



# Knutpunkten

*Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad*

Nr 1 - 2019



**SJF:s Utbildningsråd**

## Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
SJF 48 år	3
Instruktörsläger i Linköping	4
UR-träning och styrelsemöte	8
Ängelholms Jiu-jitsuklubb 40 år	9
Föreningsbidraget 2018 tilldelas	
Jiu-jitsuklubben Seisin	12
Kvinnoläger på Kano	13
Press-stopp!!!	14
Seisin ungdomsläger	15
Veteranföreningen Shiai	16
Sommarlägers 2019 & camp dojo	18
Riksinstruktörens spalt	19

## Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu-jitsuförbundets (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](http://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](mailto:ordforande@jiujitsu.nu)

Caroline Torstenson, layout.

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

Material skickas till

[Marja@kurtdurewall.com](mailto:Marja@kurtdurewall.com)

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

Utgivningsdatum: 190416

### OMSLAGSBILD

Hela Utbildningsrådet (UR) samlat inför instruktörslägret i Linköping i februari 2019. Fr.v. Specialinstruktörerna Malin Knoop, Anika G Bernhardt, Bo Forsberg, Daninstruktörerna Erik Lorinder och Johan Flakberg samt Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Riksinstruktören Benny Ericsson.

## Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

### 2019 blir ett kalasår!

2019 innehåller en massa jubileum som är mycket värda att fira.

I år firar vi att det är 25 år sedan Svenska Jiu-jitsuförbundet blev ett demokratiskt förbund. Det var den 4 januari 1994 som de fyra stiftarna och den nya styrelsen samlades på Teatergatan i Göteborg.

Den 9 april 2019 skulle Ganso Kurt Durewall ha fyllt 95 år. Detta kommer att uppmärksammas i och med ett jubileumsläger i Göteborg 6-7 april.

2019 är det också 60 år sedan Kurt graderades till 1 Dan, svart bälte i Jiu-jitsu. Graderingen godkändes av japanen Kiyose Nakae i New York den 22 juni 1959.

Den 6 april 1969 i samband med det fjärde Guldmärkeslägret (det här är alltså innan vi började använda den färgskalan vi har i dag på våra bälten) i Nyköping överlämnade SJF:s ordförande advokat Göran Stangel det första Guldmärket i självförsvar till Kurt Durewall, dåvarande chefsinstruktör inom Judoförbundets Självförsvarskommitté.

Tidningen Judo-Sport, vars ansvarige utgivare var Kurt Durewall, genomförde juli 1969 det första stora budolägret i Sverige. En vecka med Aikido och Karate, en vecka med Judo och en vecka med Jiu-jitsu/självförsvar. Varje vecka huserade ca 100 aktiva deltagare. Jiu-jitsu-veckan hade samlat 33 brunbälten som alla tidigare deltagit i de fyra Guld-lägren under åren och nu siktade på att bli graderade. Testerna skedde under hela veckan och vid avslutningen godkändes sex personer till 1 Dan, svart bälte och Guldmärke. Det låga utfallet resulterade i känslotormar hos dem som inte klarat testet. Kurt Durewall stod på sig och hävdade i sten att det var en mycket korrekt gradering. Redan då var grunden för våra

Forts sid. 11.

## SJF 48 år

*Idag, den 4 januari 2019 fyller Svenska Jiujitsuförbundet 48 år. Idag är det också 25 år sedan SJF ombildades till ett demokratiskt förbund.*

*Vi niger, bugar och bockar, lyfter hattar och glas och utbringar ett fyrfaldigt leve för Svenska Jiujitsuförbundet.*

*Även publicerat på på Facebook den 4 januari 2019.  
Erik Lorinder*

Den 4 januari 1994 samlades nio personer på Teatergatan i Göteborg. Det var den gamla styrelsen i SJF som under dagen lämnade över till den nya styrelsen.

Först genomgångar av allt administrativt inne i konferensrummet. Så ombyte till jiujitsudräkter och högtidligt överlämnande av flagga och standar på mattan i den stora Dojon.

Så följde ombyte till festkläder och samling i intilliggande utbildningslokal. Där bjöds på en förnämlig västkustsupé med tillhörande drycker, gåvor fram och åter samt flera högtidliga tal och även många sköna minnen från SJFs första 23 år.

Klockan 24.00 den 4 januari överlämnades så ordförandeklubban från Fritz Schubert till nye ordföranden Christer Johansson och en ny period tog sin början – i år firar vi 25-årsminnet av denna händelse och snart kommer vi att fira SJF 50 år – 4 januari 2021. Se till att Du är med då!

MDN



Den nya styrelsen fr.v. Benny Ericsson, Svante Silvén, Per-Erik Bruhn, Staffan Johansson och Christer Johansson.

Den gamla styrelsen fr.v. Fritz Schubert, Göran Celander, Marja Durewall Nilson och Kurt Durewall.

## Instruktörläger i Linköping

Lördag morgon den 2 februari 2018 och nattens snöfall har klätt hela Mälardalen i nytt härligt vitt täcke. Borstar bilen fri från snö för att påbörja min 21 mil långa resa till årets första Instruktörläger i Linköping. Väl på väg så börjar tankarna kretsa kring helgens läger. Det var ju i Linköping för tre år sedan som jag påbörjade min resa som aspirant för att bli klubbinstruktör. Det var ju dessutom extra angeläget att komma iväg på just detta läger då jag hamnat lite i osynk med kryssen/signaturer i loggboken. Hade ju sedan något år tre-fyra kryss av övningar ex juridik, skadeövning, etiska diskussioner mfl. från andra läger där jag deltagit.

På detta läger så skulle det bland annat genomföras Bedömningsteknik, Jiujitsupresentation och visningsövningar som jag visste jag måste genomföra för att en dag kunna bli klubbinstruktör. Viktigt för vår lilla klubb JK Kibou Enköping då vi idag har förbundsinstruktören Crona som själv måste vara på plats för att kvalitetssäkra träning med nybörjare. När jag närmar mig Strängnäs så tvekar jag om jag skall ta den rakare/kortare vägen över Katrineholm eller köra längre, men bredare upplagade motorvägen via Södertälje. Då snö-kanonen inte skall svepa in över ostkusten förrän natten mot lördag så bedömer jag att den mindre vägen skall vara farbar trots allt. Kort lunch-stop innan Norrköping och strax på plats.



Fallteknik – alltid lika viktigt att utföra på ett korrekt sätt.



Specialinstruktörerna Bo Forsberg och Christer Johansson övar.



Intresserade brunbälten från Karlskrona, JK KYO Gbg, Roslagen och Linköping.

Kommer fram i god tid och hälsas välkommen av Johan från Linköpingsklubben.

I omklädningsrum och senare på mattan hälsar jag på många bekanta men även på flera nya ansikten jag inte tidigare mött vilket tyder på att "Durevall-familjen" är stor.

Efter uppvärmning är det dags för dagens första pass, visningsövning. Riksinstruktören Benny frågar efter frivilliga och jag sträcker upp kardan (även om jag är lite nervös för att vara först ut men vill ta tillfället att "visa att jag vill") utan en aning om vad som kommer ske härnäst. Jag utses till uke ... men tycker nog jag faller snyggt!



*Förflyttningsmetodik Mats Mandegård, Leif Krigh och Olof Danielsson.*



*Specialinstruktörer i detaljstudie Annika G Bernhardt t.v och Malin Knoop.*



*Riksinstruktören Benny Ericsson leder bedömningstekniken. Angripare är Anders Velén.*



*Riksinstruktören Benny Ericsson informerar om vad som är väsentligt med våra instruktörläger.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i kniv-avväpning.*

Vi delas snart in i mindre grupper där vi aspiranter utmanas av Specialinstruktörerna Malin och Annika att inför varandra förevisa olika försvar mot angrepp. Fokuserad i stunden så vet man knappt vad man visat, eller verbalt kommunicerat under genomförandet, men med bra feedback från kamraterna i gruppen så hjälps vi åt att förbättra våra prestationer.

Första dagen går fantastiskt fort. Snabbdusch på hotellet för att hinna med ut på den gemensamma middagen.

Henrik från värdklubben Linköping hade bokat bord på Indisk restaurang Yogi vilket visade sig vara ett lyckat drag. Samtliga runt "vårt långbord" verkade ha prickat in väldigt goda rätter. Några mer kryddstarkt än andra. Såg i ögonvrån att vår Förbundsordförande Erik beställde in extra servetter för att torka sig i pannan med. Om det berodde på kryddstarka maten eller om det var eftersvettning efter dagens aktiviteter, kom jag mig inte för att fråga.



*Teoriutbildning för aspiranterna.*

Själv var jag tvungen att bryta upp tidigare än brukligt då jag kände mig, ja, sömnig.



*Specialinstruktören Bo Forsberg visar Ohgo-metodik i judo.*

### **Andra dagen**

Under natten kommer det ca 30 cm snö vilket förhoppningsvis är bortplogat från alla vägar innan hemfärd.

Bosse tar hand om uppvärmingen med mycket invävd fallteknik och därefter så tar Olof över med nedtagningar. Sedan kör Benny detaljer och det är först efteråt, inget jag tänker på i stunden då jag har all min uppmärksamhet på att insupa alla sinnrika detaljer i utförandet, som jag inser hur klokt upplägget från uppvärmingen till slutfört pass hängde ihop!

Jiujitsupresentationsteknik gick väl sådär även om jag känner att muntligt presentera något inför kända eller okända människor sällan varit något problem för mig personligen. Märker att nervositeten stiger hos mig och några i gruppen då våra kunskaper om Förbundets historia



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson gör o-uchi-gari på Bo Forsberg.*



*Daninstruktören Erik Lorinder föreläser om att konsten att ta emot feedback.*



*Rautek-greppet. Specialinstruktören Christer Johansson fick lära sig detta direkt av Franz Rautek på SJFs första sommarläger 1976 i Säffle.*



*Aspiranterna drillas i bedömningsteknik. Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Bo Forsberg.*



*Diskussion på hög nivå. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson t.v. och Riksinstruktören Benny Ericsson.*



*Glada nyutnämnda instruktörer. T.v. Daniel Gustavsson, JK KYO Gbg Förbundsinstruktör. Mikael Persson, JK Kibou, Enköping Klubbinstruktör.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson får förlängning av licensen med ytterligare fyra år – vi alla säger stort grattis och tack för stort engagemang!*

skall framföras under en minut inför, inte bara gruppen utan också Erik och Henrik som moderatorer och med Marja som åhörare. (självklart "åkte jag på" det ämne och årtal som jag hade minst koll på. 1968 och Bosön). Men det torde sitta nu!

Bedömningsteknik med Benny, pass med bensvep och losstagning från fasthållningar med Olof och plötsligt är det uppställning. Vad fort tiden går när man har roligt! Osäker på hur jag hade "skött mig" under de övningar som genomförts under dessa två dagar så hade jag inga förväntningar på att något var klart så jag blev oerhört glad, och för all del, även lite stolt när Olof bad mig komma fram och ta emot utnämning till Klubbinstruktör.

Nu kan jag hjälpa JK Kibou att växa med nya Jiu-jitsu utövare, och vem vet, stötta några nya till att utmana sig till att bli Klubbinstruktörer.

**Mikael Persson  
Klubbinstruktör  
JK Kibou Enköping**

## UR Träning och styrelsemöte



*Noggrannhet är viktigt vid teknikövning. När UR samlas finns tid för test och frågor. Bo Forsberg håller armlåset haragatame på Erik Lorinder medan Olof Danielsson kollar.*



*Benny Ericsson visa riktningen på försvaret. Angripare är Erik Lorinder.*



*Au-waza med Benny Ericsson och Malin Knoop. Erik Lorinder (och Kurt Durewall) iakttar.*



*En glad ordförande Erik Lorinder under styrelsemötet i Linköping den 2 februari 2019.*



# Ängelholms Jiujitsuklubb 40 år

Den 9 December 1978 registrerades den då, av Göran Emanuelsson, ganska nystartade klubben Ängelholms Jiujitsuklubb som medlem i Svenska Jiujitsuförbundet. Detta ville vi fira lite extra med ett jubileumsläger i just Ängelholm.

Datum bestämdes i samråd med förbundet och planeringen började ta form. Vi bjöd in några av de instruktörer som genom åren har hjälpt Göran att driva klubben framåt och till vår glädje tackade flera av dom ja, så vi hade förmånen att åter få se Christer Isaksson, Bengt Ekelund och Per Peppe Pålsson på mattan även om Bengt p.g.a. sjukdom fick avstå träningen.

Instruktörer för helgens pass var vår Riksinstruktör Benny Ericsson, klubbens egna instruktörer Göran Emanuelsson, Anders Brymell och jag själv (Jesper Helgeson). Det hade inkommit ca 35 anmälningar från Stockholm, Falköping, Göteborg, Halmstad, Karlskrona, Kristianstad och Ängelholm så det fanns bra underlag för att det här skulle kunna bli ett riktigt bra läger.



Ängelholmsklubben firar 40 år med ett välbesökt läger. Här ser vi de Dangraderade.



Riksinstruktören Benny Ericsson informerar om de viktiga detaljerna – au-waza.



Erik Lorinder, Roslagens JK och Jesper Helgeson, Ängelholmsklubben tränar försvar.



Ronny Sunnås, Roslagens JK faller Christer Isaksson, Ängelholm.



Daninstruktören Göran Emanuelsson visar försvar mot Jesper Helgesons spark.

Lördagen startades upp med en ordentlig uppvärmning med varierande innehåll då Göran och jag delade på den. Träningen denna dag var en härlig mix med teknikträning och tempo med inriktning på kombinationer av olika tekniker och angrepp.

Som avslutning på träningspasset visades ett bildspel från lite av klubbens historia, med olika mer eller mindre kända medlemmar och instruktörer, olika platser som vi har haft träning på så som gräsmattan utanför, stranden Hallands Väderö m.fl. Det fanns även bilder på julfester som hölls i Dojon med tillhörande lekar. Göran, Bengt, Christer och Peppe hjälptes åt att kommentera det som visades på bildspelet.



*Ett litet bildspel om de gångna 40 åren visades. Här presenteras även några av de äldre medlemmarna i klubben.*



*Riksinstruktören Benny Ericsson i engagerad utbildning under söndagseftermiddagen.*

Vid uppställningen överräckte ordförande Erik Lorinder en jubileumsgåva i glas från Svenska Jiu-jitsuförbundet. Även Bo Forsberg överräckte en gåva från JK Seisin i form av en Buddastatyett. Innan träningen startade hade även Per Pålsson överräckt en gåva i form av en japansk flagga som får flankera SJF-standaret i vårt sällskapsrum.



*Japanexperten Anders Brymell, Ångelholm ställer upp deltagarna för en lite speciell träningsform.*



*Gåvor till den jubilerande klubben. Förbundet har överlämnat sin present och sedan var det JK Seisins tur att uppvakta – det blev en grönskimrande Buddha.*

Efter avslutning och dusch tog vi oss vidare in till centrala Ångelholm för att äta av en väl tilltagen asiatisk buffé på restaurang Chai Hong. Under middagen passade jag på att, som representant för Ångelholms Jiu-jitsuklubb medlemmar och styrelse, överrätta en blomstergrupp till Göran som ett blygsamt tack för allt han har gjort för klubben och oss, och samtidigt sporra honom att hänga i ett tag till. Vi överräckte även vars ett träningspris till Christer, Bengt och Peppe för dagens ansträngningar.

Så kom söndag morgon och vi startade upp med en något mindre skara tränande och körde en intensiv dag med försvar mot framför allt slag och spark samt att Anders Brymell körde ett pass med fokus på rörelse och slag på karatevis. Detta var ett annorlunda och uppskattat träningspass.

Som avslutning på dagen saktade vi ner tempot något och körde en del detaljträning med Benny och träning med ögonbindel med mig och därefter stretching och en stunds avslappning.



Den nästan obligatoriska gruppbilden.

Ur vår synvinkel var detta ett väldigt lyckat läger och vi fick massor med positiv feedback som vi tar med oss.

Ett stort och innerligt tack till alla som var med och gjorde detta läger till ett fint jubileum av våra 40 år som SJF-ansluten klubb.  
Domo Arigato

**Jesper Helgeson  
Ängelholms  
Jiujiitsuklubb**

*Forts. fr. sid .2*

höga ideal och krav på kvalitet lagd och argumentationen som uppstod bidrog till ytterligare incitament för att bilda Svenska Jiujiitsuförbundet.

Svenska Jiujiitsuförbundet stiftades som ni alla vet den 4 januari 1971. Redan i år drar vi igång förberedelserna inför det stora jubileumsåret 2021, då SJF fyller 50 år.

Jag hoppas på ett stort deltagande från er alla under jubileumsåret 2019 och ser med glädje fram emot att få träna med er.

**Svenska Jiujiitsuförbundet  
Erik Lorinder  
Förbundsordförande**



***Böcker som bör finnas hos alla  
som tränar jiujiitsu!  
Fråga efter dem på Din klubb!***

Föreningsbidrag  
2018

Telium Network gör skillnad  
– även i samhället



## Föreningsbidraget 2018 tilldelas Jiujitsuklubben Seisin

Vi gratulerar Jiujitsuklubben Seisin som utsetts till 2018 års vinnare av Telium Networks eget instiftade Föreningsbidrag på 10.000 kronor. Tacksamma och glada tog Christer Johansson och Benny Ericsson emot diplom och prischek av vår VD Patrik Inerup.

– Med de här pengarna kommer vi kunna glädja våra flitigt fränande ungdomar med en försenad jubileumsresa till Liseberg. Förra året använde vi våra medel till omfattande "prova-på-aktiviteter" för ca 300 elever i åk 1-5 på Snöstorpskolan. En satsning som fick flera barn att börja med en meningsfull fysisk fritidsaktivitet hos oss på Seisin, som faktiskt är en av Sveriges mest ansedda budoklubbar, säger en glad Benny Ericsson.

JK Seisin har fått föreningsbidrag av Telium Network. IT- och telefonleverantören Telium Network har en lång historia av att sponsra ungdomsaktiviteter i Halland. 2017 införde bolaget Telium Networks föreningsbidrag som årligen stöder barn och ungdomar.

Nu har 2018 års bidrag delats ut. Återigen är det en Halmstadsförening som blir den lyckligt lottade. Jiujitsuklubben Seisin har fått en värdecheck på 10.000 kronor som delades ut av Telium Networks VD Patrik Inerup.

Juryns motivering: "Utan att locka med vare sig elitsatsning eller tävlingar lyckas man skapa en uppskattad och aktiv fritid för mängder av flickor och pojkar i åldrarna 7-15 år, även för dem med särskilda behov. Genom att lära ut självförsvarstekniker som skyddar både kroppen och själen har man under 45 år hjälpt till att forma goda, starka och trygga individer. Det stora sociala ansvaret, även utanför klubblokalen, gör att man vill visa barnen uppskattning för den flitiga träningen genom en resa till Liseberg. Ett väl presenterat evenemang med högt socialt värde som är väl värt FÖRENINGSBIDRAGET 2018.

JK Seisin tackar för bidraget som kommer ungdomsverksamheten väl till pass. Det blir, som skrivet ovan, ett uppskattat besök på Liseberg längre fram i vår!

Svenska Jiujitsuförbundets styrelse vill framföra sina allra bästa gratulationer till bidraget, som säkert kan sporra andra klubbar "att söka i sina hemkommuner" – det finns mycket att fynda bara man letar!

## Kvinnoläger på JK Kano

Det har varit önskemål om att ha ett kvinnoläger i många år men det har inte blivit av. Nu tog Malin Knoop och några tjejer tag i detta och fixade ett klubbägar hos JK Kano i Göteborg.

Malin ringde mig slutet av januari och förhörde sig lite om jag kunde vara en stöttepelle och hjälpa henne med lägret.

Anmälan skickades ut i klubbarna och vi fick ihop 11 tjejer som kom från Falköping, Karlstad och Göteborg och jag själv från Halmstad. Lördagen den 16 februari en varm skön eftermiddag körde vi igång träningen.



*Specialinstruktören Malin Knoop ger goda råd.*



*Specialinstruktören Annika G Bernhardt övervakar försvaret i underläge.*

Alla tjejer var förväntningsfulla av vad som skulle hända under eftermiddagen. Vi började med att köra en go uppvärmning som följdes av att man tog grepp och handledstag. Vi hade miljöträning, började med att göra tekniker på tjockmattan som sen övergick till att träna på en tälsäng som Malin hade ställt ute i korridoren som de flesta vet så är ju korridoren



*Malin och Annika visar och förklarar tekniken.*



*Full fart på de mjuka mattorna.*



*Försvar i säng och trängt läge i korridoren. Caroline Brunberg har precis avvärjt ett angrepp från Marta Sibrecht.*

utanför omklädningsrummen väldigt smal. Där tränade vi angrepp i säng. Slutet av eftermiddagen så hade Malin ett teoripass som handlade om våldtäkt.



*Glada deltagare som var mycket nöjda med detta första specialläger.*

När det var ca 20min kvar så tog vi repeterade allt vad vi hade tränat under eftermiddagen, Malin och jag glädde oss åt tjejernas engagemang och positiva inställning. Det var så roligt att instruera och visa tekniker och angrepp och få kommentarer och reflektioner.

Så nu är kvinnoläget i Göteborg genomfört.

Det finns önskan om ett läger till hösten och troligtvis blir det i Halmstad.

Till sist ett stort tack till alla tjejer för ert deltagande på läget och på återseende!

**Annika G Bernhardt  
JK Seisin**

## PRESS-STOPP!!!

Nya styrelsen som valdes på Årsmötet 190406 fick följande utseende:

**Ordförande:** Omval på två år Erik Lorinder

**Sekreterare & Vice ordförande:** Fyllnadsval på ett år Johan Rasmusson

**Kassör:** Sittande Annika Gerhardsson Bernhardt

**Ledamot:** Omval på två år Daniel Gustavsson

**Ledamot:** Fyllnadsval på ett år Jonas Borgström

**Suppleant** på ett år Benny Ericsson

**Suppleant** på ett år Olof Danielsson

**Revisor:** Omval på ett år Mats Mandegård

**Revisorsuppleant:** Omval på ett år Karl-Erik Jacobsson

**Revisorsuppleant:** Omval på ett år Emil Bergvall

**Valberedningen** på ett år Jesper Helgeson (sammankallande)

Jonna Sjöberg och Peter Lövhholm på ett år

*Den omvalde förbundsordföranden Erik Lorinder i mitten med de nyvalda styrelseledamöterna t.v. Jonas Borgström och Johan Rasmusson.*



## Seisin ungdomsläger

Jiujitsuklubben Seisins egen duktige fotograf Johan Flakberg ger här ett litet prov på härliga situationer i samband med klubbens ungdomsläger. Även ungdomar från Ängelholms Jiu-jitsuklubb gästade klubben, denna livliga lördag i mars månad.

Det gäller att få denna generation riktigt intresserade för vår fina jiu-jitsu – det är ju de som ska ta över efter oss!



MDN  
Foto: Johan Flakberg



## Veteranföreningen Shiai

Som ni säkert vet så uppmärksammar vi våra medlemmar från och med 50 år och på årtal som slutar med 0 alternativt 5. Nu har detta blivit en liten grupp personer som vi presenterar nedan och självklart hyllar på respektive födelsedag.



Rolf Dahlström, 75 år den 16 januari. Rolf startade sin karriär på Redbergsgården 1964 och har under många år varit duktig instruktör och klubbledare. Först instruktör i Göteborgs Judo & Jiu-jitsuskola, så Göteborgs Spårvägars Jiu-jitsuklubb som efter flera år utgjorde grunden för Jiu-jitsuklubben KYO Göteborg. Rolf är en duktig musiker och nu som pensionär uppträder han mycket med sång och musik inom olika föreningar.

*Rolf Dahlström hyllas med kaffe, tårta och presenter i Jiu-jitsuklubben KYOs trevliga "myshörna".*

Thomas Andersson, 50 år den 18 januari. Thomas var aktiv flera år på Teatergatan i Göteborg. Har sedan tagit en längre paus, men finns nu på mattan hos Jiu-jitsuklubben Kano emellanåt och vi hoppas att Thomas satsar på steget mellan brunt bälte upp till svart.

*Thomas Andersson t.v. i träningstagen för flera år sedan. Välkommen tillbaka!*



*Gittan Hambalek tillsammans med sin man István och gode vännen Kurt Durewall på det stora påsklägret i Linköping 2006.*

Birgitta Ahlin Hambalek, 65 år 6 februari. Gittan har varit rektor i flera skolor i Östergötland under sin aktiva tid. På ett av dessa jobb träffade hon sin nuvarande man, judofightern István Hambalek och så började även Gittan med judo, något hon tyckt varit jättespännande.





*Ulf Gyllenhav i sin "minneshörna" på Gyllenhavs Taverna i Trollhättan.*

Ulf Gyllenhav, 75 år 5 mars. Mångsysslaren Ulf kan vi lugnt presentera honom som. Mångårig chef för Kustbevakningen på Västkusten, utbildare inom Durewall-metoden, instruktör och höggraderad i jiu-jitsu, dessutom duktig inom judo och boxning, numera restaurangägare i Trollhättan tillsammans med sin fru Birgitta.

Conny Akterhall, 70 år 7 mars. Conny startade sin jiu-jitsu bana hos Lars Ryhammar i Katrineholm. Kom ganska snabbt att bli heltidsanställd i Dojon på Teatergatan i Göteborg. Conny deltog även i utvecklingsarbetet inom ergonomin hos Kurt Durewall innan han drog vidare och startade eget. Återkomsten till Dojon skedde någon tid efter att dottern Pernilla börjat sin träning i jiu-jitsu just på Teatergatan.

*Conny Akterhall aktiv på ett av SJF's julläger under de senare åren.*



*Christer Isaksson tränade flitigt på Ängelholms jubileumsläger. Det var ca 20 år sedan sist!*

### Nya medlemmar

I samband med jubileumsläget i Ängelholm nu i mars månad fick SHIAI 3 nya medlemmar. Det var Christer Isaksson, Bengt Ekelund och Per Pålsson – alla mycket flitiga lägerdeltagare för cirka 20 år sedan. Nu siktar de alla på en ny karriär och har siktet inställt på att vara med när SJF firar sina 50 år om cirka 1,5 år.



*Bengt Ekelund var förhindrad p gr av förkylning att vara aktiv denna helg i Ängelholm, men hade det ändå trivsamt ihop med Per Pålsson som varit på mattan hela dagen, även Per gjorde come back efter ca 20 år.*



**Svenska Jiujitsuförbundet**  
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

## SOMMARLÄGER 2019 & CAMP DOJO

Nu är det dags att boka in SJFs årliga sommarläger & Camp dojo!  
Passa på att få träna för några av förbundets bästa instruktörer.

Platsen är Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebo, Falkenberg.

### Ungdomsläger 26 juni – 27 juni

För femte året arrangerar SJF också ett särskilt läger för er mellan 8 år upp till 14 år. Specialkomponerat träningsprogram med lekar, miljöträning m.m. under ledning av SJFs instruktörer.

Anmälan görs via länken:

<https://goo.gl/forms/3J7IKGelHeT4ZARo1>



### Vuxenläger 27 juni – 30 juni

Gruppindelad träning efter kunskapsnivå gör att alla kan delta.

Du kommer att få möjlighet att specialträna tekniker inför nästa bältesgrad, delta på reaktionsslinga, bankett, grillkväll m.m.

Du bor, äter och tränar tillsammans med jiu-jitsu-vänner från hela Norden.

Anmälan görs via länken:

<https://goo.gl/forms/3X3wOwcCBiCfWfA3>



**För mer information – vänd Dig till Din klubbledning!**

## Riksinstruktörens spalt



### Rätt eller Fel!

Vad är rätt och vad är fel? Den frågan kan man komma inför när det gäller teknikutförande. Ett bra svar på detta är att man känner när det blir rätt utfört. Följer man principerna så har man en god möjlighet att få tekniken att kän-

nas rätt.

Jag får ofta frågan från eleverna när tekniken inte fungerar, om vad som är fel. Då är det bäst att gå in i principerna och "leta fel". Många gånger beror det på att man inte får till det med rörelsen (liten eller stor), för gör man fel här så påverkar det väldigt mycket av teknikens utförande. Men även små detaljer, au-waza, i en teknik, kan göra skillnad på "rätt och fel". Många gånger räcker det med att man ändrar en handvinkel eller en riktning på en teknik för att det ska kännas rätt.

Som instruktör ska du öva upp känslan för vad som är rätt utfört. Då kan du göra en snabb bedömning av elevernas kunskap och hjälpa



*Spegelvänd teknik i den ljusa Ängelholmsdojon. Foto: Johan Flakberg.*

*Skydd  
Balans  
Rörelse  
Bestämmdhet  
Mjukhet  
Hänsyn*

dem med det som blir fel. Vidare kan tekniker utföras på många sätt och ändå vara rätt utförda. Men ibland krånglar man till sin teknik och använder onödigt mycket kraft och tror att tekniken är rätt utförd.

Ganso Kurre visade många gånger tekniker med minsta möjliga kraft och man fick se hur effektiva teknikerna blev och att de kändes rätt när man utförde dessa. Så leta efter den rätta känslan för den finns där!

**Benny Ericsson, 8 Dan  
Riksinstruktör**

## Svartbältesläger 11-12 maj 2019

**Var:** JK Seisin Halmstad  
Ljungbyvägen 40  
302 56 Halmstad

**När:** Lördag 190511 13:00-18:00  
Söndag 190512 09:00-14:00

**Tema:** Kaeshi-waza, renraku-waza, au-waza, sutemi-waza genomgång av boxningsmetodik, markförsvar, mm.

Läget vänder sig till alla Dangraderade och speciellt till dem, som siktar på tester till högre Dangrader. Personlig feedback kommer att ges. I mån av plats är även brunbälten välkomna.

### Instruktörer:

Riksinstruktör Benny Ericsson 8 Dan  
Bitr. Riksinstruktör Olof Danielsson 6 Dan  
Daninstruktör Johan Flakberg 5 Dan

**Pris:** Lägeravgift 500:- för båda dagarna, 250:- för en dag. Betalning till bg 5040-3419 Svenska Jiujitsu-förbundet

**Logi:** Dojo 100 kr, anmälan till Benny Scandic Hallandia 035-12 98 95  
Hotell Amadeus 035-35 90 00  
Quality Hotell 035-495 54 00

### Anmälan senast 4 maj

Till [benny.ericsson@telia.com](mailto:benny.ericsson@telia.com)  
Uppge namn, grad och klubb.  
Se [www.jiujuitsu.se](http://www.jiujuitsu.se) / mer info

# Ge inte upp!

*är titeln på min sista bok,  
den jag precis hann  
skriva klart.*

## Boken om mig, Kurt Durewall

Mitt liv från barndomen, över fosterhem,  
anstalter och institutioner genom  
boxning, foto, judo, jiu-jitsu, självskydd,  
förflyttningsteknik, ergonomi och det  
underbaraste av allt –  
att få dela med mig av kunskaperna  
till vetgiriga elever!



Storlek: 18 x 26 cm, inbunden  
344 sidor med över 400 bilder.

**Pris: 350:- inkl moms**  
*exkl. frakt 70 :-*  
**Välkommen att beställa!**

För mer information och beställningar

[www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)

031 - 200 705

PG 42 63 29 - 9

[marja@kurtdurewall.com](mailto:marja@kurtdurewall.com)

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg