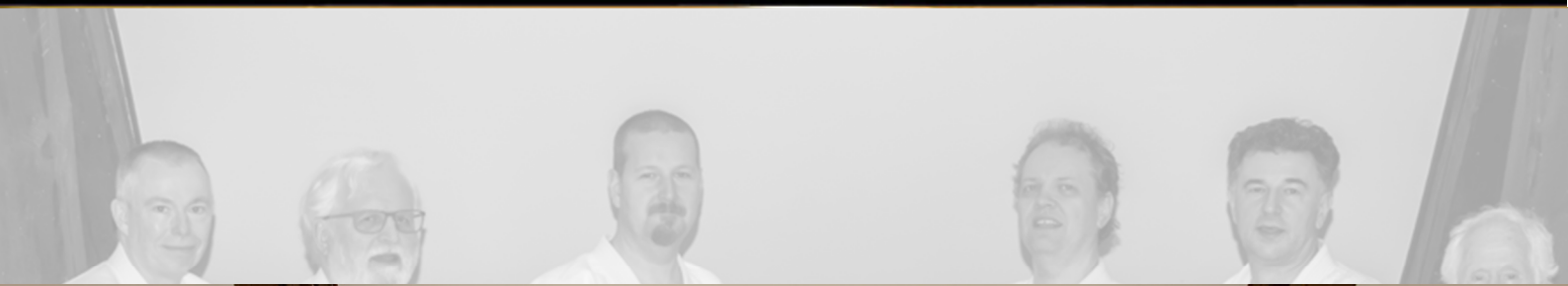




Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2022



ÄNTLIGEN – tillsammans igen!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Vi hedrar Kurt Durewalls minne	3
Jubilar: Marja Durewall Nilson	
80 år	4
Fritz Schubert 100 år	5
Hedersmedlemmar	
uppmärksammas	5
Instruktörsläger i Halmstad	6
JK Seisins ungdomsläger	10
Aktiv vårtermin hos Uddevalla	
Jiujitsuklubb	11
Regionsläger i Stockholm	14
SJFs årsmöte	16
Riksläger hos KYO	17
Tengu i den Japanska mytologin, ett japanst troll	21
Veteranföreningen Shiai	22
Riksinstruktörens spalt	23

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: 220430

OMSLAGSBILD

Glada deltagare på instruktörslägret i Halmstad 5-6 mars. Det var längesedan vi hade ett "vanligt" läger utan alla epidemi-föreskrifter som hållit oss i schack i ca 2 år. Deltagarna kände att det gällde nu att ta igen allt!

Foto: Johan Flakberg

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Denna spalt vill jag ägna åt stiftaren Marja Durewall-Nilson som fyllde 80 år den 13 januari, Hedersordförande och stiftaren Fritz Schubert som fyllde 100 år den 6 april, Ganso Kurt Durewall som skulle ha fyllt 98 den 9 april och självklart Svenska Jiujitsuförbundet som fyllde 50 år förra året.

Vi tränar och står i, utvecklas och har roligt i våra klubbar. Elever kommer och går och vi instruktörer blir som gladast när elever vill lära sig mer, klättra i graderna och själva bli instruktörer. Men, för många är träningen bara en självklar verksamhet man ägnar sig åt utan närmare reflektion. Ibland kan man därför behöva göra halvhalt och tänka på att allt vi gör beror på visionära människor som jobbat och slitit för att skapa bästa möjliga förutsättningar för vår komplexa verksamhet; våra träningsupplägg, våra teknikers utförande, vår attityd, våra principer, våra regler och riktlinjer, våra utbildningar, våra läger, våra märken och allt annat som genomsyras av vår kompromisslösa antivålds-ideologi som ligger bakom Svenska Jiujitsuförbundet. Det är viktigt för oss att vi har roligt när vi tränar och att vi känner gemenskap. Samtidigt är det viktigt att det vi tränar på, är på riktigt. Vi ska känna att vi lär oss något, att vi utvecklas och att vi blir bra på det vi gör. Träningen ska ge både fysisk och mental utmaning samtidigt som den ska ge oss självförsvarssjälvförtroende.

Denna spalt är också ägnad alla instruktörer som outtröttligt leder pass och hittar på aktiviteter och som aldrig ger upp utan kämpar med att återuppbygga kontinuitet och motivation som har tagit skada av Corona-pandemin och medföljande restriktioner.

Forts. på sida 20.

Vi hedrar Kurt Durewalls minne

Kurt Durewall gav aldrig upp tanken om att effektiviteten låg i ”*minsta möjliga kraft*”, Ju-No-Ri. Han studerade allsköns budo- och självförsvarsformer och letade efter byggstenarna som får en teknik att fungera. Sedan tog han och systematisera dessa element för att se om det fanns någon minsta gemensam nämnare. Till slut hade hyllmetrar av böcker, år av studier och tusentals timmar av träning kokat ner till sex grundläggande principer vilka tillsammans skapar den effektiva, trygghetsskapande tekniken, anpassad efter den rådande situationen. Dessa principer är *skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet* och *hänsyn*. Kontentan blev att det inte längre fanns bättre eller sämre tekniker. Det fanns bara bättre eller sämre utförande av tekniker

Kurt tittade också mycket på attityden till våldsanvändning. Han kunde inte förstå den starka vilja som fanns för att skada andra människor, hur flertalet helt oflekterat utövade makt, hämnd och brutalitet i varje försvar. ”*Motvåld ska ju användas för att du måste, inte för att det är det enda du kan*”. Kurt kunde inte förstå hur mästare runt om i världen

slentrianmässigt och med dryg attityd utförde tekniker som var ägnade att skada, lemlästa och även döda motståndaren. Många gånger upplevde Kurt att instruktörerna försökte imponera på sina elever i stället för att inspirera. Kurt kunde inte förstå hur så många höggrade mästare kunde ha så dåligt självförtroende, att de ständigt behövde hävda sig med sin råhet. Kurt ansåg att dessa utföranden riskerade sprida dåligt rykte om jujitsu och att träningen skapade arga och rädda människor. Jujitsu är i sitt ursprung att genom avspändhet undkomma hot, våld, kraft och faror. Att vara duktig på jujitsu ska inte ge ett frikort för att själv bli en våldsverkare.

Idag, den 9 april är det 98 år sedan Ganso Kurt Durewall föddes. Vi hedrar Kurts minne genom att reflektera över det enorma arbete som ligger bakom den jujitsu som vi annars ser som självklar.

Erik Lorinder
Förbundsordförande



Jubilar: Marja Durewall Nilson 80 år

Vår "First Lady" har fyllt 80 år och det vill vi uppmärksamma genom ett fyrfaldigt leve för Marja!

Hon leve! Hurra, Hurra, Hurra, Hurraaaa!

Den 13 januari tog Marja steget upp till 80-årsgraden. Med en vilja att samla släkt, vänner och jiu-jitsu-vänner hade hon planerat för ett firande i postpandemins spår. Restriktionerna hade lättat och det såg ut att kunna bli ett första tillfälle att få träffas igen, något som många längtat efter sedan nästan två år tillbaka. Men så slog den till igen, influensan, och det blev många återbud. Men det ska mer till för att stoppa Marja. Med ett snabbt agerande, finurlighet och stort tillmötesgående från restaurangen lyckades hon genomföra ett mycket lyckat firande. Två sittningar, glesa bord och bordsservering i stället för buffé. Det blev det en härlig eftermiddag på restaurang Mikado med fantastiskt god mat, uppsluppen stämning och glada miner.

I stället för presenter ordnade Marja en insamling till fadderbarnen i Brasilien. Det smög sig ändå in en del presenter och blommor.

Dalai Lamas citat "Allt du gör har en viss effekt, en viss påverkan" skulle lika gärna ha kunnat vara uttalat av Marja. För henne finns ingen ålder, inget hinder, inga "men". Hon vet att genom att göra lite här och lite där så blir det till slut alltid något av det, och ofta något bra.

Ett stort Grattis, Marja, och må det här året bli ett fantastiskt år för Dig!

**Malin von Knoop
JK Kano**



Fritz Schubert 100 år

Vår vän Fritz har uppnått den aktningsvärda åldern av 100 år och det har väl inte gått helt obemärkt förbi.

Fritz tillbringade en lång tid i tyska armén under andra världskriget. Han var under en tid frontsoldat i Ryssland med allt vad det innebär. Sin hustru fann han i Tyskland och efter kriget etablerade de sig i Sverige.

Det är med stor sannolikhet många av Knutpunktens läsare som haft kontakt med Fritz under åren. Både i träningsmanhang och i lektionssalen, där framförande och språkvård stod på schemat. Att förklara, med så få ord som möjligt, hur en spiraltrappa ser ut tillhörde en av Fritz favoriter. Även inom Odd Fellow var han verksam med liknande utbildning av nya medlemmar.

När vi nu träffades på Odd Fellow, för att fira Fritz, var det i kretsen av de närmaste vännerna samt familjen. Det var många igenkännande berättelser som utspann sig hos gästerna. Alla

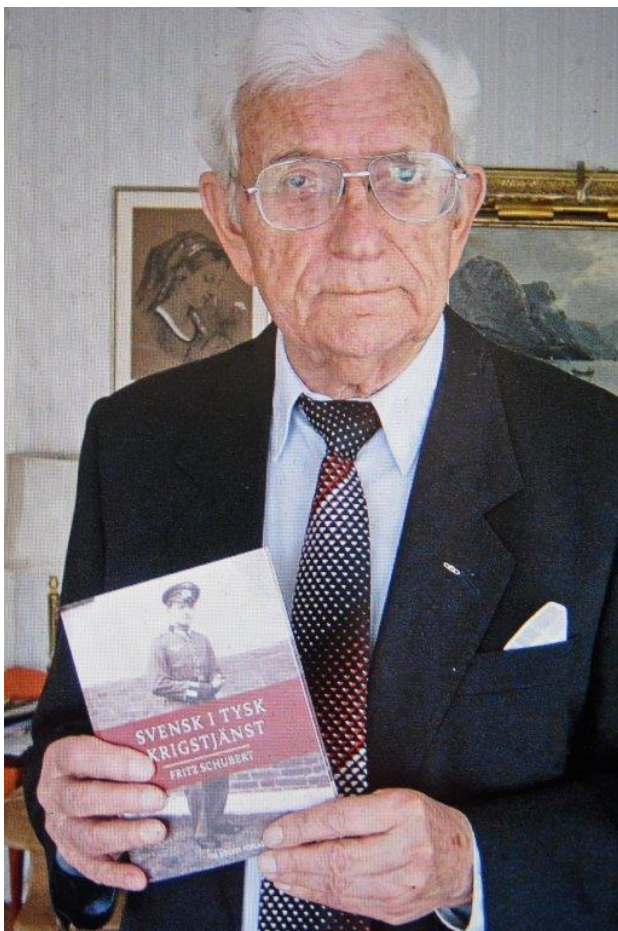
hade haft någon kontakt med Fritz. Självklart var det ett bord där endast Odd Fellow-herrarna satt och de hade sedan fullt upp med att sköta om oss gäster.

Så småningom blev röstvolymen allt högre, fyrfaldiga leven avbröt historierna. Köksmästare Lexö hade komponerat och tillrett maten. Vinerna var väl utvalda passande till dagens jubilar. Fritz satt och myste bland sina vänner och en krona för hans tankar då! Med sin höga ålder och sitt rika liv är det en gåva att vara med och kunna fira sin 100-årsdag på detta sätt.

Stor insats av Marja Durewall som verkat i bakgrunden så att allt klaffade och Jan Schiller som kört Fritz, med livet som insats, fram och tillbaka till sitt trygga boende.

En minnesvärd lunch, som var lite annorlunda. Ett stort tack från oss som var med både till Fritz och till Odd Fellow.

Dan Åkerberg



Hedersmedlemmar uppmärksammas

I samband med SJF:s 50-årsfirande i december 2021 erhöll Stiftarna och styrelsen samt Utbildningsrådets medlemmar en Minnesmedalj med texten

"Kan du din historia har du lättare att bygga dig en framtid".

Denna medalj sändes också med post till hedersmedlemmarna Sven-Erik Widmalm, professor i bettfysiologi i Chicago och till Mahito Ohgo, judopedagog och skapare av den i Europa välkända Ohgo-metodiken, numera åter bosatt i Tokyo.

Fina uttrycksfulla TACK-brev har anlänt från stolta Hedersmedlemmar, från väst och öst i världen.

MDN

Instruktörläger i Halmstad

Ett par veckor efter ursprungligt schema hölls årets första instruktörläger i Halmstad 5-6 mars. Vi ville vänta ut fallande smittotal ytterligare en tid. Ändå blev det lite manfall från anmälda 34 till 25 träningsugna kamrater. Det är alltid lika trevligt att träffa tillströmmande instruktörer och aspiranter från landets alla hörn. Det har med stämningen både på och utanför mattan att göra.

Ett huvudtema för lägret var *dynamisk jiujitsu*. Nu tänker vi inte på ursprungsbetydelsen av ordet (*δύναμη* – kraft) som vi ju ska snåla med, utan mer på rörelse, fart och fläkt, som en motsats till statisk, alltså stillastående. Det är lätt att vi vid teknikträning utgår från ett statiskt angrepp och sedan fortsätter med det. Vi vill gärna uppmuntra till att man strax efter att man får försvaret att fungera, börjar starta försvaret direkt vid grepptagningen och använder den dynamiken i försvaret (självförsvärsträning). Sedan är det bra om man tränar på olika kombinationer, beroende på angriparens reaktion.

Jag tycker att vi i huvudsak använder oss av tre *aktionsätt* när vi tränar. Vi kan *börja från 0 och gå till 100* (procent), vi kan flyta med och ta över dynamiken i angreppet (dvs vi mö

ter kraften på något sätt) eller vi kan dela upp rörelsen i moment. Det sista använder vi ffa i momentträning på en grundläggande nivå, men också när vi i ett försvar till exempel måste fokusera på att få luft eller komma ur skottlinjen och *säkra* det momentet, innan vi fortsätter med en fällning. Det vi ville dra en lans för på lägret var det andra alternativet, att vi är aktiva då vi möter angreppet.

Förutom att vi tränar på detta under teknikdelen av pass så har vi basövningarna till hjälp och vår judo- och boxningsmetodik. Judons randori är utmärkt träning för att ständigt anpassa sig till en angriparens rörelser. Nu under lägret valde vi att lyfta fram grundträning i boxning. Läs gärna i Kurts böcker om judo och boxning. Vi får återkomma med hur metoden bäst kan utformas i vår jiujitsu. Johan bidrog med sina uppskattade och nyttiga *dynamiska* inslag i boxningspasset. Sådant är utmärkt att lägga in i en avslutande *tempodel* i träningspassen – lite flås innan duschen.

Vi tränade halsgrepp med försvar. Där ville vi lyfta fram hur viktigt det är att själv bli duktig på angrepp vid markförsvar för att kunna försvara sig bra. Vi vill inte behöva säga. *Jag såg det inte komma*. Sitter verkligen ett halsgrepp eller armlås, så har man jobbiga odds mot sig. Så träna gärna mycket *randori newaza*, gärna långsamt, utan kraft. *Yakusoku-geiko* heter det när man alternerar tekniker med lätt dynamiskt motstånd.



Helgens "elever" en skön blandning av instruktörer och aspiranter.



Utbildningsrådet samlat.



Uppvärmning med Malin Knoop och Erik Lorinder, båda UR-medlemmar.



Daniel Gustavsson, Falköpings JK angriper Bo Forsberg, JK Seisin.



Erik Lorinder i försvar i ne-waza. Angripare Bo Forsberg.



Specialinstruktören Malin Knoop leder instruktörerna i visningsövningar.



Daninstruktören Erik Lorinder informerar om pedagogik.



Riksinstruktören Benny Ericsson berättar om glädjen att vara instruktör.



Erik Lorinder inspirerar aspiranterna att lära mer.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson poängter vikten av au-waza.



Specialinstruktören Christer Johansson informerar om vår ergonomikunskap.



Förbundsinstruktören Jonna Sjöberg, Kristianstad över mot klubbkamraten Anna Elofsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson håller en viktig lektion i bedömningsteknik. Angripare är Erik Lorinder.



Daninstruktören Johan Flakberg i noggrann genomgång av olika slagtekniker. "Offret" denna gång är Bo Forsberg.



Riksinstruktören Benny Ericsson i försvar mot två angripare – Bo Forsberg och Jesper Helgesson, Ängelholms JK.



Daniel Ekeros och Caroline Torstensson passar på att träna tillsammans. Båda från Uddevalla Jiujitsuklubb.



*Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar viktig balansteknik...
Foto: Johan Flakberg*



*...och här ingång på sutemi-teknik.
Foto: Johan Flakberg*



*Lite "pandemi-försenade" gåvor förbereds. Ordföranden Erik Lorinder och Stiftaren Marja Durewall Nilson.
Foto: Johan Flakberg*



*Marja överlämnar från Stiftarna och Veteranföreningen SHIAI en tackgåva till de båda styrelsemedlemmarna som inte kunde delta i 50-årsupén i december 2021. Daniel Gustavsson, Falköpings JK och JK KYO Gbg...
Foto: Johan Flakberg*



*...samt Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen.
Foto: Johan Flakberg*



*Erik Lorinder överräcker medaljen till en av våra Hedersmedlemmar Christer Johansson JK Seisin Halmstad.
Foto: Johan Flakberg*

Det är alltid lika trevligt att träna ergonomi med Christer. Han låter orden sjunka in så man har tid att reflektera över hur ofta man gör onödiga fel. Han betonade vad en god hantverkare vet, att man skall planera ett arbete innan man sätter och bara "hugger i". Det är så mycket ergonomi i vår jiu-jitsu! Tar vi oss tiden att ofta göra tekniker långsamt (och utan kraft) så märker vi alla små förbättringar vi kan göra.



*En glad Hedersmedlem i hemmaklubben Seisin uppvaktas i samband med 80-årsdagen av Riksinstruktören Benny Ericsson och klubbens grundare Christer Johansson.
Foto: Johan Flakberg*

Benny lärde oss bedömningsteknik: 0, 1 eller 2 (helfel, halvfel/-bra eller bra). Jag tänker då på Brasses lattjo-lajban-låda. Men här är det ju principerna som är det "fiffiga", och Magnus och Evas förslag var ju egentligen inte "fel". I vanlig ordning hade vi också visningsövningar och teoretiska och praktiska övningar där Erik, Bosse och Malin visade framfötterna. Sedan är det ju inget riktigt Halmstadläger utan gemensamt besök på restaurang Lotus. Roligt att så många slöt upp!

Olof Danielsson
Bitr Riksinstruktör

JK Seisins ungdomsläger

Lördagen 19 mars var det dags för en av terminens höjdpunkter, ungdomsläget!

Ett bra gäng med 28 ungdomar i olika bälten tränade. Glädjande var att många nya var med för första gången.

Vi hade "bara" 3 timmar på oss så tanken var att ha korta pass och istället hålla ett högt tempo. Vi startade med 30 minuters uppvärmning och grundtekniker. Kanske startade jag (Mats) i för högt tempo, för rutinerade Christer fick lägga in en kort avslappningsövning för att varva ner alla innan första jiujitsupasset!

Sedan delade vi upp i tre grupper, vita, gula och orange och uppåt. Passen var bara 30 minuter långa och vi bytte instruktör efter varje pass. Efter två pass tog vi en behövlig fika en halvtimme med saft, frallor, frukt och kakor.



Christer Johansson visar tag i handlederna underifrån för nybörjarna.

Så följde pass tre för att sedan avslutas med tid för lekar och sedan nedvarvande avslappning i slutet.

Tack till instruktörerna Christer, Lars-Göran och Mats! Linnéa som aspirant gjorde en fin insats med två pass denna dag.

M.M.



Även en liten person kan vara bra på mattfight, rätt inställning från Filip Wennerholm mot Linnéa Ytterlid.



Korta pass och högt tempo, här ne-waza, mattfight, alltid kul!



Glada deltagare på lördagens läger.

Aktiv vårtermin hos Uddevalla Jiujitsuklubb

Tempot under vårterminen har varit högt hos Uddevalla Jiujitsuklubb. Det visar sig inte bara på den ordinarie träningen, dit både tidigare medlemmar och nya medlemmar hittat tillbaka. Klubben har också jobbat ut mot skolor och företag för att berätta om vårt fantastiska självförsvar, samtidigt som vi försöker värva medlemmar.

Fridaskolans högstadium besöker Uddevalla Jiujitsuklubb

Uddevalla Jiujitsuklubb blev i början av året kontaktade av Fridaskolans högstadium, som undrade om inte vi kunde hålla ett pass självförsvar med deras ungdomar. De höll precis på att läsa om lag och rätt, inklusive nödvärnslagen och skolan ville knyta ihop den teoretiska delen med hur nödvärnslagen kan fungera i praktiken. Självklart ville vi det! Uddevalla är en kampsportstät stad, så vi blev extra glada för att de i första hand tänkte på oss när det gäller självförsvar.

Under ledning av förbundsinstruktören Daniel Ekeros, 3 Dan, besöktes den 18 januari dojon av tre grupper med ungdomar. Under vardera en timma fick de prova på självförsvar, men också diskutera vad nödvärn och självförsvar

är. Ett ämne som först kan verka enkelt, men som ungdomarna snart märkte inte alltid är så svart/vitt som man kan tro.

Intresset ungdomarna visade var fantastiskt roligt att se. Vi hoppas att de alla fick med sig något tänkvärt efter dagen, både teoretiskt och praktiskt.

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb



*Ena gänget tillsammans med förbundsinstruktören Daniel Ekeros.
Foto: Medföljande lärare.*

Sportlov hos Uddevalla Jiujitsuklubb

Som i så många andra kommuner delas det i Uddevalla ut ett sportlovsblad till samtliga skolor i kommunen. Där berättar föreningar och andra organisationer om vilka aktiviteter som erbjuds under sportlovet. Uddevalla Jiujitsuklubb erbjöd sin vana trogen gratis träning för barn och ungdomar under vår ordinarie träning. Vi hade på känn att suget efter att prova på en ny aktivitet skulle vara stor, men vi överraskades ändå av det enorma intresset från barn som ville prova jiujitsu. I vanliga fall dyker det upp mellan två till fem barn under sportlovet. I år var det annorlunda. Efter drygt 20 barn fick vi sätta stopp, vi var tvungna att beräkna att vår ordinarie barngrupp skulle få plats på mattan också.

Förbundsinstruktören Daniel Ekeros hade förberett ett omväxlande pass med både lekar och övningar som skulle passa sportlovsfirarna. Det landade väl. Barnen hade inte bara roligt under sportlovspasset, flera av dem dök upp på nästa ordinarie träning också och tränar entusiastiskt vidare.

Caroline Torstensson Uddevalla Jiujitsuklubb



Många ville träna jiujitsu på sportlovet. Daniel Ekeros visar förflyttning som försvar mot knuff.

Väktare tränar med Uddevalla Jiujitsuklubb

Vi i Uddevalla Jiujitsuklubb är övertygade om att Durewall Jiujitsu hade varit en god hjälp för många yrkeskategorier, men problemet är att nå ut. Därför provade vi att helt enkelt kontakta flera väktarbolag i stan och erbjuda deras anställda två kostnadsfria tillfällen där vi presenterar hur vårt självförsvar kan hjälpa dem i sitt yrke.

Några nappade, framförallt väktare, men också entrévärdar som arbetar i restaurang. Passen skraddarsyddes utifrån väktarnas behov och leddes av förbundsinstruktören Daniel Ekeros och klubbinstruktören Per Andersson. Den 3:e och 6:e februari tränade gruppen under några timmar på försvar mot vanligt förekommande angrepp väktarna råkar ut för. Stort fokus lades på avvärjande av slag, försvar mot armstruptag och kravattgrepp, transportgrepp, försvar av tredje person m.m. Deltagarna önskade att fler väktarpass skulle arrangeras framöver.



Söndagens deltagare tillsammans med klubbens instruktörer.

Foto:
Förbipasserande
Taidoinstruktör.

**Caroline
Torstensson
Uddevalla
Jiujitsuklubb**

UJK inbjudna till Fridaskolans kompetensutvecklingsdag

När Fridaskolan i Uddevalla skulle ha kompetensutvecklingsdag 18 mars ville rektorn erbjuda sina lärare en omväxlande och anorlunda dag. Flera olika aktiviteter skulle arrangeras och önskemål om att få prova på självförsvar framkom. Flera lärare hade hört av sina elever att de hade tyckt att passet hos oss tidigare under året hade varit så bra, att nu ville de också prova.

Under ledning av klubbinstruktören Caroline Torstensson, 1 Dan, fick två grupper med lärare under 50 minuter prova på vad Durewall Jiujitsu och humant självförsvar är. Entusiasmen var enorm! Grupperna var intresserade och utstrålade både glädje och kämparglöd.

Försvaren under den knappa timmen koncentrerades på frigöringar. Frågorna var många, flera av arten "vad gör man om...?" vilket ledde till att vi provade på tänkbara tekniker att ta hjälp av vid de specifika angreppen gruppen hade frågor kring.

Flest aha-upplevelser utlöste nog ändå struhtag mot vägg. Många farsinerades av hur starka de kände sig, trots det trängda läget, nu när de hade verktyg att använda för att komma fria.

Uddevalla Jiujitsuklubb tackar för en fantastisk rolig förmiddag och hoppas på återseende!

Caroline Torstensson
Uddevalla Jiujitsuklubb



*Jiujitsu är verkligen ett sätt att komma sina kollegor närmare.
Foto: Caroline Torstensson*

*En av de två gruppen med lärare som valde att provade på Jiujitsu under sin utvecklingsdag.
Foto: Förbipasserande lärare.*

Regionsläger i Stockholm

Den 19:e mars var en speciell dag i Stockholms Jiu-jitsuklubb. För första gången på många år har klubben organiserat ett träningsläger. Det var också första gången klubben bjöd in gäster till sin nyligen renoverade lokal. Vi har börjat om försiktig med lägerarrangemang och ordnat endags regions läger. Till inbjudan svarade gäster från de tre närmaste klubbar: KI GEN SEN i Åkersberga, JK ZANSHIN i Linköping och JK KIBOU i Enköping. Träningen hölls av två Daninstruktörer: Johan Flakberg, 5:e Dan och Erik Lorinder 5:e Dan.

Träningsprogrammet var mycket intressant. Renraku-waza (kombinations teknik), försvar mot vapen och tekniker till nästa grad. Alla deltagare hade minst tredje kyu eller mon - för det deltog också några vassa ungdomar - så träningen var på avancerad nivå. Det är svårt förstås att täcka alla möjliga självförsvaraspekter på en dag, men just kombinationstekniker ligger för mig väldigt nära jiu-jitsuns princip. Därför var jag glad när de fanns med i programmet och att Erik lade mycket fokus på dem.



Stockholmsklubbens ledare Gorka Bartosz leder uppvärmningen.



Mika Viinamäki från hemma-klubben och Jonas Rasmusson, Linköpings JK.



Glada ungdomar.



"Nu ska vi ha roligt! Sätt igång!" säger Erik.



Daninstruktören Erik Lorinder, Roslagens JK, går igenom träningsupplägget.



Daninstruktören Johan Flakberg visar knivförsvaret tillsammans med Gorka Bartosz.



Benjamin Lorinder mot en "stor" motståndare.



Sara Hällgren, Stockholms JK och Mikael Persson, Enköpings JK.



Flitigt tränande.



Johan Rasmusson och Mikael Persson, Enköpings JK.

Det andra självförsvarsområdet som valdes för vårt läger var försvar mot vapen, ett alltid populärt tema. Kanske är det en omedveten påminnelse om barndomen, när man sprang och lekte med låtsasvapen eller kanske på grund av riktig rädsla för oftare förekommande hot med vapen i vårt "moderna" samhälle – någonting som inte längre kan ignoreras. Bland annat på det området är Johan en riktig expert. Också den här gången höll han mycket värdefull träning med djup insyn i vapenproblematik. Fokus var de farligaste vapen i gatukonflikt: kniv och pistol. Att hantera vapen i en konflikt kräver enorm erfarenhet byggt på många års träning och i de flesta fall

finns det inget utrymme för misstag. Därför, igen, underströk Johan att vi inte äger någonting som är vårt mer än vårt eget liv.

Tack vore riktigt bra instruktörer kan man göra mycket av endagsläger! Vi hoppas på att det blir mer och mer liv i Stockholms Jiujitsuklubb och ser fram emot arrangemang av flera läger i framtiden.



Dagens gruppfoto.

Bartosz Górka
Stockholms Jiujitsuklubb
Foto: Johan Flakberg

SJFs årsmöte

I samband med Riksläger hos KYO Jiu-jitsu i Göteborg den 9 april gick årets förbundsstämma av stapeln. Efter genomförd träning avhandlades årsmötets dagordning i dojon. En av de stora frågorna var uppdatering av förbundsstadgarna vilka behövde justeras efter att äganderätten för namnet Svenska Jiu-jitsu förbundet och förbudsmärket överläts från bortgångne Kurt Durewall till Svenska Jiu-jitsu förbundet. Överlåtelsen skedde i samband med att äganderätten skulle förnyas hos Patent och registreringsverket hösten 2020.

Mötet flöt på i en maklig takt och innehöll många och viktiga diskussioner och samtliga omröstningar slutade i koncensus.

Den styrelse och de övriga förtroendeposter som valdes under stämman blev följande:

Styrelse:

Ordförande: Erik Lorinder, sittande
Kassör: Annika G Bernhardt, valdes för 2 år
Sekreterare: Johan Rasmusson, valdes för 2 år
Ledamot: Jonas Borgström, valdes för 2 år
Ledamot: Daniel Gustavsson, sittande
Suppleant: Jonna Sjöberg, valdes för 1 år
Suppleant: Anders Velén, valdes för 1 år

Revisorer:

Revisor: Mats Mandegård,
valdes för 1 år
Revisorssuppleant: Emil Bergvall,
valdes för 1 år
Revisorssuppleant: Karl-Erik Jacobsson,
valdes för 1 år

Valberedningen:

Jesper Helgeson (sammankallande),
valdes för 1 år
Peter Löfholm, valdes för 1 år
Anders Hagelberg valdes för 1 år

Å styrelsens vägnar framför jag ett stort tack för förtroendet att leda Svenska Jiu-jitsu förbundet i riktning mot framtiden.

Erik Lorinder
Förbundsordförande



Riksläger hos KYO

Det är 9 april, efter en hel del dagars snö även i södra landet, skiner nu solen från en klarblå himmel. Ännu ingen värme då vinden från havet sveper in över Hisingen och Sörredsgården, där helgens riksläger och SJF:s årsmöte ska genomföras.

Det var några år sedan vi samlats i JK KYOs trivsamma Dojo, mest beroende på pandemi-eländet. Idag var Dojon nystädad och hälsade ett 25-tal träningsugna från Stockholm och söderut till två dagars aktiviteter. Hemmaklubben ställde upp med egna instruktörer och fina servicepersoner som gjorde dagarna behagliga för deltagarna.

Karl-Erik Jacobsson, klubbens verkliga stöttepelare och Monika Hallberg, båda nu aktiva ledare för klubbens Lek- och Budoträning för riktigt unga entusiaster, tog sig nu också an de vuxna vad gällde den s.k. viktiga markservicen”. Vi tackar dem båda jättemycket för detta!

Klubbens egna instruktörer Kim Strandberg och Juha Pesonen fick förstärkning ”utifrån” med Riksinstruktören Benny Ericsson, Halmstad, Daninstruktören Erik Lorinder Roslagen och Specialinstruktören Anders Velén, Göteborg. Deltagare kom från inte mindre än åtta klubbar.



Uppställning inför träningsstart lördag 9 april, en av SJF:s högtidsdagar Ganso Kurras födelsedag. Ordföranden Emil Bergvall längst t.h. i bild.



Riksinstruktören Benny Ericsson i au-waza-instruktion. Anders Hagelberg, JK Seisin är uke.



Admir Omic, Falköpings JK faller Noah Mandegård, JK Seisin. Linnéa Ytterlind också JK Seisin väntar på sin tur.



JK Kyos Dojo är välfylld med träningsredskap.



Hemmaklubbens Förbundsinstruktör Kim Strandberg hinner med att också själv träna under lördagen.



Riksinstruktören Benny Ericsson svarar på funderingar från Raam Mleczkovicz JK Kano. Även Jonas Borgström, JK Kano och Johan Rasmusson, Linköping funderar på tekniken.



Lördagens gruppfoto.



Riksinstruktören uppmanar till en gemensam bugning mot Gansos porträtt.



Fotat bakifrån, men går fint att i spegeln se hur tekniken görs.



Förbundsinstruktören Kim Strandberg tränar med instruktörskollegan Juha Pesonen.



Emil Bergvall instruerar gruppen i iaido.



Daniel Ekeros, Uddevalla Jiujiitsuklubb angriper Mats Mandegård, JK Sein.



Koncentration fordras alltid när vapen används. T.v. Juha Pesonen, Anders Velén, Erik Lorinder och Linnéa ytterlind.



Liten reaktionsring där Anders Hagelberg spelar knivskadad i duschen. "Hjälparen" blir rejält överraskad!

Dagens träning kännetecknades av snabba byten, lite udda tekniker och den alltid så viktiga au-waza-träningen. Dessutom en hel del jämförelser jiu-jitsuteknik kontra judokast.

På lördagskvällen deltog 15 personer på den gemensamma måltiden på en trevlig kvarterstergård i stadsdelen Torslanda. Lokalen var ganska enkel, men vilken suverän mat! Sällskapet "provade" säkert tio olika maträtter och samtliga fick absolut högsta betyg så hit återvänder man gärna efter en skön dags träning.

Ett intressant inslag under söndagen var när klubbens ordförande Emil Bergvall (Dan-graderad i jiu-jitsu) denna lektion lärde ut grunderna i japansk svärdshandling – iaido. Här krävdes verklig koncentration i rörelserna och hänsyn till omgivningen.

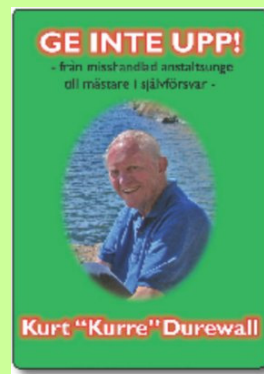
Söndagen innehöll även en liten publikfriande reaktionsring med olika typer av angrepp i trappor, omklädningsrum och duschar. Intressant här är alltid vetskapen om att man med minsta möjliga ansträngning kan komma långt i ett "verkligt angrepp".

Vi närvarande vill tacka Jiu-jitsuklubben KYO för ett fint genomfört riksläger och vi säger enstämigt att vi gärna återvänder hit!

MDN

Professor Magnus Mörner har sagt till sina lärjungar:

"Skriv riktigt redan från början, ty era rättelser i efterhand är det ingen som upptäcker!"



Läs om Kurt Durewalls liv.

Boken beställs hos förlaget:

0703-200 701

Forts. fr sida 2.

Det är inte utan att man blir stolt över att få representera SJF med tanke på vad vi förvaltar och vad vi bygger. Vi har en otroligt stark historia vilken utgör en stabil grund för den framtid vi bygger. Nu satsar vi framåt och spränger alla gränser för nyrekrytering, lägerdeltagande, aktiviteter och utbyten.

**Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande**

Tengu i den Japanska mytologin, ett japansk troll.

En liten kort beskrivning.

Om du vill få lite insikt i den Japanska traditionella kulturen så är ett bra sätt att lära sig lite om de olika unika figurer som kan dyka upp som lite olika övernaturliga varelser. Namnet på dessa kallas på Japanska "Youkai". Dess skepnader skiftar och så även dess karaktärer. Busiga, ibland onda eller så kan de hjälpa dig ur svåra problemfyllda situationer. Hmm... allting har givetvis sitt pris! Ingen tjänst utan gentjänst eller betalning.

Jämfört med våra troll, alver eller annat så har de Japanska figurerna ofta ett mer kreativt, avancerat utseende, som till exempel olika korsningar av djur till svävande flygande ansikten och döda föremål som plötsligt blir levande.

De flesta är dock välvilliga men en del kan se skrämmande ut och har ofta inspirerat många konstnärer av träsnitt, Ykiyo-e, och författare till skräckhistorier.

Tengu

Tengu är ett av de många väsen som finns. Tengu kan ha många olika skepnader och dess utseende skiftar genom historien. De har olika namn till exempel, Dai Tengu, Ko Tengu (stor resp liten). Detta precis som i västerlandet och i våra sagor eller sägner, våra troll ser ju inte alla lika ut.

De tidigaste beskrivs som monster med ett kråkliknande utseende, drakliknande vingar på ryggen, fågelhuvud och näbb. Senare i historien ses de ofta med lång näsa och röda ansikten.

I början beskrevs Tengu som busig, inte speciellt ond eller speciellt farlig. Ofta var Tengu lätt att undvika eller vinna över. Några legender beskriver Tengu som bärare av oreda och kaos men de var också kända som skyddande gudar och andar över berg och skog

Olika former av Tengu har ofta lite olika egenskaper. Inom budo kan du ibland läsa om Samuraier eller ronin (herrelösa samurajer) som stöter på olika Tengu. Ibland studeras dessa på avstånd och ibland ansikte mot ansikte. Är det en vänlig Tengu så kan du ofta få hjälp. Tengu var ofta duktig i olika stridskonster och kunde ibland dela med sig av sina hemliga och speciella kunskaper inom området.

Bilden nedan visar en Tengu, troligtvis en lite välvillig sådan, som instruerar, lär ut svärdtekniker. Makimono (tavlan) som är från en gammal Japansk skola är signerad, daterad år 1677.

AB





Veteranföreningen Shiai

Födelsedagsbarn i april med slutsiffra 0 eller 5
Läs om Marja Durewall Nilson 80 år och Fritz Schubert 100 år på sida 4 och 5.



Göran Krantz håller ett fint tal till jiu-jitsun vid 50-årsjubileet av Dangraderingen i Lerum. Foto: Johan Flakberg

10 april. Göran Krantz, Stockholm, som fyllde 75 år.

Göran är en av de ”legendariska 6” som godkändes till Dangrad i jiu-jitsu redan 1969 innan SJF startade som förbund. Göran höll igång många, många år som instruktör och ledare för Falcons yrkesklubb, där många väktare gick utbildningar.

Klubben var aktiv i cirka 30 år och fick fram många Dangraderade och flera mycket duktiga instruktörer. Vi tackar Göran för hans fina arbete för vår jiu-jitsu!

12 april. Ulf Värmå, Stockholm, som fyllde 65 år.

Ulf, då med namnet Gustavsson, kommer från Arvika i Värmland där han började träna jiu-jitsu tillsammans med sin syster Marita. Snart drog yrkesverksamheten Ulf till Stockholmstrakten, där han under flera år stöttade Stockholms Jiu-jitsuklubb, som fick fram en del påläggskalvar varav en är vår mångårige förbundsordförande Erik Lorinder. Även Ulf får vårt stora tack för sina jiu-jitsuinsatser!

*Ulf Värmå graderas till 3 Dan på sommarlägret 2010.
Foto: Johan Flakberg*



Malin von Knoop med sitt deltagarbevis.

Ny medlem!

Vi hälsar med verkligt stor glädje Malin von Knoop välkommen i SHIAI!

Malin har varit och är en stöttepelare i Jiu-jitsuklubben Kano Göteborg och dessutom en av två kvinnliga medlemmar i förbundets Utbildningskommitté. Vi kallar henne gärna ”veteran”, men vill påpeka att detta är en verkligt aktiv veteran, som genom sin ansökan förklarade att hon vill stödja föreningen och dess ungdomsverksamhet, något vi tackar henne för!

Riksinstruktörens spalt



Nytt år och nya möjligheter, vad har vi för möjligheter 2022?

Förbundet har sakta men säkert kommit i gång med lägerverksamheten igen. Det första lägret blev ett instruktörläger i Halmstad som många hade anmält sig till. Tyvärr fick några hoppa av

p.g.a. pandemin.

Det blev ett lyckat läger med stort engagemang av instruktörerna och deltagarna. Vi hälsade även flera nyanmällda aspiranter välkomna till utbildningen.

Som vi alla vet är lägerverksamheten i förbundet och klubbarna en viktig del av vår spridning av jiu-jitsun. På läger får man träna med personer från andra klubbar, bli instruerad av olika instruktörer och man får även möjlighet att träna under en längre tid.

Om klubben själva vill arrangera ett klubb-läger så kan ett tips vara att starta med 2-3 timmars träning, det brukar vara lagom. Man har då möjlighet att träna intensivare, variera träningsupplägget och samtidigt få en ökad klubbgemenskap.

Under 2022 kommer förbundet att genomföra flera läger runt om i landet. Även klubbar kommer att genomföra riks- och regionsläger under året, så jag hoppas att det blir många som besöker dessa läger.

Jag vill särskilt lyfta fram årets sommarläger som kommer att vara i Vessigebro på Katrinebergs folkhögskola. Där har förbundet under många år framgångsrikt bedrivit sommarläger och i år så får vi inviga och träna i den nya sporthallen.

Sommarlägret är uppdelat i två delar med start 29 juni för ungdomarna "Camp Dojo" med träning under två dagar. Vuxengruppen ansluter 30 juni och tränar ända fram till avslutning den 3 juli. Passa på att kom till sommarlägret där vi även kommer fira SJFs 50-års jubileum, ett år sent p.g.a. av pandemin.

Kommande förbunds- riks- och regionsläger hittar ni på förbundets nya hemsida. Besök den gärna och planera in dessa läger!

Benny Ericsson
Riksinstruktör

Missa inte att se Idrottens Himmel och Helvete som bland annat är filmat hos Jiu-jitsuklubben Seisin i Halmstad.

Premiär sändes redan 13 april kl 22.30 i SVT1, men går att se på både SVTPlay och URPlay!



Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術



Sommarläger 2022 & Camp Dojo

Nu är det dags att boka in SJFs årliga sommarläger& Camp Dojo passa på att få träna för några av förbundets bästa instruktörer. Platsen är på Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebro, Falkenberg. I år får vi den äran att vara i den helt nybyggda idrottshallen.

Ungdomsläger 29 juni – 30 juni Camp Dojo

Förbundet arrangerar ett särskilt läger för er mellan 8 år upp till 13 år.

Specialkomponerat träningsprogram med bl.a lekar, miljöträning under ledning av SJF's instruktörer.



Vuxenläger 30 juni – 3juli

Gruppindelad träning efter kunskapsnivå gör att alla kan delta. Du kommer att få möjlighet att special träna tekniker inför nästa bältesgrad, delta på reaktionsslinga, grillkväll m m. Du bor, äter och tränar tillsammans med jiu-jitsuvänner från hela Norden.



Svenska Jiu-jitsu Förbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger 30 juni-3 juli 2022

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg



Boende	Torsdag-söndag 30 juni-3 juli	Fredag-söndag 1 juli-3 juli	Lördag-söndag 2 juli-3 juli
Björkhem/enkelrum/kost/träning	3600: -	3050: -	2400: -
Björkhem/dubbelrum/kost/träning	3200: -	2600: -	1900: -
Vandrarhem/enkelrum/kost/träning	2800: -	2050: -	1550: -
Endast träning /kost	1800: -	1400: -	1000:-

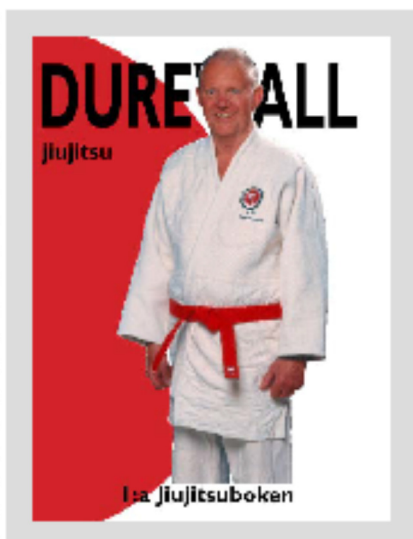
Kommer ni på tisdagen eller onsdagen tillkommer det en dygnskostnad.
Ange i anmälan vem du ska dela dubbelrum med.

Anmälan sker via <https://forms.gle/papxbfyKHHYUbl6s8> senast den 6 juni.

Anmälan senast: 6 juni 2022	Tänka på	Övrigt:
Efter den 6 juni Går det inte att anmäla sig på hemsidan. Vill man anmäla sig efter den 31 maj, kontakta Annika om plats finns. Ni får en bekräftelse när anmälan kommit in och en faktura skickad till er.	Bor man på vandrarhemmet så medtag: - Handduk/ badlakan - Lakan/påslakan alt. Sovsäck	Avbokning efter 6 juni så är det träningsavgiften som är återbetalningsbar. Annika G Bernhardt telefon 0731-575361 annika.g.bernhardt@telia.com

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

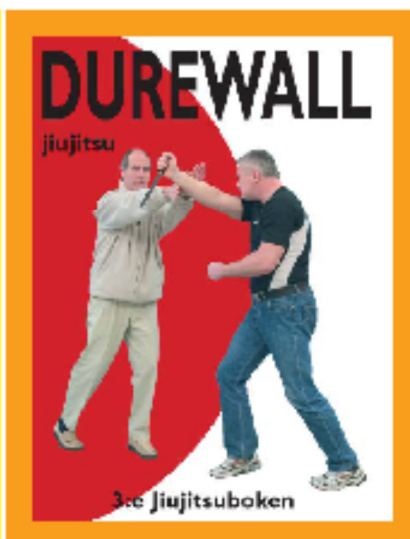
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



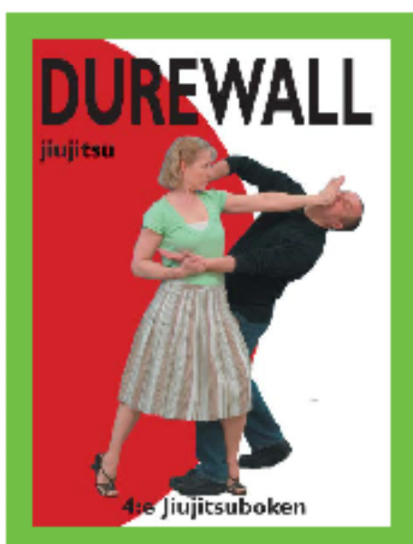
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



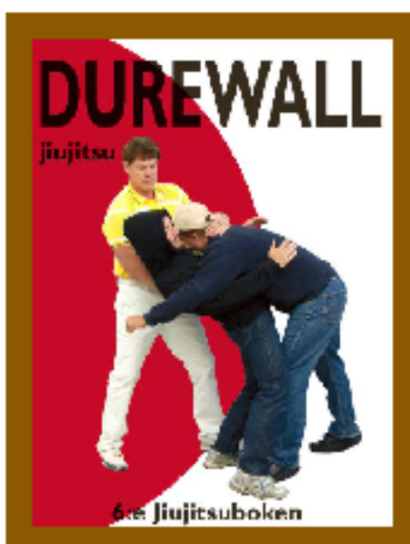
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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