



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2021



Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Jubileumsmöte online	3
SJF föräras den svenska fanan	4
Sveriges flagga	5
Kraftansamling inför höstterminen	6
50 år - lite historia	6
En Corona-hälsning från Roslagen	7
Vår i Ängelholm	8
Fartfylld termin avslutas hos	
Uddevalla Jiujitsuklubb	9
Seisins ungdomsläger	10
Bilder från	
Stockholms Jiujitsuklubb	12
Rapport från årsmötet 2021	13
Styrelsemedlemmarnas	
Kontaktklubbar	14
Ljus i pandemimörkret	15
Veteranföreningen Shiai	18
Riksinstruktörens spalt	20

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: 210625

OMSLAGSBILD

Ordföranden Erik Lorinder emottager den svenska fanan från Stiftelsen Sveriges Nationaldag på Svenska Jiujitsuförbundets vägnar tillsammans med klubben Ki Gen Sen. Läs mer på sida 4. Foto: Sussi Lorinder.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Vi firar 50 år och vi tar ansats för kommande 50.

Att vara svartbältare i Svenska Jiujitsuförbundet förpliktar. Det svarta bältet visar att man är en person som har tillit till processen, vågar jobba med sig själv, är målmedveten och som aldrig ger upp.

Vi svartbältare av idag är Kurt Durewalls elever, men inför samhället och våra egna elever är vi i huvudsak mästare inom den svenska jiujitsu. För människor omkring oss är vi ikoner och förebilder; symboler för en fin jiujitsu-disciplin och för Svenska Jiujitsuförbundet. I år är det åtta år sedan Ganso Kurt Durewall gick bort och snart står vi inför att Dan-gradera elever som aldrig har träffat Kurt. Det är oerhört viktigt att dessa elever upplever samma stolthet och storhet av att vara mästare i vår jiujitsu som vi gör, vi som är graderade av Kurt Durewall. Vår ideologi och Kurt Durewalls drivkraft och anda är viktigare än någonsin att låta genomsyra vår jiujitsu och hela vår organisation. Vi behöver därför tydligare lyfta fram vår verksamhet, våra klubbar och våra mästare. Vi behöver kliva fram i det främsta rummet och vara inspiratörer och förebilder på det sätt som Kurt Durewall var för oss.

Vi ska ha en välkomnande och öppenhet attityd till var och en som är nyfiken på vad vi gör. Vi ska vara principfasta och samtidigt vara nyfikna på vad andra gör och ha tillit till att andra kan ge oss något i det ömsesidiga mötet. Vi ska ha en drivkraft av att vilja utveckla vår jiujitsu, det egna personliga utövandet och vi ska inspirera våra elever till att ta till sig av våra principer och grunder för att sedan ge dem mandat att utvecklas efter egen förmåga och ambition.

Forts sida 20.

Jubileumsmöte online

Tänk så lång tid det har gått utan att vi har kunnat träffas, träna och skoja tillsammans. Ingen träning, inga läger, ingen utbildning. Här sitter vi i olika delar av Sveriges långa land mitt under året som skulle bli det stora 50-årsjubileumsåret och kan inte träffas på grund av ett litet, litet virus. Visst, man behöver inte vara så stor för att kunna påverka stort. Å andra sidan kan man med rätt teknik gå runt problemet. Så varför inte träffas online? Kurt Durewalls födelsedag låg några veckor fram i tiden och det skulle vara ett bra tillfälle att mötas. Planeringen av ett jubileumsmöte online började ta form. Vi fick möjlighet att använda Zoom via SISU och Daniel Gustavsson, Kyo, tog rodret över tekniken.

Inbjudan gick ut till alla klubbar med uppmaning om att förbereda sig för en trevlig timme i goda vänners sällskap, sätta sig bekvämt framför datorn eller telefonen, förse sig med något lämpligt att skåla i och ta med något tilltugg under onlineträffen.

Fredagen den 9 april, på Ganso Kurt Durewalls födelsedag, kopplade 16 entusiastiska medlemmar upp sig via länken som gått ut. Vi höjde vi glaset för Svenska Jiu-jitsu förbundet, för vår historia och för kommande år med vår fantastiska jiu-jitsu. Vi skålade för Ganso Kurt Durewall, som skulle ha fyllt 97 år och för grundarna. Fritz Schubert, som är en av grundarna och som även varit förbundets ordförande under många år, fyllde 99 år den 6 april, så vi passade på att höja ett glas även för



Ett vackert kristallglas med gott innehåll har använts samtliga år den 4 januari från 1971 och 9 april från 1974.

honom. Erik Lorinder, förbundets ordförande, och Benny Ericsson, förbundets Riksinstruktör, höll fina tal och Marja Durewall Nilson, en av grundarna, förmedlade en hälsning om en trippelskål för Ganso Kurt Durewall, Förbundet och Fritz Schubert, via Malin Knoop. Efter den formella delen fick var och en utrymme att prata om vad vi har gjort under pandemin, idéer på vad vi kan göra träningsmässigt och hur planeringen ser ut fram över. Det var väldigt positivt respons på möjligheten att kunna träffas på det här sättet, om vi nu inte kan träffas fysiskt.



Gansos stora ljus tänds på SJF:s högtidsdagar dvs 4 januari, 9 april och 28 oktober.

Tyvärr blev inte uppslutningen så stor som vi hade hoppats på. Hade vi varit fler hade tekniken gett oss möjlighet att dela in oss i så kallade "Break out rooms" för att kunna prata vid i mindre grupper. Trots att vi vid detta tillfälle inte lyckades samla så många hoppas vi på att kunna genomföra fler onlinemöten om inte pandemin släpper taget om samhället. Vi får helt enkelt se vad framtiden har att bjuda på. Till dess stå vi beredda att använda mjuk teknik och hänsyn för att ta oss vidare.

Tack alla som deltog på jubileumsmötet. Det var härligt att få se er igen!

**Malin Knoop
JK Kano samt UR**

SJF föräras den svenska fanan

För 50-årig kamp för det goda har Svenska Jiu-jitsu förbundet förärats med en fana från Stiftelsen Sveriges Nationaldag.

Kurt Durewall var en av Sveriges största pionjärer som under 1900-talet etablerade Judo och Jiu-jitsu i landet. 1971 grundade Kurt Durewall Svenska Jiu-jitsu förbundet. I samband med Kurt Durewalls begravning hösten 2013, framlade hedersordföranden Fritz Schubert sin högsta önskan om att SJF en dag skulle få emottaga en fana ur Konungens hand.

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 Viking Cronholms Jiu-jitsu Tricks och sedan den dagen har han utvecklat en svensk form av jiu-jitsu som är effektiv just för att den INTE bygger på 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.

SJF vill inte förknippas med uppträdanden som kan upplevas som förråande och våldsförhållande. SJF tar också avstånd från kampformer som riskerar att sprida våld i samhället. Däremot vill vi premiera artighet, punktlighet och ärlighet och förmedla en positiv grundsyn på andra människor, att varje människa är unik och värd att skyddas från våld. Med SJF:s träning och sätt att vara vill vi påverka människor att ta till sig denna syn och ge alla en möjlighet att växa som moraliska människor som kan utgöra en positiv kraft i samhället.

Förbundsordföranden Erik Lorinder tog det till sin uppgift att göra verklighet av Schuberts önskan. Han skickade in en ny ansökan varje år och i år, lagom till SJF:s 50-årsjubileum, beviljades ansökan. HM Carl XVI Gustaf delar vanligtvis ut fanorna till korade organisationer under nationaldagsfirandet på Skansen i Stock-

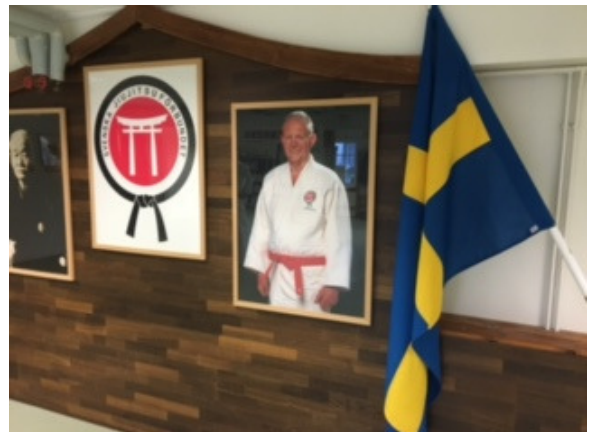
holm men i år blev det annorlunda. Det är ju under nationaldagsfirandet på Skansen i Stockholm men i år blev det annorlunda. Det är ju klart att det hade varit mer speciellt att personligen få ta emot fanan ur Hans Majestät Konungens hand. Nu är det som det är med pandemin och Erik vill understryka att inga omständigheter i världen kan frånta oss den tacksamheten, ära och stolthet vi i Svenska Jiu-jitsu förbundet känner.

Eriks tankar går till Svenska Jiu-jitsu förbundets stiftare och till Kurt Durewall, Svenska Jiu-jitsuns grundare. Denna fana är till dem, våra pionjärer som jobbat så hårt hela livet för att strukturera och organisera jiu-jitsu i Sverige. Idag har vi en jiu-jitsu som är rolig att träna, strukturerad och intellektuell, har välrotat historisk förankring och är öppen för alla. Det upplevs att vårt jobb är viktigare nu än någonsin. Mycket pekar på att våldet i samhället ökar och att otryggheten växer. Orsakerna till detta grubblar många över. Det vi kan bidra till är stabila förebilder, tydliga riktlinjer, gott kamratskap och möjlighet till att reflektera och mogna i sin syn på samhället, medmänniskor, relationer och inte minst i sin syn på våld.

För framtiden har vi inget utpekade mål utan vi har mer en riktning. Vi vill skapa förståelse för att jiu-jitsu är till för alla vanliga människor. Jiu-jitsu är roligt, intellektuellt och ger både fysisk och mental träning. Vi ska fortsätta förmedla att Jiu-jitsu inte handlar om att utöva våld utan det handlar om att undkomma våld.

Vi ger aldrig upp!

Svenska Jiu-jitsu förbundet



Sveriges Flagga

Med anledning av tilldelning av den svenska fanan från stiftelsen Sveriges Nationaldag presenterar vi här en faktatext om svenska flaggan, utklippt från stiftelsens hemsida.

Sveriges flagga är blå med ett gult kors och får inte förses med några märken, bokstäver eller andra tecken. Det senare är viktigt – eftersom det anger att ingen enskild ska kunna ge flaggan någon särskild tillhörighet genom att på något sätt märka den. Sveriges flagga tillhör oss alla gemensamt men ingen enskild! Lagen (1982:269) om Sveriges Flagga är befriande enkel och kortfattad. Flaggan finns i två utföranden, dels den vanliga flaggan med tvärskuren rektangulär form, dels som tretungad flagga vilken är förbehållen statschefen (kungen) och Försvarsmakten, då i första hand som örlogsflagga inom marinen. Lagen beskriver i stort flaggans proportioner och färger. Den tretungade flaggan får vid användning av statschefen/kungahuset förses med riksvapnet och i vissa fall vid militär användning märkas med en särskild befälsbeteckning.

Våra flaggeregler

Sveriges flagga tillhör alla oss som bor i Sverige och som nationalsymbol ska flaggan förstås behandlas med respekt.

När flaggan är hissad ska det normalt vara ljust ute. Vimpeln däremot, får vara hissad dygnet runt. Den är avsedd att pryda flaggstången när flaggan inte är hissad. På hissad vimpel ska det blå fältet vara vänt uppåt. Utländsk medborgare som bor i Sverige har, även på Sveriges flaggdagar, full rätt att hissa den egna nationsflaggan. Det får dock bara finnas en nationsflagga på varje flaggstång.

Vid dödsfall hissas flaggan på ”halv stång” – vilket betyder 2/3 av flaggstångens höjd. Flaggan hissas då först i topp för att därefter halas till angiven höjd. På kvällen halas flaggan genom att först hissas i topp och sedan halas ned. Fritidsbåtar får föra svensk flagga alla tider på dygnet när de är under gång.

Efter angöring gäller samma flaggningstider som till lands.

När flaggan ska slängas

En flagga som är sliten, trasig eller urblekt bör ej flaggas med. Hur en uttjänt flagga ska förstöras finns inga tydliga regler för. Men grundregeln är att även en kasserad flagga bör behandlas med respekt och att en gammal flagga inte ska ligga och skräpa eller användas till annat. Ett sätt är att klippa ner flaggan till enbart blå och gula tygbitar – då är det inte en flagga längre och tygbitarna kan slängas på lämpligt sätt. Idag rekommenderar man inte att gamla flaggor bränns eftersom de ofta är gjorda av polyester.

Särskilda regler för flaggan

Flaggan/flaggans färger används ofta i dekorativt syfte inom reklam- och affärsvärlden. Flaggan får dock inte användas som ett tecken för själva varan eller tjänsten. Vill man använda flaggan i ett kommersiellt syfte ska man vända sig till Patent- och registreringsverket.

Två flaggtyper, en vimpel

Flaggan är själva flaggduken, den som är avsedd att hissas på stång eller mast. Flaggans storlek varierar beroende på flaggstångens längd, men den ska alltid ha sina lagstadgade proportioner. Fanan är avsedd att bäras och består därför av en flaggduk fäst vid en stång. Till skillnad från flaggan har fanan fastställda mått. Höjden: 100 cm och längden 160 cm.

Vimpeln består av ett långsträckt band av flaggduk. Svensk vimpel består av ett blått och ett gult fält som smalnar mot spetsen. På allmänna flaggdagar bör vimpeln undvikas, då hissas den svenska flaggan. Till försäljning förekommer även en vimpel med ett gult kors, men denna ska inte användas.

Flaggans historia

Den svenska flaggans utseende och roll har förändrats över tid och det var inte förrän år 1906, efter unionsupplösningen med Norge 1905, som den svenska flaggan fick sin nuvarande form och sitt nuvarande utseende. Den svenska flaggan har anor från 1550-talet, från slutet av Gustav Vasas tid. Förslagan tror man var det danska rödvita korsflaggan, Dannebrogen. Färgerna hämtades från lilla riksvapnet med dess tre gyllene kronor i ett blått fält. Ett tecken som under 1400-talet ofta brukats som

fälttecken för svensk trupp, både till lands och till sjöss. Flaggan användes i första hand av kungen och hans krigsmakt, främst flottan. Från Gustaf II Adolfs tid, 1620-talet, finns det bildbevis för att blågula korsflaggor fördes på svenska skepp. Flaggorna var antingen tvärskurna eller försedda med tungor, grunden till den tretungade örlogsflaggan.

Kraftsamling inför höstterminen

Nu tar vi det till allas vår uppgift att samla energi, skaka av oss dammet från pandemin och ser till att höstterminen får en rejäl rivstart. Läg extra krut på att kontakta alla era klubbmedlemmar, aktiva som passiva, och ge dem en rejäl energiinjektion med meddelande om att ni avser gasa ordentligt och återskapa den fantastiska träningsglädje som vi saknar så mycket. Kontakta samtliga hushåll i era kommuner. De rymmer massor av människor som drömmer om att åter få träna, träffa människor och ha roligt. Ge dem en chans att välja just er jiujitsuklubb.

Erik Lorinder
Förbundsordförande
Svenska Jiujitsuförbundet



50 år – lite historia

Den 17 maj 1971 var SJF drygt 4 månader och då hände något verkligt stort i det unga förbundets historia nämligen en flytt med kansliet (endast ett litet skrivbord!) från Hedåsgatan och med Dojon från Redbergsgården, till Platinska Palatset i hörnet av Södra Larmgatan Magasinsgatan, i centrum av Göteborg. Där byggdes den stora papperskoncernen Nordström och Tinggrens försäljningskontor om till kontor, kansli, budoaffär och en på den tiden jättestor Dojo 160 kvadratmeter mot tidigare endast 60 kvadratmeter.

Det centrala läget passade göteborgarna utmärkt och de olika träningsgrupperna fylldes på snabbt. Detta gjorde också att instruktörsutbildningen började ta ordentlig fart eftersom behovet var stort. Många kan säkert minnas såväl den praktiska som teoretiska utbildningen, kanske inte alltid lika "populär" då som numera.



Från en av de första träningarna i den då "jättestora" Dojon mitt i Göteborg.

Här stannade SJF fram till november 1976 då den riktigt stora flytten gick till Teatergatan och då 320 kvadratmeter matta och stora kringutrymmen. I dessa lokaler ska SJF i år arrangera sitt sommarläger, detta beroende på dels pandemin och en nybyggnad av Sporthallen i Vessigebro. SJF genomförde sommarläggen från 1977 t.o.m. år 1985 just här på Teatergatan så det blir ingen direkt nyhet annat än den hänsyn till pandemin som måste genomföras.

MDN

En Corona-hälsning från Roslagen

Som all annan idrottsverksamhet i landet har vi påverkats kraftigt av den rådande Coronapandemin. Restriktionerna i samhället har varit viktiga för att bromsa smittan men det är inte utan att de har givit stora utmaningar för klubben. Den stora räddningen för klubben är de aldrig svikande medlemmarna och en generös och förstående hyresvärd. Tillsammans har vi kämpat för att finna möjligheter till träning och nu inför att vårterminen går mot sitt slut kan vi summera året med att vi har klarat oss galant. Nu lägger vi stor tillit till att hösten kan bli så nära normal som möjligt och att vi kan återrekrytera dem som valt att stå över att träna

under pandemin. Så vitt vi vet har ingen smittats av Covid-19 i samband med vår träning. Ett fåtal elever, instruktörer och anhöriga har varit sjuka men med huvudregel att stanna hemma vid minsta symptom, har smittan hållits borta från klubben. Ingen har fått komma in i lokalen utan att sprita händerna först och det har funnits rikligt med handsprit att bruka under träningen. Vi har varit strikta med att inte byta träningskamrat under träningen och vi har alltid tvättat av mattan efter varje pass. Nu vill Roslagens Jiujitsuklubb tacka alla som har kämpat och stått ut. Utan er hade det aldrig gått.

Erik Lorinder

Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen



Vår i Ängelholm

Så kom våren om än tveksamt, lik den tynande träningsformen, igång med värme, ljus och grönska. I Kronoparkens friluftsområde i Ängelholms ytterområde förläggs numera våra corona-anpassade träningstillfällen. Redan den 4:e maj var tanken att starta upp, men regnet och kylan satte stopp.

Dess bättre gick det den 11:e maj, då fyra vuxna och två barn deltog under Anders resoluta ledning. Träningen som var: innehållsrik, varierande och oförutsägbar, började med en synnerligen god uppvärmning, cirkelträning, förflyttningar och stående längdhopp. Det var

en nyttig erfarenhet med jiu-jitsuövningar i ojämn terräng och olika underlag. Glädjen var stor hos oss alla över att äntligen få komma igång, men störst var ändå glädjen att få återse varandra. Den 18:e maj stod Göran för träningen då åtta barn och fyra vuxna deltog. En god uppvärmning följdes av sex stationer med olika övningar: sparkar, stav med förflyttning, ryggövningar, magövningar, falltekniker och boxning av pannbandsboll. Det är härligt att vara igång, utomhus och tillsammans igen.

Bodil



Fartfylld termin avslutas hos Uddevalla Jiujitsuklubb

Vårterminen hos Uddevalla Jiujitsuklubb har å ena sidan varit helt normal, å andra sidan har inget varit som vanligt. Barn- och ungdomsgruppen har tränat som vanligt, med vissa anpassningar. Föräldrar har fått lämna och hämta sina barn utanför dojon. De som haft möjlighet att komma ombytta till träningen har gjort det och att sprita händerna vid bugning mot mattan har blivit naturligt. På vuxensidan har dock träningen legat på is under våren. Vi hoppas att även vuxna ska kunna träna som vanligt till höstterminen.

Vi avslutade terminen med en härlig träning i lekens tecken. Barnen fick rösta fram sin favoritlek och föga överraskande vann mörkerkurragömma, i år igen. Dojon släcks ned och alla ljusinsläpp täcks för. Någon gömmer sig genom att kura ihop sig någonstans i dojon. Övriga trevar sig fram för att hitta sin kompis. När man gör det kurar man ihop sig bredvid, tills bara en finns kvar. Spännande!

Någon överraskning brukar vi försöka bjuda på. I år var det Micke som överraskade genom att ta med sin Nerf. Nerf-jage kan komma att bli en ny favorit. Han hade ytterligare en utmaning i bakfickan: Nerf-tai sabaki. Reglerna var enkla, undvik att bli träffad av Nerfpilen genom en tai sabaki. Gick bra för de flesta första vändan, allteftersom avståndet kortades trillade alla dit tillslut.



Förbundsinstruktören Daniel Ekeros 3 Dan och klubbaspiranten Micke Ström gör sig redo att demonstrera Nerf-tai sabaki.



Yoshumitsu och Ragnar möts i en urgammal duell.

Passet avslutades med fjolårets nykomling, leken Yoshumitsu och Ragnar. I ärlighetens namn heter väl kanske inte den andre samurajen Ragnar, men nu har namnet fått fäste. Samurajerna möts i duell med förbundna ögon och får lita till sina övriga sinnen. De snurras runt och därefter börjar kampen. De ropar sitt samurajnamn och gör ett utfall med sin vadde-rade katana. Man får bara göra ett utfall varpå det är motståndarens tur. Striden är över när en samuraj lyckats träffa sin motståndare.



Delar av gänget som tränat under våren.

Uddevalla Jiujitsuklubb tackar alla barn och ungdomar som kommit till träningen denna terminen. Ni har gjort bra ifrån er och vi är stolta över er.

Vi ses till hösten igen!

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb
Foto: Caroline Torstensson

Seisins ungdomsläger

Det var en strålande härlig vårdag 29 maj när Seisin hade avslutning för ungdomarna. På schemat stod tre timmars träning mellan kl. 11:00-13:00. Vi hade planerat för att ha träning och fika ute, så vi hade verkligen tur med vädret.

Först gemensam uppvärmning och träning av grundtekniker med Johan. Hoppa rep i grupp var ett roligt, men svårt inslag tyckte många!

De 16 deltagarna delades upp i två grupper, gula och orange uppåt. Johan och Linnea tog hand om gulgruppen som fick träna vidare på grundtekniker och fällningar. Högre gruppen fick ett överraskande besked av Benny och Mats att det var dags för test. Utav sju ungdomar i gruppen var det test för fem och nivåkontroll för två som nyligen fått sitt bälte. Innan testen var det "vanlig" träning men med testinslag såsom "gör valfritt försvar eller specifikt försvar på ett visst angrepp, direkt utan betänketid". Sedan började testen med gemensam bugning och alla skärpte sig ytterligare ett snäpp. Alla möjliga angrepp såsom omfamningar, tag på axlar, tag med arm bakifrån och tag i handleder övades, både framifrån, bakiifrån samt golvtekniker m.m.



Övning i ne-waza – marktekniker.



Bra träning fordrar goda mellanmål.



Härlig uppvärmning i fina Dojon.



Jiu-jitsu – artighetens självförsvar.



Koncentration i övningarna ger färdighet.



Förflyttning på grusplanen under ledning av Riksinstruktören Benny Ericsson.

Därefter var det dags för välförtjänt fika ute, korb med bröd som Bosse grillat. Det fanns bullar, saft och kakor också. Nästa pass var utomhus och det höll Benny i. Förflyttningar på olika underlag (grus, gräs och asfalt) övades. Ett populärt inslag som Benny infört är att buga inför förbipasserande! Eftersom det kommer en hel del trafik utanför dojon med bilister, cyklister och gående så fick träningen snabbt avbrytas en hel del gånger... men bra reklam är det!



Solen sken skönt över Seisins ungdomsläger. Instruktörer t.v. Johan Flakberg och Mats Mandegård samt Riksinstruktör Benny Ericsson t.h. och aspirant Linnea Ytterlid.

Sista halvtimmen var det dags för ett lekpass inomhus som undertecknad höll i. Lite mattfight hann vi också med. Vid uppställningen fick vi fyra lyckliga nya grönbälten samt ett med grönt bälte till markering. Sedan önskade vi alla en trevlig sommar!

Hoppas vi ses till en förhoppningsvis "normal" träningshöst igen!

Mats Mandegård
Foto Johan Flakberg

Bilder från Stockholms Jiujitsuklubb

Bildreportage från Stockholms JK där bilderna är tagna av Johan Flakberg.



Johan uppvaktas på sin 60-årsdag av Stockholms Jiujitsuklubb.



Rapport från årsmötet 2021

Årets årsmöte som gick av stapeln den 27 mars hölls digitalt. Deltagandet var gott med tolv av arton medlemsklubbar representerade. Med ett år av digitala träffar börjar vi få rutin på hanteringen och mötet flöt på utan större krångel med uppkopplingar och hörbarheter. Styrelse och övriga förtroendevalda efter årsmötet är följande:

Ordförande: Erik Lorinder
Roslagens Jujitsuklubb i Österåker

Kassör: Annika G Bernhardt
Jujitsuklubben Seisin i Halmstad

Sekreterare: Johan Rasmusson
Jujitsuklubben Zanshin i Linköping

Ledamot: Jonas Borgström
Jujitsuklubben Kano i Göteborg

Ledamot: Daniel Gustavsson
Jujitsuklubben KYO i Göteborg

Suppleant: Jonna Sjöberg
Jujitsuklubben Anzen i Kristianstad

Suppleant: Anders Velén
Jujitsuklubben Kano i Göteborg

Revisor: Mats Mandegård
Jujitsuklubben Seisin i Halmstad

Revisorssuppleant: Emil Bergvall
Jujitsuklubben KYO i Göteborg

Revisorssuppleant: Karl-Erik Jacobsson, Jujitsuklubben KYO i Göteborg

Valberedningen: Jesper Helgeson
Ängelholms Jujitsuklubb

Valberedningen: Peter Löfholm
Falköpings Jujitsuklubb

En sammanfattning ur verksamhetsplanen 2021 ser ut så här:

Vi har ett femtioårsjubileum att uppmärksamma

SJF stiftades den 4 januari 1971. Det betyder att SJF fyller 50 år under 2021. Strävan är att SJF:s hela verksamhet under 2021 på olika sätt ska präglas av detta jubileum. Målet är att någon gång under 2021 samlas fysiskt för ett gemensamt firande.

Vi har en pandemi att rida ut

2020 blev ett undantagsår där i stort sett alla gemensamverksamheter i form av träningsläger och instruktörsutbildningar tvingades ställas in. Under förutsättningar att pandemin fortsatt håller sitt grepp i samhället, ska fler och mer evenemang ledas och genomföras med hjälp av digitala hjälpmedel. Vår yttersta förhoppning är att pandemin har klingat av så pass att vi kan genomföra våra läger i allmänhet men sommarlägret i synnerhet.

Till följd av pandemin har vi en ansträngd ekonomi

Ekonomi behöver växa sig starkare. Ett sätt för det är att fler åker på mer läger och att klubbarna blir fler och växer. Det är en utmaning att uppnå det under förutsättning att pandemin håller i sig. När pandemin släpper ser vi mycket fram emot välfyllda träningsläger. Gemensamt ska vi uppmuntra klubbarnas medlemmar till att åka på våra träningsläger. Som ett ytterligare led i strävan efter att förbättra vår ekonomi, jobbar vi för att öka förutsättningarna för förbundet att ansöka om bidrag.

Hemsidan ska bli modernare

Den digitala utvecklingen går så fort och det gäller även det digitala formspråket, rutinerna för användningen och mycket annat. Hemsidorna var tidigare en källa för information och ett skyltfönster för marknadsföring. Idag är hemsidorna mer en knutpunkt för snabb kommunikation och socialt nätverkande. Vår hemsida hänger inte med i tiden och behöver anpassas under 2021.

Grafiska profilen ska bli tydligare

I samband med att vi firar 50 år som har gått så gör vi avstamp mot kommande 50 år. Vi passar således på under jubileumsåret att se över vår grafiska profil. Syftet är att få den mer stringent och därav göra den enklare att följa och skapa tydligare igenkänning. Detta arbete kommer också göra avtryck i utformningen av vår nya hemsida.

Vi ska sprida intresset för vår träning

Självförsvaret vi tränar baseras på mjukhetsprincipen, Ju -No-Ri. Vi ska sträva efter än mer energi och svett utan att göra avkall på rationell inläring. Människor ska glädjas av vår jiu-jitsu. Vi ska lyfta fram begreppet självförvarssjälvförtroende. Vi ska göra det tydligt att det är genom våra principer som man inte bara får ett effektivt och realistiskt

självförsvaret utan också en fartfylld, rolig och stimulerande träning. Klubbarna ska genomlysas av gemenskap och kamratskap och deltagarna ska känna att de utvecklas, lär sig något och att det finns en utstakad stege att klättra på för den som vill.

Vi ska stärka vår gemenskap

Det värdegrundsarbete vi tog ansats för under 2018 ska fortsätta. Diskussionen kring etik ska på lång sikt bli ett naturligt element i våra sammankomster och utbildningar. Vi tror på att en gemensam och levande värdegrundsdiskussion ska stimulera till starkare tillhörighetskänsla. En starkare tillhörighetskänsla tror vi kommer locka fler utövare till oss, vilket stärker förbundets tillväxt.

Erik Lorinder
Förbundsordförande
Svenska Jiu-jitsu förbundet

Styrelsemedlemmarnas kontaktklubbar

Vi har som rutin att fördela klubbarna mellan styrelsemedlemmarna så att respektive klubbstyrelse har en naturlig kanal in i förbundets styrelsearbete. Det upplevs positivt att veta att man har en person att bolla med och skaffa förtroende för, en som har till uppgift att underlätta klubbarnas utmaningar och stötta med råd, tips och vid behov lyfta frågor upp till styrelsen.

Om kontakt och förtroende redan är upptrampad med någon annan än den som står på listan så är det inga som helst konstigheter att byta kontaktperson. Syftet är ju som sagt att underlätta och göra klubbarnas verksamhet så lätt och bra som möjligt.

Listan ser ut så här:

Ordföranden Erik Lorinder

Roslagens Jiu-jitsu klubb Ki Gen Sen, Österåker
Hedemora Judoklubb, Hedemora
Jiu-jitsu klubben Kihon, Karlskrona

Ledamoten Daniel Gustafsson

KYO jiu-jitsu, Göteborg
Falköpings Jiu-jitsu klubb, Falköping
Norsk Judo og Jiu-jitsu, Oslo

Ledamoten Jonas Borgström

Usagi dojo, Landskrona
Ängelholms Jiu-jitsu klubb, Ängelholm
Jiu-jitsu Bjerred, Bjerred

Sekreteraren Johan Rasmusson

Jiu-jitsu klubben Zanshin, Linköping
Jiu-jitsu klubben Kibou, Enköping

Kassören Annika Gerhardsson Bernhardt

Jiu-jitsu klubben Seisin, Halmstad
Veteranföreningen Shiai, Sverige

Suppleanten Jonna Sjöberg

Kristianstad Jiu-jitsu klubb Anzen, Kristianstad
Jiu-jitsu klubb Satori, Oskarshamn
Stockholms Jiu-jitsu klubb, Stockholm

Suppleanten Anders Velén

Jiu-jitsu klubben Kano, Göteborg
Jiu-jitsu klubben Hontai, Karlstad
Uddevalle Jiu-jitsu klubb, Uddevalla

Erik Lorinder
Förbundsordförande
Svenska Jiu-jitsu förbundet

Ljus i pandemimörkret

Lördagen 19 juli 2021 hade det gått 1 år och mer än 4 månader sedan SJF hade sin senaste samling för vuxna. Vi tänker då på instruktörs-lägret år 2020 i början av februari i ett snöslas-kigt och mörkt Oskarshamn

Nu var det tropisk värme, en bit över 30 grader och stekande sol samt vindstilla samt varning-ar för ”överhettning”.



Tre instruktörer f.r.v. Daninstruktörerna Henrik Kumm, Oskarshamn och Erik Lorinder, Roslagen samt Biträ-dande Riksinstruktören Olof Danielsson, Linköping.

Då träffas 14 personer i Linköpings Dojo för att träna jiu-jitsu på hög nivå. Det var ett verkligt glatt gäng, nästan lite likt vårens nyfödda djur som släpps ut för första gången. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson från hemmaklubben inledde lite kort med frågor och info om pandemin, sprutor och ”rädslan” med att kanske byta partner under träningen. Då alla förklarar sig friska och utan några fobier började uppvärmningen, något som just denna dag kunde göras extrem kort – redan efter 3 minuter glänste allas



Uppvärmning i den nyrenoverade Dojon i Linköping.

ansikten, men mer behövdes för att värma upp ovanligt stela muskler – det var ju längesedan man var på en jiu-jitsumatta!



Olof Danielsson berättar om balansens stora betydelse.

Olof Danielsson startade övningarna med grunder i svartbältesteknikerna. Avancerade övningar som dessutom fordrade en hel del tankeinsatser för att kunna genomföras på ett korrekt sätt. Självklart blev det flera avbrott för snabba drickespauser, något som var extra välbehövligt denna eftermiddag.

Henrik Kumm ledde sedan träningen i ingripandetekniker. Det blir ofta ganska roliga situationer när vuxna ”leker tjuv och polis”, men mycket nödvändigt att träna, då det alltid gäller att båda skydda sig själv och på bästa sätt även bråkstaken.

Olof Danielsson återkom efter fikapausen med fortsättning av svartbältesteknikerna, något som uppskattades mycket. På allmänna rikslä-ger ”hinns” det inte alltid med att få träna så här avancerat.



Henrik Kumm visar ingripandeteknik på klubb-kamraten Thomas Ingvarsson.



Ingripandeteknik. Ronnie Johannesson, Linköping t.v. och Michael Persson, Enköping har fina grepp i "busen" Henrik Olsson, JK Kano Gbg.



Henrik Kumm visar detaljer vid påkförsvaret på Leif Krigh f.d. Karlskrona numera Växjö.



Erik Lorinder har avväpnat Richard Brink, Oskarshamn.



Ingripandeteknik. T.v. Erik Lorinder och t.h. Daniel Gustavsson JK KYO Gbg har kontroll på Martin Andersson från Karlskrona JK.



Olof Danielsson i försvar mot två angripare...



...klubbkamraten Ronnie Johanneson faller...



...likaså Leif Krigh, Växjö.



Erik Lorinder visar hur betydelsefull avspänning och balans är. Partner är Martin Andersson, Karlskrona.



Erik Lorinder i au-waza-technik på Martin Andersson.

Sista passet var Erik Lorinders, där han koncentrerade sig på renraku-waza, dvs kombinations-tekniker. Med god balans och snabba tekniker är det svårt att stå emot ett renraku-waza-angrepp – lite av att inte ge upp!

Timmarna gick fort och jag tror samtliga var mer än nöjda efteråt – att få träffas, att kunna träna tillsammans igen, att bli så inspirerade inför kommande utmaningar.

MDN



Gruppen från lördagen 19 juli 2021.



Veteranföreningen Shiai

Veteranföreningen SHIAI gratulerar sina medlemmar, vars årtal slutar på 0 eller 5.

95 år blev SHIAIs Hedersmedlem Bruno Adler den 14 maj.

Bruno är säkert hos de flesta judo- och jiu-jitsu-vänner känd som mannen som startade judo i Sverige redan 1953. Härligt att träffa



Bruno och kunna prata om verkligt gamla minnen i budons barn-dom i Sverige.

Bruno Adler ser så här glad ut över sin present på 90-årsdagen.

85 år firade Jarl Öijerholm den 18 april.

Jarl startade sin jiu-jitsu-bana i Göteborg på Redbergsgården, men flyttade på grund av jobbet inte långt därefter till Halmstad



Jarl Öijerholm på SJF:s 40-årsjubileum i Halmstad 2011.

och startade inom företaget en jiu-jitsuklubb som senare växte ordentligt och blev Jiu-jitsuklubben Seisin.

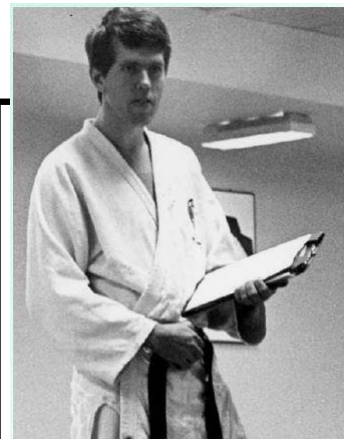


Ain Kumm aktiv på mattan i samband med instruktörslägret i Oskarshamn 2012.

80 år fyllde Ain Kumm den 21 april.

Ain berättar: Jag började träna 2002 och klarade brunt bälte 2009. Båda mina söner och fru var igång så det var bara att starta själv. Vi har haft många trevliga och fina stunder både på och utanför mattan.

Mitt liv har varit bra. Kom till Sverige från Estland i morfars lilla fiskebåt, med mor, far och en äldre bror. Min lillebror föddes i Sverige 1945. Vi flyttade runt en hel del gick i många skolor, ibland bara några månader. Till slut hamnade vi i Oskarshamn. Jag träffade Gullvi 1967, vi flyttade till Lindesberg där vi bodde ca 13 år. Sedan flyttade vi tillbaka till Oskarshamn och där är vi kvar.



Göran Celanders – ett tidigt foto från tiden som utbildningsledare på 80-talet i Göteborg.

70 år firade Göran Celanders den 2 juni. Göran, en av SJF:s fyra stiftare, svartbälte i judo och brunbälte i jiu-jitsu samt en tidig utbildningsledare inom förbundet efter Fritz Schubert redan på 80-talet.

Från och med år 2021 är Göran dessutom ordförande i vår Veteranförening SHIAI.



Veteranföreningen Shiai



Christer vid ett av sina Dangraderingstillfällena i SJF:s huvuddojo i Göteborg.

65 år firade Christer Isaksson, också han den 21 april.

Christer var ganska tidig i sin jiu-jitsu-start i Ängelholmsklubben och har varit klubben trogen under alla åren. Christer graderades ganska tidigt till svartbälte och utnämndes till instruktör.



Johan Flakberg på hemmaplan i Halmstad där han är mycket flitig som instruktör.

60 år fyllde Johan Flakberg den 25 maj. Johan är en av stöttepelarna i JK Seisin Halmstad, dessutom mångårig medlem i SJF:s Utbildningsråd. Johan har genom sitt arbete inom militären tillbringat de senare åren i Stockholm och där varit ett starkt stöd till Stockholmsklubben.



55 år firade Charlätta Brandt den 16 maj.

Låtta är en mycket energisk dam som under flera år varit engagerad i SJF, både på och utanför mattan. Hon "hör hemma" i Stockholms Jiu-jitsuklubb där hon varit en av ledarna under flera år. Låtta är Dangraderad och instruktör i jiu-jitsu.

Låtta Brandt, en så gott som alltid leende glad jiu-jitsudam.

Riksinstruktörens spalt



Värva och behålla medlemmar!

Hur går man vidare efter en coronapandemi? Alla klubbar behöver medlemmar, för att växa och utvecklas. Fler medlemmar innebär också att vi blir ett starkare förbund. För att värva medlemmar behöver vi tänka igenom vilka som är vår

målgrupp och hur vi ska få medlemmarna att trivas och stanna hos oss.

Barn och ungdomar

Om underlag finns i föreningen kan det vara en fördel att dela upp barn och ungdomar i grupper. Förslagsvis 6-8 år, 9-13 år och 14-17 år. Fördelen är att de yngre oftast behöver mer lek under passet, medan de äldre är redo att utmanas med mer avancerade tekniker och realism. Anpassningen görs för att alla ska känna att träningen är rolig och lagom utmanande. Exempel på detta kommer att visas på kommande instruktörsläger.

När det gäller gruppen 14-17 år kan det i vissa lägen vara bra att dela på tjejer och killar för att kunna träna riktade tekniker. Men att träna tillsammans är också viktigt för att bygga upp social kompetens och respekt för varandra.

Vuxna

Konkurrensen om de vuxna medlemmarna är hård. Vi konkurrerar mot allt från Friskis & Sveltis, paddel och andra inom budovärden. Vi behöver visa att det vi har att erbjuda är unikt. Jiujitsu är så mycket mer än ett bra självförsvar. Jiujitsu är träning för både kropp och själ, det är bra för balans, koordination, rörlighet och inte minst självförtroendet. Kunskaperna som fås om ergonomi har man dessutom nytta av både i sitt yrke och i privatlivet.

Specialkurser

Genom att rikta kurser till specifika grupper finns möjlighet att nå personer som annars inte hade sökt sig till dojon. En kurs kan exempelvis arrangeras över en helg eller om 8-10 tillfällen. Kursens syfte måste klargöras. Ett exempel är självförsvarskurs för kvinnor, där både praktik och teori ingår. En annan

möjlighet är en kurs för äldre där syftet är att förbättra sin balans och rörelsemönster och att må bättre. Det sociala värdet av att träffas under dessa former ska inte underskattas.

Just nu satsar flera kommuner på aktiviteter för äldre. Ofta utgår en aktivitetspeng som de äldre kan använda till olika aktiviteter. Kolla gärna upp med den egna hemkommunen om denna aktivitetspeng finns.

Tidigare medlemmar

Ett tips är även att ta kontakt med före detta medlemmar och informera om att träningen startar till hösten igen. I Halmstad planeras till hösten att köra en grupp bara för dem. I Halmstad har vi ett gäng på 10-12 fd. medlemmar som tränade för 10-20 år sedan. Det ska bli så roligt att träffa dem och låta dem njuta av vår Jiujitsun igen.

Samla energi under sommaren så drar vi igång till hösten med full kraft.

Lycka till med medlemsvärningen!

Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jiujitsuförbundet

Forts. fr sid 2.

Med stöd i de verktyg vi har fått ska vi våga sträcka ut våra egna personligheter, våga vara oss själva. Tänk er formen av ett timglas. För att bli ett svartbälte ska man ta sig igenom ett nålsöga men på andra sidan, när man väl är igenom och stiger i Dan-graderna, vidgar sig vyerna igen.

Vi lever i en föränderlig värld där paradigmer omprövas. I förändring finns det alltid människor som gasar och bromsar, allt utifrån egna personliga behov samt okända och dolda agendor. Vi jobbar därför inte för förändring, vi jobbar för ständig utveckling och det kan vi bara göra tillsammans.

Genom våra handlingar och vårt sätt att vara skapar vi SJF varje dag.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

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