



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2022



HÖGA DANGRADER

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
6:e Dan gradering	3
Varför jiu-jitsu?	4
Förberedelser inför ett sommarläger	6
Mot Camp Dojo	8
Camp Dojo i bilder	10
Äntligen Sommarläger!	12
Sommarlägret i bilder	13
Utmärkelser	21
JK Seisins avslutningsläger	22
Terminsavslutning med Roslagens Jiu-jitsuklubb	22
Ki Gen Sen besöker Barnens dag på Länsmansgården	23
Veteranföreningen Shiai	24
Riksinstruktörens spalt	25

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu-jitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiu-jitsu.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.se
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: 220922

OMSLAGSBILD

Två mycket välförtjänta graderingar skedde under sommarlägret nämligen t.v. Daninstruktören Johan Flakberg 6 Dan jiu-jitsu från JK Seisin i Halmstad och Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson 7 Dan jiu-jitsu från Linköpings JK Zanshin. Redaktionen och alla övriga önskar de båda ett stort GRATIS!

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Svenska Jiu-jitsuförbundet är en ideell och demokratisk organisation där klubbarna är medlemmarna. Det gör att människorna som är medlemmar i klubbarna är precis lika mycket medlemmar i förbundet.

Budô-verksamhet har en tradition av tydlig hierarki och varje individs träning i att motstå egots dragningskraft men det får aldrig gå så långt att det skapas en diskrepans; ett vi och dem. Vi är ett "Vi"! Förbundet samordnas av de människor som röstats fram av årsstämans deltagare, dvs klubbarnas medlemmar, att vara med och jobba i förbundets förgrund. Men ibland upplever jag att det är en skiljelinje mellan klubbarna och förbundet. Allt som planeras, skapas och beslutas utförs av människor som har sin hemvist i någon av förbundets klubbar. Det är så viktigt att understryka att samtliga människor i klubbarna är precis lika mycket medlemmar i förbundet och allas röst är lika mycket värd. För dem som vill vara med och förvalta och utveckla vår gemenskap finns det alltid plats.

Förbundet är vi som tränar i klubbarna. Förbundet har vi för att finna gemenskap och tillsammans skapa förutsättningar för bästa möjliga jiu-jitsu-träning. Förbundet är ett resultat av det arbete vi har gjort. I kölvattnet av vårt stora 50-årsjubileum, då människor som jobbar hårt och varaktigt för vårt förbund har hyllats och tackats är det viktigt när vi hedrar förbundet i dess helhet, att vi förstår att vi hedrar oss själva.

I höst skapar vi magi! Vi ska sätta nya mål, ta nya bälten och vi ska se till att få till den där timingen, precisionen och slipa på alla de där finurliga detaljerna som gör att just vår jiu-jitsu är så fantastisk. Vi ses på matta!

Svenska Jiu-jitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

6:e Dan Gradering

Vad håller en person intresserad i 32 år för att ta det rödvita bältet?

Kurt Durewall var en unik man i svensk Budo historia med en enormt imponerande CV, se Presentation - Kurt Durewall AB, www.kurtdurewall.com

Det som saknas där är vad Kurt gjorde för Försvarsmakten på 1970 och 80 talet. Jag var med på en helgkurs för officerare i oktober 1982. Det var min första kontakt med Kurt Durewall och SJF. Jag blev oerhört imponerad av kvaliteten och proffsigheten i träningen, Kapten Jens Ramhöj var också en höjdpunkt. Kurt hittade mig på gruppbilden, när jag påminde honom om kursen flera år senare. Många är de officerare som genomgick instruktörsutbildningen i början av 1980-talet, men jag var för ung att skickas på en sådan kurs.

Inte anade jag då att 1987 skulle hitta JK Seisin i Halmstad under mina studier där. Återigen fantastisk bra träning och läger.

Tror att Benny Ericsson och Christer Johansson aldrig glömmer min gula jiu-jitsudräkt när jag såg ut som en kyckling i dojon (tvättade bältet med dräkten) eller i Gransnäs 1988 när de sprang efter mig på en orienterings bana svettiga och flåsiga.

Hade ett uppehåll i träningen men började igen 1992 i Göteborg på JK Kano, för att 1994 med flyttat av min arbetsplats till Halmstad, började igen på JK Seisin, med högkvalitativa instruktörer och Benny Ericsson som främsta förebild och kunskaps källa.

Det som motiverat mig genom åren är alla glada och goa människor jag träffat i SJF på läger och klubbar som man tränat med, alla utmaningar att utvecklas från blyg Klubbinstruktör till trygg Daninstruktör, Utbildningsrådet med träning av nya instruktörer, graderingskommittén, tillverkningen av Durewall Jiu-jitsu böckerna 3-6 med Kurt och Marja mfl. Har också försökt dokumentera SJF med bilder och film, reaktionsslingan på sommarlägret. Har även från min militära träning tagit in moment som passar vår Jiu-jitsu träning och utvecklat den.

Det som är skönt och viktigt för mig som född finländare, är att jag har jobbat tusentals timmar ideellt genom åren och har genom SJF gradering av mig förtjänat min grad på rätt sätt.

Är den femte i SJF som graderats till röttvittbälte, en mycket stor ära!

Alla som jag har tränat med eller tränat genom åren är en del i min gradering, utan er hjälp hade jag aldrig kunnat lära mig Kurt Durewalls fantastiska Jiu-jitsu.

Stort tack till er alla i SJF!

Johan Flakberg
Daninstruktör
6 Dan jiu-jitsu



Varför Jiujitsu?

Att man som ung, nyfiken och idrottsintresserad provar på jiujitsu är kanske inte så konsigt.

Men vad är det som gör att man ägnar en stor del av sitt liv åt denna märkliga konst? Själv har jag alltid känt en dragning till att gå på djupet med saker och dragits till verksamheter där den chansen ges. Inom vårt förbund, med Kurre som ciceron på en ständig upptäcktsresa, har det getts närmast unika möjligheter i den vägen. Det här att övervinna våld och brutalitet med kunskap utan att elda på en våldsspiral är en stilig tanke. Det som för de allra flesta människor har verkat omöjligt, blir när man tränar jiujitsu något självklart, ”*a true noble art of selfdefence*”. Och jo, det är nog en sak till jag under åren känt en svärförklarlig dragning till, saker som förefaller nästan omöjliga, *men bara nästan* (som Tage sa i sin monolog om sannolikhet).

Några år in på åttiotalet hade jag efter entusiastisk träning hos vår instruktör Tord Carlberg i Oskarshamn och dussintalet läger fått en hygglig start på den här sällsamma resan. När jag så fått bekläda mig med brunt kring midjan fick jag några uppmuntrande ord om skaplig principförståelse av Kurre, men förstod att mina tekniker lämnade utrymme för förbättring. Snart tio år senare känns de orden förvånansvärt aktuella, fast kanske på ett annat sätt.

När jag sedan bodde utomlands flera år fick jag mest hålla till godo med annan träning. I Berlin hamnade jag i en judoklubb vid tekniska universitetet som leddes av Wolfgang Weinmann, som visade sig vara en av de tongivande inom tysk judo. Det var en skön stämning i klubben och jag fastnade rejält för judon. Jag fick i Berlin utpekad för mig var Kano hade haft uppvisningar i början på seklet och Erich Rahns efterföljare tränade tysk jiujitsu på samma matta som vi, fast jag föredrog vår variant.

En dag på väg till träningen var det smockfullt av glada människor i tunnelbanan (det sas att det var en extra miljon människor i Västberlin de dagarna). Muren hade fallit. Kvällen innan stod jag med tusentals andra och balanserade på den här trista kvarlevan med glada tillrop

österut. Mindre glada gråkostymerade gränspoliser sprutade vatten på oss, ”se där balans under kraftpåverkan”. Men vi var mer en hejarklack till alla de modiga och kloka tyskar som upplöste en diktatur utan våld, *voila* jiujitsu på en geopolitisk arena! Några månader tidigare hade något liknande verkat nästan omöjligt, *fast bara nästan*. Med god tysk organisation och extratåg flöt ändå tunnelbanetrafiken på bra, och trots byte vid folkhavet vid Bahnhof-Zoo hann jag i tid till träningen (*fast bara nästan*).

Efter många trevliga år tillbaka hemmavid lämnade jag Oskarshamnsklubben i familjen Kumms trygga försorg och hamnade senare med min familj, via en sejour i Skåne, slutligen i Linköping. Judoklubben där har en stolt historia och efter några års judoträning fick jag, med välvilligt stöd av klubbens tungviktare Lasse Karlsson och Peter Syvén, möjlighet att starta en jiujitsusektion. Sedan har jag, tillsammans med träningskompisarna Johan, Ronny och Henrik, fått vara värd för många spännande SJF-läger.

Efter några svåra år inom förbundet hade instruktörutbildningen lagts tillfälligt på is och Kurre bad mig lägga fram förslag på ett nytt upplägg. Det blev en start på ett tioårsprojekt där Kurre, Marja, Benny och jag stötte och blötte gammalt och nytt, både om instruktörsutbildningen och om andra viktiga ting. Vi hade många intensiva och trevliga möten och till slut kände vi oss alla nöjda med vårt ”nygamla” upplägg.

En annan nygamal fråga var förbundets judometodik. Förutom att Kurre hade lagt in judotekniker och judoförsvar i sina böcker behövde vi en metodik som passar vår jiujitsu. Kurre var övertygad om att Mahito Ohgos träningsmetod är överlägsen. Ohgo är ju, inte för intet, förbundets judoförebild och hedersmedlem. Men hans metodbok som är på tyska finns inte längre i nytryck och vi ”ungdomar” hade inte fått Ohgos judo med modersmjölken.

Medan vi funderade på det fick några av oss, tack vare Anders, Ricky och Olivier i Stockholmsklubben kontakt med Oliviers ”gamla”

judotränare, Philippe Jacomin. När han bjöds in till Stockholm 2002 visade han upp en judo som vi inte upplevt tidigare. Fransk judo har alltsedan efterkrigstiden, när Mikinosuke Kawaishi och Haku Michigami slog sig ner i landet, haft en egen stark tradition. Philippe som har tränat för de flesta av nutidens stora judoka betraktar den senare, Michigami, som sin sensei, men han har sedan själv utvecklat en förfining av judons principer.

Philippe lär på ett lågmält sätt ut en klassisk judo med minsta möjliga kraft. Trots att många av oss hade kämpat i årtionden på judomattan kände vi oss först som nybörjare, men med en växande insikt om att detta är vår typ av judo. Sedan dess har många av oss haft förmånen att träna för Philippe årligen i Sverige eller Paris. Kurre hade alltid varit kräsen när det gäller judo, då jag misstänker att han inte sett någon av den rätta kalibern, sedan Ohgo lämnade Europa. Så när Kurre bad mig bjuda in Philippe till sommarlägret 2008 blev jag väldigt glad. Bosse och Johan som också slutit upp på judokulinariska Parisvänder sammanförde sedan Kurre och Philippe på ett minnesvärt läger i Halmstad 2013. Kurre berömde i efterföljande Knutpunkten Philippes ”Ohgolika” judo. Dessa trådar försöker vi nu knyta ihop.

Kurre lämnade oss med stor saknad samma höst. Som tur var efterlämnade han i oss redskapen för att bevara och utveckla jiu-jitsu i

hans anda efter våra principer. Jag tycker att förbundet under ledning av Benny och Erik har lyckats leva upp till det. För detta har stödet av Marja, Göran och Fritz varit viktigt. Själv har jag senare år lärt mig massor, ofta i dialog med Benny och vår ”inre Kurre”. Men frågan är om jag inte hela tiden upptäcker mer som jag inte kan. Det kan ibland kännas frustrerande, men om det inte vore så, så skulle det faktiskt inte vara så roligt att träna.

Så instruktörsutbildningen och kopplingen till judo har varit två av mina större, roliga engagemang. Men om jag återgår till min ursprungliga fråga, vad det är som driver mig att fortsätta. En viktig anledning är att Kurre, och vår allas, jiu-jitsu är ett unikt hantverk (och en konst), som jag och många av oss känner både lusten och ansvaret för att bevara och utveckla.

Den största drivkraften är nog ändå samvaron med alla jiu-jitsukamrater. Jag vill passa på att tacka de jag nämnt i texten och alla er andra för goa stunder på och utanför mattan, de som varit och de som kommer.

Därför jiu-jitsu.

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör
7 Dan jiu-jitsu



Förberedelser inför ett Sommarläger

Starten inför nästa års sommarläger görs direkt efter avslutningen, rentav på hemvägen från ett genomfört sommarläger: bra och mindre bra händelser, fokus på nästa års läger, nyheter m.m.

Innan jullägret är plats, tid, önskan om lokaler, mat och rum redan genomförda. I början av det nya året görs info och lockande reklam inför sommaren på Facebook, på hemsidan och hos varje klubb samt på vårens alla lägersammankomster.

Utbildningsrådet planerar schemat med instruktörer på alla passen. Vad blir sommarens speciella tema? Mjukhet? Samarbete? Instruktörsutbildning? Kvinno- respektive mer manliga angrepp?

Något särskilt att uppmärksamma under lägret? Nu i år var det faktiskt SJF 50 år, men nu var förbundet redan 51,5 år – p.g.a pandemin. Ett ypperligt tillfälle att starta en fin tradition nämligen att dela ut Förtjänsttecken.

Inbjudan är klar. Anmälningar börjar komma in och därmed en hel del frågor från de kommande deltagarna både ungdomar och vuxna. Påminnelser ska skickas ut både till engagerade och deltagare.



Mattorna anländer – planering görs.

SEDAN allt praktiskt:

- Reklam roll ups och principinfo på flyers.
- Kamiza-tavlorna och SJF flaggan.
- Träningsredskap.
- Fritidsartiklar, spel m.m. mest för ungdomarna.
- Reception med nycklar, intyg, diplom, prov.
- Alla försäljningsartiklar som märken, emalj-nålar, böcker, manualer, loggböcker.
- Dator, skrivare, inte minst toner och sladdar.
- MATTORNA!!!

Allt ska packas, flyttas, köras av olika personer och placeras ut dagen INNAN Camp dojo.

Mattorna är ett särskilt kapitel. De kommer i en stor transportbil på pallar, oftast från Halmstadsklubben, som redan burit ut dem ur sin Dojo och lastat dem på pallarna. Väl framme



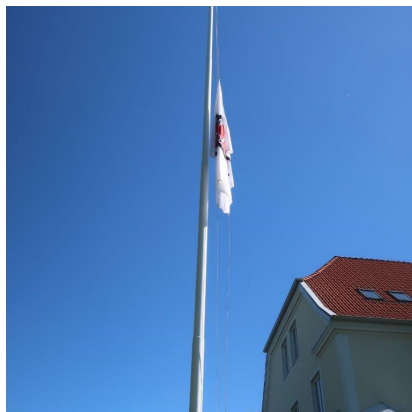
Jobbet är i full gång.



Stiftaren Marja Durewall Nilson bar sina första lägermattor i Hindås 1966.



Riksinstruktören Benny Ericsson kollar jiu-jitsureklamen inne och ute.



Lägerstartsdagen – SJF-flaggan i topp klockan 8.00



Glada personer välkomnar deltagarna. Förbundsordföranden Erik Lorinder och Klubbinstruktören Anders Hagelberg.



Receptionen färdig.



Specialinstruktören och förbundskassören Annika G Bernhardt har fullt upp med olika administrativa uppgifter.

lyftes de ned med en pall-lyftare, men måste flyttas över i en vagn för att inte skada golvet i Sporthallen och sedan ska de läggas ut enligt ett tidigare beprövat schema – PUH! Nästan alltid samma trogna gäng som svettas några timmar i sporthallen.

Kl 8.00 dagen därpå hissas SJF-flaggan och lägret kan starta. Receptionspersonalen är redo att med ett leende besvara alla frågor från våra deltagare och deras sällskap. Kl 10.00 startar så lägret med uppställning och REI och sedan går tiden alldeles otroligt fort, för det gör den alltid när man har roligt!

Vill med detta väcka en liten tanke hos dig som kommer utvilad till vårt sommarläger, säg gärna DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA (tack så mycket) till de personer, som jobbat sig svettiga för att du på ett trevligt, roligt, säkert och lärorikt sätt ska få svettas på mattan i flera härliga dagar och kvällar!

Vi tar mycket gärna emot fler glada, frivilliga inför nästa sommarläger 2023 – SJF:s 47:e läger! Välkomna i ett arbetsvilligt gäng!

MDN



Alla mattor utburna, väntar på lastbilen och sedan pålastning och avlastning och tillbakaplacering i Do-jon i Halmstad – puh!!! Ansvarige Daninstruktören Bo Forsberg ser glad ut – trots allt jobb han gör varje sommarläger – stort tack för detta!

Mot Camp Dojo

När elbilen tyst rullade från Göteborg mot Falkenberg visste 9-åriga dottern och jag inte riktigt vad vi skulle förvänta oss. Hade hört att Katrinebergs folkhögskola är beläget i vackra omgivningar och att det är ett roligt läger så vi var ändå förväntansfulla. Efter två år av pandemi i samhället såg vi extra mycket fram emot detta.

Väl framme fann vi den nybyggda idrottsanläggningen omgiven av blommor bland potatisfälten. Verkligen idylliskt. Ett trevligt första intryck. Vi klev in i den moderna anläggningen och bytte om. Allt var nytt och fräscht. En stor dojo med snyggt upplagda mattor stod redo. Den största vi sett.

Några barn och ledare var på plats. Ytterligare barn trillade in. När tiden var inne radade vi upp oss och Riksinstruktör Benny Ericsson m.fl hälsade alla välkomna och lägret öppnades. Var roligt att en av grundarna, Marja Durewall-Nilson var på plats. Hon berättade att det var 46:e gången sommarlägret hölls. Imponerande. Efter uppvärmningen löpte dagen på med intensiv träning och lek om vartannat med korta pauser för att sedan köra igång med en ny övning. Under lunchen fick vi en längre paus och kunde njuta ordentligt av den goda buffén som serverades i matsalen och också uppleva de vackra omgivningarna. Barnen passade på att leka med det stora schackspelet utanför och några av oss hjulade i gräset. Vädret kunde inte varit bättre. Strålande sol och värme. Efter lunchen väntade ännu ett intensivt pass. Barnen fick testa på såväl nya som



Storspelande i väntan på lunch.

välbekanta tekniker. Är imponerad över hur roligt och lekfullt instruktörerna gjorde det. Blev många skratt och glada miner även om det var högst seriöst och respektfullt. Jiu-jitsuns principer gicks igenom o.s.v.

När dagens första pass var över väntade en härlig kväll i högskolans vackra trädgård. Volleyboll, fotboll, frisbee, zombielek och kubbstafett var några av aktiviteterna man kunde vara med på. Det blev efterlängtat grillad korv & bröd till middag. De som ville fick grilla marshmallow på täljda grillspett av grenar. Detta uppskattades mycket av barnen som fick anstränga sig för att få fin färg på godsakerna. När kvällen började gå mot sitt slut packade vi ihop oss och begav oss till våra sovplatser. Vi som sov i gymnastiksalen fixade iordning våra uppblåsbara madrasser m.m. Barnen tyckte det var spännande att få sova där. Gick förvånansvärt bra att få barnen till ro. De var nog trötta efter dagen. Var inte den bekvämaste natten i mitt liv men har aldrig haft ett rymligare "hotellrum".



Grillning: Marshmallowsgrillning krävde vaksamhet för att få en fin färg.



Volleyboll var en av de roliga aktiviteterna under onsdagskvällen.



Den här tjejen var inte matt efter en dag på mattan. Glädjeskutt på väg till kvällsaktiviteterna.

07:48 tändes lokalen upp och något som kan ha varit japansk hårdrock ekade i högtalarna. Vi hade blivit förvarnade att väckningen skulle gå till så. Var snabbt upp och hoppa och gå iväg till frukosten. En timme senare stod vi ombytta och klara på mattan igen. Redo för en ny träningsdag. Ytterligare några nya övningar och några tekniker barnen kände igen. Alla fick testa på reaktionsslingan där angrepp kommer gång på gång från ett eller två håll allt eftersom man går igenom. Klockan 10 anslöt de vuxna och den andra delen av lägret öppnades. Barnen fick träna lite inför uppvisningen som de skulle ha innan avslutningen. De gick in på rad och visade upp tekniker de lärt sig med 3 olika angreppssätt. När det var dags för avslutning skulle tre stipendier delas ut för gott

uppförande m.m. Dottern var en av de lyckliga vinnarna till ett diplom och 500kr! Glädjen var total. Efter lunchen tackade barnen för sig och kunde lämna Katrineberg folkhögskola nöjda och glada med nya jiu-jitsukunskaper och nya bekantskaper. Lägret överträffade mina förväntningar och jag rekommenderar varmt alla som kan att vara med nästa år.

På återseende.

Ulrika Silvereden
Kyo Jiu-jitsu

(Mamma till Miranda, 9 år och kommande Juijitsuutövaren Benjamin, 3 år.)

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

Camp Dojo i bilder



Riksinstruktören Benny Ericsson och Specialinstruktören Bo Forsberg hälsar innan träningen startar.



Axel Einarsson Falköpings JK ska göra sig fri från två angripare.



Benny berättar om vad som skall hända dessa två spännande dagar.



Daninstruktören Johan Flakberg talar om jiu-jitsu fina principer.



Fallteknik med det viktiga momentet – håll upp!



Riksinstruktören Benny Ericsson ska försvara sig mot hårtag framifrån. Linnéa Ytterlid, JK Seisin angriper.



Benny och Linnéa angriper likt en tjur!



Alla ungdomar får en minnesplakett. Spännande att hämta den hos Riksinstruktören Benny.



Koncentrerad träning hos de duktiga ungdomarna.



*Veteranföreningen SHIAI delar varje sommar ut Stipendier. I år 2022 gick dessa till följande trio:
Axel Einarsson Falköpings JK, Kleo Delfino Falköpings JK och Miranda Silvereden, JK Kyo, Gbg.*



Så var det dags för det roliga gruppfotot.

Äntligen Sommarläger!

Efter flera år av inställda träningspass, läger som brunnit inne och distansering är detta vad vi längtat efter. Att få träffas, umgås och träna tillsammans är verkligen vad vi behöver efter dessa år.

Sommarlägret är, på något sätt, navet som vårt jiujitsuår snurrar kring. Det är då vi får chansen att träna tillsammans i många dagar, äta middagar tillsammans och, få chansen att gå upp för gradering och premiara de som det för tjänar. Från sommarlägret tar vi instruktörer med oss nya tekniker, detaljer och en massa inspiration ut till våra egna klubbar så allt positivt från dagarna inte stannar där utan, likt ringar på vattnet, sprids vidare till de som inte hade möjlighet att närvara.

Mycket var sig likt men annat var förändrat. Vår träningslokal var helt nybyggd, ljus, fräsch...och ganska varm. Den tjocka gi man köpte i vintras känns plötsligen inte som ett lika genomtänkt köp och efter pass med både jagande tekniker och randori går den att vrida ur men det är så det ska vara på ett sommarläger. När vi går för att äta lunch ser man allas gi hänga utanför lokalen för att torka i vinden som ett tydligt tecken på att alla givit sitt allt på passen.

Inför kvällens teknikbana är de yngre från vår klubb (och som är där för första gången) lite nervösa och vi som varit med förut både lugnar dem en smula men inte för mycket. Vi minns alla första gången man stod där för att gå en teknikbana med adrenalinets sprutade ur öronen och man känner igen deras glädje efteråt när de bubblande pratar om det de varit med om. Att vara lite nervös när man väntar på sin tur hör till och gör det hela ännu lite mer realistiskt, precis som det ska vara.

Under lördagen fortsatte träningen med en stor variation av pass med de inspirerande instruktörer vi är bortskämda med att ha i vårt förbund. Både bland de som instruerade och bland oss på mattan fanns verkligen genom hela lägret en glädje och engagemang lite utöver det vanliga. Att vi alla väntat på att få träna tillsammans märktes verkligen varje gång vi gick på mattan. Glädjen och fokuset på mattan var verkligen påtagligt.

På lördagskvällen fick vi så äntligen samlas till vår jubileumsmiddag som, liksom mycket annat, flyttats fram men som var något alla kände vi måste hålla. Vårt förbund och dess historia är verkligen värt att fira. Middagen innehöll allt man kunde förvänta sig. God mat, trevligt umgänge och inte minst att kunna premiara de som varit med om att bygga upp vårt förbund till det det är idag. Ett förbund är ingenting utan alla de som lägger ner sin tid och sitt engagemang för att vi ska fortsätta utvecklas.

Efter ytterligare ett antal pass på söndagen stod vi sedan där uppradade igen för att visa respekt för och dela glädjen med de som graderats under helgen. Lite trötta i kroppen men glada och tacksamma för att ha kunnat dela detta tillsammans. En sommar utan ett sommarläger var verkligen något vi hoppas vi inte behöver uppleva igen. Det är verkligen en av sommarens höjdpunkter.

Mattias Lagerquist
Falköpings JK



Sommarlägret i bilder

Foton har här blivit blandade, men bakom kameror har flera bidragit med bilder. Som vanligt flest från jiu-jitsu-fotografen Johan Flakberg – tack för det!



Riksinstruktören Benny Ericsson justerar Bodil Cliffords, Ängelholms JK, greppförsvar taget av Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen.



Daninstruktörerna Erik Lorinder, Roslagens JK, och Johan Flakberg, JK Seisin visar några detaljer i försvaret.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar judometodik å la Ohgo på Specialinstruktören Bo Forsberg, Jk Seisin.



Daninstruktören Erik Lorinder fäller Per Rovegård, Karlskrona JK.



Jiu-jitsu är roligt, härligt att träna med goda vänner tycker Steffen Rikenberg, Chikara, Oslo och Linnéa Ytterlid, JK Seisin.



Susanne Nashat-Gullbekklær, Chikara Oslo, har fällt Anki Erdmann, Veteranföreningen SHIAI.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i au-waza-teknik på Erik Lorinder.



Steffen Rikenberg, Chikara, Oslo, fäller Francisco Salazar Núñez, men tycks vara mer intresserad av vad Riksinstruktören gör.



Conny Akterhall höll ett pass med vår speciella jiu-jitsuergonomi. Partner är hans dotter Pernilla, båda medlemmar i JK Kano, Gbg.



Riksinstruktören Benny Ericsson visar teknik för Dan-gruppen.



Lite grundläggande judoteknik. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson fäller klubbkamraten Johan Rasmusson, Linköpings JK Zanshin.



Bartosz Górka, Stockholms JK angriper leende sin norska motståndare Susanne Nashat-Gullbekklier.



Specialinstruktörerna Malin von Knoop och Annika G Bernhardt går igenom speciella kvinnoförsvär med de kvinnliga deltagarna. Även den manliga gruppen fick också prova på dessa tekniker.



Klubbkamraterna från Linköpings JK Zanshin är tydligen ganska eniga om sin teknik. Ronny Johansson och Ragnar Hedström.



Ailin Skog, Falköpings JK fäller klubbkamraten Alma Lagerqvist.



Principer, au-waza, jätte-viktiga inslag i träningen för att kunna träna effektivt, men mjukt, ju-no-ri. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar t.v Fredrik Nilsson, Uddevalla Jiujuitsklubb och Per Rovegård, Karlskrona.

Jonas Borgström, JK Kano, Gbg försvarar sig mot Martin Andersson, Karlskrona JK.





Rune Sandnes, Chikara Oslo angriper Dennis Rudin, Roslagens JK.



Juha Pesonen, JK KYO Gbg har Mikael Persson, Enköpings JK Kibou på fall.



De yngre i vuxengruppen Kasper Sundqvist fäller Rasmus Eneborg, båda från Karlskrona JK Kihon.



Snygg fällning av Riksinstruktören Benny Ericsson. Normannen Rune Sandnes är träningspartner sedan många år tillbaka.



Mats Mandegård, JK Seisin i försvar från angrepp av Per Andersson, Uddevalla Jiujuitsuklubb.



Förbundsinstruktören Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen försvarar sig mot Fanny Boqvist, Roslagens JK.



*Tre veteraner från SHIAI på mattan.
Fr v Börje Dacke, Tranås,
Conny Akterhall, JK
Kano, Gbg och Anders
Brymell, Ängelholms JK.*

Specialinstruktören Bo Forsberg visar försvar i underläge mot knivattack från Alma Lagerqvist, Falköpings JK.





En härligt lång rad av redan Dangra-derade i SJF väntar på nya vänner i ledet. Nästan lika spännande för dem, som för de just då ut-valda.



Glada Kyu-graderade. T.v. Steffen Rikenberg, Chikara Oslo nu 1:a Kyu och Per Rovegård, Karlskrona JK 2:a Kyu.



Några speciella ögonblick för en jiujitsuka...att sitta på röda mattor framför Riksinstruktören Benny Ericsson och vänta på det svarta bältet. Jonas, Johan och Bartosz är samlade inför graderingen.



Nygraderade till 1 Dan jiu-jitsu. Fr.v. Jonas Borgström, JK Kano Gbg, Bartosz Górka, Stockholms JK och Johan Rasmusson, Linköpings Jk Zanshin.

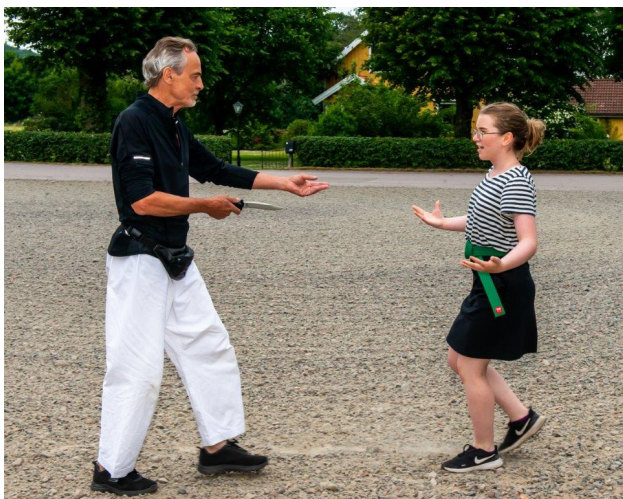




Andreas Paulsson, JK Seisin Halmstad avlägsnar klubbkamraten Annika G Bernhardt, som angripit Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen.



Susanne Nashat-Gullbekkhei, Chikara Oslo fixar så angriparen Jesper Helgessons pistol riktas mot "kompisen" Martin Andersson, Karlskrona JK.



Rune Sandnes, Chikara Olso knivhotar Alma Lagerqvist, Falköpings JK.



Per Rovegård, Karlskrona JK i snygg pistolavväpning. Angripare Jesper Helgesson, Ängelholms JK.



Kasper Sundquist, Karlskrona JK fäller angriparen Steffen Rikenberg, Chikara, Oslo.



Glada och säkert hungriga supégäster.



Även ledningen var hungrig fr.v. Specialinstruktörerna Bo Forsberg och Annika G Bernhardt, Stiftaren Marja Durewall Nilson och Riksinstruktören Benny Ericsson.



*Den aptitretande supén från ett håll...
...och även "baksidan" var lockande!*



En ära för Stiftaren Marja Durewall Nilson att få börja skära 50-årstårten, som egentligen är 51,5 års tårta för SJF juli 2022.



Roslagens Jiu-jitsu klubb Ki Gen Sen genom Dennis Rudin, Francisco Salazar Núñez och Fanny Boqvist.



Stockholms JK genom Bartosz Górka.



Karlskrona JK genom Martin Andersson



Ängelholms JK genom Jesper Helgeson



Uddevalla Jiu-jitsuklubb genom Stig Rörvik.



Glada över fina gåvor. Fr.v. Riksinstruktören Benny Ericsson, Stiftaren Marja Durewall Nilson, förbundsordföranden Erik Lorinder, förbundskassören Anika G Bernhardt och Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson.



Först ut var den populäre och glade Daninstruktören Bo Forsbergs, JK Seisin, Halmstad, som emottog det speciella 1000-kronors-bältet, numera ersatt av ett digitalt SWISH ur förbundsordförande Erik Lorinders hand.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson är mannen bakom jobbet med förbundets förtjänstecken. Olof bad om lite assistans med utdelning av diplom och fastsättande av silver respektive guldmärken. Ett hedersuppdrag som Stiftaren Marja Durewall Nilson gärna gjorde.



Silvermärke och diplom också till UR:s medlem Bo Forsberg, JK Seisin, Halmstad.



Förbundskassören och UR-medlemmen Annika G Bernhardt Jk Seisin Halmstad får sitt Förtjänstecken och Diplom i silver.



Samma valör – silver – även till UR:s medlem Malin von Knoop, JK Kano Göteborg.



Silvermärke och diplom även till UR:s medlem Johan Flakberg, JK Seisin, Halmstad.



Silvermärke och diplom till Rune Sandnes, Chikara Oslo.



Guldmärke och diplom till Riksinstruktören Benny Ericsson, JK Seisin, Halmstad.



Guldmärke och diplom till förbundsordförande och RGK- medlemmen Erik Lorinder, Roslagens JK Ki Gen Sen.



Extra tillverkat – "Diamantjiujitsuka", helt utanför statuterna, blev en stor överraskning för Stiftaren Marja Durewall Nilson. Marja delar utnämningen med Stiftaren och Hedersordföranden Fritz Schubert.

Text: "premieras för storartat engagemang under åren 1962-2022"



SJF-flaggan har halats av förbundsordföranden Erik Lorinder och Specialinstruktören Malin von Knoop.

Utmärkelser

Sommarlägret 2022 blev ett historiskt läger med massor av stora utmärkelser och graderingar. Vi tog revansch på avbräcket Covid-pandemi orsakade och firade av vårt 50-årsjubileum med exakt det pompa och ståt som vårt fina förbund förtjänar.

Flertalet människor som alla på sitt sätt har bidragit med det där (lilla) extra för förbundets förvaltning och utveckling under de gångna 50 åren, lyftes fram i rampljuset och fick emottaga hedrande förtjänsttecken.

Varmt tack för det enorma engagemang ni har lagt ner för förbundets genom åren.

Tilldelningar 2022-07-02

Stora Förtjänsttecknet - Diplom, guldnål och SJF-standar

Ordföranden/Daninstruktören Erik Lorinder. Roslagens Jiujitoklubb Ki Gen Sen, Österåker
Riksinstruktören Benny Ericsson. Jiujitsuklubben Seisin, Halmstad

Förtjänsttecknet - Diplom, silvernål och SJF-standar

Daninstruktören Johan Flakberg. Jiujitsuklubben Seisin, Halmstad
Daninstruktören Bo Forsberg. Jiujitsuklubben Seisin, Halmstad
Daninstruktören Henrik Kumm. Oskarshamns Jiujitsoklubb Satori, Oskarshamn
Specialinstruktören Annika Gerhardsson Bernhardt. Jiujitsuklubben Seisin, Halmstad
Specialinstruktören Malin von Knoop. Jiujitsuklubben Kano, Göteborg
Specialinstruktören Rune Sandnes. Norsk Judo og Jiujitsu Klubb, Oslo/Norge
Förbundsinstruktören Arne-Ivar Hansen. Norsk Judo og Jiujitsu Klubb, Oslo/Norge

Dan-graderingar 2022-07-03

Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson, 7 Dan. Jiujitsu. Jiujitsuklubben Zanshin, Linköping
Daninstruktören Johan Flakberg, 6 Dan Jiujitsu. Jiujitsuklubben Seisin, Halmstad
Klubbinstruktören Jonas Borgström, 1 Dan Jiujitsu. Jiujitsuklubben Kano, Göteborg
Klubbinstruktören Bartosz Górka, 1 Dan Jiujitsu. Stockholms Jiujitsoklubb, Stockholm
Klubbinstruktören Johan Rasmusson, 1 Dan Jiujitsu. Jiujitsuklubben Zanshin, Linköping

Förbundets stiftare Marja Durewall-Nilson och Fritz Schubert tilldelades ett för tillfället alldeles speciellt framtaget hedersutnämmande; **Diamantjiujitsuka** för deras 60-åriga jiujitsu-utövande.

Styrelsen

*Man ska inte förarga sig över plagiat.
Det är troligen de mest uppriktiga av alla komplimanger.*

Theodor Fontane

JK Seisins avslutningsläger

Förväntansfulla barn och ungdomar samlades lördagen den 11:e juni för JK Seisins avslutningsläger i Halmstad. Lägre inleddes med en halvtimmes gemensam uppvärmning. 22 taggade barn och 2 vuxna deltagare körde jiu-jitsu-tekniker, dragkamp och mattfight. Svettigt i sommarvärmen!

Sedan delades de upp i två grupper efter nivå. Bosse och Linnéa höll i slag- och golvförsvar med orange och uppåt medan Lars-Göran och Anders körde kontaktangrepp och handleder med gul- och vitbältarna. Efter fotografering och en kort vattenpaus blev det ett härligt lekpass följt av mer träning. Till sist var det uppvisning för föräldrarna, lite pirrigt kanske men det gick bra! Något som blev extra uppskattat var att även instruktörerna visade upp vilket gjorde att publiken fick se försvar på både nybörjar-, fortsättnings- samt vuxennivå.



Full fart på mattan i JK Seisins Dojo.

Det blev även tre graderingar på lägre. Filip och Theo graderades till 4:e mon och Siri som kämpat hos oss i hela fem år graderades till 1:e mon! Stort grattis!

Hela lägre avslutades med en härlig korvgrillning ute på gräset där vi önskade varandra en riktigt glad sommar!

Linnéa Ytterlid

Terminsavslutning med Roslagens Jiu-jitsuklubb

Den 4 juni hade vi en småskalig klubb-pub för klubbens vuxna medlemmar. Erik bjöd hem till en knytis-grill-kväll som tog en oväntad form när Eriks yngste son, Benjamin bjöd till med musikafton. Alla gäster tilldelades varsitt instrument och vips hade vi ett fullt dugligt band med gitarr, basgitarr och trumma. Benjamin tog takt och ton med sin ukulele och alla hjälptes till att sjunga. Grannarna blev imponerade

av vår spontankonsert och började skicka önskelåtar på SMS. Det blev en oförglömlig kväll och alla var häpnadslagna av att de som lockas att träna jiu-jitsu också verkar dela intresset för sång och musik.

Erik Lorinder
Roslagens Jiu-jitsuklubb



En enkel grillmiddag som blev en musikafton grannarna älskade.



Benjamin 12 år lär sig hur man med rätt Ki sabrerar Champagne, en nyttig kunskap inför vuxenlivet.



Ki Gen Sen besöker Barnens dag på Länsmansgården

Sedan flera år tillbaka har det blivit en tradition för Roslagens Jiujitsuklubb att delta med prova-på-verksamhet på Barnens dag på Länsmansgården i Åkersberga. Årets evenemang den 19 juni var inget undantag.

Vädret var fantastisk och det kom en stark ström av både barn och vuxna som var nyfikna på vår träning. Vi möttes av clownerna från cirkusgruppen Trattofon och vi fick besök av

självaste Länsman som inte var sen att uppvisa Jiu-Jitsu tricks som var jämnåriga med Viking Cronholm.

Till Höstterminen hoppas på massor av nya medlemmar som hittade oss på Barnens Dag.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb





Veteranföreningen Shiai

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

11 juli, 75 år, Kent Törnqvist från Ulricehamn, men tidigare aktiv i JK Kano Göteborg, 1 Dan jiu-jitsu.



20 juli, 60 år, Ricky Näs-lund från Stockholm, graderad 2 Dan jiu-jitsu.



Lite utförligare text finns i Nr 3 2017, då herrarna var 5 år yngre! Trevligt vore att ni dyker upp i något sammanhang så vi kan få nya bilder!

13 juli, 75 år, Börje Dacke från Tranås. Börje med fru Kinna deltog på årets sommarläger såväl på mattan (Börje) som på festligheterna på lördagen. Börje har 2 Dan jiu-jitsu och är även graderad i judo.

Börje Dacke under Sommarlägret 2022.

Den 10 september blir den alltid aktive Jan (Junggren) Schiller PENSIONÄR, 65 år! Mer om "pensionären" Schiller kan Du läsa i Nr 4 2017!

Jan Schiller och Conny Akterhall på sommarlägret 2018.



Åke Johansson fyllde aktningssvärda 80 år den 6 september. Åke var en av de första att träna "den mjuka jiu-jitsun" redan på Bosön 1967. Läs mer om Åke i Nr 3 och Nr 4 2017!

Åke Johansson fäller sin partner på sommarlägret 2018.



En härlig bild på tre pepparkaksgummor" som nu är välkomnade som medlemmar i Veteranföreningen SHIAI! Damerna innehar samtliga 1 Kyu – brunt bälte – i jiu-jitsu, utbildade i den framgångsrika klubben Seisin i Halmstad. Fr.v. Carina Larsson, Ingegerd Roslund och Magdalena Ericsson.

Foto: Benny Ericsson



Riksinstruktörens spalt



Självförsvar för kvinnor

Det är viktigt att vi erbjuder och marknadsför självförsvar för kvinnor och tjejer. SJF har så många bra tekniker och kunskap så det vore synd att inte lyfta fram detta tydligare.

Förbundet har under många år arbetat med att sprida denna kunskap både på instruktörsutbildningar och på läger. På sommarläger så har vi alltid ett specialträningsspass med självförsvar för kvinnor vilket Annika G Bernhardt och Malin von Knoop har lett. Dessa pass är väldigt uppskattade av de tränande och de önskar oftast fler liknande träningspass.

I utbildningsplanen för instruktörer ingår självförsvar för kvinnor och detta är ett av kraven som man måste ha utbildat sig i för att utnämnas till Förbundsinstruktör. Genom denna utbildning så hoppas förbundet att vi kan sprida självförsvar för kvinnor på flera platser i landet.

Vi ser att flera klubbar ute i landet börjar arrangera intensivkurser för kvinnor och tjejer både för tränande och helt nya. Ett bra upplägg kan vara att arrangera en kurs på 4-5 timmar för då hinner man både köra de grundläggande bitarna och träna försvar mot olika typer av angrepp, teoribiten med information om lagen och olika våldssituationer, även prata om våldsspiralen och säkerhetstänkandet ska ingå.

Att ha säkerhetstänkandet i sitt självförsvar är viktigt, att tänka på olika saker som hotbild, miljön - undvik platser som du känner obehag på, undvika att gå nära portar eller t.ex. bildörrar där det kan finnas en risk att bli indragen.

Att tänka på flyktvägar vid en hotfull situation är också bra att ha med sig. Själv tänker jag alltid på utrymning i nya och okända lokaler. När jag kommer in i en ny lokal så kollar jag var nödutgången är och hur tar jag mig dit vid t.ex. en brand (kan vara en

yrkesskada när man jobbar med brand och säkerhet) men är bra att ha med sig.

När det gäller teknikval och teknikträning så finns det många tekniker som är bra och som man kan ta med i en självförsvarskurs, avgörande är kursens längd (hur mycket hinner man med). Det är därför viktigt att träna färre tekniker och istället repetera flera gånger allt för att deltagarna ska känna sig trygga i det de lärt sig. Viktigt är att få fram rörelse och förflyttningar som kan passa bra mot olika angrepp. Även angrepp på golv och angrepp bakifrån skall man träna försvar mot. Dessa angrepp kan passa bra i en fortsättningskurs. På golvet är det viktigt att man tränar mycket rörelse och att man tar hjälp av underlaget. Angrepp bakifrån, här kan man träna på kombinationer av att man dras ner och angrips på golvet eller att man blir angripen bakifrån med omfamningar, struhtag och olika tag t.ex. över munnen eller bröstet eller underlivet. Viktigt att när man tränar på dessa angrepp så måste man vara lyhörd och känna av gruppen för det kan vara flera som varit utsatta för något liknande. Så genom att gå dessa kurser för kvinnor så stärkts personens självförtroende och man agerar mer bestämt och målmedvetet.

Detta är vi bra på och det ska vi lära ut.

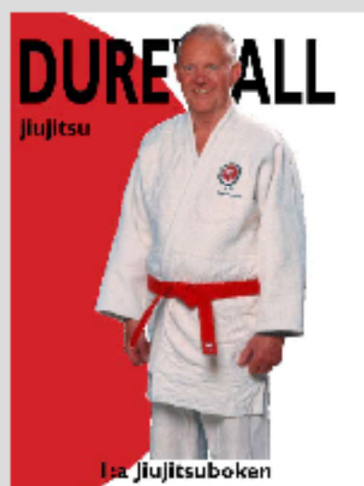
Benny Ericsson
Riksinstruktör



Förbundsinstruktörerna Malin von Knoop t.v. och Annika G Bernhardt diskuterar kvinnoträning med några av sommarlägrets instruktörer.

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

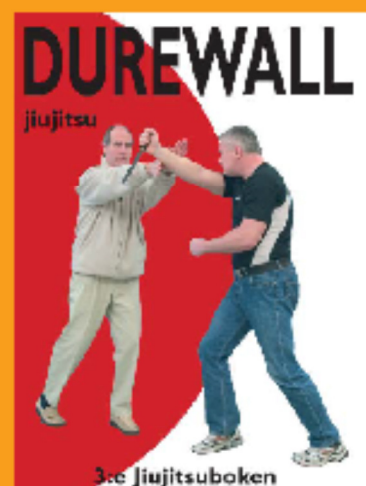
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



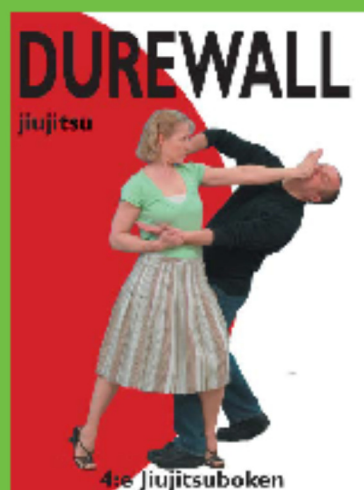
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



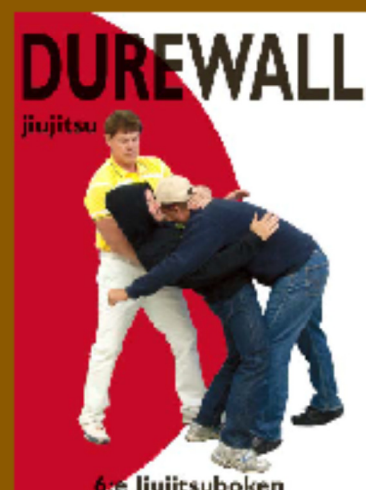
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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