



# Knutpunkten

*Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad*

Nr 2 - 2022



**Glada medaljörer!**

## Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
RF-SISU Hallands högsta utmärkelse	3
Jiujiitsu-Museet	4
Kännedom, kunskap, kompetens	4
Specialläger med självförsvarsförtroende i fokus	5
Bilder och teknikserier från Speciallägret	6
Extra judoträning hos JK Seisin	9
MotoriQ	11
Föreningen Kyo Jiujiitsu, vårens LekoBudo grupp	12
Sommaravslutning i strålande sol	13
Veteranföreningen Shiai	14
Riksinstruktörens spalt	15

## Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujiitsu-förbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: [www.jiujiitsu.nu](http://www.jiujiitsu.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@jiujiitsu.nu](mailto:ordforande@jiujiitsu.nu)  
Caroline Torstenson, 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: 220615

### OMSLAGSBILD

JK Seisins trogna skara ledare och instruktörer har nu uppvaktats med SISUs högsta förtjänstmedaljer i guld för sina år inom jiujiitsu-arbetet. Fr.v. Benny Ericsson, Bo Forsberg, Christer Johansson och Mats Mandegård.  
Foto: Johan Flakberg

## Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Jag vill slå ett slag för SJF:s lägerverksamhet.

Bland alla värden det finns i att åka på läger är varierad träning, få intryck av andra instruktörer än de man är van vid, att få lära sig mer, att få träna med kamrater man annars inte träffar så ofta, att få komma iväg och fokusera på sin träning,

att få ägna dagar åt sammanhållen träning, att få gå in i sig själv och reflektera, att ge sin fysik en knuff i rätt riktning, att få testa till högre grader, att komma iväg på äventyr och att åka iväg tillsammans och få umgås närmare med sina klubbkamrater, träffa nya vänner och att få tätare sociala kontakter bara några av de positiva effekterna.

Det finns ofta hinder för att åka på läger och några av dem är i bristen på tid. Vi ser att de allra flesta anmälningar till läger sker bara någon vecka innan lägret hålls. Vi lever i ett tidevarv när tempot är högt och vi har svårt för att prioritera i det stora utbud vi står inför och alla måsten vi upplever ta vårt fokus. Risken är att vi faller för de snabba belöningarna utan att tänka på de långsiktiga konsekvenserna. Med vetskapen om vad vår lägerverksamhet gör för gott, vill jag ge er tipset att skriva upp alla läger i kalendern så fort man får reda på dem. Då riskerar man inte att glömma bort dem och det hjälper en att prioritera när plötsliga händelser och event pockar på uppmärksamhet. Ju mer man strukturerar sitt liv, desto enklare är det att vara flexibel. Ju färre snabba beslut man slipper fatta, desto mindre stress upplever man i livet och man blir mer närvarande i stunden.

Nu bygger vi en unik lägeråkarkultur som skapar betydelsefulla minnen för framtiden.

Vi ses på mattan!

**Svenska Jiujiitsu-förbundet**  
**Erik Lorinder**  
**Förbundsordförande**



## RF-SISU Hallands högsta utmärkelse

En trevlig överraskning damp ner i brevlådan i mars. Det var ett brev med titeln ovan. Ett fint brev med diplom och guldplakett för ett förtjänstfullt ideellt arbete. Normalt sett sker utdelning på årsstämman men fortfarande gäller lite restriktioner så inget sådant i år.

Kriterier enligt SISU: Förtjänsttecken i guld kan tilldelas person som genomfört ett förtjänstfullt ideellt arbete på styrelse och/eller kommitténivå eller motsvarande i förbundsorganisation under minst 20 år eller i förening under minst 25 år.

I samband med speciallägret för blått och uppåt i Halmstad gjorde vi så tilldelningen lite mer officiellt. Benny Ericsson, Christer Johansson, Bo Forsberg samt jag själv tilldelades

förtjänsttecken i guld. Även Annika Gerhardsson och Johan Flakberg erhöll silvermedalj.

Det är fantastiskt kul att bli uppmärksammas för all ideell tid under årens lopp. Även hoppfullt att se att idrottsverige lever i dessa 49 eldsjälur som kämpar på i sina föreningar. 15 olika sporter fanns bland pristagarna 2022. Roligt att se att jiu-jitsu var 3:e sport med flest pristagare. Först kom fotboll följt av orientering och sedan vår jiu-jitsu, inte illa.

I utmärkelsen ingick även ett frikort (for life!) till alla sporter under Riksidrottsförbundet som anordnas i Halland.

Domo arigato gozaimashita!

**Mats Mandegård**



*JK Seisins stolte ordförande överlämnar här SISUs silvermedaljer till klubbmedlemmarna Annika G Bernhardt...*



*...och Johan Flakberg.*

### Höstens läger

**Instruktörläger Linköping. 24/9-25/9. Linköpings Jiu-jitsuklubb**

**Riksläger Uddevalla. Jubileumsläger 30år. 15/10-16/10. Uddevalla Jiu-jitsuklubb**

**Regionsläger Falköping. 12/11. Falköpings Jiu-jitsuklubb**

**Förbundsläger Göteborg. Julläger. 3/12-4/12, JK KANO**

## Jiujitsu-Museet

Det kommer att bli jättefint framöver med vårt museum. Benny Ericsson har här en bra dubbelroll – ordförande i JK Seisin, som upplåter utrymme för en ombyggnad, samt förbundets Riksinstruktör. Till allt praktiskt ställer klubbens egen händig snickare Bo Forsberg upp. Bosse är ju dessutom aktiv i förbundet som instruktör med titeln Daninstruktör.

Vill här, ännu en gång, TACKA alla bidragsgivare som faktiskt gjorde en ”morote” d.v.s. dubbelt värdefull insats – hyllning till Fritz Schubert på 100-årsdagen OCH en gåva till just museet!

Vi kommer med spänning att följa utvecklingen framöver!



Dagens bild på vårt lilla SJF-fönster som nu kommer att byggas om och till.



Här syns nuvarande glasskåp med diverse gåvor till både SJF och vår Ganso.

MDN

## Kännedom, kunskap, kompetens

Ovanstående ord kallade vår Ganso Kurt Durewall ”de viktiga tre K”, som kan göra sådan skillnad i utbildningen.

På sjuttioalet publicerade Gordon Training International vissa teorier, som inte längre är helt relevanta, men som trots detta kan hjälpa oss att identifiera fyra olika typer av fotbollsspelare, i vårt fall jiu-jitsuutövande.

Den modell som presenteras skiljer mellan fyra olika slag av kompetens och om man anpassar den till fotbollsspelarens situation kan utvecklingen beskrivas så här:

Den unga spelaren, som sparkar boll mot en vägg eller på skolgården, är ännu inte medveten om hur lite han kan, hur bra eller dålig han är (*omedveten inkompetens*).

När han ser någon göra saker med bollen som han själv inte kan, identifierar han sin inkompetens och vill lära sig nya färdigheter, t.ex. på en fotbollsskola (i vårt fall i en träningslokal - Dojo) där han kan förbättra sina kunskaper (*medveten inkompetens*).

Slutligen, efter en hel del träning, vet fotbollsspelaren (jiujitsukan) vad han kan och utför

det på en hög nivå. Fotbollsspelarna förvärvar den kompetens som gör det möjligt för dem att bli proffs, en kompetensnivå som möjliggör ett bekvämt liv för de flesta fotbollsspelare (*medveten kompetens*). För jiu-jitsukan gäller högre och mer ansvarsfulla instruktörsgrader.

Och sedan finns den sista, högre nivån, som utgörs av en grupp missnöjda spelare som tycker att de inte har gjort tillräckligt bra ifrån sig bara för att de blivit proffs (erhållit högre graderingar och instruktörstitlar).

I denna grupp finns de som aldrig får nog, de som aldrig tror de är bäst, de som vill fortsätta att arbeta för att komma till den absolut högsta nivån. De som tränat så mycket att deras kompetens har förvandlats till instinktiva reaktioner och den praktiska tillämpningen av kunskaperna har blivit till en självklarhet (*omedveten kompetens*).

Så långt Gordon Training International – nu rådet till dig som tränar – det finns ALLTID möjlighet att bli ännu bättre – att ALDRIG ge upp!

MDN



## Specialläger med självförsvarsjälvförtroende i fokus

När Svenska Jiujitsuförbundet bjöd in till Specialläger för höggraderade den 7–8 maj 2022 låg fokus på tillämpning och kamp. I den stora mängd värden som vi erhåller av att träna jiujitsu är det viktigt att komma ihåg att dess yttersta syfte är att fungera som skydd undan våld. Det blev en träningsintensiv helg med både mental och teknisk utveckling.

Svenska Jiujitsuförbundets specialläger förläggs allt som oftast i Riksinstruktören Benny Ericssons hemstad; Halmstad. Även denna gång öppnade Jiujitsuklubben Seisin, där Riksinstruktören har sin hemma-dojo, upp sina dörrar. Lokalen har en varm och inbjudande atmosfär där det kraftiga bjälklaget som lyfter upp taket är fullt synligt och ger en rustik känsla av, tidlöshet och gamla anor. Under det här taket har människor envetet kämpat sedan lång tid tillbaka för att lära sig jiujitsu.

Lägret bjöd på ett mycket brett innehåll under ledning av några av landets skarpaste instruktörer; alla med sin specialitet och vinkel. Riksinstruktören Benny Ericsson, Daninstruktören Bo Forsberg och Specialinstruktören Annika Gerhardsson Bernhardt höll pass med mycket au-waza vilka gav fin och viktig vägledning kring de små detaljerna som gör så stor skillnad. Daninstruktören Johan Flakberg med

livslång yrkeserfarenhet i Försvarsmakten tog gruppen genom tuffa pass av nödvärnsträning med inslag av stressorer och mentala utmaningar. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson vägledde inom tillämpning under mer dynamiska förhållanden i både stående (tachi waza) och liggande positioner (ne waza) och navigerade gruppen snyggt mellan judons lekfullhet och jiujitsuns skydd. Daninstruktören Erik Lorinder visade hur vi förstärker våra tekniker med distrahering; atemi waza. Det är viktigt att understryka att vi inte ska förlita oss på distraheringen enbart utan att vi i stället bygger in den i tekniken för att avleda uppmärksamhet från det vi försöker uppnå och att söka förstärkt och ökad effekten av vår teknik.

Det händer något speciellt hos alla höggraderade när de får vara elever för en stund och ge sig själva en stund av förkovran och reflektion. Träningen blir energirik, snabb och distinkt. Det är knivskarp kontroll och precision på både motorik och teknik. Många åker i golvet utav både fartfyllda och våghalsiga tekniker och lika snabbt hoppar de upp igen för att hinna träna tio gånger till innan ny teknik ska visas.

**Erik Lorinder**



Utbildningsrådets medlemmar fr.v. Annika G Bernhardt, Johan Flakberg, Bo Forsberg, Erik Lorinder, Olof Danielsson och Benny Ericsson.

## Bilder och teknikserier från Speciallägret



*Bartosz Gorka Stockholms JK i försvar mot Mikael Persson, Enköpings JK.*



*Leif Krig, Carlskrona JK i angrepp på Jonas Borgström, JK Kano Gbg.*



*Johan Flakberg justerar Johan Ramussons, Linköpings JK, försvar från Per-Rune Andersson, Uddevalla JK.*



*Daninstruktören Johan Flakberg instruerar.*



*Dennis Rudin, Roslagens JK får goda råd av Riksinstruktör Benny Ericsson.*



*Linnéa Ytterlid från hemmaklubben JK Seisin, nyblivit blåbälte, tränar flitigt hela helgen. Här angrepp från klubbkamraten Bo Forsberg.*





Foto: Johan Flakberg





Foto: Johan Flakberg





Foto: Johan Flakberg

## Extra Judoträning hos JK Seisin

Den 30e april fick vi besök av Hans-Eric Svensson, Jörgen Memberger, Rickard Johansson samt Samir Hadza från Falkenberg's Judo-klubb. Hans-Eric 2 Dan judo, ledde träningen. Hasse (som vi gärna kallar honom) och Monika är ju ofta hos oss och tränar jiu-jitsu men nu var det endast judo som gällde.

Det är alltid trevligt att lära sig lite andra nyanser av t.ex. fallteknik. En övning som vi tog med oss var kaktusen, d.v.s. en står som en kaktus med armarna och sedan springer man fram och krok i, benen upp i luften och sedan fallteknik, kaktusen fångar upp mjukt.

Vi övade olika kombinationer av kast och ingångar på kast, det är ju alltid roligt att kasta!



Hela gänget! Christer Johansson, Anders Hagelberg, Johan Larsson, Andreas Paulsson, Mats Mandegård, Noah Mandegård, Bo Forsberg, Monika Jull Nielsen, Samir Hadza.



*Hans-Eric Svensson kastar Jörgen Memberger med tai-o-toshi*



*Jörgen Larsson med bensvep o-uchi-gari på Andreas Paulsson*



*Mats Mandegård fäller sonen Noah Mandegård med Harai-Goshi.*



*Hans-Eric Svensson förevisar höftkast på Jörgen Memberger. Rickard Johansson, Samir Hadza, Bo Forsberg, Mats Mandegård, Noah Mandegård, Johan Larsson, Anders Hagelberg tittar på.*



*Jörgen Memberger kastar Hans-Eric Svensson*



*Monika Juul Nielsen i ett höftkast på Samir Hadza*

I slutet på tvåtimmars passet körde vi ne-waza och det var ett gäng nöjda och glada judokas som tackade Hasse och hela gänget från Falkenberg för ett roligt och givande pass. På återseende!

**Mats Mandegård**  
**Foto: Monica Juul Nielsen**



## MotoriQ

I mitten av maj var instruktörerna i Uddevalla Jiujitsu-klubb medbjudna av vår trevliga ”grannklubb” Taikei att delta på ett utbildningstillfälle gällande barn- och ungdomsverksamhet: MotoriQ, Physical Literacy. Utbildningen, som hölls av Pilo Stylin genom Svenska Budo och Kampsportsförbundet, var både teoretisk och praktisk. Under den teoretiska delen lyftes bl.a. vikten av att låta barn skojobråka, något barn sällan får möjlighet till i dagens samhälle. Det handlar inte om att slåss, vinna och besegra varandra, utan om att lära sig samspela med andra fysiskt och psykiskt, utveckla sin motorik, att bli trygg i sin egen kropp och känna att rörelse är något roligt. När barn söker sig till våra klubbar kan vi ge dem något unikt som är svårt att hitta någon annanstans. Skojobråket är inte bara själva utövandet av, i vårt fall, jiu-jitsu. Skojobråk kan också vävas in i lekar, vilket vi deltagare fick prova på.

Pilo gav oss praktiska tips att tänka på innan vi startar en lek på träningen. Som instruktör anser jag att av alla tips vi fick, så är det viktigaste att vara uppmärksam på individers förmåga att kunna delta och att utforma lekarna på ett sätt så ingen känner sig uttittad eller utanför.

Efter teorin gavs praktiska exempel på hur skojobråk kunde gå till och lekarna avlöste varandra, alla kan inte beskrivas här. Pilo

byggde pedagogiskt upp intensiteten och graden av fysisk kontakt i lekarna, vilket gav oss chans att lära känna varandra och bli bekväma med att leka som småbarn.

En lek vi är bekanta med är touch figth. Vi provade en variant med klädnypor som fästes i kläderna. Målet var att ta kompisens klädnypor och sätta på sina egna kläder. En variant är att deltagarna brottas istället. Ytterligare en variant är att deltagarna tar på sig en strumpa och målet blir att i brottningen ta strumpan från kompisens fot. En lek som nog får erkännas spårade ut lite var Vakta pannkakan. Halva gänget hade en pannkaka, d.v.s. en rund musmatta, som de vaktade. Andra halvan gick på alla fyra (händer och fötter) och skulle sno någon annans pannkaka. Tjuvknepen var många, liksom skratten och de spontana brottningsmatcherna, när pannkakor vaktades och stals på löpande band. Skojigt och bråkigt? Absolut! Självklart kan alla lekar varieras och reglerna ändras efter behov. Det enda som sätter gränser är fantasin.

Det var superroligt att inspireras tillsammans med andra positiva budoutövare från Orust Taidoklubb Taiki, Lysekils karateförening och värdklubben Uddevalla Taidoklubb Taikei. Tack för inbjudan!

**Caroline Torstensson**  
**Uddevalla Jiujitsu-klubb**



*Deltagarna från fyra olika klubbar som lekt tillsammans under ledning av Pilo Stylin, (2:e f.r. hö längst fram).*

## Föreningen Kyo JiuJitsu, vårens LekoBudo grupp

Efter några års frånvaro från mattan blev det så dags igen för mig att åter anträda den samma, det ska bli spännande och roligt.

LekoBudo gruppen består av 5-7 åringar och två 4 åringar som fick vara med då äldre syskon deltog.

Vi var tre instruktörer, Karl-Erik Jakobsson, Jenny Berg och undertecknad vilket är ett måste då de små kidsen är både underbara och krävande. Som med alla barn i dessa åldrar är det svårt att koncentrera sig i en hel timma.

En del blir hungriga, törstiga, trötta, gnälliga bråkar med sina syskon, mammiga, pappiga och pratiga. Kort sagt ”det är svårt att sitta still” när man har så mycket energi som ska ut att det bara kryper i kroppen.

Vi varvar därför träningen med drickapaus och lekar. Dock gäller dojoetikett på mattan under hela passet för att undvika olyckor och för att barnen ska lära sig lite regler och gränser. Under de tolv veckor som kursen omfattade hann vi gå igenom förflyttningar, handledstekniker, osoto otoshi, falltekniker och en massa lekar.

Jenny, som barnen tycker är kul, hade hand om de flesta uppvärmningarna. Där efter körde vi lite repetitioner av tekniker och testade på en ny.

De tolv veckorna rusade iväg och vi kom snabbt in i maj och avslutningen närmade sig. Näst sista träningen provtestade vi barnen på de tekniker vi övat och vi blev positivt överraskade då de klarade allt mycket bra. Vi var tre väldigt stolta instruktörer efter detta passet. Själv blev jag så stolt och glad att jag visade en fallteknik framåt och hörde wow från barnen när jag landade på mattan. Det var extra kul då jag har två barnbarn med i gruppen, detta visste de inte att mormor kunde.

Avslutningen blev fin med lite uppvisningar av tekniker, lekar och diplomutdelning samt en gemensam fika.

En trevlig vårtermin med LekoBudo barnen är över och jag ser redan nu fram emot att träffa såväl de gamla och nya barn till höststarten.

**Monika Hallberg**  
**1 Dan, Klubbinstruktör**



Försvar i underläge.  
Foto: Monika Hallberg



Foto: Jenny Berg.



Ingång på o-soto-gari. Jenny Berg instruerar och Karl-Erik Jakobsson syns i bakgrunden.  
Foto: Monika Hallberg



## Sommaravslutning i strålände sol

Falköpings Jiujitsuklubb avslutade terminen för barn och ungdomar med en avslutning uppe på Mösseberg. I strålände sol möttes först alla i en dramatisk match i rockringsbrännboll som slutade 31-31 och därefter var det dags att äta lite grillat. Med hjälp av ett 15-tal av de vuxna i klubben var det sedan dags för kvällens höjdpunkt nämligen teknikbanan runt sjön. Att få gå en sådan utomhus i vanliga kläder gjorde det hela ännu mer spännande och alla löste det hela på ett strålände sätt. Kvällen avslutades sedan med fika och alla får nu ta ett välförtjänt sommarlov i väntan på nästa termins nya utmaningar. För ett antal ungdomar i klubben väntar dock sommarlägret som alltid är en av sommarens höjdpunkter.

**Mattias Lagerquist**  
Falköpings Jiujitsuklubb







## Veteranföreningen Shiai

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



### Gullvi Kumm fyller 75 år den 18 juni.

Gullvi körde sina båda söner Henrik och Rikard till träningen under några år i Oskarshamns Jiujiitsuklubb. Hon blev så småningom riktigt ”nyfiken” på jiujiitsun och beslöt att också själv börja träna och så blev det!

Gullvi var entusiastisk, deltog på så gott som alla läger och njöt riktigt att delta på våra sommarläger tillsammans med sönerna och efter några år kom även Pappa Ain med på mattan. Gullvi erhöll 1 Dan jiujiitsu och blev även Förbundsinstruktör - ett gott föredöme för många kvinnliga utövare i förbundet.

*Gullvi Kumm instruerar på jullägret i Göteborg 2012.*

### 70 år firar Lennart Quick den 31 maj.

Lennart startade sin jiujiitsuträning under Kurt Durewall redan 1971 och blev då också graderad till gult bälte. Intresset svalnade inte, men så mycket annat kom emellan, men när Lennart flyttade till Uddevalla 2003 började han igen och då i Uddevalla Jiujiitsuklubb.

Han var flitig och kom upp i graderna, 2 Dan jiujiitsu och utnämnd till Förbundsinstruktör år 2012.

Nu har Lennart trappat ned med träningen, men är gärna ute med sin hund på långa promenader och vi är glada att ha honom med oss i veteranföreningen.



*Lennart Quick i diskussion med UR:s båda medlemmar Bo Forsberg och Benny Ericsson i Halmstad 2017.*



### Nya medlemmar i Veteranföreningen Shiai.

Alltid roligt med nya ”veteraner” och denna gång inte mindre än tre kvinnliga brunbälten! Från klubben JK Seisin i Halmstad förstås! Damerna startade sin jiujiitsubana någon gång på 80-talet då ledarna i klubben bl.a. hette Benny Ericsson och Staffan Johansson. Ett mycket fint kamratskap fanns redan då i klubben och detta utvecklade sig även till äktenskap framöver och vad är bättre än att ha samma hobby som sin partner!

Christer Johansson en av grundarna i klubben och idag veteraninstruktör har tagit bilden på ”sina flitiga elever” fr.v. Magdalena Ericsson, Carina Larsson/Johansson och Ingegerd Roslund.

Vi hälsar er mycket Välkomna!



## Riksinstruktörens spalt



### Jiujitsuns mångsidighet

Det är helt fantastiskt vad jiu-jitsu kan uppnå med tanke på att det "bara är ett självförsvar". Enligt min mening är jiu-jitsu mycket mer än så.

Det vi tränar är helt unikt vad gäller att stärka kroppen och den mentala hälsan. Vi får dessutom en bättre rörelseförmåga, balans och självförtroende.

Inställningen till jiu-jitsu förändras genom mognad och ålder. I början är det mest på skojs och lek. Fokus ligger på att träna koordination, uppmärksamhet och att samspela med andra i gruppen.

Med tiden kan träningen bli på mer allvar. Kanske har någon blivit utsatt för hot eller våld och känner viljan att lära sig ett effektivt självförsvar för att kunna möta detta våld. Vi är många som kan berätta om situationer där vi har använt oss av jiu-jitsu och märkt hur bra och effektivt jiu-jitsu är när man blir hotad eller utsätts för våld.

Jag glömmer aldrig en elev som berättade att hon hade blivit knuffad och jagad på skolgården av en äldre elev. Det slutade med att hon gjorde en bra taisabaki, fångade in angriparens armar, med följd av att angriparen åkte i backen i en vattenpöl.

En liknande situation hände några år senare, men med betydligt äldre personer. En tjej blev antastad utanför en krog av en kille som tog tag i hennes kläder. Samma sak - en bra taisabaki och killen låg på marken. Tjejen hade bara tränat en termin, så du behöver inte träna så länge förrän det ger resultat.

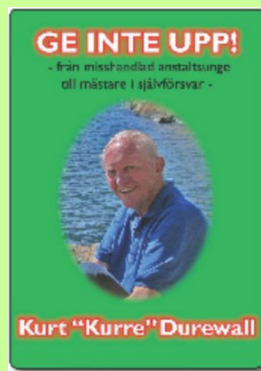
Den yngsta gruppen som jag har tränat är 5-6 åringar. Där krävs det verkligen engagemang och uppfinningsrikedom för att denna grupp ska vara nöjd och glad. Samtidigt märkte jag att just denna grupp var fantastiskt mottaglig vad gäller våra principer och de lärde sig både stående och sittande hälsning redan efter första träningen.

Den äldsta gruppen som jag har tränat är en pensionärsgrupp där den äldsta deltagaren var 87 år. Här låg behovet av träning på en helt annan nivå. Det första en dam undrade var "vi skall väl inte kasta varandra", för hon hade precis opererat höften, så hon var inte så sugen på det.

Nej, det var inte tanken, utan de skulle träna sin balans- och rörelseförmåga samt kunna ta sig loss från några olika angrepp. Det visade sig att en äldre man hade tränat i det militära och visade några rörelser som de tränade på då, effektiv men brutalt. Det blev flera uppskattade träningspass för de äldre och de märkte att de kan lära sig även upp i åldern.

Jiu-jitsu är mångsidigt och kan tränas av alla och då menar jag verkligen ALLA.

**Benny Ericsson**  
Riksinstruktör



**Läs om  
Kurt Durewalls  
liv.**

**Boken beställs  
hos förlaget:**

**0703-200 701**



**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 – 3 juli

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 Jiujitsuförbundet**  
- 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:-

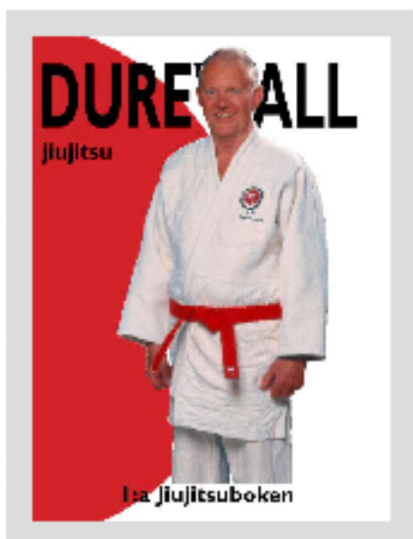
Kommer ni på tisdagen eller onsdagen tillkommer det en dygnskostnad.  
Ange i anmälan vem du ska dela dubbelrum med.

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

Anmälan senast: <b>6 juni 2022</b>	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.	<b>Bor man på vandrarhemmet så medtag:</b> - Handduk/ badlakan - Lakan/påslakan alt. Sovsäck	Avbokning efter 6 juni så är det träningsavgiften som är återbetalningsbar.  Annika G Bernhardt telefon 0731-575361 <a href="mailto:annika.g.bernhardt@telia.com">annika.g.bernhardt@telia.com</a>

# Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

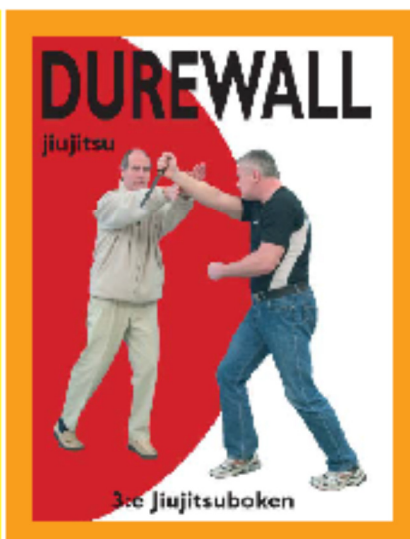
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



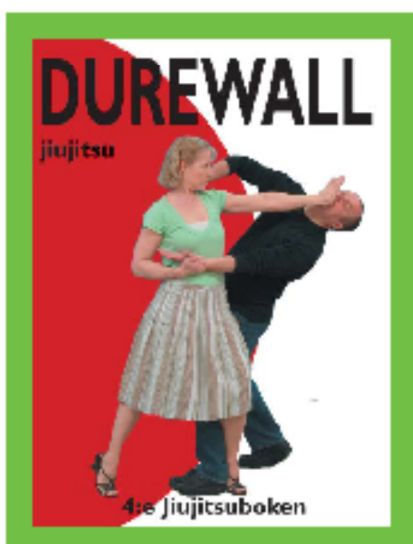
6 kyu  
Grundinformation



5 kyu  
Gult bälte



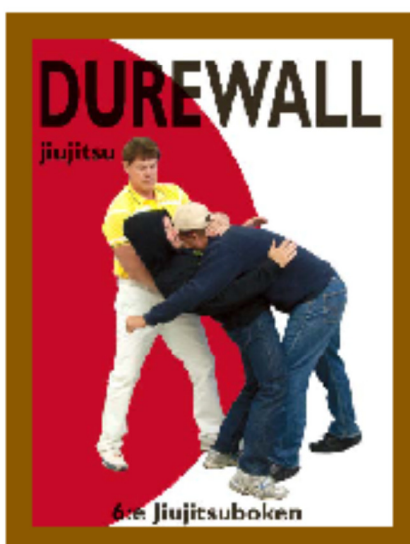
4 kyu  
Orange bälte



3 kyu  
Grönt bälte



2 kyu  
Blått bälte



1 kyu  
Brunt bälte

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