



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2020



SJF håller samurajen alert i Coronatider

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Vi hedrar Kurt på hans födelsedag	3
Träning för att hålla samurajen alert	4
Om du kan din historia så kan du bygga dig en framtid	5
Viktig info till samtliga SJF-medlemmar	6
Självförsvarskurs för kvinnor i Karlskrona	7
Stockholms Jiujitsuklubb renoverar	8
Kanos årsmöte 2020	8
Årsmöte med social distans	9
Japan - ett land med lite annat tänk	10
Uteträning hos Uddevalla Jiujitsuklubb	14
Sorg i SJF	15
Årets Klubb	16
Shin Gi Tai	16
Svenska Jiujitsuförbundet gratulerar	17
Veteranföreningen Shiai	17
Riksinstruktörens spalt	18

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: 200612

OMSLAGSBILD

I förgrunden, Linda Lönneman och Johan Colling. Bokken-övningar under utomhusträning med Roslagens Jiujitsuklubb.

Foto: Sussi Lorinder

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Vårens stora fokus är förstås Coronaviruset eller Covid-19 som det också kallas. Ingen kan ha undgått effekterna av dess spridning och att kämpa för att hindra spridningen, angår oss alla. Bortsett ifrån vårterminens instruktörläger som vi hade i Oskarshamn första helgen i februari så har vi tvingats ställa in samtliga läger under våren och till sist fattade vi det mycket tråkiga beslutet att även ställa in sommarlägret.

Här följer Folkhälsomyndighetens generella råd till idrottsföreningar och idrottsanläggningar.

- Den som är sjuk, även med milda symtom, ska inte delta i aktiviteter alls, utan stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande. Insjuknar man under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.
- Personer över 70 år bör undvika offentliga miljöer och minska sociala kontakter och ska därför inte delta i gruppaktiviteter inomhus.
- Minska moment med närkontakt, gör andra övningar istället.
- Uppmana till att om möjligt byta om hemma före och efter aktiviteter.
- Dela inte vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv.
- Se till att det finns möjlighet att torka av utrustning som används av flera, efter varje persons användning.
- Tillgodose möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien.
- Undvik trängsel t.ex. vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.
- Skjut eller ställ in matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper för vuxna.
- Barn och ungdomsmatcher, träningsmatcher och tävlingar kan genomföras med deltagare födda 2002 eller senare, under förutsättning att de utgår från den föreskrift och de rekommendationer som myndigheten tagit fram.

Forts. på sida 15.

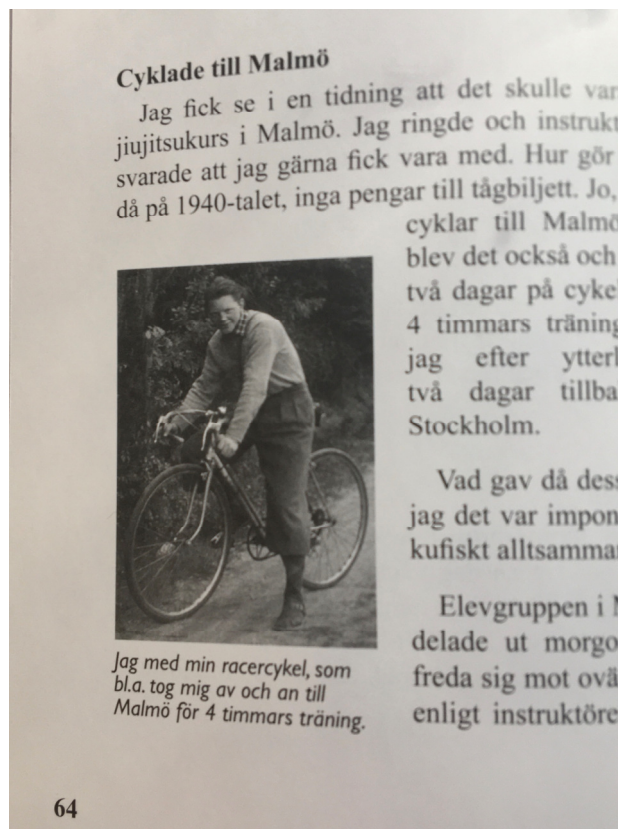
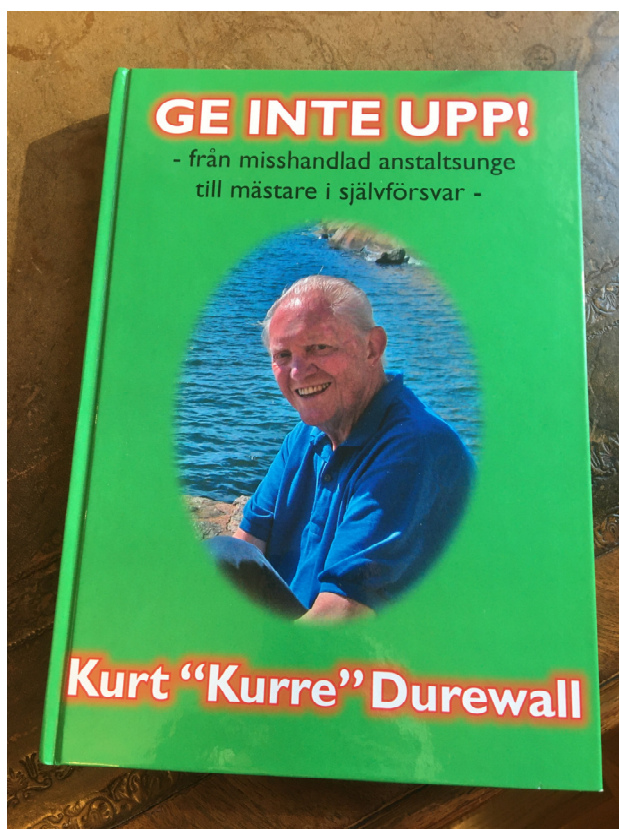
Vi hedrar Kurt på hans födelsedag

Den 9 april 1924 föddes Kurt Durewall. Han skulle idag ha blivit 96 år gammal. I denna Corona-situation som vi befinner oss i just nu är det lätt att tappa hågen och falla in i slentrian. Vad passar då inte bättre än att läsa och skaffa oss inspiration från Kurt och hur han från två tomma händer skapade sig ett rikt och intressant liv? Viljan att få lära sig jiu-jitsu föranledde bland mycket annat att han som 15-åring cyklade från Stockholm till Malmö för att få vara med på ett fyra timmar långt träningspass och sen cykla hem till Stockholm igen. Läs om det på sidan 64 i Kurts memoarer 'Ge inte upp'.

För att bli riktigt bra på något så behöver man inte göra supermycket, det räcker med att göra lite till, och lite till, och lite till...

Idag hedrar vi Kurt på hans födelsedag! Vi vet att du finns med oss i varenda kote-gaeshi vi gör men saknaden är ändå enorm.

Svenska Jiu-jitsuförbundet
2020-04-09



Träning för att hålla samurajen alert

På grund av den rådande Corona-situationen har Roslagens Jiujitsuklubb bedrivit utomhusträning sedan tjälgen gick ur marken, den 20 april. Sedan dess hålls träning varje måndag för klubbens samtliga medlemmar, på en och samma gång. Ålder och bältesgrad spelar ingen roll.

Alla instruktörer deltar också. Erik Lorinder är i huvudsak sammanhållande. De andra instruktörerna hjälper till om gruppen behöver delas upp i mindre grupper.



Målet och syftet går under parollen ”Hålla samurajen alert” och innebär att upprätthålla vår jiujitsuträning, få fysiska utmaningar, må bra, att hålla ihop klubben och att odla klubbgemenskapen. Övningarna är i huvudsak individuella, alltså med begränsade inslag av fysisk kontakt. Det blir jogging, skogslekar, bootcamp-liknande övningar, Kata, Bokken-svärd, Jo-stav, jiujitsurörelser, förflyttning undan slag och sparkar och så vidare. Det är valfritt att träna iklädd Gi eller andra oömma kläder tex träningsoverall. För att underlätta för medlemmarna så har ett beställningsformulär för träningsoveraller och träningsvapen tagits fram. SBI och Robert Tegel har varit behjälplig med att ta fram funktionella paket och förmånliga priser.

För den som vill finns lösningar.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb



Om du kan din historia så kan du bygga dig en framtid

Jiujitsuhistorik del 1

1924, 9 april Kurt Leonard Jonsson föds i Stockholm.

1937 Läraren på Gotland visar Viking Cronholms bok Jiu-jitsu-Tricks.

1953 Bruno Adler startar Sveriges första judoklubb Hie-Gou i Göteborg.

1957 Bruno bjuder in två holländare, första upp-visningen i Sverige genomförs i X-huset Göteborg. Expressens fotograf Kurt Durewall är där och blir intresserad, här finner han principerna **rörelse** och **balans**.

1959 Åker till USA med Ingemar Ingo Johansson, tränar för Kiyose Nakae, **mjukhet, bestämdhet**.

High Standard, 7 av 12 godkända jiu-jitsu-svartbälten, juli 60 år.

1960 Utveckling av judo o jiu-jitsu tillägg av principerna **skydd, hänsyn**. Sex principer skapta med tillägg i huvudprincipen: "utan att tillfoga smärta och skada".

1964 Påsk, Mahito Ohgos första besök, han blir fascinerad av den moderna jiu-jitsun.

1966 Självförsvarskommitté bildas inom Svenska Judoförbundet Brons, silver, guldmärken (tillägg Kvicksilver).

1967 Läger på Bosön, 10 dygn, test av bestämmelserna för märkena.

1968 Bosön juli: vecka 1 brons, silver vecka 2 Guldläger 1
Bosön okt: Guldläger 2
Bosön jul-nyår: Guldläger 3

1969 Nyköping påsk Guldläger 4.
Förbundet delar ut första Guldmärket till Kurre 6 april 1969, exakt 50 år sedan

1969 Lerum juli, 3 veckors budoläger, arrangerat av Tidningen Judo-Sport
Vecka 1: Aikido och Karate
Vecka 2: Judo
Vecka 3: Jiu-jitsu Guldläger 5 (även träning för brons, silver) 6 av 33 godkänns till Guldmärket. Vilken chock!!!
Indirekt startskottet för SJF.
15 nov årsmöte (14 timmar i Stockholm) Flera ledare avgår. Studentuppror.
Kurre beslöt bilda Svenska Jiu-jitsuföreningen, 50 år sedan.



- 1970 Annus Horribilis
Mycket motgångar, positivt med 3 STORA läger i Småland
Kurre instruerar i vitt bälte
För mycket tid på annat än jiu-jitsu. Kurre beslutar att bilda,
ett helt fristående förbund Svenska Jiu-jitsuförbundet
- 1971 4 jan SJF bildas
- 1994 4 jan SJF ombildas till ett helt demokratiskt förbund – 25
år sedan



Viktig info till samtliga SJF-Medlemmar

Tidigare utskickat 21 april 2020

Med anledning av rådande Covid-19-situation i samhället har styrelsen för Svenska Jiu-jitsuförbundet beslutat att ställa in årets upplaga av Sommarläger och Camp Dojo. Vi finner det viktigt att komma ut med informationen så tidigt som möjligt så att de människor som avsåg att delta får en chans att i lugn och ro planera om sommaren. Planering av ett sommarläger kräver långsiktighet och därför står beslutet om att stänga årets sommarläger fast även om myndigheterna kommer att lätta på restriktionerna framgent. Däremot snurrar kvarnhjulen redan i strävan efter att planera in kompenserande aktiviteter under hösten och till nästa års sommarläger.

Vi beklagar att vi fattar ett sådant tråkigt beslut, men utifrån rådande situation känner vi oss tvungna och vi hoppas på er förståelse. Ni som redan har betalat för sommarlägret kommer naturligtvis få tillbaka hela summan. Vid minsta fråga gällande er återbetalning är ni välkomna att vända er till förbundskassören Annika G. Bernhardt (annika.g.bernhardt@telia.com) och vid alla andra frågor, oavsett art, är ni alltid välkomna att vända er till vem ni vill i förbundsstyrelsen, t.ex. ordföranden (erik.lorinder@jiujitsu.se).

Med vänliga hälsningar

Erik Lorinder
Ordförande
Svenska Jiu-jitsuförbundet

Självförsvarskurs för kvinnor i Karlskrona

Drygt 20 entusiastiska kvinnor och tjejer kom till Karlskrona Jiujitsu-klubb, JK Kihon, den 7 mars för att prova på vårt självförsvar. Jag hade blivit inbjuden att hålla i träningen och såg fram emot en härlig dag. Det började lite snopet när jag vid 8:45-tiden insåg att jag var en hel timme för tidig. Men jag fick en skön promenad utefter Karlskronas vackra kust i friska havsvindar innan Martin Carlstedt kom och låste upp till dojon.

Klockan 10.00 körde vi igång med uppvärmning med mycket rörelse, förflyttning och parträning. Allt för att komma in i ett bra träningsmönster. Mjukstart med handhälsning och handleder och sedan vidare till struhtag och omfamning. Tempo- och överraskningsövningar med teknikerna vi gjort uppskattades och det blev både allvar och skratt i försvaren. Efter första rasten gick vi vidare till angrepp mot vägg och golv. Det är så underbart att se aha-upplevelsen hos personer, och framför allt tjejer, som tror att det inte går att försvara sig, när de upptäcker hur lätt det är med rätt teknik och vilken kraft de faktiskt har då. De var snabbblärda och intresserade och vi hann öva in försvaren på flera olika sätt innan det var dags för lunch.



Försvar i trångt läge. Det gäller att inte ge upp! Instruktören Malin Knoop är beredd att rycka in.

Var och en hade med sig lunch som intogs i klubbbrummet intill dojon. Rummet såg ut att rymma ca 10 personer, men vi vet nu att det rymmer över 20 personer om man utnyttjar både sofforna och golvet. Efter livliga och



Var förberedd på angrepp! Malin Knoop inspirerar. Foton från ett tidigare kvinnoläger i Göteborg.

engagerande diskussioner gick vi upp på matan igen för ett kortare teoripass, som handlade om rätten att försvara sig, nöd och nödvärn samt taktiktänkande när man rör sig ute.

Under andra delen av dagen kom Martin tillbaka för att agera angräparer. Förutom armstruhtag, struhtag och hårtag bakifrån fick tjejerna prova på fällning. Med hjälp av några basövningar inför fällningen gick både försvaren och falltekniken riktigt bra. Lägre avslutades med några tempoövningar för att de skulle få känna på hur man reagerar, dels när man blir överraskad och dels när man är andfådd.

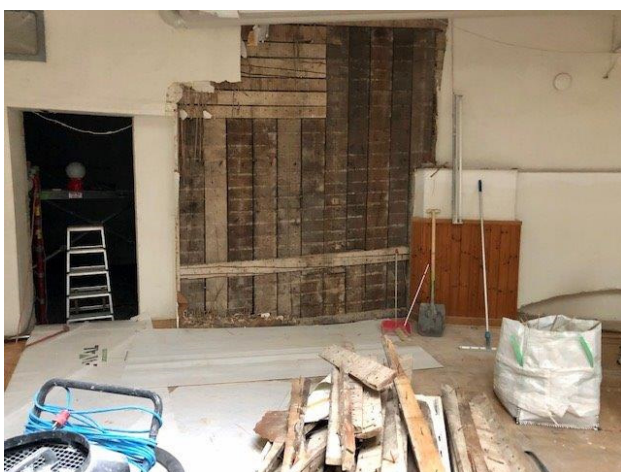
När lägre var slut kom många med positiva kommentarer och nyfikna frågor om vårt självförsvar. Jag hoppas att kursen bidrar till att klubben får några nya tränande. Tack för att jag fick komma till er härliga dojo i Karlskrona och tack Johanna och Martin som agerade uke.

Malin Knoop
Specialinstruktör
Utbildningsrådet
Svenska Jiujitsu-förbundet

Stockholms Jiujitsuklubb renoverar

Stockholms Jiujitsuklubb delar sin lilla trivsamma lokal centralt i Stockholm med Vandis Aikidoklubb. Nu har träningen varit inställd några veckor, på grund av smittan men också på grund av en större renovering.

Bartosz Górka berättar lite kort om situationen: Egentligen varken vi eller aikidoklubben har nånting att säga eller bestämma om renoveringen. Det var hyresvärderna som anordnade och genomför renoveringen. Det ingår även stambyte i hela byggnaden. Vi får bara vara



Spännande att se slutresultatet framöver. Foto: Privat



Grundlig renovering av lokal och kringutrymmen. Foto: Privat

glada att det faktiskt sammanträffar med pandemin. Och nej, vi har inte planerat pandemin! Mycket görs om och görs nytt. Lokalen var i enormt behov av renovering. De gjuter nytt golv och tätar och byter allt. Råttluk, flugor, dålig ventilation kommer att försvinna. Förhoppningen är att de är klara till Midsommar. Men man vet inte (det var mycket värre än de trodde och renoveringar är svåra att tidsbestämma). Men vi får hoppas på Midsommar, berättar Jan Nevelius från Vandis Aikidoklubb.

Stockholms Jiujitsuklubb

Kanos årsmöte 2020

Lite senare än vanligt så genomfördes i år Jiujitsuklubben Kanos årsmöte, enligt rekommendationerna, utomhus. Närliggande Vasaparken, nu i full vårgrönka, var mötesplatsen dit cirka 10 personer kommit, men ytterligare några deltog per telefon.

Inga problem med verksamheten mer än det numera vanliga – när får vi återgå till ”normalläge” igen? Blir det något julläger överhuvudtaget?

Styrelsen består nu av följande:
Ordförande Eiof Bjelkström
Kassör Thomas Andersson
Ledamot: Ann Bergström, Ann-Sofie Bätz och Johan Kristensson
Suppleant: Jonas Borgström och Anders Velén



Mångårig styrelsemedlemmen Felikss Straumitz avtackades för sina 10 år på platserna ordförande och kassör. Nu hoppas vi få se honom mer på mattan!

MDN

Årsmöte med social distans – utmaning och möjlighet

Årets upplaga av förbundsstämma/årsmöte hölls på Skype i stället för i en fysisk möteslokal, söndagen den 3 maj. Kallelsen gick ut via e-mail, på Facebook och på förbundets hemsida.

Coronavirusets spridning och de starka rekommendationerna om social distans föranledde att träningslägret i Roslagen, där årsmötet skulle hållas, ställdes in. Nästa plan var att istället hålla årsmötet i samband med högnivålägret i Halmstad i april. Även detta läger ställdes in. Turerna fram och tillbaka om när och var årsmötet skulle hållas, slutade med att prova att hålla mötet på den digitala plattformen Skype. Det fanns inte så mycket mer att välja på.

Enligt egen uppfattning så gick mötet väldigt bra. Det var enkelt att presentera årsmöteshandlingarna på PowerPoint. De allra flesta som deltog fick både ljud och bild att fungera. De få som inte fick ordning på ljudet, konverserade i text i kommentarsfältet. Detta visar att vi är mogna att använda datorn som mötesrum vilket föranleder att vi i framtiden inte ska se hinder med att träffas utanför planerade fysiska läger och möten.

Den invalda styrelsen tackar för förtroendet och lovar att göra det bästa möjliga av den rådande Corona-situationen och av överordnade myndigheters rekommendationer framgent. Vår förnämsta princip är skydd och den bygger vi upp tillsammans genom balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn.

I och med vår jiu-jitsu är vi tränade att övervinna utmaningar utan onödig kraftinsats. Styrelsen uppmanar klubbarna att finna och dela med sig av sina träningslösningar.

Kör hårt, fast mjukt!

**För styrelsen
Erik Lorinder
Ordförande**

Vid årsmötet fick styrelsen för Svenska Jiu-jitsu förbundet följande sammansättning:



Ordförande
Erik Lorinder
Roslagen

Sekreterare
Johans Rasmusson
Linköping



Kassör
Annika Gerhards-
son Bernhardt
Halmstad

Ledamot
Daniel Gustafsson
Göteborg



Ledamot
Jonas Borgström
Göteborg
Foto: Erik Lorinder

Suppleant
Benny Ericsson
Halmstad



Suppleant
Olof Danielsson
Linköping

*Porträtten tagna av
Jonas Borgström.*

Japan - ett land med lite annat tänk

Hej alla! Jag hoppas att alla mår bra och inte behövt försvara sig bokstavligen mot den här angriparen som benämner sig med namnet covid-19. Som det kan bli. Vem kunde tänka sig ett mycket annorlunda samhälle med lite andra värderingar än vi är kanske vana vid.

Att stöta på andra värderingar och tankesätt är, kan och är alltid speciellt och ibland annorlunda och främmande. Ett besök i en annan kultur med kan ibland ställa sig lite svårt och ofta så tar det ett tag innan man kanske kommit in i och kan förstå ett annat tankesätt och regler som kanske har präglats i århundrade. Det är alltid lätt att vara kvar i sin egen värld, men vill och försöker man förstå hur andra är, tänker och uppför sig så finns det mycket att lära och att kanske ta med sig i livet. Ett nyfikenhet sinne underlättar och så småningom blir det till något som ofta benämns livserfarenhet.

Jag vill med den här lilla spalten berätta lite om några olika intryck och erfarenheter som jag stött på under de ca 17 ggr jag besökt och vistats i mitt favoritland Japan. Kanske är det något som kan vara intressant och läsvärt.

Första gången besökte jag tillsammans med deltagare från SJF Japan 1997. Vi var ett glatt gäng som gav oss iväg med stora förväntningar. Kommer ihåg att vi hade skaffat oss lite förhandskontakter med hjälp av Rotary, som ju



Utsikten från Mount Mizen över bukten vid Hiroshima.

är en internationell organisation samt skrivelse mellan Ängelholms kommuns dåvarande ordförande och den stad i Japan, Yamanakako, där vi skulle vistas under en tid för träning. Kontakter och introduktion är viktigt vid besök i Japan.

Vid vår ankomst till Yamanakako blev vi informerade om att det fanns en liten välkomstkommitté, som väntade på oss. Det var ordförande för den lokala Rotaryföreningen, Mr Tamura och representanter för staden och borgmästaren, som på detta sätt önskade se och hälsa oss svenskar välkomna.

Platsen var ett äldre, mycket vackert, traditionellt japanskt hus invid Lake Yamanaka, som är en av de fem sjöarna i området vid foten av Fujiyama (Mt Fuji). Vid ankomsten hoppade vi alla av och av någon anledning så anlände jag först in genom dörren till det vackra huset. Här uppkom en situation, som vi alla först senare kom på och förstod, och som förvirrade våra japanska värdar. Normalt är det som så att någon högst i rang, äldst eller av manligt kön, som alltid tar täten och först in eller ut. Nu var det ju så att Christer Johansson, (Halmstad) var SJF:s dåvarande ordförande kanske gruppens ledare om vi nu ska följa det som gäller, även om vi inte tänkt eller stämt av med Christer om detta, och Christer skulle därmed varit först in genom dörren för att möta de utsedda representanterna för staden och Rotary. Nu

inträdde en, ursäkta Christer, (skämtar) en lite yngre snygg man istället, dessutom så hade ju inte jag någon rang mer än att hjälpt till att arrangera resan. Detta innebar ju att japanerna såg lite konstiga och frågande ut. Kanske såg de det som en förolämpning att vi inte skickat in en person med högre rang... dvs Christer först. Christer inträdde lite senare tillsammans med det övriga gänget och blev då introducerad under lite

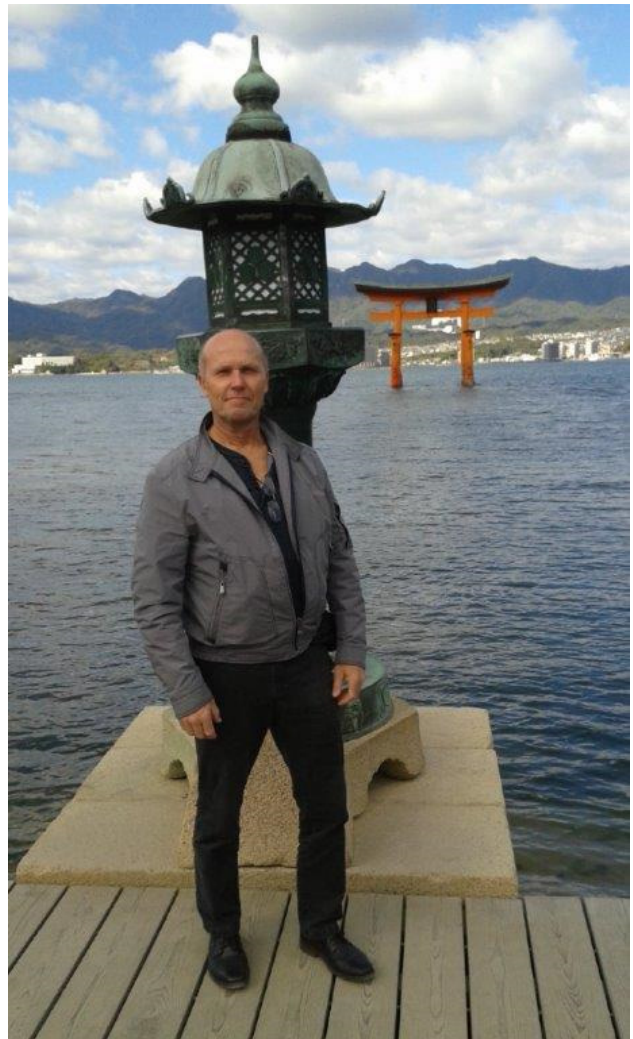
konstiga och frågande blickar från våra japanska värdar.

Så då lärde vi oss det. Christer fick helt plötsligt ta alla diplomatiska plikter vid våra kommande middagar och träffar med allt från att se till att rätt personer hamnade vid rätt bord i hopa med borgmästaren, till att hålla tal... ja, Christer skulle haft reserabatt med det extra jobb han fick. Puhh!

Vid ett annat tillfälle så fick jag en förfrågan från Etsuko Lindberg, från Malmö. Etsuko höll på mycket med att hjälpa till vid olika besök och arrangemang gällande Japan -Sverige. Nu var det så att en japansk lärare vid namn Eri Mitsutani från Nagoya hade fått ett stipendium för ett besöka Sverige och en svensk skola för att se hur vi undervisar i sexualkunskap. Detta är eller var ett ämne som inte fanns på läroplanen i Japan. Ett lite känsligt område att ha i undervisning. Ja, inte i Sverige men i Japan. Min dotter gick i mellanstadiet på en skola i närheten av vår bostad i Ängelholm så kontakt togs med rektor och ansvariga lärare och vi var varmt välkomna på ett besök. Gästerna anlände med tåg till stationen i Ängelholm där jag mötte upp med bil för transport till skolan. När vi skulle sätta oss i bilen så funderar ju inte vi svenskar direkt på var vi sitter. Ung eller gammal, kvinna eller man, fram eller bak, vi placerar oss där det passar. I Japan sitter ofta den äldste eller högst uppsatte fram som passagerare. Så det är att tänka på. Etsuko satte sig som passagerare fram och jag öppnade dörren bak till Eri var på Eri tog ett steg tillbaka och vågade nästan inte hoppa in och sätta sig. Nu var jag man och dessutom värd för besöket, att jag skulle öppna dörren artigt enligt vår



Gravplatsen Sangaku-Jio där de berömda 47 ronin är begravda. Platsen finns i närheten av Shinagawa stationen i Tokyo.



Anders vid kanten utanför ön Miajima. Helgedomen Itsukushima, helgedomens starkt röda Torii (Miajima Torii) som reser sig i vattnet, betraktad som en av Japans tre yppersta skönhetsupplevelser. Daterad så långt tillbaka som till 500 talet.

sed för gäst, det var lite främmande för en japanska.

Framme vid skolan så möttes vi upp av rektor med lärare. Rektorn ville gärna vissa skolan med omgivningar innan lektioner och intervjuer påbörjades. Vi gick i skolans korridor och när vi kom fram till dörrarna så gjorde rektorn som vi av artighet gör samma sak hände igen, öppnade dörren och höll upp den för Etsuko och Eri. Etsuko gick in, hon var van efter många år i Sverige, men vår gäst Eri tvärstannade. Ännu värre än en bildörr. Inte bara det att rektorn, den högst uppsatte höll upp dörren för henne och går sist igenom, dessutom är hon ju kvinna. Jag fick nästan föra henne igenom dörren så att vi kunde komma vidare. Så det kan vara...

I Japan är det ju så att äldre traditioner är starkt präglade i samhället. Möter man, eller skall träffa japaner, använder du i princip inte handslag. I Japan har man ingen känsla för detta västerländska sätt. Så det innebär att du gör dig beredd att buga och om hälsningen inleds från japansk sida med en framräckt hand så får du ta den och hälsa på normalt sätt, dock får du inte klämma till för mycket.

Om och när du bugar så är det och tänka på hur djupt du bugar. Tittar du lite närmare så ser du att en japan hälsar enligt sed, kvinna djupare än man, yngre djupare än äldre, lägre ner på skalan djupare än högre. Händerna placeras längs sidorna, stelopererad känsla i ryggen dvs rak rygg och böj i midjan. Rak nacke. Armarna följer med längs sidorna i bugningen. Ofta uttalas artighetsfraser under hälsning så ha därför inte för brått upp. Lägst på stegen inleder hälsningen och hälsningsfrasen. Här är det pluspoäng om du kan eller har lärt dig lite japanska.

Till exempel. Konnichi wa. Watashi no namae wa Anders desu. Hajimamashite. Yoroshiku onigaishimasu. På svenska blir det. Hej/ Goddag. Mitt namn är Anders. Hur står det till? Trevligt att träffa dig.

Visitkort är bra att ha. Gärna en sida med Romanji, dvs vanliga bokstäver på engelska och en med japansk text och då japanska tecken. Ibland kan visitkortet behövas vid andra tillfällen. Visitkortet överlämnas med texten mot mottagaren.

Ett tips är att ha en skjorta på sig vid möten eller mer högtidliga besök. Ditt mottagna visitkort stoppar du efter att ha läst, granskat och gärna kommenterat eventuell anställning eller titel, i bröstfickan närmast hjärtat. Kan väl säga att stoppar du det i backfickan så är du, på ren svenska, körd!

Japanen har säkert en fin speciell visitkortsplånbok...

Glöm sen inte att göra en liten notering på visitkortet vid tillfälle. Annars har du snart glömt vem och vad som stod på kortet. Då kan det uppstå problem när du kanske tilltalar person med fel namn.

I Sverige kramas vi ju nu hela tiden i olika sammanhang. Kramar i Japan är främmande. Jag har aldrig sett någon japan kramas och innebörden av en kram förstås nog inte, eller i alla fall mycket lite.

Dock måste jag erkänna att jag och min fru



Anders tillsammans med en japansk robotreceptionist. Dessa "plåtgubbar" blir allt vanligare inom olika serviceyrken, hotell, restauranger, hemtjänst m.m.

gått över gränsen. Vi har kramat våra japanska vänner efter att de bjudit ut oss på en massa aktiviteter en dag i Tokyo. Rätt intressant. Hade varit en jättetrevlig dag med utställningar, lunch och middag. Ja, allt du kan tänka sig. Japansk gästfrihet är oslagbar. När vi skulle säga adjö och tacka för denna gästfrihet sa jag högt och tydligt, a hug! Varpå vi kramade alla. Herr och fru, son och svärdotter. Ingen kom undan. Sonen såg helt förskräckt ut! Hoppades de inte tog skada av de där sakerna som de konstiga "gajin" hittar på? Tror nog att de blev lite chockade, så kanske har vi introducerat kramen till det japanska samhället?

Jag vill dock nämna att det finns undantag. Har träffat personer från Japan som inte följer de traditioner eller normer som du förväntar dig. Ett öppet sinne och lugn för att kunna läsa av situationer är ett måste. Dock visar aldrig en japan vad han eller hon tänker. Ett leende ansikte säger inte allt, ibland kan det betyda något helt annat. En defensiv hållning och lugn

kan ibland vara bra. Dessutom så har vi oftast ett underläge. Ja jag menar med språket!

En gång bodde jag på hotell APA i Meguro, Tokyo. Jag skulle åka runt lite hit och dit enligt planering som jag gjort i Sverige. Jag hade förbokat antal nätter på hotellet, men lite ändring i resplanerna gjorde att två extra nätter behövde bokas. Gick ned till receptionen och frågade om de kunde boka in två extra nätter enligt önskan. Jo, det kunde de men eftersom APA kedjan var ansluten till Hotels.com så blev det mycket dyrare om receptionisten skulle göra det. Det var bättre om jag gjorde bokningen själv via datorn. Ok, gick upp på mitt rum och öppnade upp datorn. Javisst. Nu är du i Japan och vad blir det då? Japansk sida på hotellet. Japanska tecken och boknings info. Förstod minimalt. Elände! Här behövdes översättning. Tog datorn och gick ned i receptionen med mitt bokningsproblem. Kan jag få hjälp? Javisst, mycket serviceinriktad personal. Samma person som rekommenderade egenbokning använde nu min dator för att boka mina två extra nätter, dessutom till det låga priset. Problemet löst. Bara du följer rutinerna och inte hittar på genvägar så löser sig allt.

Boende på ovan hotell hade jag tillbringat ett tag i Tokyo med omnejd då jag skulle vidare söderut. I Japan använder du ju fortfarande RIKTIGA pengar, tack och lov. Ja, jag vet, är av den äldre stammen! Det minsta myntet är i aluminium och av valören 1 Japan Yen, uttalas èn, glöm j:et. Idag 0,98 öre. Ofta när du handlar så är beloppen ej jämna utan du får alltid de här 1 JPY pengarna tillbaka. De får efter ett tag ej plats i plånboken och att betala med 150 st sådana är inte så populärt utan du måste invänta rätt tillfälle. Under tiden så tömmer jag varje dag fickorna på mitt lilla skrivbord och högen växer. Då jag nu skulle vidare så tänkte jag som så att jag lägger alla mynten i en plastpåse och så lämnar jag mynten på rummet till städerskan så slipper jag problemet. Sagt och gjort, det blev min lösning. Skönt. Efter ca. en och en halv vecka återkommer jag för några sista nätter innan hemresan till samma hotell. Checkar in. Allt klart när receptionisten plötsligt säger, Sir, ni glömde de här mynten när ni checkade ut tidigare... Ordning och reda här. Så är jag tillbaka på ruta noll. Som tur är finns det ofta insamlingsbössor för olika ändamål på Seven Eleven, det har jag lärt mig nu. Det

är ett bra sätt att lösa problemet på.

Apropå Seven Eleven. Dessa butiker finns givetvis överallt. Här kan du ju handla allt som du behöver. Vill du inte nyttja hotellets måltider så är det fritt att ta upp på rummet. Varmt eller kallt. Det är bara att välja efter smak och tycke. Tillgång kan bero på tider och efterfrågan.

En kväll blev jag och min resekompis Tom sugen på en kall öl. Vi gick ner till affären som ligger alldeles intill vårt hotell. Då hör till saken att Tom är 75 år ung. När vi valt vår öl så ska den betalas. Stå bakom den dragna linjen tills det är din tur. Var så god, du nästa. Några steg fram. Några tryck på kassan från expediten. Då dyker det upp en fråga. Är du över 18 år, tryck ja på skärmen om inte tryck nej. Smart, vilket bra sätt att kolla åldern på. Då ska du veta och förstå att INGEN japan är oärlig eller förväntar sig att du är det. I det här fallet så kunde expediten inte tveka eller mistro. Tom trycker över 18. Då smäller det till, rassel och pling! Vad händer nu? Jo. Vi har ett lotteri säger expediten och du vann. Du kan fritt välja vilken öl du vill för ett visst belopp.

Om allt hade gått enligt min planering så hade jag kommit med som volontär till Tokyo OS. Arrangörerna sökte ca 90000. Sökte men blev ej antagen. Tyvärr? Ja, men så här med facit. Tur!!

Nu vet vi ju inte hur det blir och när nästa resa är möjlig. Det gäller att hålla hälsa och humör uppe. Det är viktigast.

Som det kan bli... ja, nu är ni nog trötta på mig och mina berättelser om Japan. Så det får vara till nästa gång som andan faller på.

Var riktigt rädda om er så ses vi snart på matan med ny extra energi i träningens och vänskapens tecken.

Mata Ne. Yoroshiku!

Anders

Uteträning hos Uddevalla Jiujitsuklubb

Det har inte kunnat undgå någon att covid-19 påverkar de allra flesta idrottsklubbar, så även oss som utövar jiujitsu. Uddevalla Jiujitsuklubb har ställt in en hel del träningar, men vi har också utnyttjat tillfället till att bredda vår allmänbildning i Budo. Vi känner att det är viktigt att hålla klubben levande, även om vi inte för tillfället kan ägna oss åt kärnverksamheten som vanligt. Klubben har flera medlemmar med svarta bälten i mer än jiujitsu. Kurt Wicke är en av dem som, förutom att ha 2 Dan i Jiujitsu, även har 1 Dan i Shotokan karate. Vid två utomhusträningar har han delat med sig av sina kunskaper. Vi har fått prova på grundläggande rörelser, såsom grundslag och sparkar, blockeringar och förflyttningar, samt katan Heian Shodan. Oerhört lärorikt, utvecklande och roligt! Här gick man och trodde att man hade kontroll på sina armar och ben, men det hade man visst inte alls!



Gänget samlar sig för att komma iväg på tipspromenad.

För att få en ordentlig avslutning arrangerades i år en tipspromenad i de vackra omgivningarna kring I17-området. Samtliga frågor hade med jiujitsu och klubben att göra. Det var roligt att se vad duktiga särskilt barnen var. Mycket av teorin vi lärt ut i samband med teknikerna har satt sig, även hos föräldrarna som gick promenaden visade det sig. Bra jobbat!

Vi ser fram emot att kunna dra igång verksamheten i full skala igen, förhoppningsvis till hösten.



Uteträning på parkeringen utanför dojoen med Kurt Wicke.



Kurt och Nisse, båda dangraderade inom karaten, visar en parövning. Övningen utförs vanligtvis med kontakt, men är här anpassad för att vi ska kunna bibehålla avstånd till varandra.

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb
Foto: Caroline Torstensson



Sträckan för tipspromenaden drogs i det tidigare militära området vid gamla I17.

Forts. fr. sida. 2.

I och med vårens intågande har förutsättningar för behaglig utomhusträning förbättrats. Intresset för solorörelser, Kata, japanska vapendiscipliner stiger i föreningarna. Idériokedomen finner inget slut. Budoutövare världen över gör allt för att bibehålla budoskärpa, fysik och gemenskap. Sociala medier svämmar över av entusiastiska utövare som peppar och ger tips. I senaste kontakten med vår leverantör SBI så var lagren av Jo och Bokken och snart också träningsoveraller i det närmsta helt tomma och nya leveranser var att vänta först senare i höst. Allt på grund av att träningarna har sökt sig ut i parkerna och att Kata är en fin träning vid påbud och social distans på ett par meter.

Keep up your spirits. Ge inte upp! Vi hyser stor förhoppning till att höstterminen blir mer normal.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande



SJF-läger År 2020

HÖSTENS PLANERADE LÄGER
Ännu inga förändringar
i genomförandet.

19-20 september
Instruktörläger
Jiujitsuklubben Zanshin,
Linköping

24-25 oktober
Riksläger
Falköpings Jiujitsuklubb

5-6 december
Julläger
Jiujitsuklubben JK Kano
Göteborg

Sorg i SJF

Det är med tyngd i hjärtat vi låter meddela att allas vår träningskamrat, Julia Tivander har lämnat oss i sorg och saknad. Igår den 17 maj avled Julia efter en lång tids sjukdom. Julia var aktiv i Svenska Jiujitsuförbundet i många år och utmärkte sig särskilt genom sin noggrannhet och vetgirighet. Hon bjöd alltid på bus, spex och glada upptåg och visade på en underfundig skärpa och inspirerande intelligens. Våra tankar går till Julias familj.
Julia blev 46 år gammal.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Ordförande



Julia Ålund, 2006, i samband med tillverkningen av jiujitsuböckerna.

Årets Klubb



Titeln Årets Klubb för verksamhetsåret 2019 tilldelas Ängelholms Jiu-jitsu klubb. Stort Grattis!

Ängelholms Jiu-jitsu klubb är en av Svenska Jiu-jitsu-förbundets äldsta klubbar

och med anrik historia, unik intern kunskap och högt ansedda instruktörer utgör ett stabilt ankare i SJF och i Sveriges sydligare breddgrader.

Ängelholms Jiu-jitsu klubb har den senaste tiden visat prov på att med minsta möjliga kraft uppnå största möjliga effekt. Detta har de gjort genom att målinriktat ha tagit sig igenom en energikrävande utmaning. De har vänt en negativ trend och i och med detta bytt lokal med nytändning till följd.

Låter som fin Jiu-jitsu i våra öron.

**Styrelsen
Svenska Jiu-jitsu förbundet**



Hur har ni haft det i vår?

**Låt oss inspirera varandra!
Skriv några rader om er
träning och skicka in till
redaktionen:
marja@kurtdurewall.com**

Shin Gi Tai

Balans är ett återkommande tema inom Jiu-jitsu och kan mycket väl vägleda oss inom allsköns situationer under all vaken tid. Enligt en gammal japansk shintoistisk lära liknas livets balans av en pall på tre ben. Benen heter Shin, Gi och Tai och står för själ, hjärta och kropp. *

Shin; själ handlar om mental hälsa och kan tex innebära återhämtning, umgås med vänner, göra saker man gillar och att träna mentalt för att hantera akuta och svåra stressituationer.

Gi; hjärta handlar om kunskap och att förkovra sig tex genom att läsa och lära sig, lyssna på erfarna och att utbilda sig.

Tai; kropp handlar om fysisk hälsa vilket betyder att vårda kroppen tex genom att träna och äta på ett bra och balanserat sätt så att man håller sig stark, snabb och frisk.

Ett balanserat liv får vi om vi fördelar vikten på ett bra sätt mellan de olika benen. I rådande Corona-tider kan det vara bra att påminna sig om de tre benen och trots svårigheten att uppbåda balans, ta sig an utmaningen. Shin; se till att få mental träning genom korsord och sudoku. Ring en vän eller släkting som det var länge sedan du hörde av. Prata om känslor och ägna dig åt att odla gemenskapen i familjen. Gi; se till att hålla hjärnan alert och stimulera den till att lära sig nya saker. Passa tex på att läsa våra jiu-jitsu böcker! Tai; samla klubben till utomhusträning. Ta en joggingtur i skogen emellanåt. Några armhävningar, magböj och upphopp varje dag kommer göra enorm skillnad. Träna på kata och rörelser hemma i vardagsrummet, i garaget eller på tomten.

Erik Lorinder

**Pall på tre ben är även i Västerlandet en gammal tradition.*

Oraklet i Delphi, Pythia, satt på en trebent pall då hon svarade på frågorna som prästerna framförde till henne i Apollotemplet i just Delphi.

Inte långt därifrån låg Sparta, där man undervisade ungdomen i verkligt krigiska konster, dåtidens bujutsu. Härligt med historia – det finns alltid en gemensam bakgrund!



Svenska Jiu-jitsu Förbundet gratulerar

Den 18 april fyllde Jonas Borgström 50 år. Jonas är försäljningschef inom IT i Göteborg. Han startade med jiu-jitsuutövningen någon gång under mitten av 90-talet. Han hade testat på och tränat många olika saker och läste om terminstart och så – varför inte... Efter några år fick han ett ofrivilligt stopp och var borta i många år tills han stötte på en gammal vän och träningskamrat som utan större övertalning fick honom att starta igen. Det var sommaren 2015. Sedan dess är han fast på riktigt. Klubben är Jiu-jitsuklubben Kano i Göteborg där Jonas är styrelsesuppleant och ansvarig för hemsidan. Jonas är graderad 1 Kyu och inneha titeln Klubbinstruktör. Dessutom ledamot i Svenska Jiu-jitsu Förbundet.



Jonas och Johan vid uppställningen på jullägret 2019.

Den 26 april fyllde Johan Rasmusson 55 år. Johan jobbar inom IT-branschen på SAAB i Linköping. Han har tränat både judo i Linköpings Judoklubb och jiu-jitsu i Jiu-jitsuklubben Zanshin i samma stad. Johan är graderad 1 Kyu i jiu-jitsu och ledamot i Svenska Jiu-jitsu Förbundet.

Redaktionen på Knutpunkten önskar dem båda allt gott inför det ”nya året”!



Veteranföreningen Shiai



Först ut under denna perioden är Leif ”Klövvis” Jonsen från Norrland. Han fyllde pensionär, 65 år, den 8 april.

Leif är lantbrukare och har stort intresse för sina djur och sköter dem exemplariskt därav tilläggsnamnet ”Klövvis”. Leif startade sin jiu-jitsu subana hos Åke Johansson, Piteå och deltog på många läger i Göteborg och sommarläger i Gransnäs. Leif var och är säkert fortfarande oerhört stark, men han kunde verkligen träna efter principen minsta nödvändiga kraft.

Bertil Rydenhag fyllde 75 år den 6 maj. Bertil var flitigt på mattan på Teatergatan under 70-80-talen. Sedan följde mycket studier så träningen fick bli liggande på is en hel del år. Bertil blev professor i neurokirurgi, verksam på Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg under många år.

Desto trevligare var det att Bertil nu på senare år börjat närma sig sin gamla aktivitet igen och är numera medlem i Veteranföreningen SHIAI.



Riksinstruktörens spalt



Vad ger jiu-jitsu?

När vi tänker jiu-jitsu tänker vi på självförsvar, men jiu-jitsu innehåller så mycket mer än bara självförsvar.

Min upplevelse är att den som inte har erfarenhet av självförsvar i första hand tänker på slag och sparkar, att självförsvar

leder till att angriparen skadas. Tyvärr förekommer uppfattningen att ett våldsamt självförsvar är effektivare än ett som inte tillfogar skada eller smärta. Vi som tränar jiu-jitsu kommer tidigt till insikten att det finns en annan väg att gå, utan att för den sakens skull kompromissa med effektiviteten i försvaret. Det finns mycket att vinna på att lära ett självförsvar som inte bygger på skada och smärta. Exempelvis fungerar teknikerna även om angriparen är påverkad eller i affekt och inte känner smärta.

Med hjälp av våra sex principer kan vi bygga ett effektivt självförsvar som inte bygger på skada eller smärta. Tittar vi på några av principerna så ses även hur mycket de också används i det dagliga livet.

Skydd. Detta är en princip som kan användas dagligen. Om det är kallt eller regnar så ser jag till att använda varma och tåliga kläder. När jag kör bil ser jag till att använda säkerhetsbälte. Om jag jobbar i bullrig miljö så använder jag hörselskydd. I dessa coronatider ser jag även till att skydda mig och andra mot

smittan. Och när jag pratar om självförsvar så är detta den viktigaste principen.

Rörelse måste finnas, annars skapas inga förutsättningar för att lyckas med sitt försvar. Många gånger är det effektivast att flytta sig undan ett angrepp. Utan rörelse i jiu-jitsu så blir självförsvaret ineffektivt. Med rörelse skapar jag också ett dynamiskt arbetssätt och vilket ger balans, kraft och energi i mitt dagliga arbetet samtidigt som jag minskar risken för belastningsskador.

Hänsyn. Vilken fantastisk princip vi har. Vi tar hänsyn till omständigheter och vi visar hänsyn för personer. Var hade vi varit utan hänsyn? Alla tar mer eller mindre hänsyn i sitt sätt att tänka och att vara. Det är ofta lättare att visa hänsyn mot sin familj och vänner än att visa hänsyn mot någon man inte känner. Därför är det viktigt att tänka och prata om hänsyn i alla våra försvar. Hänsyn ska inte uppfattas som något mesigt, utan tvärtom, som något stort och kraftfullt. I dessa tider är det ännu viktigare att visa hänsyn mot våra medmänniskor för att skydda andra mot smitta. Vi tänker på att tvätta händerna och hålla avstånd till varandra.

Med sina principer bygger jiu-jitsu självförtroende, ödmjukhet, balanskunskap samt ger ett rörelsemönster som möjliggör att använda minsta möjliga kraft. Genom kunskap i självförsvar skapas en inre trygghet.

Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jiu-jitsu Förbundet



Skydd



Rörelse



Hänsyn

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

DUREWALL
jiujitsu



1:a Jiujitsu boken

6 kyu
Grundinformation

DUREWALL
jiujitsu



2:a Jiujitsu boken

5 kyu
Gult bälte

DUREWALL
jiujitsu



3:e Jiujitsu boken

4 kyu
Orange bälte

DUREWALL
jiujitsu



4:e Jiujitsu boken

3 kyu
Grönt bälte

DUREWALL
jiujitsu



5:e Jiujitsu boken

2 kyu
Blått bälte

DUREWALL
jiujitsu



6:e Jiujitsu boken

1 kyu
Brunt bälte

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