



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2020



Distansläger i virustider!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Viktigt Budo-ord	3
Vilken miss!	3
Riksläger på distans	4
Satori anpassar träningen	9
Zombieförsvar på schemat	10
OBI, bälte, förg och tradition	11
Graderingar - Utmärkelser - Tålmod	12
Sagornas Värld	13
O SOTO OTOSHI	14
Ängelholmsklubben flyttar hem igen	14
Veteranföreningen Shiai	15
Julavslutning hos Seisin	17
Lägersorg och Babylycka	17
Nyrenoverad dojo i Stockholm	18
Emigrerad Hedersmedlem - 95 år	19
Riksinstruktörens spalt	19

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: 201210

OMSLAGSBILD

Riksläger per länk i dessa virustider.
Riksinstruktör Benny Ericsson instruerar sina klubbkamrater i JK Seisin i försvar mot stav (långskaftat vapen).

Foto: Johan Flakberg

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Hösten började trevande. Försiktigt växte hoppet inom oss alla när vi hörde om att pandemin var på tillbakagång. Statistiken pekade tvivelsutan åt rätt håll. Alla i samhället ombads dock hålla ut gällande avstånd och hygien och allmän försiktighet och noggrannhet. Tyvärr så

vände trenden och viruset tog ett nytt grepp om vårt samhälle. Denna gång tog både Folkhälsomyndigheten och Regeringen till skarpare ordalag i syfte att sätta stopp för den plötsligt ökande smittspridningen.

Styrelsen för SJF har samlats var fjortonde dag sedan i våras och vi har förmedlat våra resonemang på bl.a. Facebook. Tongångarna i mötena har följt samhällsutvecklingen och vi har ömsom planerat för att göra åtminstone något litet utifrån rådande förutsättningar för att vid nästa möte komma fram till att det inte var någon bra idé. Den absolut tråkigaste lösningen på ett problem är att ställa in. Efter att ha vridit och vänt för att hitta nytänk och möjligheter så har det allt för ofta hamnat i att vi har tvingats ställa in.

2020 har helt klart stått för de största utmaningarna i förbundets historia. Men vi har också lärt oss mycket under gångna året. De digitala verktygen för möten och dialog har kommit in i vårt medvetande på ett helt nytt sätt. Det ersätter inte de stora fördelarna med att träffas IRL men det är många gånger tillräckligt bra. Det är både tids- och kostnadseffektivt. Vi har också kommit över tröskeln för att börja spela in vår jiujitsu och utifrån ovanan att filma så gör vi det under parollen ”hellre än bra”. Det dröjer nog inte länge för när vi har hittat vårt filmspråk som harmonierar med vilka vi är och vad vi gör. Alla klubbar uppmanas att vara med i den här utvecklingen.

Forts. på sida 17.

Viktigt Budo-ord

- Du bara ägnar dig åt Jiujitsu hela tiden!
- Nä, det gör jag inte alls! Däremot lägger jag lite Jiujitsu i allt jag gör.
Citat från Kurt Durewall.

Idag, 28 oktober 2020, är det sju år sedan Ganso Kurt Durewall lämnade jordelivet. Vi ägnar honom därför en extra tanke.

Kurt Durewall föddes i Stockholm 1924. Han blev tidigt placerad på barnhem och förflyttades mellan olika anstalter fram till myndig ålder. Hela hans barndom och uppväxt präglades av daglig pennalism, misshandel och ofredanden från barnhemsföreståndarna. Överträdelserna var många gånger grova.

Vid 13 års ålder kom han i kontakt med jiu-jitsu och sedan den dagen har han utvecklat en svensk form av jiu-jitsu som är effektiv just för att den inte bygger på tillfogande av skada och smärta. Han hade själv sett vad skada och smärta gör med människor och det blev till hans kall att förmedla att det verkligen inte är på dessa grunder man ska bygga människor, relationer och samhällen.



Jiujitsu-ergonomi-undervisning på Teatergatan.

Principerna står fasta men teknikerna, metoderna och användningsområdena utvecklas lite hela tiden. Vi Jiujitsu-utövare kan numera liksom aldrig bära en plank, ta en bok ur bokhyllan, hålla upp lemonad eller skotta snö på ett " normalt " sätt. Vi är nyfikna, lekfulla och frågvisa. Vi provar och provar igen. Vi hittar nya vägar. Vi ger aldrig upp.

Erik Lorinder
Foto: Johan Flakberg

Vilken miss!

Lite tankvärt utdrag ur Tidningen Judo-Sport årgång 1967:

En fet filmdirektör gick omkring på plagen i Cannes och erbjöd vackra flickor en stor roll som en kvinnlig jurist i en kommande kriminalfilm. En skön svenska tillfrågades och båda parter tycktes nöjda tills direktören frågade:

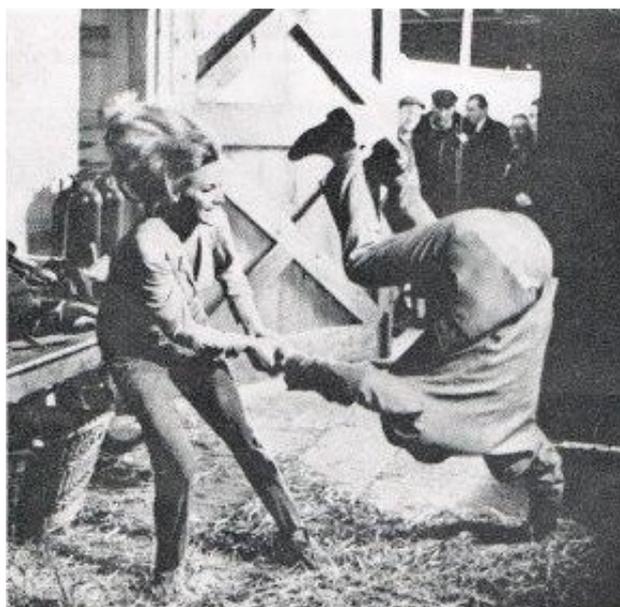
Fröken, har ni någon aning om jiu-jitsu? Svaret blev nekande.

Direktören muttrade: "Kunde just tänka mig det. Två hundra flickor och inte en enda kan jiu-jitsu! Hade ni kunnat det så hade rollen varit er direkt!"

Men föreslog svenskan: "Jag kanske kunde ta någon kurs eller så..."

"Kurs" fnyste filmdirektören

Jiu-jitsu lär man sig inte på en snabbkurs. Det är en religion, det måste komma inifrån.



Här ser vi James Bond i "Goldfinger" kastas av Honor Blackman, judokunnig filmstjärna.

Riksläger på distans

Höstens riksläger 24-25 oktober utfördes med tanke på årets Corona-läge i ny digital tappning. För att kunna bibehålla en så smittsäker träning som möjligt, men ändå kunna ta del av instruktioner och visningar från instruktörer runt om i landet, installerades skärmar i de deltagande jiu-jitsu-klubbarnas olika dojos. Medverkande var klubbar från Halmstad, Falköping, Roslagen och Uddevalla. Exempelvis utfördes självförsvarsövningar mot knivattacker, multipla angripare, halsgrepp vid trängt läge och andra vapen såsom påk och stav.

Falköping Jiu-jitsuklubb

När alla våra planer för träningar, läger och möten hela tiden ändrats detta år så kändes ett riksläger långt borta. Vi i Falköping har nu kommit bra i ordning i vår fina dojo och våra träningar har varit välbesökta (tills dess de var tvungna att pausa dessa som det mesta annat i samhället) men vi har länge sett fram emot att kunna ta emot besökare från andra klubbar i förbundet. När sedan idén om ett läger fast digitalt kom fram var det många frågor som uppkom. Hur ska det fungera rent tekniskt? Kommer det vara några klubbar som hakar på den här idén och hur kommer det vara att följa instruktioner från en skärm istället för från någon som står framför dig? När planerna blev mer konkreta så var det roligt att märka att responsen från våra klubbar var så god. Inte alla hade möjlighet att vara med och ordna ett eget läger men många

uttryckte sig positivt kring idén och från flera håll kom förfrågningar om att kunna få inloggning för att kunna ta del av det hela vid andra tillfällen.

För oss i Falköping fick vi under oktoberlägret det bästa av två världar. Vi kunde följa genomgångar digitalt från Halmstad och Roslagen, vilket var ett nytt men tydligt och användbart sätt att få tekniker visade, men vi hade också Anders och Jonas (som också gjort ett strålande arbete med att skapa en hemsida bara för detta tillfälle) från Kano med på plats för att instruera och hjälpa oss under en intensiv eftermiddag.

I Falköping var det över 20 deltagare som samlades. Förutom en matpaus på mitten så fick alla många timmar träning av hög kvalitet som uppskattades av alla. Även om det givetvis hade varit roligt att kunna träffas fysiskt så



Lars Bergström och Asmir Gunic tränar försvar mot påk.



Fullt fokus på Johan Berglund och Daniel Gustafsson.



Klubbens ordförande Peter Löfholm tränar golvt tekniker med Johan Berglund.



Två av lägrets yngsta deltagare, Edvin och Alma Lagerquist, tränar tillsammans.

kände man ändå en delaktighet med vännerna i andra klubbar som man visste tränade samma tekniker vid samma tillfälle.

Sammanfattningsvis så funkade dagen över förväntan och jag tror vi kan ta med oss många lärdomar som vi kan använda i framtiden. Redan under passen i veckan efter lägret använde vi några av filmerna vilket gav ungdomarna i klubben en möjlighet att se vad vi tränat på och även en möjlighet att få lära känna instruktörer från olika delar av landet.

Vi hoppas att vi snart kan träffas igen så som vi är vana vid men tills dess har detta lägret visat att ingenting är omöjligt om man bara bestämmer sig.

Mattias Lagerquist
Falköpings Jiujitsuklubb
Foton: Jonas Borgström



Framåt lunch började det kurra i magarna. Dock var ingen sugen på att lägga massa tid i köket och på så vis försaka träningstid. Därför kilade vi över till pizzerian tvärs över gatan och beställde pizzor till hela gänget. Ungdomarna fick välja sina favoriter

och så dukade vi upp till pizza-buffé i klubb- rummet.

Trots att vi saknade våra jiujitsukompisar i de andra klubbarna, känner vi att distansläger var en bra lösning under rådande omständigheter. Vi hade ett både roligt och lärorikt läger tillsammans och vi hoppas ni hade detsamma!

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb

Uddevalla Jiujitsuklubb

Uddevalla Jiujitsuklubb hade förberett sitt deltagande på Riksklublägret genom att rigga en projektor i "lillodojon". Förbundsinstruktören Daniel Ekeros 3 Dan såg till att tekniken fungerade, disponerade tiden, svarade på alla frågor och hjälpte deltagarna utföra teknikerna som demonstrerades.

En av de spännande aspekterna med läger är att man aldrig vet vilka tekniker man kommer få träna på och vad nytt man kommer lära sig. Särskilt roligt tyckte ungdomarna det var att få träna på försvar mot stav och kniv. Detta är ju något de inte gjort så mycket tidigare. Måste berömma dem, trots att det var svårt och träningen pågick i många timmar kämpade de på.

JK Seisin

Läger under en pandemi! Vi inom SJF jiu-jitsu är ju bra på att anpassa oss efter olika situationer som uppstår. Tanken med detta nya sätt är att vi visar hänsyn med en gemensam träningsdag som görs enskilt i bl.a. Roslagen, Falköping, Göteborg och i Halmstad. Det var "världspremiär" för denna Corona anpassade variant av läger. En fin hemsida hade ordnats av JK Kano. Där hittade alla tränande information om en enskild teknik med tydliga video instruktioner från den instruktör som höll i passet.

I en hörna av lokalen hade vi ordnat en dator med projektor och projektorduk. Vi hade laddat ner alla videosnuttar i förväg då Internetuppkopplingen är lite svajig på klubben. Man vill ju inte tappa träningstid på stå och vänta på nedladdning.

Ett gemensamt schema hade ordnats. Första passet stod Riksinstruktören Benny Ericsson för och temat var försvar mot stav och påk. Här hade vi i Halmstad fördel med att få coachning från källan så vi kunde skippa video instruktionerna! Två olika fällningar på stav övades. Sedan följde slag med påk uppifrån där vi gjorde skydd med förflyttning, först stående avvapning sedan med fällning kote gaeshi. Efter det fällning i flera olika riktningar.

Pass nr 2 leddes av Specialinstruktören Anders Velén och temat var försvar mot flera angripare med vapen. Avstånd är alltid bra mot kniv så först övades det med blick på vapnet.

Anders hade satt ihop bra varianter där man t.ex. försvarar sig mot en angripare med påk först och avvapnar denna för att sedan använda påken i försvaret mot nästa angripare med kniv. Ett lite mer ovanligt angrepp var en angripare med två knivar där försvar och fällning gjordes med jacka. Spännande att träna



ovanliga situationer. Under tecknad stöttade upp som lokal hjälpinstruktör på det här passet.

En halvtimmes fika var välbehövlig för att fylla på energinivåerna innan pass 3.

Detta hade planerats av Daninstruktören Erik Lorinder. Ett och samma angrepp, försvar mot struptag framifrån övades och första teknik var o soto otoshi. Nästa försvar byggdes på om det första skulle misslyckas tack vare en halvdan teknik. Sedan nästa försvar om den misslyckades osv. Bl.a. övades kouchi-gari, ouchi-gari, avslutande tekniker var sutemi såsom yoko-wakare och sumi-gaeshi. Daninstruktören Johan Flakberg hjälpte till som lokal instruktör. Det var roliga kombinationer men dock väldigt måååånga tekniker att gå igenom, så på pass 4 som var lokalt "fritt val" så valde vi i Halmstad att öva klart och vi hann med Eriks alla 15 kombinationer!

Vi var ca. 14 personer på mattan med mycket spridda nivåer från vit till svart bälten som tränade. En eloge till de lägre graderade, speciellt vita och gula som genomförde lägret med alla dessa, ibland lite mer avancerade tekniker på ett mycket fint sätt.

Stort tack till instruktörerna som skapat planerat och skapat alla videoklipp inför lägret. Även om detta format var roligt och givande så hoppas jag på att vi alla snart ska kunna träffas från alla klubbar och träna ihop på ett riktigt riksläger framöver!

Mats Mandegård

Satori

Dagen som vi testade en ny metod för inläring på Riksläger visade sig vara en lördag. I Oskarshamn var vi fyra tappra själar som samlades i Dojon för att köra igenom material som vår Riksinstruktör Benny, Ordförande Erik och den entusiastiska Anders hade satt ihop. Bra material med bra sammanfattade texter. "Tyvärr" blev det utsvävningar med variationer och kombinationer utöver vilket blev en naturlig följd med fyra personer på mattan. Vi tränade nära inpå varandra med blixtsnabb feedback vilket gjorde att vi hann med massor med träning. Att vi bara var fyra berodde på att de som var sjuka eller visade symptom stannade hemma i enlighet med beslut. Det vi kunde göra i Dojon var att rengöra och sprita mattorna innan träning och självfallet spritade vi våra händer innan start. Stavträningen bygger mycket på att anpassa sitt försvar efter stavens energi. Följsam när det behövs och styrande i övrigt. Principerna blir om möjligt mer viktiga här. Skulle speciellt vilja lyfta fram "mjukhet" då den tar bort kantigheten som ger onödigt smärta och onödigt med kraftanvändande. Påk ligger i samma tanke som stav och där behöver man träna långsamt för att känna in kraftriktningar.

Nästa moment var kniv och flera motståndare, här kände vi på hur man kan använda tillhygge för att förstärka sitt skydd. Upptäckte återigen hur otroligt viktigt det är med knivkontroll och placering. Man måste jobba strategiskt och se till att inte öppna upp angreppsmöjligheter vid flera angripare. Se till att man har max en person framför sig är målet och om möjligt ta 100 m på 6 blanka...



Hoppas över att kommentera basträningen då alla klubbar gjorde på olika sätt, men vill ändå kort nämna att vi fokuserade på principer i tekniker med fokus på mjukhet och förflyttning. Sista passet tolkade vi in en kombinationsteknikmöjlighet som vi körde vidare på med stor hängivenhet.

Här blev återigen principerna framlyfta. Speciellt balans och mjukhet. Utan balansen är det svårt att komma in i kombinationstekniker på ett bra sätt. Här fick även uke en aktiv roll (synsk) då vi undvek att misslyckas med tekniker.

Summan av dagen var att detta fungerade fint och vi hoppas på en större lokal uppslutning nästa gång. Då vi blev taggade på vapenträning så kommer nästa pass bestå av försvar mot pistolangrepp. Det kör vi inte ofta nog.

Håll igång där ute så ses vi på mattan framöver!

Henrik Kumm
SATORI JK Oskarshamn

Roslagens Jiujitsuklubb

Covid-19 föranledde att Rikslägret i Falköping den 24 oktober inte kunde genomföras på konventionellt sätt. Smittorisken i och med resor och stora samlingar hindrade.

Falköping tog sonika saken i ett helt nytt grepp och bjöd in till Riksklubbvägar dvs klubbvägar i alla klubbar samtidigt utifrån samma tema och tekniker. Ett helt nytt grepp för SJF. Självklart var inte Roslagens Jiujitsuklubb långsam med att haka på.

Falköpings Jiujitsuklubb hade sett till att engagera några av förbundets instruktörer med Riksinstruktören Benny Ericsson i spetsen att förinspela tekniker som vi alla kunde träna utefter. I Roslagens Jiujitsuklubb valde vi att hålla två läger i ett. På förmiddagen hölls ett särskilt läger i två timmar

för klubbens barn i åldrarna 5-10 år och på eftermiddagen genomförde vi det ordinarie femtimmarslägret för klubbens ungdomar och vuxna. Klubben gästades också av tre hurtiga medlemmar från Stockholms Jiujitsuklubb. Det är roligt när vi kan göra en regionsgemensam sak emellanåt. Det blev en rolig och fartfylld träning, trots att många av teknikerna ingalunda var enkla att utföra. Det var ett uppskattat inslag att få sätta sig och titta på en inspelad film med visningar från en okänd instruktör på en annan plats i Sverige. Riksinstruktörens hälsning till alla deltagare var alldeles extra mycket uppskattad.

Här följer ett axplock av härliga träningsbilder från vårt deltagande i Riksklubbvägret. Vi hoppas på fler läger snart.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb



Satori anpassar träningen

Vi har haft vår första träning och det gick bra. Så här kommer en text och några bilder.

Vi var alla taggade inför terminsstarten och de tränande tog sitt ansvar. Vi försöker hålla avstånd och tränar med samma partner under passet. Som instruktörer såg vi till att städa ur lokalen innan träningsstart och efter det spritades mattorna. Alla tvättade händer och fötter innan de kom in i lokalen och föräldrarna stannade utanför. Självfallet spritades händer en extra gång innan vi körde igång. Det var hur vi gjorde för att försöka skydda oss. Ett antal som kände sig obara valde att stanna hemma vilket vi tackar dessa för och hälsar dem välkomna tillbaka när de mår bra.

Vi var en av de klubbar som stängde ner helt i våras och det känns som att det var ett korrekt beslut. Nu har vi under de senaste dagarna fått två fall av bekräftad Covid-19 på en av grundskolorna vilket gör att vi får vara lite mer vaksamma framöver.

Bortsett från viruset hade vi en riktigt rolig träningsdag där vi körde förflyttningsträning och balans. Självkärlt blev det tekniker med och hela träningen var som ett glädjereis. Lite nybörjare i vuxengruppen fick vi och dessa var trevliga och träningsugna.

Vi har valt att inte annonsera denna termin pga vi inte vill ha för mycket folk på mattan. Vi tar självfallet mot de som vill och det ger en lugn och stadig tillväxt. Nöjda elever är den bästa reklampelaren!

Så planen framåt är att köra på och om allt går i rätt riktning så ses på något läger!

Henrik Kumm
SATORI JK Oskarshamn



Zombieförsvaret på schemat

En tradition har det blivit. JK Seisin:s spökläger för ungdomarna vilket hålls i samband med Halloween, i år var det den 31 oktober. De som fixade lägret i år var: Johan, Bo, Mats och Anders.

Ett bra gäng ungdomar, 26 st dök upp kl 10.00. Lokalen går då som vanligt inte att känna igen. Mörklagd lokal, spindelväv överallt, läskiga "monster" och olika läskiga ljud lite varstans.

Träningen de första två timmarna var inriktad på att klara spökslingan som skulle komma senare. Tex gjordes försvar mot krälände zombies som tog tag i fötter och ben. Monsterklor (=omfamningsförsök eller slag utifrån), och överraskade angrepp bakifrån. Denna termin har vi fått rätt många nya ungdomar och glädjande var att hela 15 av dessa var anmälda.

Klockan 12.00 var det dags för 30 minuters spökfika med bl.a. frallor, kladdkaka, frukt, julmust och godis. Efter det väntade spökslingan! Många ville gå med en kompis och det var helt ok. De lite äldre ungdomarna agerade angripare. Alla som gick slingan skötte sig väl och betyget efteråt var att det var läskigt men att det gott kunde vara ännu läskigare. Får se vad vi kan hitta på till nästa år då. Vänta ni bara...



Mats Mandegård visar hur ungdomarna ska titta sig ur "spökgrepp runt ben".

Efter slingan var det dags för lekar av olika slag och när klockan närmade sig 14 var det många ungdomar som var trötta (men ändå nöjda och glada!)

Vi som håller i lägret brukar hitta på lite nytt bus varje år. Detta året hade Anders lånat en proffsig rökmaskin. Jösses va bra den var! Röken i lokalen var tät och spöklik. Nästan FÖR bra för röken spred sig ända ut i dojon och den låg kvar i timmar efter att lägret var slut!

Ses nästa år!

Anders Hagelberg
JK Seisin



Bo Forsberg leder uppvärmningen i den "mörka" Dojon.



Anders Hagelberg berättar "spökhistorier" om olika tekniker.

OBI, bälte, färg och tradition

OBI som är namnet på det bälte som håller ihop vår träningsdräkt, dogi, är ju oftast ett objekt som intresserar många. Inte bara tränande utan även personer som kanske endast ytligt stöter på japansk budo.

Bältet håller ju inte bara ihop dräkten utan visar genom sin färg vilken kunskapsnivå som den tränande uppnått. Att tänka på är att detta kan skifta mellan olika skolor och ibland rätt så rejält från vad vi är van vid från vår stil. Hur vi knyter bältesknuten kan också varieras på lite olika sätt. Rätt eller fel? Olika färger? Det är upp till stilen.

Vårt ”västerländska” sätt med färger är skapat då tävling började införas ursprungligen inom Judo och Karate. Detta var och är också ett bra och effektivt sätt för att kunna bedriva en effektiv träning med tanke på det stora antal elever som började träna inom de då mycket populära japanska träningsformer som startade i västerlandet.

Traditionellt i Japan inom koryu, de gamla skolorna, så börjar eleven med vitt bälte, elev grad. Där i mellan finns inget innan mästargraden som då är svart. Shoden. Vilket då är den första nivån som du uppnår. Kyu grader eller dan grader används inte utan du har olika namn på de olika kunskapsnivåerna. Egentligen så är bältet eller bältesfärgen inte så intressant vid träning i traditionella gamla skolorna, d.v.s. före 1867. Varför då kanske du undrar?

Vid träning traditionellt, idag även i Japan, så bedrivs träning i Jujutsu oftast i Judogi. Detta av praktiska själv. Bältet håller då ihop dräkten precis som vi är vana vid. Vid uppvisning eller vid annan vald traditionell träning används hakama, ”byxkjol”. Bältet bärs då innanför och syns inte. Andra kännetecken på högre grad kan finnas men...? Bältet som används då är oftast av annan typ än vårt. Bredare, mjukare och knytes på sidan. Det vill säga att din ”motståndare” får ingen ledtråd genom att tyda

färg eller nivå. Skärpan måste alltid vara lika. Här är det lätt att slappna av, lägre grad och kunskap, enkelt?!

Ofta är det så att skolorna är små och familjära, alla känner eller lär känna varandra. Alla inom din skola vet vad du kan och vilken nivå man uppnått inom traditionen. Tävlingsverksamhet bedrivs inte. Endast den hundraåriga traditionen/teknikerna i skolan tränas. Det som kan skilja en del är olika benämningar av medlemmarna i skolan. Detta är vi kanske inte direkt vana vid.

Följande användes ofta traditionellt.

Kohai = junior elev

Senpai = senior elev

Sensei = lärare, tränare

O Sensei = huvudtränare

Detta innebär att även om jag som yngste tränande uppnått en högre nivå, skicklighet, kunskapsnivå än de som tränat längre än mig så kommer de alltid att vara mina Senpai, d.v.s. seniorer inom skolan. Detta innebär att jag alltid står längre ned vid hälsning och uppställning. Varför kanske du undrar, jag har ju kanske uppnått högre grad. Respekt mina damer och herrar, det japanska ordet. De äldre tränande har delat med sig av sin kunskap på din väg av träning och förkovran. Ålder och erfarenhet... så var det även i Sverige förr... Så på det har sättet har alla sin givna plats i hierarkin. En elev kan aldrig bli mer



respekterad än sin äldre kollega. Din kollega var kanske högt graderad när du började en gång.

Detta innebär också, rätt intressant, att även om jag har en högre nivå kunskapsmässigt så är jag som sagt kohei för de äldre längre tränande men senpai för de yngre med kortare träningstid, så det gäller att veta sin plats.

I vår stil då? Elevgrad 6 kyu till 1 Kyu, d.v.s. vitt till brunt. 1 Dan till 10 Dan då mästargrad. 1-5 svart, 6-8 rött och vitt samt 9-10 helt rött. Misstänker att de flesta har koll på detta?

Det färgade graderingssystemet kan jag ibland uppleva som lite jagande. I början av sin träningskarriär så var jag som alla andra. Hur fort kan jag nå nytt bälte? Nu när jag nått mogen ålder (50?) så ser jag träningen som träning mot och för mig själv. Bältet är fortfarande något som fyller den funktionen som det var menat för, d.v.s. hålla ihop dräkten. Ett bra tillbehör till dräkten! Utan det och allt blir bara trassel och oordning i klädesplagget. Dock kan det ha krympt lite, kan inte förstå varför? Hur många gånger knyter du bältet på en fartfylld intensiv träning? Några gånger kanske? Men visst är det häftigt med nya grader, eller en ny färg är alltid toppen och ett steg på vägen mot det svarta, och då måste jag nämna, om ni inte redan vet, svart är bara början på vägen.

Det är roligt att träna! Att känna att en teknik sitter efter många års träning ger energi. I Japan säger man att "för att något sänar förstå en teknik så behöver du göra den 20 000 gånger."

Känslan av att en gradering, som du tränat för under lång tid, flyter och går bra är ofta speciell. En ny grad... kunskapsnivå!

Gambatte o kudasai d.v.s. lycka till på vägen!

**Anders
ÄJK**

Graderingar - Utmärkelser - Tålmod

När Svenska Judoförbundet på initiativ av Kurt Durewall startade en sektion för modernt självförsvar – jiu-jitsu – på försommaren 1966 beslöts att kunskapsnivåerna skulle blir, likt så många andra idrottsgrenar nämligen brons, silver och guld.

Brons kännetecknades på mattan av dräkt med vitt bälte. Silver blev ett brunt bälte och Guld ett svart bälte. Alla bältesfärgerna hade på ena bältesändan texten JIUJITSU.

Det tog några månader med vitt bälte, UTAN text, att bli godkänd till Brons då man fick sy på textremsan JIUJITSU. Att få Silver tog däremot några år och då var det inte särskilt roligt att ha ett vitt bälte, samma färg som den som precis börjat träna!

Tålmod är ju inte precis en västerländsk egenskap. Kolla gärna amerikanarnas intresse för "quick and easy"! Även vi "svala" nordbor ville ju gärna visa upp oss! Vad fanns att göra nu?

Jo, det blev lite som en Göteborgs-vits! Vi lade till ett grönt bälte med texten JIUJITSU och denna "delgradering" fick namnet Kvicksilver!

När Svenska Jiu-jitsuförbundet bildades, 4 januari 1971, beslöts att gå ifrån märkesindelningen och använda sig av judons samtliga färgade bälten för

KYU och svart och rödvitt för DAN.



MDN

Sagornas Värld

Välkommen till sagornas värld á la Nippon
Efter en massa år i Japan, bland annat som reporter för (salig i åminnelse) Tidningen Budo, fick undertecknad upp ögonen för "kamishibai", ett japanskt sätt att berätta sagor på. Ja, rättare sagt var det väl min fru Kinue öppnade mina ögon för metoden i fråga. Kinue hade ju redan i många år jobbat på en dockteater och sysslat med sagoberättande i olika former. Så vad är nu kamishibai? "Kami" betyder papper i det här fallet, med andra kinesiska tecken kan "kami" betyda en gud och det här man har på huvudet. "Shibai" betyder teater. Så, papper(s)teater, helt enkelt. Men vadå, papper(s)teater?

Alla goda ting äro tre, sägs det och för att kamishibai ska kunna uppstå behövs tre ting; en miniteaterscen, ett set sagobilder och så en berättare. När berättaren är på väg till föreställningen bär han på en 42,5 cm bred, 34,5 cm hög, 8,5 cm djup och 2 kg tung handtagsförsedd låda av trä. I lådan finns sagan, setet med sagobilderna. Väl framme ställer berättaren ned lådan på ett bord, viker ut vingarna (lådans vänstra resp. högra "dörr"), fäller upp scentaketen och VIPS, från låda till scen. En 86 cm bred och 50 cm hög vacker scen tar plats. En sagolik förvandling. Men ändå så simpelt. Kvintessensen av japansk kultur: det stora i det lilla och enkla. Berättaren sitter bakom scenen, läser texten och växlar bilderna efter hand eller om berättaren så vill, står han vid sidan av scenen. Vad är det då som gör kamishibai så överlägset att läsa högt ur en sagobok? Nej, det har jag inte sagt. Det är annorlunda, säger jag. Bilderna är stora 38 x 26 cm och de störs inte av någon textmassa. De är målade för att tydligt kunna ses på avstånd. Stor publik är alltså inget problem. Scenen gör det lätt för publiken att fokusera. Berättaren har mestadels händerna fria för att...tja...gestikulera, slå på trumma eller skapa

ljudeffekter på något annat sätt. Det är lite som att spela teater, man kan leva ut i rollerna mer. Det är kul. Men i vår Sagogruppen KOM brukar vår dotter ha hand om musik och ljudeffekter, undertecknad läser sagorna på svenska, min fru Kinue läser dem förutom att hon har hand om en "lektion" i origami efter sagan. Vad det är för sagor vi spelar? Ja, det är mest gamla japanska folksagor, som i de allra flesta fall liknar sagor från andra länder runt om i världen. Och med samma värden som predikas och premieras. Naturligtvis finns det också moderna sagor och berättelser.



Fr.v: Dottern Lena, Pappa Stellan och Mamma Kinue.
Foto: Privat.

På senare tid har även ett antal utländska sagor inkorporerats och anpassats till kamishibaiformen. Kung Anka (Frankrike), Den magiska penseln (Kina), Den fula ankungen (H.C.Andersen), är några exempel på det. Tunnbindaren som for till himlen, Jätten som drunknade, Den sure kocken, Sightseeing i Helvetet, Bullen som rullade iväg och Robot

Kartong är några exempel på japanska sagor. Kanske ska jag tala om att det finns tre olika sagoset, ett med 8 bilder, ett annat med 12 och ett tredje med 16. Seten med 8 bilder är för det mesta för de yngsta. Speltiden är mellan 10 - 15 minuter.

Förra veckan spelade vi i Gundla gårdscafés växthus (Delsjöområdet). Nu på lördag ska vi spela på Världslitteraturhuset (Gamlestadens bibliotek) och i oktober på Linnéstadens bibliotek. Om bara Kultur i Väst bekymrade sig lite mindre om frånvaron av genustänk i gamla sagor skulle vi nog få fler tillfällen att visa upp kamishibais potential och på så sätt påskynda framväxten av sådana sagor och berättelser som Kultur i Väst vurmar för men nej, inte Kultur i Väst inte.

Till de som orkat läsa ända hit: Ett varmt tack!

Stellan Nipponsson

O SOTO OTOSHI

Vår Riksinstruktör Benny Ericsson skrev i sin spalt i Nr 3-2020 om denna så effektiva "fällebenstekniken". Det är många som under alla dessa år instämmer i vad Benny skriver.

Lite speciellt var det under tiden "polisbråket" varade. Göteborgs-polisen var nog först i landet med att starta en judoklubb, redan 1962, på arbetstid för sina aspiranter. Instruktör var Kurt Durewall. Poliskommissarie Eric Ljungkvist var en entusiastisk föregångare, som fick många poliser att träna "fällebenstekniken". Flera poliser har under åren vittnat om den praktiska användningen av denna teknik.

Intresset spreds även till Stockholm, men där rådde policyn att "poliser ska utbildas av poliser" och inte av civilister. Ett antal intresserade poliser åkte på sin fritid ner till Göteborg och deltog på förbundets träningsläger på Teatergatan. Flera har sedan meddelat att de använt "fällebenstekniken" i sin tjänsteutövning och funnit den "otroligt verkningsfull". Detta var ju ett extra gott betyg!

Lite roligt är att i det allra första av SJF:s kompendier finns denna teknik med. Kompendiet gavs ut i maj år 1973.

O SOTO OTOSHI, grundteknik

- A. Lägg ena handen på skuldran och grip i armen eller handleden med andra.
- B. Drag dig in i kontakt med höger ben löst bakom angriparen.
- C. Tag ett steg fram med vänster, bibehåll kontakten.
- D. Var noga med att hålla upp och stå i god balans. Angriparen skall hamna mot dina fötter med sin arm mellan dina knän.

MDN



O soto otoshi, stor yttre benfällning. Tori: Kurt Durewall. Uke: Sven Lövgren

Ängelholmsklubben flyttar hem igen

För cirka ett år sedan lämnade ÄJJK sin lokal på grund av tvist med Engelholms karateklubb. Klubben som hyrt av ÄJJK ansåg inte längre att överkommet hyresavtal gällde och det gick så långt som till hyresnämnden. ÄJJK önskade inte längre att dela lokal och bestämde sig för att lämna lokalen som klubben hyrt sedan början av 80-talet. Lokalen var under renoveringsbehov. Arbetet detta medförde, tillsammans med en oönskad hyresgäst, gjorde att lokalen inte längre var intressant. Kontakt togs med Ängelholms taekwondo-klubb och efter ett positivt bemötande har vi i ÄJJK tränat här i ca. ett år. Ett mörkt moln på himmeln fanns dock, nämligen att lokalen

skall rivas och ett nytt hyreshus byggas.

Ett rykte sa att vår gamla lokal var tom. Taekwondoklubben tog kontakt med vår tidigare fastighetsägare. Och med ett påskrivet kontrakt från en välvilligt tillmötesgående fastighetsägare är renovering och inflyttning på gång. Vi i Ängelholms Jujitsuklubb är nu snart åter i "vår" gamla lokal. Vi hyr av Taekwondoklubben vilket är mycket positivt för oss då huvudansvar för lokalen inte längre kräver extra arbete. Så det kan bli. Kan bara kalla det karma!

Anders
Ängelholms Jujitsuklubb



Veteranföreningen Shiai

SHIAI, ett 55-årigt namn!

Den 28 november 1965, alltså för 55 år sedan, bildades Judoklubben SHIAI. Målet var en klubb för unga tävlingsvilliga grabbar som alla tränade i den legendariska Redbergsgården i Göteborg. Initiativtagare och tränare var Kurt Durewall, som nu tagit hjälp av sina närmaste medarbetare Fritz Schubert ordförande och Marja Nilson, sekreterare. SHIAI är japanska och betyder fight.

Rolf Johansson, som startade i JK Hie-Gou och blev Sveriges förste Dangraderade i judo ingick också bland ledarna den första tiden innan han flyttade till Norrköping på grund av jobbet.

De unga grabbarna gjorde fina framgångar inom juniortävlingarna där bl.a. Stellan Holst, grönbälte, blev svensk mästare i sin första tävling. Du kan läsa Stellans berättelse om japansk teater på annan plats i detta nummer.

När man skriver om judoklubben får man inte utesluta Istvan Hambalek, som startade sin karriär i Norrköpings JK, men ”blommade upp” fullständigt i SHIAI. Istvan tog flera svenska mästerskap och även nordiska mästerskap under sin aktiva tid i klubben. Dessutom utbildade han sig till instruktör och fick efter tävlingskarriären ett fint jobb som ungdomstränare i Linköping – ett jobb han stannade på i 25 år.

Under ”studentrevoltstiden” inom svensk judo i början på 70-talet ombildades SHIAI till Jiu-jitsuklubben och var aktiv fram till år 2004 då den blev en samlingspunkt för intresserade av judo och jiu-jitsu med mål att uppmärksamma lovande ungdomar inom förbundet.

Både Stellan och Istvan är numera uppskattade medlemmar i Veteranföreningen SHIAI.

MND

Shiai blickar framåt

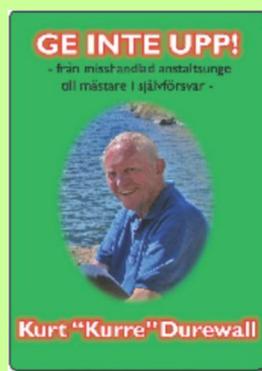
I början av 2000-talet tyckte en del veteraner att vi skulle aktivera SHIAI och då som en vänförening, där personer som varit aktiva (och gärna även de som nu är aktiva!) inom jiu-jitsu och judo samlas. Du som veteranmedlem har möjlighet att delta på läger och samlingar i den mån Du finner lämpligt. Det brukar vara glada tillställningar, där vi kan minnas och påminna varandra om hur mycket vår hobby betytt för oss under åren.

Vårt mål är att på olika sätt stödja, framför allt ungdomarna, som tränar i våra klubbar. De är ju, som alla vet, vår framtid. Hoppas att Du följer SJF:s utveckling i vår publikation Knutpunkten!

Från och med Nr 4-2020, som kommer om några veckor, ska vi skicka ut den på e-post till Dig, så Du slipper leta upp den själv! Lite av metoden minsta möjliga ansträngning!

Ha nu en bra tid, trots allt, och fira gärna lite extra redan på lördag! 55 år är en aktningsvärd ålder och sedan har vi ju också SJF – 50 år redan den 4 januari 2021.

Veteranföreningen SHIAI genom Marja



Läs om
Kurt Durewalls
liv.

Boken beställs
hos förlaget:

0703-200 701



Veteranföreningen Shiai

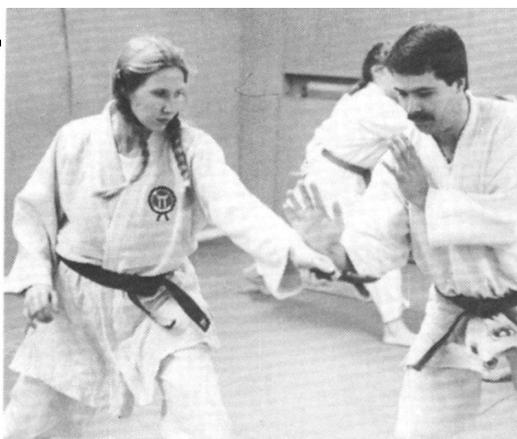
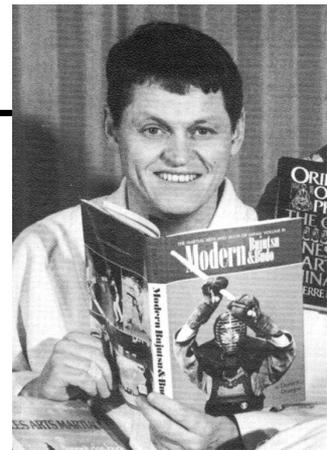
I detta nummer av Knutpunkten hyllar vi följande veteraner, som fyllt år med en 5:a eller 0:a i slutet.



Först ut är Håkan Johansson Skenhede, som fyllde 60 år den 27 september.

Håkan startade tidigt med jiu-jitsu i Munkedal då han arbetade på varvet i Uddevalla. År 1985 flyttade Håkan till Göteborg och en heltidstjänst som instruktör inom Durewall-Systemet, där han stannade i 7 år. Så blev det "handelsresande världen över" inom hjälpmedelsbranschen. Lite speciellt var det för Håkan att undervisa enligt den mjuka metoden, grundat på jiu-jitsu, i Japan. Detta virus-år har Håkan fått hålla sig hemma – inte en enda lång flygning!

I oktober, den 9:e, firade Hallgrimur Hätte Ingvarsson sin 80-årsdag. Hätte kommer från Island där familjen har fårfarm, dit han varje år åker för att hjälpa släkten med klippning och avel av fåren. Hätte var sjöman och seglade på alla världshaven innan han gick i land i Göteborg och jobbade i hamnen. Samtidigt började han träna jiu-jitsu och judo på Magasinsgatan och följde sedan med även till Teatergatan under alla åren. Hätte hade en något annorlunda hobby – han gillade att städa!!! Något som uppskattades mycket inom de olika klubbverksamheterna. Hätte var även med vid alla fotograferingar på JK KYO för bildserierna till jiu-jitsu-böckerna, där det behövdes flera "hantlangare" av olika slag.



Marita Gustavsson – Eriksson firade sina 60 år den 21 oktober. Marita kommer från Arvika och följde med sin bror Ulf Gustavsson till Göteborg och flera träningsläger på Teatergatan. Hon var flitig och deltog t o m på ett High Standardläger. Att ha samma intresse är en fin grogrund för gemenskap och Marita och Peter Eriksson, Piteå JK fann varandra i ungdomen och Marita flyttade långt norrut och blev Fru Eriksson under ett antal år. Norrland har blivit "hemma" så i Piteå har Marita stannat kvar.

Julavslutning hos Seisin



Mats Mandegård och Bo Forsberg, snyggt iklädda tomtemössor, leder en av ungdomsgrupperna.



Samling och en stunds väntan innan det blev tid för saft och pepparkakor.



Full fart hela lördagen i JK Seisins fina Dojo.

Foton: Johan Flakberg

Lägersorg & Babylycka

Att Covid19 har gjort 2020 till ett minst sagt annorlunda år har nog inte undgått någon. Tyvärr drabbade det även årets upplaga av sommarlägret i Katrineberg, som dessvärre fick ställas in till många jiu-jitsuhängivnas stora sorg. Dock så genomsyndades sista helgen i juni inte bara av saknad utan även av lycka. Lagom till vuxenlägrets traditionella morgonstart, fredagen den 26:e juni, så föddes ett litet tillskott till jiu-jitsu-familjen. En liten gosse vid namn Milo, son till JK Seisins Anders Hagelberg (brunt bälte) och Josefine Hagelberg (grönt bälte). Nu ser vi tillsammans fram emot nästa års sommar då nya som gamla vänner åter får dela lärdomar och skratt på matan. Och som Kurre sa "-Ge Inte Upp".



Forts fr sida 2.

Nu rider vi ut den här vägen. Vi tar vårt gemensamma ansvar för att ta kål på den här pandemin och ser fram emot att återförenas under 2021, året då Svenska Jiu-jitsuförbundet fyller 50 år. Om 2020 blev ett år som vi aldrig glömmer så ska 2021 också bli det, men av trevligare orsaker, nämligen firande, fest och massor av träning. En stor eloge till alla er som kämpat under 2020 och utifrån rådande förutsättningar skapat magi, framåtanda och uthållighet i klubbarna.

SJF tillönskar er alla en riktigt god jul och ett fantastiskt gott nytt år!

Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Nyrenoverad dojo i Stockholm



Glada ungdomar på olika "udda platser" i den nyrenoverade Dojon i Stockholm.



Systrarna Astrid Camille Uhlin Wang, 14 år och Nora Kristina Uhlin Wang, 12 år tränar flitigt i klubben.



Klubbens instruktör Bartosz Gorka ser så här glad ut när ungdomsträningen kommit igång igen.



Här ser vi systrarna, nyss graderade till 1 Mon, brunt bälte av Daninstruktören Johan Flakberg.

Emigrerad Hedersmedlem – 95 år

Sven-Erik Widmalm, före detta tandläkare i Tranås, fyllde 95 år den 8 november. Sven-Erik började sin ganska korta, men effektiva budobana i Tranås Judoklubb. Han var verksam inom Smålands Judoförbund. Där drev han igenom inte mindre än tre, på den tiden jättestora, jiu-jitsuläger under Kurt Durewalls ledning. Detta var under "studentrevoltens" tid så agerandet var ett modigt initiativ. Sven-Erik var även verksam i SJF:s start, men ganska snart tog hans intresse för forskning över. Kort efter att ha doktorerat vid Göteborgs Universitet, fick och antog han erbjudandet att få verka utomlands som professor med bettfysiologi som specialitet vid University of Michigan i Ann Arbor, en stad i närheten av Detroit, där han fortfarande är aktiv som forskare och som redaktionsmedlem i en facktidning. Då SJF firade sitt 10-årsjubileum vid sommarlägret 1981 utnämndes Sven-Erik till en av förbundets Hedersmedlemmar.

Stort GRATIS på högtidsdagen från oss alla inom SJF!



Sven-Erik Widmalm med tre av sina fyra barn och vännerna Ger och May Jalander år 1970.

Marianne är nu brunbälte i judo, boendes i Ann Arbor, Den mindre grabben är Sten, professor i statskunskap i Uppsala. Bredvid står Anders, aktiv inom filmbranschen och driver bl.a. Folkets Bio i Lund med två biografier för lite speciella filmer. Bilden är tagen av storebror Sven, professor i idé och lärdomshistoria, Uppsala. Ger Jalander var landstingsdirektör inom Stockholms Läns Landsting och banade väg för SJF:s utbildningar inom humant självförsvar på bl.a. Beckomberga och Långbro Sjukhus.

Riksinstruktörens spalt



Kännedom, Kunskap och Kompetens!

Se på Ganso Kurt Durewall som både anpassade och utvecklade jiu-jitsun från kunskaper han fått av sina mästare. Han hade en fantastisk förmåga att sprida denna kunskap vidare till oss.

Kurt skrev att man kan se sin utveckling genom orden *kännedom*, *kunskap* och *kompetens*. Kännedom är en viktig del av utvecklingen, men kunskap och kompetens krävs för att kunna tillämpa och utföra ett bra självförsvar.

När vi utbildar personer, så kan vi beskriva detta som en relation mellan mästare och lärning. Lärningen som kommer för att lära sig självförsvar har kanske ingen kunskap om vad ett bra självförsvar är, utan förlitar sig på mästaren. Därför har vi som instruktörer ett stort ansvar när vi förmedlar denna kunskap. Kunskap är något man förvaltar och för vidare, men även ny kunskap kan anpassas och formas för att passa in.

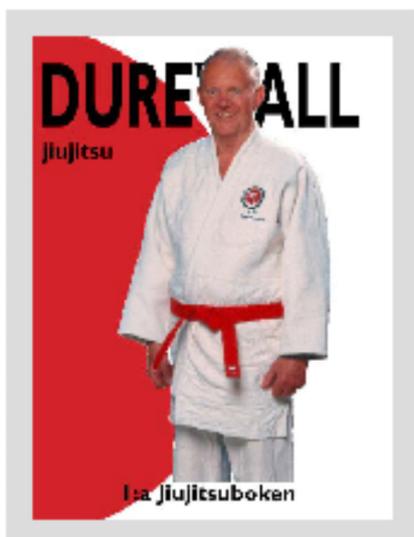
Jag hade för många år sedan en elev som hela tiden sa att han inte kunde, sa att han inte förstod hur man gjorde. Givetvis blev det inte roligt att träna. Men genom att påminna honom om att han gjort tekniken förut ledde det till att han kände igen tekniken. Jag lyckades få honom att tänka om. Det tog ett tag, men snart kunde han utföra tekniken på rätt sätt. Där kom kunskap och kompetens in, vilket stärkte hans självförtroende och gjorde honom mer positiv till att prova nya saker och lära sig mer.

Även om vi inte har samma möjlighet att träna fullt ut nu, kan vi skaffa kunskap genom att läsa Durewall jiu-jitsuböcker. Detta gör att vi ökar vår kunskap för att framöver även utöka vår kompetens.

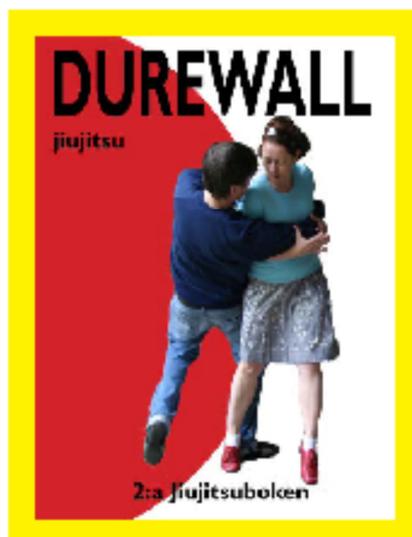
Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jiu-jitsuförbundet

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

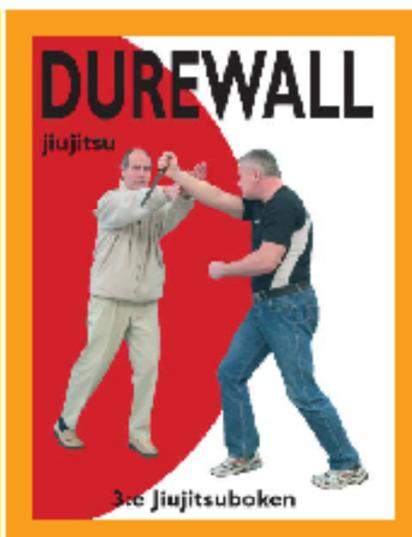
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



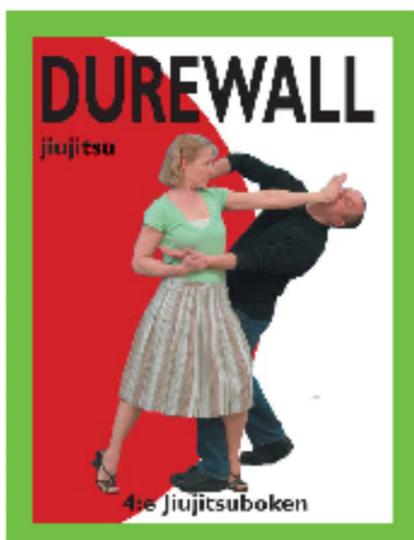
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



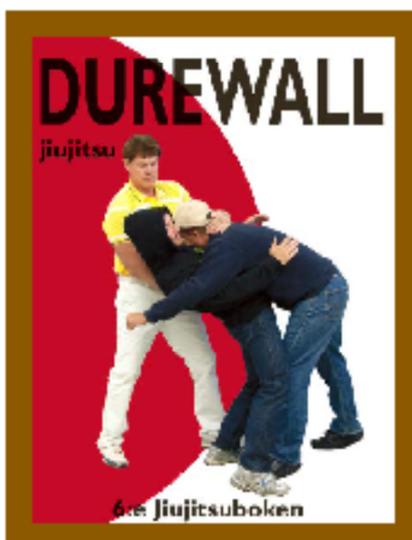
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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