



# Knutpunkten

*Svenska Jiujitsu Förbundets Nyhetsblad*

Nr 4 - 2021



**Ett fint jubileumsår!**

## Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
"Ingen ska få slå mig mer"	3
Svenska Jiujitsuförbundets	
50 års-firande	3
SJF firar 50 år	3
Jiujitsumuseum	4
Bilder från 50-årsfirandet	5
Bilder från Riksläget i Falköping	7
Berättelser från Julläget 2021	9
Julavslutning hos JK Seisin	14
Katrinebergs nya sporthall	15
Kom-ihåg-inför-nya-året!	15
Regionsläger hos JK Seisin	16
JK Seisins Halloween	18
Veteranföreningen Shiai	19
Riksinstruktörens spalt	21

## 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](http://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](mailto:ordforande@jiujitsu.nu)  
Caroline Torstensson, layout.  
Marja Durewall-Nilson, Felikss Straumits,  
Johan Flakberg, Jonas Borgström.  
Material skickas till  
[Marja@kurtdurewall.com](mailto:Marja@kurtdurewall.com)  
Foto: Där inget annat anges: DW-Foto, Gbg.  
Utgivningsdatum: 211223

### OMSLAGSBILD

Jullägets utnämningar, Kyu, Dan och Instruktör, från julläget i Göteborg 2021.

## Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Det drar sig mot jul och jag hoppas att det är för sista gången jag skriver om Covid-19 och Corona. På sätt och vis är det skönt att 2021 börjar dra sig mot sitt slut. När Corona började sprida sig 2020 kunde ingen tro att det skulle utbryta en allvarlig pandemi och nu, två år senare börjar vi kunna andas ut. De allra flesta är vaccinerade och livet är, om än lite trevande och försiktigt, så nära normalt som det kan bli. Vi får hoppas på att vaccinationsgraden håller sig hög och att de smittökningar som trots allt sker i vågor, inte är så allvarliga att myndigheterna ånyo tvingar utförda begränsande restriktioner.

Vårt 50-årsjubileumsfirande blev ordentligt eftersatt på grund av oturen att sammanfalla med pandemin. Vi hade höga ambitioner för varje läger under året och att sommarläget skulle bli något att minnas under lång tid framöver. Det var svårt att upprätthålla gnistan när vi for mellan hopp och förtvivlan när restriktioner lättades och stramades om vartannat. Men i backspegeln ser vi ändå klubbar som har kämpat, Styrelsen som sammanträtt ofta och regelbundet under hela 2021 och slaviskt följt utvecklingen i samhället, Knutpunkten som outtröttligt har kommit med nya nummer, SJF som har erhållit en fana från Stiftelsen Sveriges Nationaldag, två högnivå-läger under sommaren i Linköping och Halmstad, nedkortad minivariant av sommarläget i Göteborg i augusti, välbesökt instruktörsläger i Linköping, rekordligt riksläget i Falköping, storslaget julläget i Göteborg med fina graderingar och utnämningar och supé där stiftarna, styrelsen och utbildningsrådet samlades för att hylla och fira SJF:s 50-årsjubileum.

Det gångna året summeras och läggs till handlingarna som alla andra år men detta år lämnar något speciellt efter sig, en smak av stolthet, ödmjukhet och tillförsikt. Vi tog oss igenom pandemin.

*Forts. på sida 17.*

## "Ingen ska få slå mig mer!"

"Ingen ska få slå mig mer!"  
Kurts egna ord när han som trettonåring på en bondgård på södra Gotland började bekanta sig med Viking Cronholms bok; Jiu-Jitsu Tricks. Han var ung och arg och slukade all kunskap han kunde få i ämnet. Det han inte visste då var att han skulle bli Skandinaviens första svartbältare i jiu-jitsu. Ännu mindre visste han att han senare skulle systematisera, strukturera och organisera jiu-jitsun så pass att den svenska jiu-jitsun skapades.



Ur en barndom där pennialism och misshandel präglade var dag, tog Kurt i vuxen ålder ett viktigt beslut som innebar att han tog kraftigt avstånd från våldets maktmissbruk. Utifrån det beslutet skapade han ett mycket effektivt självförsvarssystem där man lär sig att undkomma våld; inte att utöva våld.

I dag, den 28 oktober 2021, är det åtta år sedan Ganso Kurt Durewall lämnade jordelivet och vi ägnar honom och hans liv han levde en extra tanke.

**Erik Lorinder**  
**Ordförande**  
**Svenska Jiu-jitsuförbundet**

## Svenska Jiu-jitsu-förbundets 50 års-firande

Flaggan är hissad redan på morgonen den 3 december utanför Hotell Opalen, där förbundsstyrelsen, instruktörerna och gäster inkvarteras för att fira just 50 år – nu äntligen!

Första försöket var ju på själva födelsedagen 4 januari 2021, men ett numera icke helt okänt virus, tvingade styrelsen att flytta jubileet. Lämplig dag då blev den 9 april, även denna dag en av SJF:s tre honnörsdagar, dvs Ganso Kurses födelsedag. Också då "segrade" viruset, men det gäller att inte ge upp, och nu så lyckades vi fredagen 3 december 2021.

29 personer var inbjudna – 17 deltog. Det stora återbudet berodde dels på sjukdom, men även på vinterväglaget, som inte gjorde det så värst roligt att ge sig iväg ut på vägarna. Vi närvarande fick en härlig kväll tillsammans, vilket kvällens ansvarige ordförande Erik Lorinder berättar om här nedan.

**MDN**

## SJF firar 50 år

Äntligen! Det är det ord som mest sammanfattar känslan kring den efterlängttade supén. Vi har planerat, skjutit fram, planerat om, tänkt nytt och till slut lyckats spika ett datum som höll; den 3 december och nästan ett helt år efter Svenska Jiu-jitsuförbundets egentliga femtioårsdag, den 4 januari. Känslan för att det var stort att vi äntligen kunde samlas till gemensam supé delades med all säkerhet av samtliga närvarande. Alla hade klätt upp sig i de finaste kostymerna, dräkterna och klänningarna och smyckat sig med medaljer som skvallrar om långt och troget arbete för förbundet. Stämningen var lika formell som familjär och djupa bugningar och titulatur varvades med kramar, skratt och bus. Med saktmod, stolthet och ödmjukhet möttes vi i samtal om historier som gått och minnen som lever kvar. Många gånger kändes supén som en milstolpe, att Svenska Jiu-jitsuförbundet har fyllt 50 år men talen som

hölls berättade målande om visioner för framtid och fortsatt utveckling.

Den tre timmar långa sittningen gick förvånansvärt fort. Scandic hotells proffsiga personal hade alltid ett öra mot rälsen och ombesörjde in- och utdukning näst intill obemärkt. Menyn var ordentligt välkomponerad där de olika rätterna och vinerna harmoniserats likt en gemytlig gastronomisk resa utmed västkustens kala kobbar och salta vatten.

Att samla stiftarna, styrelsen och utbildningsrådet vilka utgör Svenska Jiu-jitsu förbundets inre kärna till en gemensam galakväll gjorde att allvaret och seriositeten i vår verksamhet tydligt kom i dager. SJF firades för sitt 50-årsjubileum men historien om SJF är så mycket längre och äldre och kantas av hårt slit, stora

och viktiga händelser, viljestarka människor, stora visioner, outtröttlig drivkraft och drömmar. Dessa omständigheter är vår bas, vårt fundament som vi bygger vår verksamhet på. Stoltheten för våra principer, vår ideologi och vår historia är kittet som håller ihop byggstenarna som utgörs av gemenskap, nyfikenhet, träningsfrenesi, klubbverksamhet, graderingar och allt annat som vi upplever och skapar när vi tränar tillsammans.

Varmt grattis Svenska Jiu-jitsu förbundet till 50-årsjubileumet! Jag känner en enorm stolthet och tacksamhet över att få vara del av detta inspirerande och viktiga förbund. Det är en ära att få arbeta för förbundet och att få ta del av utvecklingen och framtidsbyggandet.

**Erik Lorinder**  
**Ordförande**

## Jiu-jitsumuseum

SJF har varit verksamt nu i 50 år. Detta har säkert inte undgått våra läsare. En spännande nyhet är nu att vi planerar ett Jiu-jitsumuseum i en del av JK Seisins trivsamma klubblokal i Halmstad.

50 års verksamhet har samlat på sig mycket, som är historia och så har vi alla gåvor som klubbar och organisationer skänkt till SJF under alla år. Dessutom tidningar med olika namn, pressklipp från förbundets första 25 år, samtliga tidigare kompendier, böcker som ingår i SJF:s bibliotek m.m. kommer att visas upp. Ska bli trevligt att få ställa fram allt detta så även nyare generationer kan få ”praktiska historielektioner”. Vi har ju ett ordspråk i SJF: ”Kan Du Din historia har Du lättare att bygga Dig en framtid”

Redan för fyra år sedan kördes 8 fulla banankartonger och ett flertal kassar ner till Seisin från Göteborg och det tidigare kansliet vid Heden. Nu är tiden mogen att ta tag i en mindre ombyggnad och sedan satsa på en liten trivsam invigning framöver.

Närmast ansvariga för Museet är Riksinstruktör Benny Ericsson, hemmahörande i JK Seisin och stiftaren Marja Durewall Nilson.

Att bygga om och till i en lokal kostar en del så därför vänder sig ”musée-gruppen” till alla våra judo- och jiu-jitsu vänner och ber om ett bidrag, litet eller större, som kan sändas in på SJF:s bankgiro 5040-3419 med märkning ”Museet”.

Första bidraget är på gång, ett välkommet bidrag (en icke föraktfull summa) från vår Hedersordförande Fritz Schubert. Fritz, liksom alla efterföljande bidragsgivare kommer att tackas med ett snyggt diplom, väl värt att placera tillsammans med Dina graderingsdiplom och instruktörslicenser.

**MDN**

## Bilder från 50-årsfirandet



*SJF:s fina flagga utanför Opalen i ett vintervackert Göteborg.*



*Ordföranden Erik Lorinder hälsar oss alla Välkomna på 50-års-jubileet.*



*Två av Stiftarna, Marja Durewall Nilson och Fritz Schubert inväntar minglet. Bo Forsberg, även kallad Lill-Fritz, assisterar på ett fint sätt.*



*Fler glada jubileumsgäster.*



*"Kö" fram till att hälsa på Fritz. Magdalena Ericsson, Annika och Mats Bernhardt.*



*Erik Lorinder inleder supén med några korta ord om förbundet.*

*Riksinstitütören Benny Ericsson, fru Magdalena, Stiftarna Fritz Schubert och Marja Durewall Nilson. Foto: Malin Knoop*





*"Du är Värdefull" en glasmedalj till våra aktivas respektive, som låter dem ägna tid åt SJF. Först fram var Magdalena Ericsson.*



*Så kom turen till vår mångårige förbundsordförande Erik Lorinder.*



*Stiftarna och Veteranföreningen SHIAI delar ut en glasstatyett med inskription och SHIAI-märke till styrelsen och tekniska kommittén. Stiftaren Göran Celander berättar om vars och ens stora betydelse för förbundet. Stiftaren Marja Durewall Nilson överräcker första gåvan till Riksinstruktören Benny Ericsson...*



*Benny Ericsson håller tal och går då "bakom ryggen" på aktuell person. Ingen i sällskapet "kommer undan". Stort TACK Benny!*

*...och sedan till Biträdande Riksinstruktören som tidigare under kvällen hållit ett mycket fint tal om stiftarna och de "grekiska gudarna".*



*Stiftarnas och Veteranföreningen SHIAIs gåva till styrelse- och tekniska kommitténs medlemmar.*

**Foto: Johan Flakberg**

## Bilder från Riksläget i Falköping

Temat för läget var “Försvar mot anfall i rörelse” och innehöll, förutom alla träningspass, även en reaktionsslinga där deltagarna i realistiska miljöer fick ställas inför olika situationer. Denna punkt på programmet är alltid uppskattad men också spännande då man inte i förväg vet vad man kommer att utsättas för.

Fyra instruktörer från Göteborg, Landskrona, Roslagen och Linköping höll i träningarna där deltagarna delades upp efter bältesfärg för att träna med andra som kommit ungefär lika långt. Utöver detta fanns det också gemensamma pass där alla tränade tillsammans.

**Mattias Lagerquist**



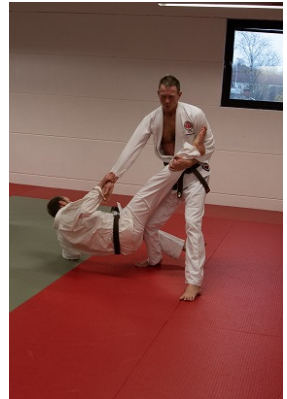


Foto: Jonas Borgström



## Berättelser från jullägret 2021

### Julläger!

Färden från Karlskrona till en av årets höjdpunkter, SJF:s julläger i Göteborg, började tidigt på lördagsmorgonen. Det fanns en överhängande risk att vi skulle stöta på snöoväder och bilköer, men vad gör man inte för att få umgås en hel helg med andra träningsugna jiu-jitsuutövare? Resan gick dock alldeles utmärkt och vi kom fram till en fullsatt dojo. Till ovanligheten hörde att vi bara hade halva mattan till förfogande - på andra halvan bedrevs annan träning. Men men, "där det finns hjärterum..." säger man ju!

Vid uppställningen uppmärksammades SJF:s 50-årsjubileum. Firandet kom ju av sig lite på grund av en pandemi, men glädjen över jubileet går inte att undgå! Vi fick också höra att detta var det 45:e jullägret, varav JK Kano har stått värd för 44. Benny uppmanade oss att träna extra hårt: "Se till att få in 3 tekniker i stället för 2!" Med de orden var det bara att köra i gång.

Vi började gemensamt med katame-waza och au-waza under ledning av Olof. En både rolig och utmanande start. Att välta runt en liggande person som en valross var inte helt enkelt. Personligen ser jag gärna mer av detta—delvis för att jag ska öka mina chanser att vinna över



*Jullägret – det 45:e i Göteborg – kan starta. Tomten Bo Forsberg är redo.*

klubbkamraterna när vi kör ne-waza där hemma.

Därefter körde Erik ett pass med kniv i fritt och trängt läge för oss i grön- och blågruppen. Enligt Erik är kniv i trängt läge det svåraste i jitsun, så det kändes förstås extra bra när man fick till ett bra försvar. Ett bra pass med stegrande svårighet!

Vi fortsatte med flera angripare och angrepp, lett av Anders. Anders betonade vikten av realism och rörelse, annars blir försvaren mycket svåra att utföra. Ett svårt pass—det var lätt att själva tappa balansen.

Därpå återkom Erik och det blev det renraku-waza från stående angrepp till liggande, nu med gröna och uppåt. Det är alltid oerhört givande att träna med en högre graderad, så även denna gång! Vi körde bland annat försvar efter kast. Lite trixigt att få till, men väldigt roligt! Grön- och blågruppen fortsatte med Erik, nu tillsammans med vit-orange och med fokus på markförsvar. Det blev en fin fortsättning från föregående pass, med en knävecks-hakning som var ny för mig.

På kvällen blev det fortsatt umgänge för många av oss i form av en god och välförtjänt middag, passande dryck därtill och en massa snack förstås.



*En lång rad Kyu-graderade.*



*Förbundsordföranden Erik Lorinder hälsar Välkommen till lägret och SJF:s speciella 50-årshelg.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i au-waza-övning med Dan-gruppen.*

På söndagen hade vi hela mattan för oss själva. Olof körde i gång med försvar mot ovanliga angrepp för alla deltagare. Det blev lite repetition från Falköpingslägret, med försvar mot bland annat ippon-seio-nage. Olof förklarade också att om man vill bli riktigt bra så bör man lägga en tredjedel av sin träningstid på judo. För min egen del har jag alltså lite att jobba med...

Därefter körde Anders ett pass med atemi och kaeshi-waza. Han pratade om vikten av att



*Daninstruktören Erik Lorinder i knivförsvar.*



*Tre allvarliga män bedömer hoppfulla brunbälten.*



*Specialinstruktören Malin Knoop förklarar principerna.*

använda mjuk atemi—att se till att den hjälper i försvaret. Vi tränade bland annat på atemi för att förstärka o-soto-otoshi. Dessutom har jag nu lärt mig vad kaeshi-waza betyder! Tillsammans med vitt-orange körde vi ett pass om försvar mot kniv och påk, lett av Johan. Som alltid blir man påmind om vikten att avväpna långt från kroppen.

Vi fortsatte med ett pass om sparkangrepp, där Erik höll i tyglarna. Några viktiga lärdomar var vikten av att skydda fingrarna, samt att göra ett försvar som passar den positionen man befinner sig i. Några decimeters skillnad i placering avgjorde framgång eller misslyckande i ett av försvaren. Erik skickade oss vidare med ett annat bra tips—att ta plats i försvaret i stället för att göra sig liten.

Slutligen körde vi tempoträning, grönt och uppåt, lett av Johan. Ett trevligt upplägg där vi varvade att öva på några försvar med att i grupp försvara oss mot övriga gruppmedlemmar i högt tempo. Adrenalinpåslag? Jajamän! I samband med uppställningen lades röda mattor fram. Kihons stolthet Martin Carlstedt klarade sin gradering och förärades med 3 Dan. Det var på tiden tycker vi andra i klubben—hans gamla svarta bälte började bli rätt så slitet!

Ett trött men nöjt gäng från Karlskrona gav sig så hemåt. Vi tackar för ett fantastiskt roligt och lärorikt läger. På återseende!

**Per Rovegård**  
**Karlskrona jiu-jitsu klubb Kihon**

## Jullägersreflektion

Det är en konstig känsla det där när man sitter på tåget hem efter första dagen av jullägret. Man känner i hela kroppen att man tränat många timmar och längtar till sängen men samtidigt ser man redan fram emot nästa dag trots att kroppen protesterar. Visst är det så att man allt gått och sneplat på programmet inför morgondagen och börjat fundera på vad nytt man ska lära sig då. Försvar mot vapen med Johan låter ju spännande, atemi med Anders vill man ju inte missa...och till sist har man, precis som man gjorde med dagens program, gått igenom hela listan och insett att alla pass ger olika kunskaper som kompletterar varandra.



*Erik Lorinder och Kim Strandberg i au-waza-övning.*



*Daninstruktören Johan Flakberg och Anders Hagelberg visar teknik.*

Jullägren, liksom sommarläggen, är speciella. Många intensiva träningspass som på andra läger men det faktum att man på dessa testas till de högre graderna ger en extra tyngd åt hela läggen. Vi som har en bit kvar drömmer



*Förbundsinstruktören Anders Velén talar om atemi-träning.*

lite om att en dag stå där och när en klubbkamrats namn ropas upp är det en delad glädje av alla i klubben tillsammans med vänner från övriga delar av landet. Det finns ingen avundsjuka eller missunnsamhet utan alla som delat alla dessa träningstimmar tillsammans vet hur mycket arbete som ligger bakom och vi kan alla se varje ny gradering som ett bevis på att det vi gör är rätt.

Efter de senaste årens oro över den pandemi som dragit över världen och där vi fått acceptera att inte bara våra läger och träningar utan det mesta fått stå på paus är det precis det här vi behöver, att få träffas, träna jiu-jitsu med alla vänner igen och vara trygga i att när julen närmar sig så är det jullägar som vanligt. Precis som det ska vara.

**Mattias Lagerquist  
Falköpings JK**



*Johan Flakberg kollar kameran innan gruppbilden tas.*



*Test till 1 Kyu, brunt bälte. Riksinstruktören Benny Ericsson och Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson är redo.*

## Äntligen julläger!

Jullägret 4-5/12 var ett efterlängtat möte med både nya och gamla jiu-jitsu-vänner. Träningspassen var i vanlig ordning varierande i både innehåll och svårighetsgrad. Jag uppskattar den metodik som instruktörerna använde där man byggde upp teknikerna från grunden och successivt ökade svårighetsgraden allt eftersom. Det fanns också tid för viktiga detaljer som oftast är avgörande för att lyckas med en teknik. Det kändes också som en bra blandning när vi ibland var uppdelade efter grader och ibland körde med hela gruppen. Nya och gamla träningskompisar gav ibland värdefulla tips när det behövdes. Och det är också en förmån att få uppleva hur teknikerna fungerar på olika personer. Lördagen avslutades som vanligt med mat och fortsatt trevligt sällskap. Och på söndag morgon fortsatte lägret med flera uppskattade pass. Sedan fick några av oss tillfälle att testa till nästa grad. Vilken glädje och lättnad att så många klarade testet. Trots att vi var flera som kände att vi kunde gjort ännu bättre. Tacksam, lite trött men glad, ser jag fram mot nästa läger där vi igen får nöjet att öva jiu-jitsu med nya och gamla vänner!

**Stig Rörvik  
Uddevalle Jiu-jitsuklubb**



*Riksinstruktören Benny Ericsson berättar lite om den tid som gått och om allt spännande som ligger framför oss under nästa 50 år.*



*Daninstruktören Johan Flakberg instruerar knivförsvar.*



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visa strangulering bakifrån på Leif Krig. Bartosz Górka är intresserad.*



*Ordföranden Erik Lorinder räcker över Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sens present till SJF med orden "Grattis på 50-årsdagen!"*



*Innehåll i det stora, mjuka paketet: en vacker kudde, som kommer att förslas till Halmstad, där SJF:s gåvor samlas.*



*Spänningens ögonblick – röda mattor bäres in.*

## Tack för jätte trevlig tid på julläger!

Man blir aldrig besviken när man åker på julläger! Två dagar fyllda med träning av högsta kvalitet, ledd av de bästa SJF instruktörer. Otroligt bra tillfälle för personlig utveckling. Möjlighet att träna med många olika personer som ger ett bredare perspektiv för sin egen självförsvarkunskap. Utan tvekan är det värt att åka genom halva Sverige för att vara med.



*Juha Pesonen, JK KYO Gbg och Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad graderas till 1 Dan.*



*Martin Carlstedt, JK Fuji Karlskrona graderas till 3 Dan.*

Sociala aspekten är lika viktig som den tekniska.

Under mina tio år av Durewall jiu-jitsuutbildning har jag lärt mig känna många trevliga kollegor från andra klubbar i landet och varje gång jag åker på SJF-läger är jag glad att kunna träffa dem igen. Oavsett om det är jul-, sommar- eller riksläger, träffas vi allihop och har riktig kul med varandra. Så var det också på det 45:e SJF jullägret, under 50 års jubileet! Det är många läger framför oss och jag redan nu väntar på nästa tillfälle.

Hoppas ses igen snart. Hälsningar,

**Bartosz Gorka**  
**Stockholms JK**



*Kim Strandberg, JK Kano och JK KYO, Gbg graderas till 4 Dan.*



## Julavslutning hos JK Seisin

Då var det dags att avsluta denna terminen på JK Seisin. Vi var drygt 30 st på mattan som tränade från kl 10.00-12.00 och vi delade upp de tränande i tre grupper. Nytt för i år är att vi tränade både vuxna och ungdomar på samma tid, allt för att få en härlig avslutning. Extra för i år var att vi bjöd in föräldrar och kompisar för en gemensam julfika kl. 12.00. Men innan avslutet gjorde ungdomarna en uppvisning. Christer hade ansvaret för nybörjargruppen som gick på mattan och hälsade mot publiken och började visa vad de hade lärt sig denna terminen. Sedan var det dags för Mats med ungdomar från fortsättningsgruppen att visa lite mer avancerade tekniker. Båda grupperna fick många applåder från publiken och det var ett fantastiskt att se hur duktiga de har blivit.

Vid uppställningen fick alla ungdomar en godispåse och en JK Seisin mössa så att man håller sig varm under vintern (tänka på skyddet). Detta blev ett väldigt uppskattat inslag. Sedan var det dags för julfika och då hade vi blivit över 60 deltagande med föräldrar syskon och kompisar. Vi delade på lussebullar, pepparkakor, julmust, kaffe och alla var väldigt nöjda och såg fram i mot nästa termin

**Riksinstruktör  
Benny Ericsson**



*Ungdomarnas uppvisning inför en begeistrad publik.*



*Gruppen från julavslutningen hos JK Seisin.*

## Katrinebergs nya sporthall

2019 hittade man fuktskador i den bärande konstruktionen som tvingade Katrinebergs folkhögskola i Vessigebro att riva sin gamla idrottshall. Nu har det byggts en ny för 24 miljoner kronor. Katrinebergs folkhögskola fyller snart 150 år och huvudman är Region Halland.

Den 13 november blev jag inbjuden till nya Idrottshallen på Katrineberg. En mycket ljus och fin idrottshall. Det bjöds på korv och bröd, kaffe, muffins och frukt.

I den nya hallen finns det nu inte någon läktare utan man får fälla ner bänkar ifrån väggen i hallen. Man har även sett till att det

finns ett litet pentry i entrén och en ny undervisningssal för dans och yoga, samt en ridåvägg i stora hallen. Dessutom finns en ny fin bastu och omklädningsrum med värdeskåp (hänglås medtages själv). På taket har de satt 400 kvadratmeter solceller.

**Annika G Bernhardt**  
**JK Seisin**  
**SJF Förbundskassör**



### **KOM-IHÅG-INFÖR-NYA- ÅRET!**

**Klubbens huvudinstruktör ska anmäla instruktörer och aspiranter på översänd blankett.**

**Klubbansvarig ska meddela klubbens medlemsantal och sända in detta till SJF.  
Senast på nyårsaftonen – dvs 31 december 2021!**

**Avgifterna ska vara inbetalda till SJFs bankgiro 5040-3419 senast 15 januari 2022.**

**Avgift för klubb Kr 500:-**

**Avgift för medlem Kr 65:-**

**Avgift för instruktör och aspirant Kr 600:-**

**Styrelsen blir så glad och tacksam om varje ansvarig genomför ovanstående utan ytterligare påminnelse!**

**Lite som vår huvudprincip: *minsta möjliga jobb – mesta möjliga resultat!***

## Regionsläger hos JK Seisin

Äntligen! Efter pandemi och restriktioner så kan vi äntligen träffas igen på läger och njuta av Durewalls tekniker.

Till detta läger, så var det många önskemål om träning inför nästa grad. Utöver detta så var fokus på knivförsvar, markangrepp och ingripande tekniker för civilkurage.

Intresset för detta läger kom från fem klubbar, några riktigt långväga: Enköping, Karlskrona, Falköping, Uddevalla och Göteborg. Fantastiskt kul! Övriga var från klubben. Instruktörer var Benny Ericsson, Christer Johansson, Johan Flakberg och Mats Mandegård. Benny och jag tränade inledningsvis de bruna och svarta där vi la upp passet på nivåkontroll och gick igenom en hel del tekniker allt från sutemi till kombinationstekniker. Mats och Christer tränade omväxlande gula/orange, gröna/blå.



Riksinstruktören Benny Ericsson, nyligen knäopererad, kunde inte hålla sig UTANFÖR mattan. Foto: DW-Foto



Specialinstruktören Christer Johansson, JK Seisin, visar försvar i underläge.



Daninstruktören Johan Flakberg: au-waza på knivförsvar. Fr.v. Juha Pesonen, KYO Gbg och Anders Hagelberg, JK Seisin samt Kim Strandberg, JK Kano och KYO Gbg.



Juha och Kim är koncentrerade.



Stig Rörvik, Uddevalla Jiujitsuklubb angriper klubbkamraten Fredrik Nilsson.





*Glada Alexandra Ekström, Uddevalla Jiujitsuklubb, försvarar sig i ne-waza. Angripare är Linnea Ytterlid, JK Seisin.*

I slutet på lägret körde vi ingripandetekniker gemensamt, där Christer Johansson briljerade med kunskaper från Kriminalvården, mycket användbara tekniker, blandat med tekniker jag visade.

Kul med nya idéer.

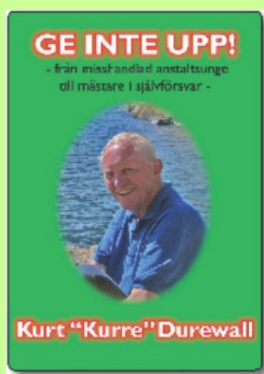
Lägret blev lyckat och deltagarna kände att det var värt att delta. Det bästa som finns är nöjda elever!

Tills nästa gång, Jiujitsukram!

**Text och foto: Johan Flakberg**



*Glada, flitiga deltagare hos JK Seisin på höstens Regionsläger.*



**Läs om  
Kurt Durewalls  
liv.**

**Boken beställs  
hos förlaget:**

**0703-200 701**

*Fort. från sida 2.*

Och även om det var motigt många gånger, kämpade vi på och tappade aldrig riktig glöden. Vi gav aldrig upp.

Nu tar vi välförtjänt ledigt från föreningslivet en liten stund, äter och dricker gott och ägnar oss familj och vänner. Vi ses igen 2022 med fulladdade batterier och sprudlande träningsiver.

**Svenska Jiujitsuförbundet  
Erik Lorinder  
Förbundsordförande**

## JK Seisins Halloween

Just runt Halloween, händer det något i JK Seisins lokal. Det växer spindelväv mest överallt, läskiga kryp såsom spindlar, råttor och spöken kryper fram runt hörnen. Det är givetvis mörkt i halva lokalen och rök täcker golven...det är m.a.o som vanligt när vi har Halloween läger!

Varför ändra på ett vinnande koncept? 20 ungdomar varav många som inte upplevt detta tidigare var med i år. Johan Flakberg höll i uppvärmningen med grundtekniker där t ex slag är utbytt mot monsterklo. Sedan hade vi 2 korta pass innan lunch där ungdomarna delades upp i 2 grupper efter kunskapsnivå.

Första passet för nybörjarna och gula tränades av Anders Hagelberg och Linnea Ytterlid. Bo Forsberg ledde "orange-uppåt-gruppen" och visade försvar mot tillhygge/påk, något som gruppen inte tränar så ofta. Det verkade uppskattat för alla var koncentrerade och gjorde fina försvar.



*Klubbinstruktören Anders Hagelberg och aspiranten Linnea Ytterlid visar.*



*Dojon och omkringliggande ytor är förvandlade till "spökligt gammalt slott".*



*Förbundsinstruktören Mats Mandegård ger lite handräckning.*



*Daninstruktören Bo Forsberg visar en teknik på en lovande ungdom.*

Efter detta ledde Johan Flakberg högre gruppen och jag tog hand och nybörjare/gula.

Sedan var det dax för en rejäl spökfika. Efter fikan körde vi lätt träning och lekar på mattan medans ungdomarna en och en eller två och två gick iväg för att gå spökslingan. Vi hade fått ett par extra spöken i form av Anna Hansson och Efraim Höglund. Mycket kul när de som går slingan inte kan gissa vem som döljer sig bakom sminket/masken. Linnea och Anders brukar gå all-in och så även i år med utklädnad och inlevelse!



*Aspirant Linnea Ytterlid kollrar tekniken.*

Vi avslutade på mattan med lite kända lekar, bl.a. den uppskattade Yuzike-Kamiza där båda har bindel för ögonen. Man ska försöka lokalisera den andre enbart med hörseln och träffa motståndaren med (gummi)svärd. Ungdomarna hade verkligen rysligt kul så vi kör säkert samma läger nästa år, även om det är mycket jobb att fixa till och städa lokalen. Bosse saknade dock superröken vi hade förra året då vi hade lånat en proffsrökmaskin av brandförsvaret... personligen saknade jag inte den röken då den låg kvar i timmar efter vi slutat!

**Mats Mandegård**  
**Förbundsinstruktör**



*Underbart att få visa in "skräck" och framför allt sin glädje att TRÄNA!*



## Veteranföreningen Shiai

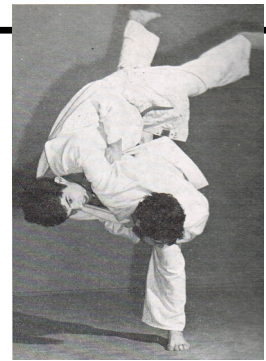
JK SHIAI hyller några av sina många veteraner, vars ålder nu slutar på 0 eller 5.



*Ann tränar med klubbkamraten Malin Knoop på årets julläger hos JK Kano.*

Först ut är Ann Bergström, JK Kano, Göteborg, 65 år den 13 oktober. Ann flyttade från Nässjö till Göteborg 1977. Första dagen i Göteborg träffade hon en klasskamrat från gymnasiet vilken rekommenderade henne att börja med kvinnokursen, så som hon hade gjort. Detta gjorde Ann och fortsatte sedan sin jiu-jitsuutbildning på Teatergatan. År 1984 träffade Ann sin Kenneth på träningen, som då haft ett kortare uppehåll. På julläget 1987 fick Ann sitt bruna bälte. Några år gick och på sommaren 1992 föddes sonen Jesper, som sedan i vuxen ålder började intressera sig för jiu-jitsu och då drog med både mamma Ann och pappa Kenneth till Teatergatan. För Anns del hade det då gått hela 25 år, men nu är hon en aktiv dam med siktet inställt att kunna gå vidare i graderna, något som passar in på uttrycket ”ge inte upp!”.

Den 7 december blev István Hambalek 75 år. Citerar nu lite ur Ganso Kures livsbok: ”1969 kom en frisk fläkt in i SHIAI. Det var István Hambalek, en mycket sympatisk temperamentsfull ungrare, som börjat sin bana i Norrköpings boxningsklubb och judoklubb, men som nu ville bli instruktör. Klubbens ordförande advokat Göran Stangel rekommenderade då István att söka sig till Göteborg och Redbergsgården. Fritz Schubert ordnade jobb på Volvo och István började sin utbildning till fighter och instruktör. Jobbet på bandet på Volvo var ”dötrist” så jag (Kurre) ordnade så han fick börja jobba hos mig med försäljning av judodräcker, reklamutskick och andra kontorsgöromål samt naturligtvis undervisning i judo. Det var händelserika år inom judo-budovärlden som vi delade med István, bl.a. ett JUDO-EM i Göteborg 1971 med det s.k. studentupproret”. Nu träffas vi några gånger om året i Östergötland, Göteborg eller Marstrand och trivs gott med våra gemensamma minnen från många år tillbaks.



*Ett av de mycket låga judokasterna som István var specialist på. Här från ett av hans många SM-mästerskap.*



*Kenneth har nu återvänt till klubbdojon i Halmstad och är ett fint föredöme för övriga veteraner.*

Den 13 december firar vi i SHIAI inte bara Lucia utan även Kenneth Ericsson, som detta år fyller 65 år. Kenneth startade sin jiu-jitsu bana tillsammans med broder Benny, nuvarande Riksinstruktören, i Halmstad, men Kenneth gjorde en hel del års uppehåll och ägnade sig då bl.a. åt motorcykelkörning. Kenneth är sedan i höstas aktiv veteran i hemmaklubben JK Seisins trivsamma gäng av personer som var verkligt flitiga på mattan och olika läger för ca 25-30 år sedan. Nu är Kenneth en fin ambassadör för veteranjiu-jitsu och vi hoppas han ska kunna få sina ”gamla” kompisar att bli medlemmar i SHIAI framöver – ja, gärna redan fr o m 2022.



År 2021 börjar ta slut och då får vi ägna oss åt alla härliga traditioner som hör jul, nyår och trettonhelgerna till.

Det finns dock också några plikter att genomföra – nämligen att glädja vår kassör och skicka in årsavgiften Kr 100:- på plusgiro 51 08 35 – 2 Veteranföreningen SHIAI – Göteborg.

Vill nu önska er alla lugna, sköna och mysiga helger framöver och så en härlig början på nästa 50 år för SJF!

**Veteranföreningen SHIAI  
genom Marja**

## Riksinstruktörens spalt



### Framtidsutveckling

När det gäller realistiskt självförsvar så är det viktigt att följa med den våldsutveckling som finns i vårt samhälle. Det är här vi ska vara med och utveckla våra försvarstekniker. Vi ska inte möta våldet med mera våld utan använda

och effektivisera våra tekniker, följa med och se vilka typer av angrepp som är mer vanliga idag och utföra bra försvar mot dessa angrepp. Vi har redan idag fantastiska försvarstekniker som fungerar i de flesta fall. Skulle det vara något angrepp som inte våra tekniker passar in på så är det viktigt att anpassa och justera dessa försvar så att de fungerar och följer SJF-principerna. Vi skall bli bättre på kontroll av angriparen, under angreppet och efter angreppet. Det är viktigt att vårt agerande visar bestämdhet mot vår angripare, vi skall bli bättre på kontrollgrepp och distinktare avslut. Träna gärna mycket kontrollgrepp, lägg gärna in det i varje teknikpass så kommer det att bli en naturlig del av vårt försvar.

Träna gärna mot flera angripare. Dagens angrepp kan oftast ske i grupper så därför är det viktigt att kontrollera denna situation. Ni som instruktörer kan även lägga in angrepp med olika vapen i denna typ av träning, det är bra för då höjer man nivån på angreppssituationen och behöver agera därefter. I den här typen av angrepps- situation kan atemi/distraheringstekniker komma till användning. Något som också behöver tränas mer på är försvar mot olika vapen, exempel ska knivförvar alltid finnas med i ett träningspass. När det gäller försvar mot pistol så kan man även lägga in det i träningspassen.

En av våra styrkor är förmågan att känna av angriparens kraftinsats och det är här mjukhetsprincipen kommer till sin rätt. Vi kan anpassa vårt försvar och kombinera eller ta över angriparens angrepp, detta på grund av att vi inte bygger på kraft i vårt försvar.

Viktigt är att all denna träning sker med god kontroll och under bra instruktörsledning. Vi ska kunna möta det ökade våldet utan problem och våra elever skall kunna känna sig trygga med SJF:s effektiva självförsvar.

**Benny Ericsson  
Riksinstruktör**

# Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

**DUREWALL**  
jiujitsu



1:a Jiujitsu-boken

6 kyu  
Grundinformation

**DUREWALL**  
jiujitsu



2:a Jiujitsu-boken

5 kyu  
Gult bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



3:e Jiujitsu-boken

4 kyu  
Orange bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



4:e Jiujitsu-boken

3 kyu  
Grönt bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



5:e Jiujitsu-boken

2 kyu  
Blått bälte

**DUREWALL**  
jiujitsu



6:e Jiujitsu-boken

1 kyu  
Brunt bälte

Köp böckerna hos din klubb  
eller direkt via [www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)