



Knutpunkten

Svenska Jiu-Jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2020



SJF – snart 50 år!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
1971 - SJF 50 år - 2021	3
Historiska sommarläger	4
SJF:s strategi gällande hur vi tar oss igenom Corona-krisen	5
SJF's vägledning för klubbarna	5
Klubbarna berättar hur Covid-19 påverkat dem	7
Usagi dojo Landskrona	8
JK Seisins sommarträning för ungdomar	9
Grönbältesträning under coronatider	10
JK Kano anpassar träningen	11
En plats för träning, DOJO	12
Veteranföreningen Shiai	14
Riksinstruktörens spalt	15

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@kurdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 200915

OMSLAGSBILD
Se sida 13.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Höstterminen står för dörren. Förväntningarna om att samhället ska återgå till det normala blandas med farhågor om att Corona-krisen blossar upp igen nu när vi efter semestern så sakteliga återgår till mer normala levnadsmönster. SJF tar folkhälsomyndighetens rekommendationer på största allvar och utgår från dem när det skapas vägledande strategier.

En annan stor faktor att ta hänsyn till är människors oro. Klubbar och dess medlemmar kan stå villrådiga och behöva vägledning från en förtroendeingivande källa. Det är viktigt att förbundet står handfast, informerar och skapar trygghet. Trygghet skapas utifrån ett tydligt, strukturerat och konsekvent säkerhetsarbete. Förbundets vilja är att alla klubbarna får maximal verksamhet med minsta möjliga risk för smittspridning.

Ur svårigheter uppstår nya möjligheter. För alla problem finns det lösningar. Vi kan aldrig förlora något; vi kan bara lära oss något. Klämkäckt, jag vet! Men det är enklare att tänka så, nu när vi alla står inför samma prövning. Våra dagsaktuella utmaningar ger oss möjlighet att utvecklas. Det ska bli intressant att se på vilken nivå förbundet befinner sig på när krisen är över. Min övertygelse är att vi är än större, starkare och klokare. Men det förutsätter att vi alla tillsammans strävar i samma riktning; framåt. Gör vi ingenting så händer ingenting. Om vi alla åtminstone gör något litet så skapas det energi, vibrationer och reaktioner vilka leder till aktivitet. Aktivitet leder alltid till resultat och lärdom.

För den som vill finns möjligheter.

Kör hårt, fast mjukt!

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

1971 - SJF 50 år - 2021

Den fjärde januari 1971 stiftades Svenska Jiu-jitsu förbundet. Nästa år, 2021 är det 50 år sedan. Dessa första femtio år har varit enormt innehållsrika och i och med detta jubileum blickar vi tillbaka samtidigt som vi gör avstamp mot kommande 50 år.

Det finns nog inget firande som står rättvist mot detta jubileum. Vi kan nog inte hylla, fira och festa tillräckligt. Rådande samhällskris med Covid-19 bjuder dessutom på ytterligare utmaningar, vilket gör att vi inte kan ta i så mycket som vi önskar för att hedra förbundet. Men med minsta möjliga kraft ska vi även i detta avseende lyckas skapa största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada. Effekter vi vill uppnå är att förbundet får ett firande vars prakt står i paritet med förbundets grundvalar.

I det ligger att:

- Firandet ska pågå under hela jubileumsåret 2021
- Ingen ska stå utanför firandet. Alla berörda ska ges möjlighet att få fira och festa.
- Vi ska med stolthet lyfta fram vårt förbund.
- Utomstående ska ges chans att gratulera förbundet och att dras med i festytan.

Två huvudpunkter som är i planeringsstadiet redan nu är:

- De stora festplanerna med sittning och dans för hundratalet gäster på själva födelsedagen är vi tvungna att revidera med anledning av rådande Corona-situation. Istället planeras en middag för ett mindre sällskap i Göteborg den 4 januari. Deltager gör stiftarna, styrelsen och utbildningsrådet. Övriga är välkomna att delta genom telegram och hälsningar via middagens sammankallande Erik Lorinder.
- Sommarlägret med bankett. Det är vår stora förhoppning att Corona-krisen har ebbat ut till nästa sommar och att vi kan samlas och ha en riktigt härlig fest. Här ser vi gärna att alla klubbmedlemmar, honorarer, veteraner, budovänner från andra stilar och förbund, familjemedlemmar och övriga utomstående intresserade ges möjlighet att delta. Sammankallande för detta är Felikss Straumits.

Under 2021 kommer vi som vanligt ha två instruktörsläger, två riksläger och två förbunds-läger (där sommarlägret redan är nämnt) vilka självklart kommer att ingå i det årslånga firandet. Vidare önskar vi att klubbarna uti landet skapar egna aktiviteter i jubileets namn. Allt vi gör under förbundets flagg ska vi sedermera sprida i våra medier och kanaler, allt för att skapa känslan av gemenskap och sprida vårt goda rykte.

Ganso Kurt Durewall gav aldrig upp och det ska inte vi heller göra. Under 2021 hedrar vi Kurt för hans fantastiska drivkraft och livsverk samtidigt som vi hyllar oss själva och det förbund vi tillhör; Svenska Jiu-jitsu förbundet.

Erik Lorinder
Ordförande
Svenska Jiu-jitsu förbundet



Isolering och social distans?

Passa på att läsa Kurt Durewalls böcker!

Historiska Sommarläger

På denna sida brukar vi ha reportage om våra sommarläger och våra jubileer. I år skulle vi haft färgstarka bilder och innehållsrika texter om vårt 45:e sommarläger i rad, men, som vi alla vet, så blev det inget sommarläger i år!

Som en liten tröst och för att följa vår Gansos ordspråk "Kan Du Din historia har Du lättare att bygga Dig en framtid" så får vi ett litet axplock från några sommarläger och jubileer som varit.

1976 sommarläger Nr 1 – SJF 5 år

Första sommarlägret, som hölls i Säffle. Sporthallen fylld med över 1000 m² matta, direktimporterad av Sport Rhode Västtyskland. Skolan stod förberedd med sängar från det militära. Större delen av Stadshotellet var uppbokat samt två restauranger i staden som stod för alla måltider. Premiär för SJF:s flagga och standar. Prominenta gäster var Franz och Hilde Rautek från Wien, som undervisade oss i diverse räddningsgrepp samt Rauteks "donation" av sitt Rautek-grepp till vår Riksinstruktören Kurt Durewall. En speciell uppvisning av vår jiu-jitsu inför en nästan fullsatt sporthall gav oss fin reklam och hemmaklubben en hel del nya medlemmar inför höststarten.

1981 sommarläger Nr 6 – SJF 10 år

Sommarlägren, tre stycken, hölls i stora huvuddojon i Göteborg. Vecka 1 för vitt t.o.m. grönbälten i jiu-jitsu, vecka 2 grönt t.o.m. svartbälten, följt av fyra dagar med enbart judo. Vandrarhem, skolor och hotell tog emot deltagarna samt lunch och middagar på restaurang på närbelägna Avenyn. Diverse fritidsaktiviteter genomfördes för deltagarna, Paddan, Liseberg och kvällstur till Danmark var något som hanns med. Förbundets 10-årsjubileum hölls på Klubb Bellman där över 100 personer deltog i en festsupé med tal, utnämningar och uppträdande.

1986 sommarläger Nr 11 – SJF 15 år

Även detta år hölls tre sommarläger i Göteborg med ungefär samma upplevelser. Jubileumssupén denna gång hölls på Hotell Opalen i närheten av Dojon.

1991 sommarläger 16 – SJF 20 år

Nu hade SJF dragit ut i naturen! En liten mysig plats utanför Aneby i "mörkaste Småland" var värdplats. Inkvartering i små röda stugor, mat och teoriutbildning i ett större rött hus

samt träning i ett färgglatt rött-vitt-blått tält! Här hade vi även lägren 1989 och 1990 varför vi lärt oss att mattorna måste ligga på trallar och inte direkt på marken. Första året med tältet och en del svenskt sommarregn gjorde att mattorna en morgon flöt omkring i tältet. Här firade vi nu förbundet 20 år under en härlig sommarkväll vid den närliggande sjön, som användes flitigt mellan träningspassen.

1996 sommarläger 21 – SJF 25 år

Nu hade vi höjt standarden och hyrde in oss på Folkhögskolan Katrineberg i Vessigebro utanför Falkenberg. Detta år var t.o.m. 5:e gången på denna fina plats. Trevliga, moderna rum härlig matsal och god varierande mat samt träning i den alldeles nybyggda (1995) stora sporthallen så vi slapp uppdelningen i olika mindre Dojos. Nu fanns plats för 400-600 m² matta och goda omklädningsrum samt konferensrum. På lördagens gemensamma supé i vackra matsalen firades så SJF 25 år. Speciellt inbjudna var värdparet för sommarlägret i Säffle, 20 år tidigare, Jan-Olof Gullberg och Gudrun Wistrand.

2001 sommarläger 26 – SJF 30 år

Vi är traditionsenligt kvar på Katrineberg. Ett "avhopp" gjordes år 1997, men vi beslöt snabbt att återvända redan sommaren därpå. Jubileumssupén innehöll en hel del historiska tillbakablickar och positiv syn på framtiden.

2006 sommarläger 31 - SJF 35 år

Härligt att kunna återvända till en känd plats! Så mycket enklare då vi alla som har uppdrag vet hur saker och ting fungerar. Deltagarna brukar också vara mycket nöjda med såväl träningen som kringarrangemangen.

2011 sommarläger 36 – SJF 40 år

Detta "födelsedal" för SJF firades redan under januari med ett speciellt läger hos JK Seisin

i Halmstad. Här skedde en mycket stor händelse i förbundets historia: till ny Riksinstruktör utnämndes Benny Ericsson, som blev förbundets andre Riksinstruktör och Kurt Durwall blev Ganso dvs upphovsman till vår jiu-jitsu.

2016 sommarläger 41 – SJF 45 år

Katrineberg för 24:e sommaren – kunde alltså varit 25-årsjubileum här om vi inte provat en annan plats år 1997. Ett som vanligt härligt sommarläger som denna gång innehöll en historisk gradering nämligen Riksinstruktören Benny Ericssons välförtjänta gradering till 8 Dan jiu-jitsu.

Sommaren 2020 skulle vi haft vårt **45:e sommarläger i en obruten rad**. Alla vet att så blev det inte, men vi ser fram emot SJF 50 år redan den 4 januari 2021 och så får vi dubblera nästa års sommarläger! Bestäm Dig redan nu att Du är med då!

Saknar Du bilder – kolla tidigare Knutpunkter och även de gamla budo-judo-tidningarna där det finns mängder av fina bilder från alla tillfällen!

MDN

SJF:s strategi gällande hur vi tar oss igenom Corona-krisen

Styrelsen för Svenska Jiu-jitsuförbundet (SJF) fattar beslut om förbundsgemensamma strategier och hoppas med dessa kunna stötta klubbarna till att ha en så bra verksamhet som möjligt. De strategier och rekommendationer som förbundsstyrelsen formulerar grundar sig på styrelsens tolkning av dagsläget och myndigheters rekommendationer. Strategierna kan komma att ändras beroende på utvecklingen.

SJF:s strategi i dagsläget är att:

- 1. Bedriva lokal verksamhet i förbundets klubbar.**
- 2. Undvika resor och större samlingar.**

SJF:s vägledning för klubbarna

- Var strikt om att medlemmarna bara får komma till träningen då de är friska.
- Se till att alla deltagare tvättar händer och fötter innan träning. Avsätt tid till tvätt i början på träningspasset.
- Öppna upp lokalen en stund innan träningen börjar och uppmuntra medlemmarna att komma i god tid till träningen så att alla hinner tvätta sig.
- Uppmuntra medlemmarna till att ta med egen handduk att torka sig på efter tvätt.
- Se till att det finns tvål och handsprit.
- Uppmuntra medlemmarna att komma till träningen ombytta och klara.
- Uppmuntra medlemmarna till att ta med och använda egna träningsredskap/vapen.
- Desinficera de gemensamma redskapen och vapnen som har använts.
- Tvätta av mattan efter varje träningspass.
- Sörj för god ventilation.
- Var noga med att bara dricka ur sin egen vattenflaska. Märk den egna flaskan tydligt med namn.
- Träna med samma träningskamrat under hela passet, d.v.s. byt inte träningskamrat under passet. Det står instruktören fritt att bestämma vilka som ska träna med varandra om det behövs styras upp.
- Medlem ska anmäla till klubbens instruktör om man inte avser komma på ett träningspass. Detta är till för att underlätta för instruktören att planera passet.
- Uppmuntra till att föräldrar och andra besökare och åskådare inte befinner sig i lokalen när träningen pågår.
- Uppmuntra medlemmarna att gå igenom dessa punkter för sig själv, med anhöriga och med sina barn.

Svenska Jiu-jitsuförbundet

Finbesök på Corona-anpassad terminsavslutning

När Covid-19 drog in över landet valde Roslagens Jiujitsu-klubb att flytta träningen utomhus och uppta uråldriga samurajtekniker, hämtade från Aikido. Dessa traditionella övningar med stavar och svärd tränas normalt inte inom ramen för vår Jiujitsu men nu med krav på social distans öppnades en möjlighet att träna dessa discipliner, med utmaningen att förklara övningarna utifrån våra principer. Omständigheterna öppnade också möjlighet till gränsöverskridande möten.

Samurajerna var duktiga på att hantera sina svärd och stavar samtidigt som de var duktiga på jiujitsu. Vår träning gick därför under parollen ”Hålla samurajen alert”.

Kata-träning med Bokken (träsvärd) och Jo (vandringsstav) gav ett fint komplement till vår ordinarie träning. Det är otroligt hur mycket hjärnan får jobba. Man ska inte bara ha koll på ordningen för rörelserna utan man måste också ha inlevelse för dess symbolik i stävan efter skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn. När katorna utförs i par blir det extra mycket att tänka på då det dessutom krävs precision och timing. Det visade sig vara väldigt fin träning för alla deltagare, inte minst för barnen som fick en chans att träna koordination och motorik, vilket det kan bli en bristvara av när datorer och stillasittande lockar i vårt tidevarv.

Något som var extra kul var att träningen fick större spridning än bara lokalt. Vapenövningarna uppmärksammades av Svenska Aikidoförbundet vars ordförande Magnus Burman

och sekreterare Helga Une samt instruktörerna Henrik Jacobsson och Bratislav Stankovic och adepten Stefan Ternow blev nyfikna och deltog i terminsavslutningen. De bjöd på jättefin träning och vi fick en gyllene chans att finslipa au wasa (detaljer) under förstklassig vägledning. Som final visade de upp tvåmanna-kata med både Bokken och Jo. Miljön, naturen i och kring Hackstaberget gjorde sitt till då vi fick ta del av dueller på liten gräsplätt och dispyter om vem som skulle gå först i mötet på en smal stig.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsu-klubb



Klubbar berättar om hur Covid-19 påverkat dem

Kristianstad

Det har inte varit någon träning efter att rekommendationerna kom om att hålla avstånd. Många av de som tränar här är äldre och bara en ville fortsätta. Så tyvärr finns inte mycket att skriva om. Till hösten kör vi igen om restriktionerna lättas. Om de inte gör det tänker jag att vi ska ha lite uteträningar. Ha det gott, så ses vi längre fram!

Jonna Sjögren

Hontai Karlstad

Vi har haft vissa svårigheter med hyra av lokalen. Så Corona på det. Vi avbröt träningen under våren då det helt enkelt inte kom någon till passen och på grund av restriktioner. Marie Tedenrud och jag har beslutat att inte försöka bedriva uteträning med den handfull som eventuellt är intresserade av det. Vi känner att det blir halvdant och går bara att göra under begränsad tid p.g.a. väder o.s.v. Hur många som är intresserade när vi kan träna på riktigt i en dojo, vilka förutsättningar vi har att hyra lokal då och i vilken form vi kan ha träning vet vi inte. Hontai står således stilla tills vidare.

Roger Retzman

Falköpings Jiujiitsuklubb

Inför höstens verksamhet har styrelsen lagt speciellt fokus på covid-19. Vi följer rekommendationerna från SJF. Alla som besöker lokalen måste vara symptomfria. Vi strävar efter att träna med en person hela passet. Vi har infört begränsning av antalet åskådare. De tränande väntar på att passet ska börja utanför dörren och släpps in i samband med att passet inleds. Styrelsen har även beslutat att klubben deltar i SISU-projektet Samsyn Falköping.

Mattias Lagerquist



Falköping Jiujiitsuklubb's styrelse från vänster till höger: Peter Löfholm, Emma Backelund (kassör), Admir Omic, Johan Berglund, Mattias Lagerquist.

Kyo Göteborg

Kyo har inte haft någon verksamhet igång alls förutom en städdag, sedan folkhälsomyndigheten gick ut med sina rekommendationer. Den ende som är igång och tränar är jag tillsammans med Jonas och Anders från Kano, vi tränar ihop två gånger i veckan. Strategin i Kyo är att komma igång med ordinarie verksamhet från och med skolstarten i augusti. Så tyvärr finns det inte några bilder eller så mycket att förmedla ifrån Kyo.

Daniel Gustavsson

Kihon Karlskrona

Vi på Kihon stoppade all träning från 1/4. Efter det har vi legat nere och inte haft andra klubbaktiviteter som ersatt ordinarie träningar. Så tyvärr har vi inte så mycket att berätta om.

Martin Andersson

Norsk Judo og Jiujiitsuklub

Vi har stengt ned all aktivitet i vår, det er i henhold til krav fra myndighetene – trening må kun foregå med 1m avstand + mange andre krav dersom man skal trene innendørs. Disse kravene gjelder fremdeles for voksne utøvere, så det er ikke planlagt sommertrening. Vi får se om det blir endringer til høsten. Judogruppen har organisert utetrening i Frognerparken – der har jeg deltatt en del ganger i vår Stephan Röhl er en glimrende judotrener. God sommer!

Arne Ivar Hansen



Judogruppen trener i Frognerparken.

Usagi Dojo Landskrona

I den här lilla artikeln skall jag försöka att ge en bild av vad Usagi Dojo är och hur den fungerar. Kanske är det Svenska Jiujitsuförbundets mest oortodoxa förening kanske inte, du får väl själv avgöra. Usagi Dojo är i alla fall belägen i ett lagom stort 30-talets hus i centrala Landskrona. Dojon består av en källarlokal på cirka 18 m² och är utrustad med 16 m² matta, sandsäck och en gi-försedd kastdocka. Här bedrivs näst intill daglig träning för både kropp och själ men med ytterst få individer inblandade.

Föreningen Usagi Dojo Landskrona bildades hösten 2015 och blev i december samma år medlemmar i Svenska Jiujitsuförbundet. Föreningen består idag av fyra medlemmar precis som vid bildandet. En aktivt tränande, en väldigt lite aktivt tränande och två styck ”styrelseproffs” som kanske med vissa påtryckningar skulle kunna bli aktiva i framtiden. 2014 flyttade jag och min familj in i det lagom stora 30-tals huset och cirka ett år tidigare hade jag återupptagit min jiujitsuträning efter några års uppehåll. Det lilla utrymmet i källaren som idag är Usagi Dojo fylldes snabbt med flyttkartonger som i väntan på att bli omhändertagna fick börja samla damm. Min familjesituation vid den här tiden tillät mig endast att träna på klubb två dagar i veckan och frustrationen över framför allt förlorad timing och uthållighet behövdes åtgärdas. Källarutrymmet fick bli lösningen. Ett gäng kartonger föstes åt sidan, två skrivbordslampor pluggades in, då utrymmet saknade takbelysning och den gamla sandsäcken åkte upp. Plötsligt fanns det möjlighet för att dagligen kunna träna både kamprelaterad timing och uthållighet, avståndsbedömning i rörelse och förflyttningar.

Under det kommande halvåret blev det många timmars träning i det lilla utrymmet och mycket funderande. Skulle detta lilla kyffe kunna bli en framtida dojo? Det var ju i praktiken redan en dojo med tanke på hur jag använde det. Jag mindes en gammal artikel som jag 1996 som nyblivet blåbälte i jiujitsu läst i tidningen Svenska Fighter. Artikeln handlade om Iwar Kronhöffer som var en svensk sjöman och karateutövare som bosatts sig i Kobe i Japan. Han hade tränat sedan början av 1970-talet och



En liten Kamitza även i "kaninhålan". Foto: Privat

arbetade på ett stort fraktfartyg. För att kunna träna under sina tremånaderspass till sjöss hade han fixat till en liten minidojo ombord där han kunde träna antingen själv eller med de två kollegor som han lyckats få till att börja träna.

Våren 2015 tömde jag den blivande dojon på flyttkartonger. En liten avskiljningsvägg revs, mattor och kastdocka införskaffades samt ordentlig takbelysning installerades. Rummet som vänner och bekanta lite skämtsamt kallade för *kaninhålan* på grund av den låga takhöjden men också på grund av att det var där jag ”studsade runt och slog på boxboll” hade nu blivit en dojo. Vad kaninhåla heter på japanska har jag ingen aning om men att kanin heter usagi har jag full koll på.

Hösten 2015 inleddes en mer regelbunden träning i dojon tillsammans med Jan Josell. Två till tre timmar per vecka finslipades självförsvars- och kasttekniker. Denna träning fortgick till sommaren 2016 och blev en mycket givande period bestående av både detaljfokuserad träning och ett stort erfarenhetsutbyte. När jag på hösten 2015 valde att ta initiativet till startandet av föreningen visste jag att jag vill vara med och bevara Kures principbaseade humana självförsvar men visste också att jag inte hade möjligheten att dra igång en konventionell jiujitsuförening med allt vad det innebär. UDL fick bli en förening som kunde ligga färdigt för en eventuell framtida uppstart men till dess fick den vara en administrativ skrivbordsprodukt som smidigt kunde sköta mina anmälningar till läger, instruktörslicenser



Här tillsammans med en bra träningspartner, som inte kan bli smittad av underliga virus. Foto: Privat

och graderingar. I dagsläget består tyvärr föreningens verksamhet endast av mitt egna jiu-jitsuutövande. Träning på egenhand i dojon

utifrån de möjligheter som en liten matta, en kastdocka och en sandsäck erbjuder, träning och instruerande tillsammans med andra områdesorienterade föreningar, litteraturstudier, lägerdeltagande, instruktörsutbildningar och ett ständigt skapande av nya intressanta och utvecklande tränings- och budosamarbeten är idag den väg som får leda mig fram till fortsatt utveckling. Att verksamheten kommer fortgå och utvecklas finns det inget tvivel om. Den är hårt sammanlänkad med både min personliga utveckling och i min starka vilja att vilja vara med och bevara det humana principbaserade självförsvar vi utövar. Så fröet får väl ligga kvar och gro tills regnet skapar nya möjligheter.

Ola Wagner

JK Seisins sommarträning för ungdomar

En efterlängtd smygstart blev det för ungdomsgruppen (fritt även för ickemedlemmar) då JK Seisin startade sommarträning en gång i veckan hela juli månad. Fokus var jiu-jitsu men också varvat med mycket lek, eftersom det kom en del nya ungdomar som inte var jiu-jitsuvana.

På bilden ser vi en av träningarna då Riksinstruktören Benny Ericsson ledde Hampus Janholm, Evelina M. Lindstad samt Siri Sandblom

i övningar utomhus. Just den torsdagen gjordes invanda tekniker på olika underlag, såsom förflyttningar och "komma-loss" tekniker på grus, asfalt och gräs. Ett populärt inslag var att så fort det kom någon på vägen, snabbt ställa upp på led, och hälsa med bugning på förbipassande. Många glada miner och mycket uppskattat av alla!

Text och foto: Mats Mandegård



Grönbältesträning under coronatider

Detta trista virus har i år förmörkat tillvaron för många människor i vårt och andra länder. Vi har mist många medmänniskor i förtid, många har varit sjuka eller fått leva med en tråkigare vardag, och med mindre jiu-jitsu. Just nu ser det ut som det håller på att blåsa över för den här gången, men det är svårt att säga om vi får nya påhälsningar och måste ställa om vårt leverne på längre sikt.

Linköpings Jiu-jitsuklubb har en hög snittålder och flera av oss har nära anhöriga som vi vill bespara smitta. Så senaste månaderna har vi bara varit tre osnöviga tränande som med tvättad hals (med mera) ändå hållit ångan uppe. Det föll sig så att vi kom att ägna oss mestadels åt gröna tekniker. Jag ser träningen tom orange som *grundträning i jiu-jitsu*. Där är betoningen på att bli bra på skydd, fallteknik, frigöringar, de vanligaste fällningarna och stor vikt vid basövningar.

Jag ser grönt t.o.m. brunt som *fortsättningsträning*, med en mångfald av tekniker, ökande inslag av kombinationer, judo och kata. Med de gröna teknikerna kastas man direkt ut på öppet vatten. Teknikerna är många och svåra, *kuzure kote-gaeshi*, *kuzure-ude-gateme*, *shihotaoshi*, alla *kote-gaeshi*-varianter, angrepp från sidan, nya liggande försvar, lyftförsök, sutemi för att nämna de knivigare. Sedan läggs stor vikt vid alla förflyttningar och bra positioner. Det går inte begära att man lär sig alla dessa i detalj till grönt (*kompetens*), men Kurre var bestämd med att det skulle tränas på alla. Då får instruktören den delikata uppdraget att välja ut vad som är viktigt, och där det räcker med att man kan hyggligt (*kunskap*) eller bara översiktligt (*kännedom*).

Johan och jag lärde oss en hel del, och Ronny så bra att han numera klär sig i grönt. Några tips på vägen från min sida för *grönträning*: Passa på att träna förflyttningarna och positionerna noggrant. Min käpphäst under senare år är att börja *tai-sabaki* och *yoko tsugi-ashi* (ej då rakt åt sidan) med en kroppsvridning innan fötterna flyttas (för att "ladda fjädern" och för obalansering) sedan sker avstånd eller balansbrytning med den egentliga förflyttningen. Och, för att citera Kurre: "rör er lite till", alltså tillräckligt mycket. Gå gärna tillbaka ibland och träna grundtekniker och våra vanligaste fällningar.



Johan Rasmussen glänsar med en *kuzure kote-gaeshi*, raka armar, ukes hand över axeln och fortsätter med nedläggning i stor cirkel bakåt.



Ronny Johannesson har gjort en fin *kuzure ude-gatame*, har raka armar och fortsätter nedläggning med kontroll i en cirkel bakåt.

För er instruktörer som klokt försett er med Ohgos metodikbok, så finns många bra falltekniksövningar som ni ser att Kurre har inspirerats av. Lägg gärna in dessa ibland, som komplement till våra "vanliga". Den enda som inte Kurre gillade var fall rakt bakåt med avslag med bågge armar. Han rekommenderade att vi skulle göra allt för att vrida oss på sidan. Av metodserierna så passar den första redan till orange, fin som partnerövning, fallteknik och positionsträning. Till grönt är det fint att träna på den andra med fotsvep på stillastående uke, grundträning höfttekniker och med kast när uke ha vänster respektive höger fot fram. Men kasten *harai-goshi* och *morote seoi-nage* kan man vänta med. Träna gärna i stället serierna med *seoi-nage* och *tai-otoshi* med "snäll" uke (följer med upp på tå och står kvar). Jag hoppas att smittorisen fortsätter att minska, så att vi kan ses på läger i höst.

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör

JK Kano anpassar träningen

Den här sommaren blev ju inte som alla andra somrar, och inte våren heller. Vi går ifrån förväntansfulla till ett tillstånd av stiltje... och stiltje har det varit under ganska många månader och nu börjar det krypa i benen ordentligt.

Vi har gjort några tappra försök till utomhusträning men respekten för dels varandra och dels för rädslan av att bli smittad av Covid-19 har lett till att vi haft sommarträning i begränsad omfattning. Normalt brukar vi aldrig ha något sommaruppehåll men i år blev det anorlunda.

Undertecknade funderade på vad kan vi göra istället... Vi har saknat praktiska kläder för utomhusträning och har satt ihop ett koncept för träning utan Gi. Vi har självklart testat kläderna och det uppfyller med råge de krav vi satte upp i de initiala diskussionerna. Grundläggande för kläderna är att de skall vara:

- Slitstarka
- Av stretchmaterial
- Representativa
- Lätt att ta av märken
- Tillgängliga, dvs de skall gå att få tag på ett enkelt sätt.

Vi resonerade en del om priset och det är svårt att kompromissa mellan pris och kvalitet, man får vad man betalar för. Efter en del förhandlingar med en bra leverantör så fick vi ett bra pris. Motiveringen till att betala lite mer är att kläderna kan användas till annat också.

Om ni är intresserade kan ni höra av er till undertecknade.

anders@jkkano.se

jonas@jkkano.se



Inför hösten har vi även funderat en del kring hur vi skall anpassa vår träning så att vi dels gör det säkert men också bedrivs på ett meningsfullt och utvecklande sätt. Vår dojo har delats in i fyrkanter med en gång i mitten där tanken är att man skall gå om man skall lämna sin kvadrat. Vi kommer även att begränsa antalet träningspartner under träningspassen, om man vill kan man komma ombytt till träningen och självklart kommer vi att stämma av så att alla är friska.

Anders Velén
Jonas Borgström
JK Kano
Göteborg

Dōjo, en plats för träning

Dojo, som vår träningslokal kallas på japanska, är ju en plats där vi tillbringar tid för träning, men också kanske andra aktiviteter. Namnet Dojo kan översättas med DO för konst, väg och JO för plats. Dvs platsen där vi tränar vägen. Dojo är ett ord, som är starkt förknippat med det österländska ordet Zen, vilket enkelt kan översättas med fokusering av sinnet eller meditation.

DOJO uttalas med långt uttal d.v.s. DOO JOO. (Stavas med streck ovan o:et vilket innebär utdraget o).

En dojo kan se ut och finnas på de mest olika platser. Vi säger ju att vår Dojo finns där vi tränar. Tränar vi ute så blir platsen där vår Dojo, tränar vi i ett mörkt rum i källaren så är platsen där just då vår Dojo, enkelt eller hur?

Om vi pratar lite om vår normala Dojo så finns det en vägg som benämns Shomen eller Kamiza.

Shomen översätts med väggen längst fram. Det innebär att vilken vägg som helst kan bli Shomen. Tränar du i en gymnastiksal och väggarna där är utan flagga, bilder eller annan speciell utsmyckning så kan vilken vägg som sagt väljas till Shomen. Normalt är dock att väggen mitt emot ingången till Dojon väljs till detta. Traditionellt finns lite andra aspekter som väger in, allt knutet till Zen, (se ovan).

Kamiza då, ja ordet uttalas Kamiza med z. Ibland kan du höra att det uttalas Kamitsa vilket ju inte är korrekt, om vi ska vara noga. Kamiza kan lite lätt översättas med, den bästa platsen, men också platsen/väggen där Kami, guden, är placerad/bor. Oftast finns det kanske ett Kamidana, ett litet altare på väggen. Ibland finns det ett ”hål, fördjupning” i väggen, som kallas Tokonoma, (alkov). Någon fin blomma, olika vapen, bilder, värderade saker, ris, salt mm. finns ofta där. Namnet är lite religiöst förknippat men det behöver inte vara så. Om vi tänker oss en kyrka eller annan lite speciell plats så finns Kamiza hos oss i västerlandet också. Egentligen precis lika. Lite att fundera på.

Att besöka en Dojo är alltid intressant. Hemma Dojon kan vi ju, men ibland så kanske vi har ett ärende i en annan stad eller varför inte i ett

annat land och ett gästbesök ligger på din önskelista. Då tänker jag inte så mycket på stora träningsläger eller så utan ett litet besök på egen hand. Hur ska du göra? Vad kan vara bra att tänka på? Självt har jag ofta passat på att ta tillfället i akt för lite besök i en annan Dojo. Alltid intressant och kan rekommenderas.

Det första är att kolla upp vad som finns i området, som skall besökas och inte minst vad som tränas där. Läs på! Ta i förtid, om det går, kontakt med ansvarig tränare eller kontaktperson. Enkelt idag med datorns hjälp.

Tala om vem du är, d.v.s. presentera dig. Informera om vilken typ av stil du tränar. Också vilken nivå du har och hur länge du tränat. Vilken dag och tid som kanske passar för ett besök. Verkar och känns det bra och intressant, så passa på, annars får du välja något annat. Ibland kan det bli så.

När du kommer dit så tänk på att du representerar din klubb, din stil, din tradition och dig själv. Var ödmjuk för det som tränas även om du kanske inte alltid delar synsätt eller teknikutförande.

Presentera dig och fråga efter ansvarig tränare. Om klubben ej är SJF ansluten så är ett bra tips att använda ett vitt bälte (Obi shiro) vid träning. Självt har jag ALLTID ett sådant i min träningsväska. Givetvis ska ansvarig tränare introducera dig som gästtränande men du kan aldrig veta. Ett vitt bälte ger säkerhet och du slipper, förhoppningsvis, de som ska utmana och testa dig. Du kan träna lite mer avslappnat. Det är skönt med hängsle och livrem.

Jag kan berätta om en person som tränade Jujutsu i ett annat förbund där förbundet för test till högre grad krävde kännedom om kata (form) i Karate. Personen besökte dojon som var en karate dojo bärandes sitt svarta jujutsu-bälte. Presenterade inte sig för ansvarig tränare eller högre graderade och ställde upp överst i ledet vid hälsning.

En bit in i träningen blev det Kumite träning d.v.s. free fight (sparring). Orden han sa var: Jag trodde det var nått och att vi inte fick träffa varandra, varpå svaret han fick: Men du har ju svart bälte...

”Lite” smällar fick personen tyvärr ta på grund av detta. Inga undantag här inte. Så VITT bälte är bra!!!



Undertecknad på besök i Iai dojo.
Foto: Privat.

Det finns många saker att tänka på inom vårt intresse. Det viktigaste är att ha roligt och trivas.

Vid mina besök i Japan så har jag alltid haft förmånen att kunna få besöka lite olika Dojos. Här är det dock lite svårare att få besöka de traditionella ställen som finns. Judo, Karate, Aikido går alltid, kanske utan kontakter, men annars är det introducering, som gäller vid de flesta besök. Ibland följer du kanske bara med för att titta. Ibland kan tränaren tycka att du ska prova när du ändå är där så då kan det bli som på den ena bilden. Barfota i jeans och skjorta i en temp på ca 36°C. Puhhhh!



Undertecknad på besök i KK dojo. Foto: Privat.

På den andra bilden så blev det träning i dogi (träningsdräkt) då tränaren uttryckte sig "No gi no good" och ombyte på parkeringen då Dojon i Sensei (Mästarens) hus inte innehöll omklädningsrum. Ha! Det är upplevelser att se tillbaka på.

I slutet på augusti hoppas vi i Ängelholms JJK på att kunna starta upp så smått. Kanske uteträning när väder tillåter. Vi får se vilken Dojo vi använder. Men inga studiebesök ännu så länge, tyvärr.

Var rädda om er så ses vi säkert.

Mata Ne!
Hälsningar till er alla!

**Anders
Ängelholms Jiu-jituklubb**

Omslagsbilden

I tidningen Budo-Sport Nr 1-1972 står följande att läsa: "Svenska Jiu-jitsuförbundets märke är sammansatt av tre kända japanska symboler, solen, porten = torii och bältet.

Solen symboliserar här upplysningen och även det japanska ursprunget i arten.

Torii betecknas som kunskapens och renhetens port. SJF avser att medlemmarna renlärt skall ägna sig åt den stil som märket symboliserar.

Bältet i svart färg är kunskapsmålet dit alla strävar. När de erövat det svarta bältet, 1 Dan, då först börjar de på allvar studera jiu-jitsu."

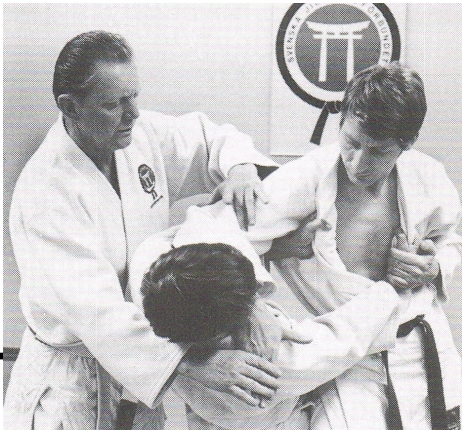


Veteranföreningen Shiai

Sommarens SHIAI-jubilärer gratuleras härmed!

Den 17 juli fyllde Jan-Erik Lindblad 70 år.

Jan-Erik startade sin jiu-jitsubana hos GAK Enighet i Malmö i mitten av 1970-talet. Han avancerade ganska snabbt i olika ledarroller och drev jiu-jitsuträningen i den gamla saluhallen i Malmö innan storklubben Enighet fick sina suveräna ombyggda lokaler i en gammal fabrikslokal, där det bl.a. inrättades ett japanskt rum och ett äkta vattenfall i receptionen. Jan-Erik var flitig deltagare på SJFs läger och han anlände oftast redan under fredagen för att få en dags specialträning i förbundets huvuddojo i Göteborg. Då nästan alltid tillsammans med vapendragaren kapten Jens Ramhøj från Karlsborg. Jan Erik graderades till 3 Dan jiu-jitsu på sommarlägret 1986.



Au-waza, detaljträning, under Riksinstruktören Kurt Durewalls ledning. Partner är Jens Ramhøj.

Carl-Petter Holmqvist fyllde 75 år den 19 juli.

Carl-Petter tillhör de verkliga veteranerna inom svensk judo och jiu-jitsu. Han startade sin bana i legendariska Redbergsgården hösten 1962 på en specialkurs för män, där även vår Hederdsordförande Fritz Schubert gjorde sin debut. Instruktor var Kurt Durewall. Carl-Petter tränade något år och gjorde sedan en del uppehåll, men har alltid hållit en fin kontakt med oss under alla dessa gångna år, något vi gläder oss mycket åt!



Magnus i grillningstagen.

Ny Veteran

Magnus Dahl från Jiu-jitsuklubbarna i Malmö och Bjerred var en mycket aktiv glädjespridare på många av våra läger och då speciellt sommarlägren. Magnus bidrog med både arbete i informationen och sedan trivsamma musikkvällar och så framför allt korvgrillningen! Under de senare åren har både familj, arbetet som elektriker och en efterhängsen axelskada gjort att Magnus lagt den aktiva karriären på hyllan.

Vi i SHIAI är mycket glada över att få räkna in Magnus i vår härliga skara av "gamla, fina jiu-jitsu- och judovänner". Välkommen!

Riksinstruktörens spalt



Teknikförståelse

En av de första fällningarna jag lärde mig var O soto otoshi (stor yttre benfällning). Denna fenomenala och användbara teknik kan användas i försvar mot en hel del olika angrepp. Denna "fällbensteknik"

kan användas någon gång i skolan, för

det var ju lätt att sätta ett ben bakom den andres ben och knuffa omkull personen. Om jag gjorde det låter jag vara osagt. Vårt sätt att utföra tekniken är lite mer sofistikerat än den skolgårdsvarianten jag känner igen från ungdomen. Vi vill säkerställa att motståndaren inte kan kliva ur och rädda sitt fall. Samtidigt vill vi minska risken för att motståndaren slår sig onödigt mycket i fallet.

När vi tittar närmare på tekniken så förstår vi hur effektiv den är om man utför den rätt. Men det krävs rätt balansbrytning, rörelse, drag och tryck m.m. Vi kommer in på det lite längre fram.

En gång undervisade jag denna teknik, så som vi inom SJF lär in den, för en höggraderad grupp från en annan självförsvarsstil. De hade samma teknik, men fick den sällan att fungera. Därför valde de att inte använda den så ofta. Jag såg att de valde att gå i en annan riktning när de utförde tekniken. När jag instruerade betonade jag särskilt vridningen och riktningen och efter ett tag började tekniken fungera hos deltagarna. De kom fram och tyckte att den var bra och undrade varför de inte hade gjort på detta vis innan. Bra fråga!

Ganso Kurt Durewall var en mästare på att få fram detaljer, bland annat i denna teknik. Han påtalade ofta vikten av principerna i tekniken. Detta är ett bra sätt komma underfund med hur man kan förbättra sin teknik. När man tänker på O soto otoshi så är det många små detaljer som ska falla på plats.

Man börjar med urbalansering av sin angripare genom att lägga tyngden på det ben som ska fällas. Urbalanseringen bibehålls under hela försvaret. Sedan går man runt angripares kraft så att man kommer in i en bra position med benet. Viktigt är att man smiter in med sitt ben bakom angriparens ben så att det inte bildas någon lucka vid hälen. Dessutom är det viktigt att man tillfogar ett högt och ett lågt tryck på sin angripare.

I början gör många misstaget att sätta ner hela foten i marken. Görs det går man miste om en stor del av hävstångseffekten, så det är av yttersta vikt att man bara sätter i tårna och inte hela foten. När själva fällningen ska ske är vridning och riktning nyckeln till att lyckas. Vridningen ska ske uppåt och bortåt, som en skruv, för det är då angriparen inte har en chans att återfå sin balans. Man kan föreställa sig en tre-stegs-raket. Börja med att smita in högerbenet bakom angriparens högerben, vrid på kroppen och ta ett steg med vänsterbenet och till sist följ efter med högerbenet för att själv få bra balans och kontroll på angriparen. O soto otoshi har många fördelar. Den går att använda mot många olika typer av angrepp. Den kan kombineras med andra försvar. Den går att tillämpa fast försvararen är kortare än angriparen, vilket dock kräver att försvararen sjunker ned djupare för att få benet i rätt position. Tekniken går att utföra även med skor på fötterna.



Sammantaget en mycket användbar teknik!

Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska
Jiujitsu-
förbundet

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

0703-200 701

PG 42 63 29 – 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg