 1969. Rasmus avancerade snabbt i graderna och så även som instruktör och han var en flitig deltagare på förbundets samtliga läger.

Numera är han en vagabond och reser så mycket det bara går runt världen. Nu senast till Qatar, i privat ärende, men vi som gillade friidrott kunde se Rasmus med sällskap på läktaren i svensk TV – en trevlig överraskning!



Rasmus vid en av sina många graderingstillfällen.



Thomas Andersson, som tränade flitigt på Teatergatan i början av 2000-talet, får här sitt SHIAI-Veterandiplom i samband med årets julläger.

Ann-Marie Eriksson-Techera

I september kunde vi hylla Ann-Marie Eriksson-Techera, som också blev 70 år.

Ami tränade hela sin aktiva tid på Teatergatan i Göteborg. Hon var mycket flitig den tid hon var i Sverige, hon jobbade på SAS och kunde flyga lite som hon ville runt i världen. Hon var en av de två kvinnliga deltagarna på High Standard-läget Del 2 (start redan torsdag em t o m söndag em).

Amis stora intresse är nu Båten med stort B dvs Ångaren Bohuslän, som går i västra skärgården hela sommaren. Ami är en av få kvinnor som får lov att ratta den stora rorkulten och hon har ansvar för ångarens årliga upprustning på varvet i Göteborg.



Ami under en paus ombord på "sin båt" 104-år gamla härliga Bohuslän.



Patrik i träning på ett sommarläger. T.h. Riksinstruktören Benny Ericsson.

Patrik Raunavaara

Också Patrik fyllde jämna år i början av september – 50 år! En grupp träningsvilliga grabbar från Ödenäs och trakten kring Borås började träna jiu-jitsu på Teatergatan, för många år sedan. De kom upp i graderna, men på grund av olika utbildningar skingrades gruppen under flera år. Så plötsligt dyker Patrik upp igen på mattan – han jobbade då på Chalmers! Trevligt återseende som t o m gjorde att han deltog på ett av våra sommarläger – se bild.

Riksinstruktörens spalt



JU-NO-RI

Att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt. Hur är detta möjligt?

I en situation där en angripare kommer med ett våldsamt angrepp är det lätt att själv ta till för mycket kraft. Detta kan bero på rädsla, spändhet

och okunskap. Därför måste man ständigt träna in känslan för att ta i så lite som möjligt. Detta kan man göra med olika övningar, bland annat där man följer med i den andres kraft vid drag och tryck, avleder kraften och viker undan för kraften m.m.

Ganso Durewall har skrivit ingående och väl om mjukhetsprincipen i sina böcker och ju mer man läser i dessa böcker ju mer förståelse får man för hur viktigt det är att ta i så lite som

möjligt. Öva gärna försvar mot angrepp där angriparen stegvis kan ta i med mer kraft. Då kommer man märka att man inte behöver ta i med mer kraft utan man kan till och med inse att man kan ta i med mindre kraft och ändå få önskad effekt. Viktigt är att inte ge avkall på principen bestämdheten i dessa övningar. Bestämdhet och ju-no-ri, dvs mjukhet, ska alltid finnas i ett effektivt självförsvar.

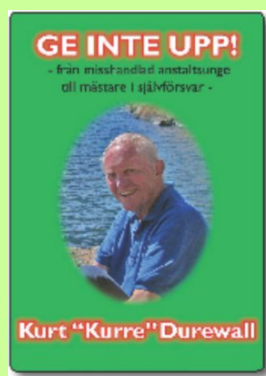
God balans och andningsteknik hjälper dig i din strävan efter minsta möjliga kraft.

Man utvecklas hela tiden i att ta i så lite som möjligt, för det är en kunskap som kan ta tid att lära in. De som inte vet hur ju-no-ri fungerar kan ibland uppfatta det som löjligt. Det kan lätt se ut som om angriparen inte tog i eller lätt släppte greppet, bara för det såg så lätt ut att ta sig loss. Vi som vet, förstår att detta är en effekt av kunskap i ju-no-ri – mjukhetsprincipen.

- 1 Flytta dig undan kraften*
- 2 Följ med kraften*
- 3 Rör dig runt kraften*
- 4 Avled kraften*
- 5 Försvaga angriparens kraft*
- 6 Förstärk din kraft*

Citat ur 2:a Jiujitsuboken

**Benny Ericsson, 8 Dan jiujiutsu
Riksinstruktör
Svenska Jiujiutsuförbundet**



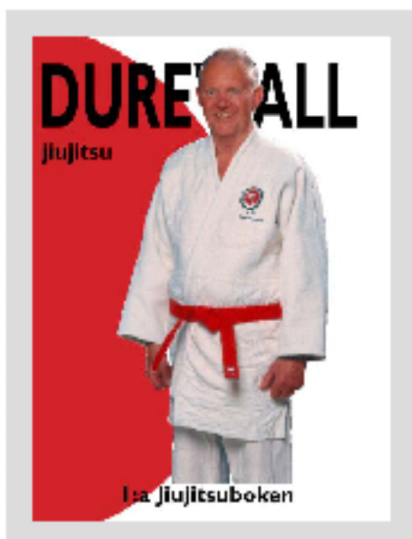
**Läs om
Kurt Durewalls liv.**

**Boken beställs
hos förlaget:**

0703-200 701

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

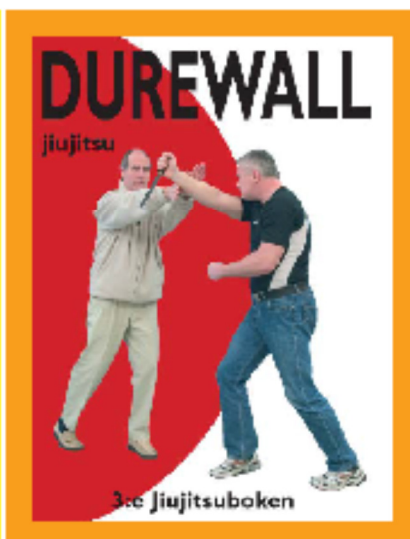
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



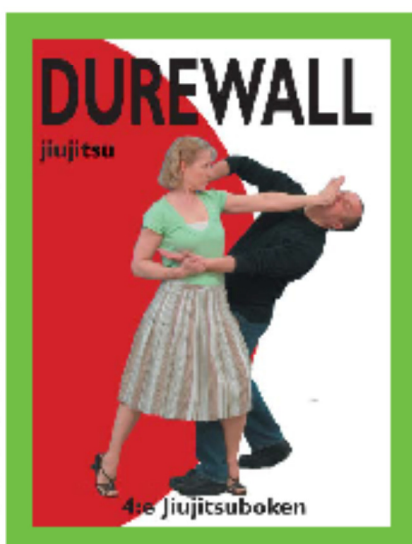
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



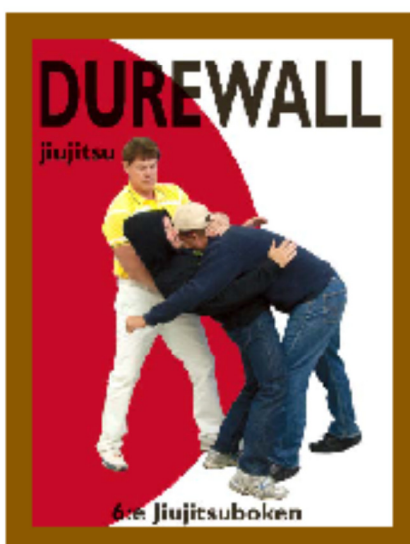
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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