



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2022



GOTT NYTT ÅR 2023!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Vi minns Ganso, Kurt Durewall	3
Fritz har lämnat oss	4
Fritz om instruktörsutbildningen	5
Instruktörsläger i Linköping	6
Snöstopsskolans Hälsovecka	8
Kvinnoläger	9
Den Moderna Föreningen	
Engagerar!	10
Fyllingedagen	11
Sammandrag från	
Helsingborgsläget	12
Halloween i Halmstad	13
Höstens klubbläger hos JK Kano	15
Ungdomsläger i Ängelholm	16
Regionsläger i Falköping	17
Uddevalla Jiu-jitsuklubb fyller 30 år	18
Julavslutning hos JK Seisin	21
Julläger	22
Veteranföreningen Shiai	25
- 49 år med jiu-jitsu!	25
- Lite om mitt jiu-jitsuliv	26
Till minne av Åke	27
Riksinstruktörens spalt	28

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: 121230

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Nu när julen står för dörren, blickar vi tillbaka på ett händelserikt år för Svenska Jiu-jitsuförbundet. Att vi hade en svårtämjd pandemi för lite drygt ett år sedan märks nästan inte alls av längre. Nog hade vi en blygsam återstart under förra hösten men under det gångna året har verksamheten varit så när som på normal. Saker som vi kan lägga till handlingarna är att vi nu har en helt ny hemsida, att vår grafiska profil har stramats till, att vi äntligen har haft ett riktigt sommarläger, att vi har firat av vårt förbunds femtioårsjubileum med pompa och ståt, att personer som har varit extra betydelsefulla under förbundets femtio första år har tackats och saluterats och de har givits förtjänsttecken och vi har genomfört inte mindre än tolv träningsläger under förbundets försorg. Tyvärr måste vi även lägga till handlingarna att vår hedersordförande och stiftaren Fritz Schubert har lämnat oss efter ett hundra år långt liv. Vi tackar Fritz för den livsgärning han ägnade förbundet under mer än 60 år.

Framför oss nu har vi, precis som alla annan idrottslig och ideell verksamhet i Sverige och säkert i många delar av världen, att öka deltagarantalet. Idrottsverksamheten i Sverige led av manfall redan innan pandemin och pandemin gav stillasittandet helt nya chanser. Vi har tillsammans med all övrig motionsverksamhet en utmaning att bryta denna rörelselösa trend som råder.

Forts. sida 28.

OMSLAGSBILD

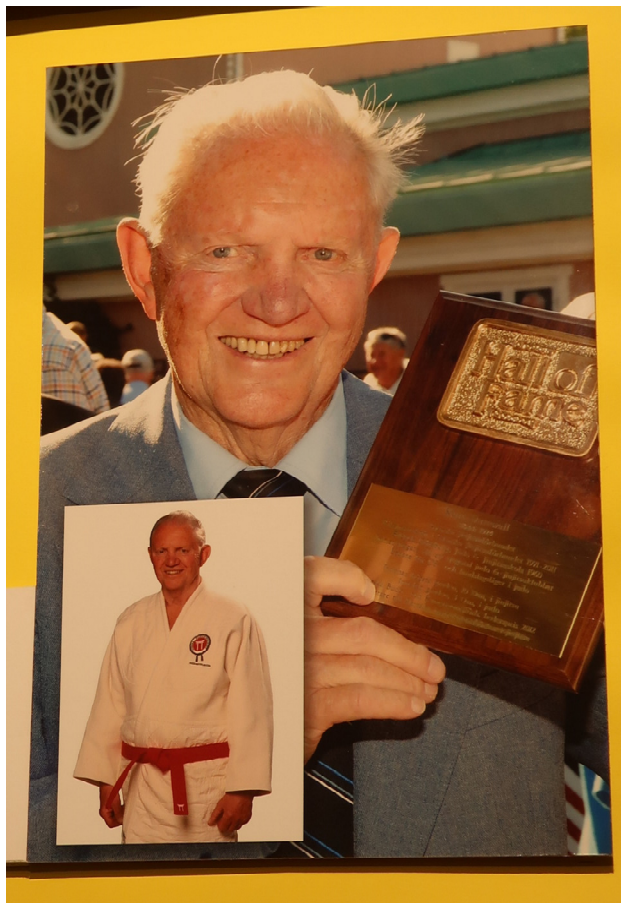
SJF-standaren nu äntligen klara för överlämning till sommarens utnämnda personer:

Fr.v. Erik Lorinder (Guld), Henrik Kumm, Bo Forsberg, Malin von Knoop, Annika Bernhardt, Rune Sandnes, Arne Ivar Hansen och Johan Flakberg, samtliga Silver. Benny Ericsson (Guld) saknas, men återfinns på sida 23.

Foto: Jonas Borgström.

Vi minns Ganso, Kurt Durewall

Den 28 oktober 2022 var det nio år sedan Ganso Kurt Durewall lämnade oss. Han lämnade efter sig ett livsverk grundat på envetenhet, envishet, nyfikenhet och oupphörlig strävan efter förståelse och utveckling.



Kurt Durewalls fina tavla i Idrottsmuseets Hall Of Fame-rum. Utnämningen skedde juli 2012.

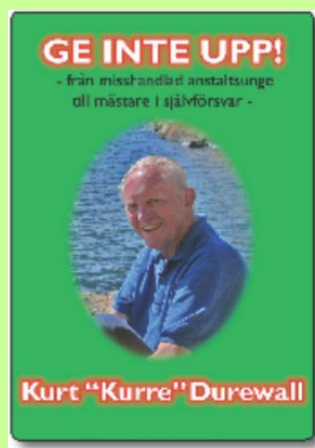
Vår, Svenska Jiu-jitsu förbundets, Durewalls jiu-jitsu blev så mycket större än utifrån historiska perspektiv argument om utförandets riktighet. Kurt ville inte sortera tekniker utifrån ”funkar-funkar inte” utan i ordningen ”varför funka-varför inte funka”.

En av annan utdömd teknik kunde få sin existens berättigad bara man justerade den en aning. Det lades till och drogs ifrån utifrån våra principers vägledning. På samma sätt kunde en inom närliggande arter etablerad teknik bli helt utdömd; inte för att den inte ”fungerade” utan för att den utstrålar något helt annat än vad som är inom ramen för ett mellanmänniskt beteende.

Tekniker blev plötsligt levande och kunde anpassas utefter rådande omständigheter, alltid i strävan efter att genomföras med minsta nödvändiga kraftinsats och minsta möjliga fysiska obehag på den mot vilket tekniken utförs – samtidigt som skyddet; att undkomma våld, destruktivitet och aggression, låg i första rummet.

Vi ägnar Ganso Kurt Durewall en extra tanke.

Erik Lorinder
Förbundsordförande
Svenska Jiu-jitsu förbundet



**Läs om
Kurt Durewall
och hans liv.**

**Böckerna beställs
hos förlaget:**

0703-200 701



Fritz har lämnat oss

Vår Stiftare och Hedersordförande Fritz Franz Schubert lämnade oss tidigt på morgonen den 21 november 2022.

Fritz hade varit svag och dålig de senaste två veckorna och nu fick han somna in lugnt och fint. Ett tungt besked till alla våra jiu-jitsu-vänner, men vi får minnas att vi fått ha Fritz med oss under många, många år. Fritz blev 100 år och 9 månader.

Innan boken släpptes hade Fritz hållit allting inom sig i alla år. Ingen visste om Fritz historia, inte ens Kurt. Men det var Kurt, som redan hade börjat skriva på sina memoarer, som inspirerade Fritz till att också börja skriva och berätta om sitt liv. Vi alla baxnade av de båda stiftarnas bakgrunder. Nu plötsligt förstår vi den kompromisslösa antivålds-ideologi som ligger bakom Svenska Jiu-jitsu-förbundet.

Fritz Schuberts historia är inte känd av så många. Han föddes i Tyskland 1922 av en tysk far och svensk mor. De flyttade tidigt i hans liv till Sverige men de tänkte aldrig på att ansöka om svenskt medborgarskap för Fritz. 1939 fick han ett rekommenderat brev om inställelse i Neumünster 1941. Fritz överlevde fronten både i Ryssland och i Frankrike och kom många år senare hem till Sverige igen, svårt traumatiserad.

En bra bit in i vuxen ålder kom Fritz i kontakt med Kurt Durewall och började träna judo och jiu-jitsu. Träningen bidrog till en vändning för Fritz. Han började hitta tillbaka till sig själv och tilltron på människan. Fritz berättade de senare åren mer än gärna om sina historier och upplevelser. Det kan vara värt att understryka för så har det inte alltid varit. I samband med sin 90-årsdag släppte Fritz en bok om upplevelserna i Andra Världskriget och hur jiu-jitsu har hjälpt honom tillbaka till ett fungerande liv. Boken heter *Svensk i tysk krigstjänst*. Fritz säger om våld och krig att: *"Det finns människor som finner krig spännande. Det är för mig en gåta. En man som varit med i krig är aldrig samma människa, om han lyckas ta sig levande tillbaka. Krig är en mänsklig förnedring."*



Stiftare och Hedersordförande Fritz Schubert
1922–2022.

Fritz Schubert står bakom de teoretiska delarna i Svenska Jiu-jitsu-förbundets gedigna instruktörsutbildning. För att bli utnämnd till Instruktör ska man, utöver att skriva godkänt resultat på sex stycken teoretiska prov samt utföra ett praktiskt instruktörstest med godkänt resultat, även skriva under på att man står bakom våra etiska, medicinska och juridiska regler (EMJ), regler som vägleder i utövandet utan våldsmanifestering.

Många instruktörer har starka minnen av Fritz direkta och raka pedagogik och uttrycker att de flera gånger var lite rädda för hur han kunde tvinga dem att tänka och verka utanför komfortzonen. Samtidigt berättar de med stolthet hur

instruktörsutbildningen har en direkt relation till varför de har lyckats fint i yrkeslivet och livet i övrigt. Fritz står för viktig lärdom om att tro på sig själv, ta sin mentala tjur vid hornen, förstå vikten av dygd och att göra rätt även när ingen ser på.

Vi vill tacka Fritz för hans aldrig sinande energi att bibringa oss alla de så viktiga grundläggande egenskaperna som artighet, ärlighet och hänsyn.

Svenska Jiu-jitsu-förbundet

Fritz om instruktörsutbildningen

Fritz Schubert, stiftare och hedersordförande, berättar i februari 2017 under ett samtal med Marja Durewall-Nilson om hur de kom fram till den fina instruktörsutbildningen inom JSF.

- Jag började träna jiu-jitsu för Kurre, Ganso Kurt Durewall, hösten 1962 och blev redan från början begeistrad över hans förnämliga sätt att informera, förklara och utbilda oss elever.

Sporten judo, som vi också utövade, fick ett uppsving under 1964 då den blev en olympisk gren med premiär i Tokyo samma år. Det skrevs då mycket i tidningarna och judoklubbar, då cirka 5-6 st i Göteborg, fick besök av journalister och fotografer, vilket resulterade i en hel del underliga referat.

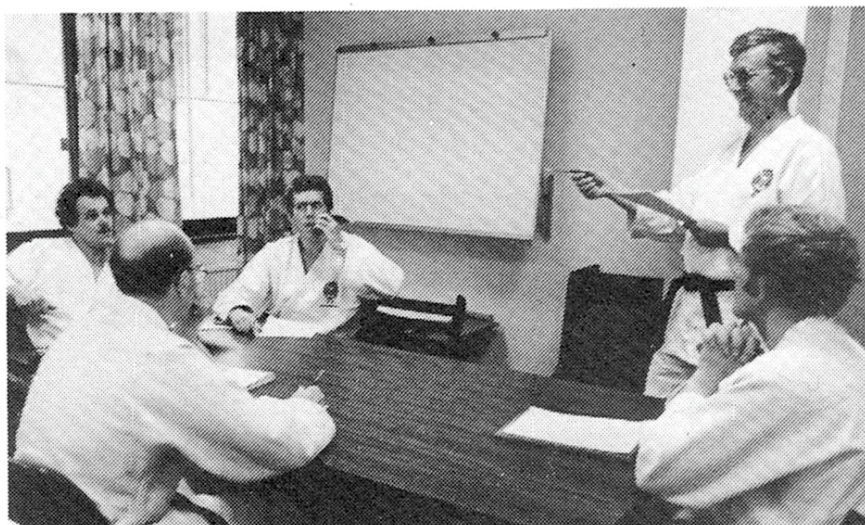
Precis när OS var slut, hölls en journalistträff i Hindås utanför Göteborg, där en av judotränarna skulle beskriva den japanska judosporten.

Det var detta katastrofala framträdande, som gjorde att jag samtalade med Kurre om vikten av att få kunniga och utbildade personer att föra vår information vidare på ett förtroendein-
givande sätt.

Så startade alltså Kurre och jag såväl den fysiska som den teoretiska utbildningen inom SJF och det höll vi på med under många år. Så småningom började våra bästa elever att ta över och utbilda vidare, något som jag, så här över 50 år senare, ser på med både glädje och förtroende. Så långt Fritz.

Undertecknad är glad och t o m stolt över att under alla dessa år, 1964-1994, ha haft uppdraget att få ned på pränt Fritzs och Kures enorma pedagogiska kunskaper, vilka de flesta fortfarande genomsyrar SJF:s gedigna instruktörsutbildning.

Marja Durewall-Nilson



Fritz Schubert leder den kommunikativa utbildningen för våra då högsta instruktörer. Bilden från tidningen Mjuk Teknik 3-1979.

En sista hyllning till vår Stiftare och Hedersordförande Fritz Schubert

Vill Du och/eller Din klubb hedra Fritz för hans mer än 60-åriga gärning för svensk jiu-jitsu, sätt då in en summa, liten eller större, till JIUJITSUMUSEET, ett av Fritz stora intressen.

**Bankgiro 5040-3419
Svenska Jiu-jitsuförbundet - Museet**

Instruktörläger i Linköping

Det är som vanligt roligt att arrangera instruktörläger i SJF. Förhoppningsvis är det också roligt att deltaga. Man får i alla fall det intrycket när det dyker upp folk från när och fjärran som bidrar med entusiasm och glatt sinnelag. På höstlägret har vi återkommande inslag med bland annat juridik och sjukvård. Sedan var temat för detta läger ovanliga angrepp, flera angripare, dynamiska och anpassade försvar.

Vi ville lyfta fram att olika försvar passar olika bra beroende på variationer i angreppen och att de flesta angrepp sker med kraft och rörelse, som man som försvarare måste anpassa sig till. Men det kan också uppstå statiska situationer i angrepp där vi som försvarare måste stå för dynamiken, dvs en förändring av situationen som öppnar för bättre möjligheter. Det är mycket att hämta i principen rörelse; rörelse för skydd, rörelse för obalansering eller balansbrytning och rörelse för fortsatt kontroll.



Malin von Knoop leder uppvärmningen.



UR:s aktiva instruktörer under lägret. Specialinstruktören Malin von Knoop, Daninstruktörerna Henrik Kumm och Erik Lorinder samt Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson.



Olof Danielsson i detaljstudie. Uke Johan Rasmusson Linköpings JK.



Instruktörer och aspiranter som vill bli ännu duktigare i jiu-jitsu.



*Olof Danielsson i au-waza-visning på kraftriktningen.
Uke Martin Andersson Karlskrona.*



Malin von Knoop kollar vad "eleverna" skrivit ned.



Malin von Knoop föreläser om juridik.



Olof Danielsson i ne-waza-ingång på Johan Rasmusson.



Erik Lorinder leder gruppen, som skall agera när något helt "oväntat" händer på mattan.

Vanliga missar man gör är att man väljer fel typ av rörelse, gör den i fel riktning eller inte har tillräcklig rörelse. Ett exempel på det senare är att man stannar upp när man lyckats fälla en angripare. Det är då viktigt att man bibehåller kontrollen med fortsatt lämplig rörelse tills avståndstagande eller fasthållning. "Rör er lite till", brukade Kurre säga, liksom mer grundläggande för *minsta möjliga kraft*", placera händer (ibland också fötter, mitt tilllägg) och rör på kroppen". Ett tillägg till som jag gärna gör är "efter lätt knäböj med häl- och tåsläpp från underlaget, börja från höften". Vad "häl- och tåsläpp" kan betyda får bli mitt quiz till en senare Knutpunkt.



Daninstruktören Henrik Kumm, Oskarshamns JK Satori får här sin utmärkelse från förbundets stiftare och Veteranföreningen SHIAI. Henrik kunde inte närvara vid jubileumssupén 2021.



En glad Henrik här också med SJF:s utmärkelse – Förtjänstecken i silver.

Henrik, Erik och Malin borgade för god energi och kreativitet, och Marja såg ganska nöjd ut när vi också smög in lite Ohgo-metodik. Henrik som sin vana otrogen missade sommarlägret blev nu i efterhand behängd med flera välförtjänta utmärkelser. De flesta slöt upp för en gemensam matbit på restaurang De Klomp på lördagskvällen.

Min förhoppning är att vi ses snart igen på höstens läger. Det känns som SJF är på väg tillbaks efter pandemin och det är många bra saker på gång.

Olof Danielsson
Biträdande Riksinstruktör

Snötorpsskolans Hälsovecka

Efter pandemin blev det åter dags för Halmstads Kommun Snötorpsskolans Barn o ungdomsförvaltning att ordna en Hälsovecka. Då vi har bra kontakt med skolans lärare för idrott o hälsa så fick vi förfrågan om vi kunde medverka.

Fredagen som avslutning på veckan var det Idrottens dag som arrangeras av RF och Sisu ett EU projekt vars mål är att få hela Europa i rörelse, tanken är att skolor över hela Europa ska uppmuntras till lek, rörelse och idrott samt vilka positiva effekter det för med sig på både skolresultat och hälsa. 28 länder är anslutna till projektet. Under fredagen fick eleverna i 5 klasser prova på både fotboll, handboll, frisbee och jiu-jitsu.



En del av alla ungdomar som fick prova på jiu-jitsu hos Seisin under Specialinstruktören Christer Johanssons ledning.

För oss blev det en hälsovecka som varade i tio dagar, då skolan endast ligger tvåhundra meter från klubblokalen så fick vi besök av tio klasser allt från F-klasser till åk 5. Vi fick även besök av Snötorpsskolans rektor som var nyfiken på vad jiu-jitsu är, samt att hon hört av eleverna hur roligt det var med jiu-jitsu. Totalt var det 15 klasser, 300 elever som fick prova på jiu-jitsu.

För oss är det ett gyllene tillfälle att rekrytera ungdomar till klubben.

Jiu-jitsuklubben Seisin
Christer Johansson

Kvinnoläger

Den 29 oktober rullar bilen som vanligt mot dojon. När jag kommer upp för trappen och in genom dörren möts jag dock inte av de vanliga gubbarna. Runt omkring på mattan står istället 16 smått nervösa och förväntansfulla tjejer. De som aldrig tidigare satt sin fot i en dojo tittar sig runt nyfiket, särskilt på oss med gi. Men för oss som medlemmar kikar vi runt nästan lika mycket på dem. Det är annorlunda att se så många tjejer stå och vänta på träning och man kan nästan ta på spänningen och förväntan i luften. Medan alla står och småpratar kliver sedan Malin von Knoop och Annika Bernhardt, dagens tränare, och vi alla ställer upp.

Vi startade passet med uppvärmning och det är skönt att få springa av sig lite nerver. Sedan började vi öva enkla men effektiva loss-tagningar. För någon som tränat länge kanske detta sågs som något för lätt och tråkigt, men man märker snabbt hur skönt det kan vara att få gå tillbaka till grunderna. Alla var aktiva och genom salen hördes både skratt och ivriga samtal. Annika och Malin instruerade tydligt och metodiskt, samtidigt som de gav exempel då man möjligtvis skulle ha användning för just den tekniken.

Lägerstart i den fina Dojon i Falköping.

Efter ett roligt och effektivt träningspass får äntligen avnjuta en god lunch och fika. Under pausen får man chans att prata lite extra med både Malin och Annika, och de andra. Flera av mina vänner hade kommit hit och det var roligt att höra deras tankar och känslor om förmiddagens pass.

Efter en behövlig lunch fortsatte dagen med blandade övningar och fortsatt god stämning bland alla deltagare och plötsligt var dagen slut och det var dags att ställa upp. Jag har verkligen personligen längtat efter att få chansen att träffa Malin och Annika i vår dojo då de är två instruktörer jag verkligen ser upp till. Att få göra det samtidigt som jag kunde visa mina vänner vad vår jiu-jitsu går ut på var verkligen en perfekt kombination.

Alma Lagerquist
Foto: Mattias Lagerquist



Gott om plats för många övningar i ne-waza-teknik.

Den Moderna Föreningen Engagerar!

Temat på Idrottsforum 2022

Den 18-19 november bjöd RF-SISU Halland in till Idrottsforum, en mötesplats där idrottsklubbar samlas för intressanta föreläsningar och samtal kring aktuella ämnen, inspiration, kunskapspåfyllnad och erfarenhetsutbyte. I år var temat "Den moderna föreningen engagerar". Evenemanget ägde rum på Varbergs Stadshotell och riktade sig till alla hallänningar som är engagerade eller aktiva i en idrottsklubb. JK Seisin representerades av Benny Eriksson, Sverker Carlborg och Christer Johansson, 3 av 170 deltagare och ca: 60-70 föreningar.

Motivera ideella

Första föreläsningen Motivera ideella om hur motivation och behov påverkar människors engagemang. Här framhöll man vikten av samhörighet, varmt och respektfullt bemötande och aktivt lyssnande, kompetens, positiv feedback, tillvarata de starka sidorna, focus på lärande och utveckling. "Autonomi" Uppmuntande av initiativ.

Det här främjar motivationen:

- Att vara en del av en grupp och ha en tydlig roll och ett tydligt ansvar.
- Att känna delaktighet och inflytande i beslutsprocesserna."

Det här hämmar motivationen:

- Att känna stress och inte hinna med allt man tagit på sig.
- Att känna sig otrygg, exkluderad och osäker på sin egen roll i gruppen."

Källa: Bok av Aron Schoug Öhman, Motivera ideella.



<https://idealistas.se/bocker/motivera-ideella/>

Intressant föreläsning där vi har en del att tänka på, att motivera våra elever, instruktörer och styrelse med beröm, ansvar, och trygghet.



Bildtext: JK Seisin representerad av Benny Eriksson, Christer Johansson och Sverker Carlborg.

Idrott för Seniorer

Ibland behöver man tänka utanför boxen och bryta normer. Här fick vi träffa två föreningar, Löftadalens Dragkampsklubb och Varbergs Discgolf, som startat upp aktiviteter för 65+. Det visade sig att de här grupperna sköter sig själva. De startade en facebook-grupp där frågan ställdes "är det någon som ska till klubben idag?" Det viktigaste för dem är den sociala kontakten, umgås och fika. Föreningarna fick även mycket hjälp med att sköta anläggningen då det finns flera med hantverkskunskap.

Seniorbarometern

På uppdrag av RF har ungdomsbarometern genomfört en studie med seniorer i åldrarna 60-80 år. Med syfte att närmare förstå den äldre målgruppen undersöks vad seniorer gör en typisk dag, hur de mår och ser på begreppet hälsa, hur de motionerar, och vad som motiverar dem.

De flesta seniorer tränar för att må bra, fyra av tio för att slippa värk.

Här tror jag att vi har möjlighet att öppna upp för nya grupper! Att vi själva tänker utanför boxen, ser möjligheten med den kunskap och mervärde vi har inom SJFs självförsvar, pedagogiken, jiu-jitsu ergonomi. Vad kan vi erbjuda, motion, ergonomiska riktiga rörelse, balans, självskydd, fallteknik umgås och fika m.m.

Se möjligheterna

Våga starta upp seniorgrupper!

Christer Johansson
JK Seisin

Fyllingedagen

Dagen började med ett helt perfekt väder, vi var på FFF; Fyllinge Föräldrar Förening och visade upp Svenska Jiujitsuförbundet och Durewallsystemet.

Det var inte mindre än ett tiotal olika föreningar och organisationer som var närvarande på denna aktivitetsdag. FFF har anordnat denna träff under många år men p.g.a. pandemin så hade den fått vila ett tag. I år kom tillbaka med full kraft.

Jag och Linnea startade kl 10.00 med att sätta upp tältet samt en del vimplar och banners och vi fick även hjälp med en del från FFF. Även skolan, som hade en gemensamhetsdag för alla barnen, ca 500 st, kom och besökte oss med föräldrar och syskon. Även andra som bor i detta område kom och besökte oss.

Det blev en hel del visning och prova på för de som kom fram till oss och vi försökte få dem till att prova själva. Det är det bästa sättet för att få dem övertygade om att det fungerar. Det var många som var imponerade av teknikerna. Vi passade även på att lämna ut lappar med information från JK Seisin. Christer anslöt vid tolvtiden efter att han hade haft det vanliga träningspasset med klubbens ungdomar.

Vi fortsatte med visning och prova på fram till klockan två. Efter detta var vi ganska trötta på att prata och visa. Vi kan bara konstatera att bästa sättet att sprida vår jiu-jitsu är att visa upp oss.

**Benny Ericsson
Riksinstruktör**



Linnéa Ytterlind instruerar flickor i smarta försvar...

*Riksinstruktören
Benny Ericsson
visar en koncentrerad grepp
hur man enkelt
kan komma loss.*



...som är både överraskande och övertygande.

Sammandrag från Helsingborgsläget

Här kommer en sammanställning angående vårt deltagande på Helsingborgsläget 24-25 september.

Ett väl bemötande av Mike Wall och ett bra arrangerat läger med ca. 80-100 deltagare. Det var en bra och god stämning bland deltagare och instruktörer. Vi fick tilldelat tre pass; ett för högsta gruppen (svartbälten), ett för kyu- och Para-gruppen och ett för barngruppen (som tyvärr blev inställt).

Jag hade första passet med den högsta gruppen. Jag inledde med rörelser som är kopplade till våra försvar och som vi skulle öva på senare under passet. Därefter instruerades kombinationsförsvar mot struhtag. Jag vävde även in principerna så att de framgick tydligt i teknikerna. Sedan är det alltid roligt och bra att visa vår o soto toshi, för det blir alltid en ögonöppnare för de tränande (de är inte vana att utföra fällningen på vårt vis). Johan instruerade försvar mot vapen (pistol). Några hade inte tränat mot vapen på många år så det blev mycket uppskattat. Detta träningspass med den högre gruppen gick alldeles för fort enligt de tränande, där även de högre graderade (6-8 Dan) tränade flitigt och var nöjda.

Därefter var det dags för pass nummer två på söndagen och det var riktat mot kyu graderade och para-tränande samt att även några svartbälten ville träna en gång till för Durewall Jiu-jitsu för de tyckte det var så intressant. Här var det i princip samma upplägg som för den



Försvar mot pistolhot under ledning av Johan Flakberg.

högre gruppen dagen innan men med lite mer au-waza och teknikförståelse. Även detta pass blev väldigt uppskattat och flera kom fram efteråt och ville tala om hur bra de hade upplevt träningspasset. Jag pratade med en kvinnlig instruktör som var med på träningspasset och sitter i rullstol hon var nöjd för hon fick lite tips på sina tekniker och hon kommer att lägga till några i sina instruktioner.

Så sammanfattningsvis så blev det ett lyckat läger med bra möjlighet att sprida vår jiu-jitsu.

Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jiu-jitsuförbundet



Många tränande på para-passet.



Alla ska kunna lära sig självförsvar.

Halloween i Halmstad

Lördagen den 5 november hade JK Seisin som traditionen bjuder sitt årliga Halloweenläger. Glädjande nog var det även i år en bra uppslutning med 25 förväntansfulla ungdomar.

Riksinstruktören Benny Ericsson började med att hålla en fartfylld uppvärmning. Sedan delade vi upp alla i två grupper, nybörjare och gula i en grupp och orange uppåt i en annan grupp. Efter det följde två korta pass på ca 40 minuter vardera.

Tanken var i dessa två pass att göra försvar mot angrepp som skulle kunna komma på den kommande spökslingan. Så ungdomarna fick öva försvar mot zombieangrepp på axlar, bak och fram, handleder, krälände tag i ben, monsterklo-angrepp mm.



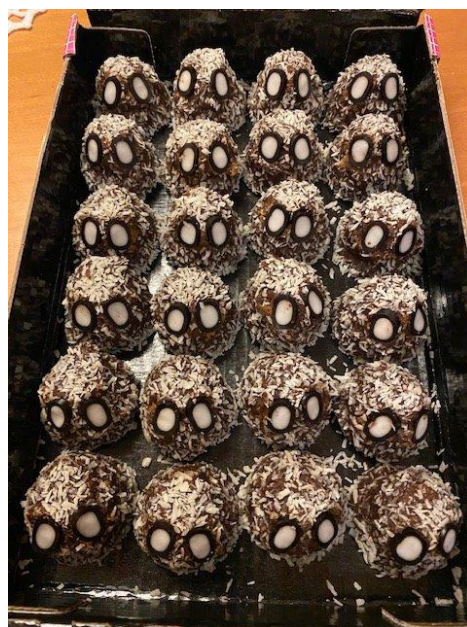
Försvar i dimman.



Härlig rolig uppvärmning med Anders Hagelberg.



Lite krypövningar på mattan.



Halloween-godis.



Fyra grönbälten tillsammans med zombien Anders Hagelberg och Lucian Linnéa Ytterlid.

Normal sett brukar vi ha fika men denna gången hade vi spökslingan tidigare. Bosse höll i planeringen av slingan. Många ungdomar var väldigt kaxiga och sa att dom ville gå själva men...när det började närma sig så...ville man gå med någon, vilket ju är helt ok. Angriparna Siri, Viggo, My och Maja skötte sig bra och tog "lagom" jobbiga angrepp. Sedan har vi ju de som alltid går "all-in" i utklädnad d.v.s. Linnea och Anders. Lika roligt och läskigt tyckte ungdomarna att stöta på dessa två på slingan.

Efter det hade vi en väl tilltagen spökfika med frallor, chokladspöken, kladdkaka och glass, fruktsallad och alla sorters monstergodis. Den avslutande timmen hade vi ne-waza och diverse lekar och tävlingar.

Vi försöker utöka arsenalen varje år och detta året hade bl.a. en ny "portal", dödsallenunna och en penna där vi ritade med uv-färg. Nåt som alltid finns (det ser Bosse till) är en kraftfull rök-maskin.

Tack till instruktörerna Benny, Johan, Bosse, Anders och Linnea för all hjälp. Nästa år fyller klubben 50 år och då...blir det ännu läskigare lovar vi som planerat lägret, Anders och Mats...

Mats Mandegård



Gruppfoto årgång 2022.

Höstens klubbläger hos JK Kano

Äntligen har vi fått en höst där vi har kunnat träna som vanligt, lägga in klubbläger som vanligt och delta på riks-, förbunds- och regionsläger som vanligt. Härligt! Nu är vi igång igen!

JK Kano har planerat in tre läger under hösten. Två av dem har redan genomförts. Lägartemat har varit ”angrepp med vapen” och planen är att hinna gå igenom så mycket som möjligt från böckerna.

Den 8 oktober hölls det första lägret. Med 9 anmälda både från Göteborg och Falköping körde vi igång med grundförflyttningar och skydd. Inledningsvis kördes försvar mot slag för att få igång rörelsen. Under de tre timmarna hann vi träna flera typer av knivangrepp och påk i fritt läge. Vi hann även prova på angrepp med kedja. Lägret hölls av de fyra aktiva instruktörerna Anders Velén, Malin von Knoop, Raam Mleczkovicz och Jonas Borgström.

Det andra lägret genomfördes den 19 november. Efter en ordentlig uppvärmning med olika basövningar och fokus på rörelse och snappningsövningar fortsatte vi med angrepp med kedja. Det är ett bra angrepp för att få igång rörelsen och mjukheten i försvaren. Temat för övrigt under detta läger var trängt läge. Knivar och påkar togs fram och vi körde många olika angrepp där försvararen hade en vägg bakom sig. Avslutningsvis tränade vi mot pistolhot. Även på detta läger deltog medlemmar från både Göteborg och Falköping. Det är roligt med långväga entusiaster likaväl som våra egna medlemmar. Bra kämpat under de tre timmar som vi tränade med bara två korta pauser.

Ett tredje lägret kommer att hållas den 10 december. Vi håller tummarna för att antalet deltagare kommer att vara fler.

Vi saknar många medlemmar på mattan och en tydlig tendens är att alla som tränade innan pandemin inte har kommit igång med träningen igen. Tyvärr ser det likadant ut inom många träningsformer och fritidsaktiviteter. Är man fortfarande försiktig i för Coronasmittan? Har man hittat andra träningsformer? Har man blivit bekväm? Varför har antalet aktiva tränande minskat?

Vi behöver verkligen synliggöra vår träningsform, marknadsföra vilket fantastiskt självförsvar vi har, tydliggöra nyttan av att förstå kroppsergonomi och hur man helt naturligt använder kunskapen i vardagen. Tänk att kunna kombinera nytta med nöje på ett så roligt sätt.

Fortsätt att agera ambassadörer för vårt fantastiska självförsvar. Fler skulle behöva få upp ögonen för den kunskap vår träning och våra läger ger.

**Malin von Knoop
JK Kano**

Den 27 oktober hade Jonas Borgström bjudit in ett företag som ville prova på jiu-jitsu och gjorde det som en del av en afterwork. Han och Anders Velén introducerade vårt självförsvar och under en timme fick deltagarna prova på olika enkla frigöringar och fiffiga försvar som är enkla att komma ihåg. Responsen på afterworken var väldigt positiv och framför allt kände deltagarna att de hade lärt sig nya saker som de skulle kunna ha användning för. Kanske kan vi få några nya medlemmar....

**Malin von Knoop
JK Kano**

**Kom ihåg till klubbarna!
Snart är det nytt år och dags
att skicka in
årshandlingarna till SJF
senast 30/12.**

Ungdomsträning i Ängelholm

Lördagen den 29 Oktober träffades jiu-jitsukas från Ängelholms Jiu-jitsuklubb och Jiu-jitsuklubben Seisin för ett gemensamt läger i Ängelholm.

Ett ca 30 tal barn och vuxna tränade tillsammans under ledning av bland annat vår Riksinstruktör Benny Ericsson och Daninstruktör Göran Emanuelsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson går igenom detaljer att tänka på för att få en teknik att fungera på ett bra, eller med lite justering av din teknik, på ett bättre sätt.

Under ca 4 timmar tränades allt från AU waza till att röra och förflytta sig. Försvar mot slag. Olika frigörningstekniker och kombinationer mot utvalda angreppsformer.

Träningen avbröt då och då för intag av vätska och lätt mellanmål. Givetvis...puhhhh.

Då klubbarna ligger nära var vi alla överens om att försöka träffas lite oftare för trevligt gemensamt utbyte.

Text och foto: Anders Brymell



Specialinstruktören Mats Mandegård har lyckats få ungdomarnas uppmärksamhet och det ser ut som det är frågor på gång.



Gruppbild på gänget.

Regionsläger i Falköping

Den 12:e november var det äntligen dags för Falköpingklubbens efterlängtade regionsläger. Redan på förra årets läger var Ola Wagner och besökte oss och då många i klubben önskade att han skulle komma tillbaka lyckades vi övertyga honom att komma även i år (egentligen var han inte så svårövertalad utan var väldigt positiv till att komma tillbaka redan när vi frågade honom första gången). Med sig hade Ola även Bo Forsberg som fick besöka



Klubbinstruktören Ola Wagner i au-waza-info.

vår klubb för första gången och som vi hoppades var de två ett team som var mycket samspelade och bjöd på mycket givande pass. Till sin hjälp hade de även Jonas Borgström från JK Kano vilken är en av de som hjälpt vår klubb mycket. Temat för lägret var Försvar mot angrepp i rörelse och temat genomsyrade verkligen hela dagen från uppvärmningen till Ola och Bosses avslutande ord. Många intressanta tekniker och perspektiv på vår jiu-jitsu gavs och passen var väl avvägda och i ett högt tempo.

Detta var andra året i rad vi hade ett läger i vår klubb och det vore roligt om det kunde bli något återkommande. Inte minst för klubbens medlemmar är det en stor glädje och mycket givande att få besök av skickliga instruktörer på hemmaplan. De är verkligen en riktig lyx för en relativt nystartad klubb som vår.

Mattias Lagerquist
Text och foto



Glada och flitiga lägerderlagare.



Daninstruktören Bo Forsberg gör armnedläggning på hemmainstruktören Daniel Gustavsson.

Uddevalla Jiujitsuklubb fyller 30 år!

Det var ett härligt gäng som kom till Uddevalla Jiujitsuklubbbs Riksläger 15-16 oktober där vi passade på att fira våra 30 år som klubb. Klubben bildades av Annika Erikson 2 Dan 1992 och överlämnades år 2000 till Daniel Ekeros, Caroline Torstensson, Ola Eriksson och Kurt Wicke. Under de första åren var Alf Rexhagen ett stort stöd och gav oss möjlighet att utvecklas i vår jiu-jitsu och driva klubben vidare.

Instruktörerna på detta läger var Riksinstruktören Benny Eriksson 8 Dan, Daninstruktören Erik Lorinder 5 Dan samt klubbens egen förbundsinstruktör Daniel Ekeros, då 3 Dan, nu 4 Dan. Lägrestart började i dojon där Uddevalla Jiu-jitsuklubb i samband med påhälsningen fick motta en vacker gåva JK Seisin, överlämnat av Benny Ericsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson inleder lägrestart med försvar mot två angripare.

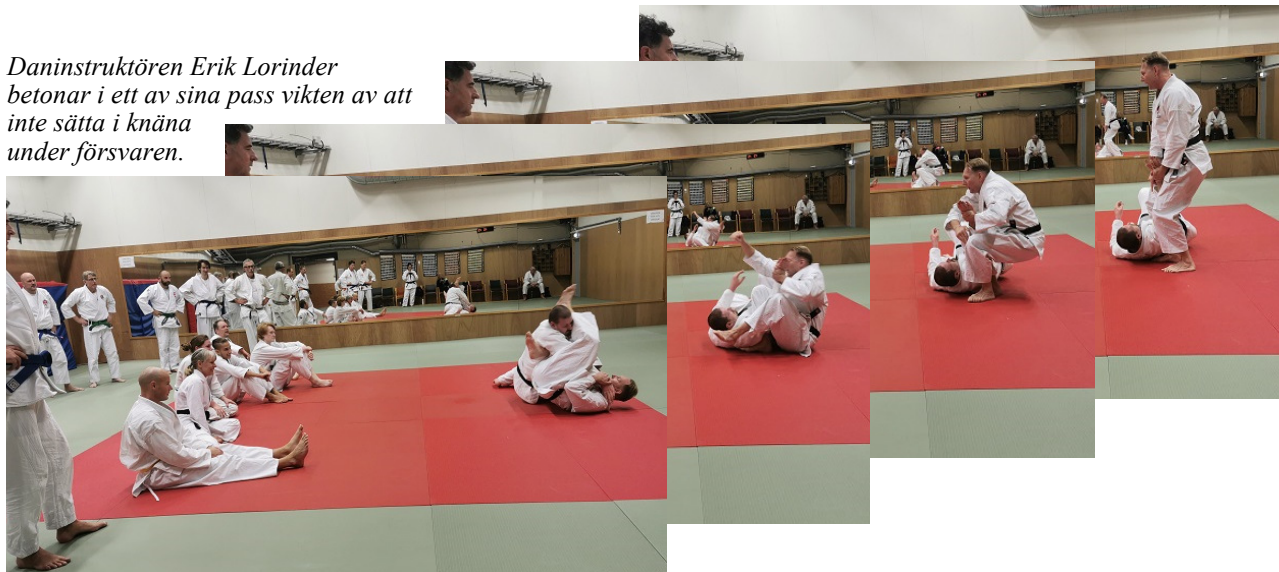


Uddevallaungdomarna Rasmus, Jessica och Inez kämpar på tillsammans.



Per, Caroline och Mats tränar försvar mot två angripare. Daniel väntar på sin tur.

Daninstruktören Erik Lorinder betonar i ett av sina pass vikten av att inte sätta i knäna under försvaren.



Efter ett par timmars träning flyttades hela lägret till Bjursjöstugan, en stuga belägen i ett friluftsområde och som kan hyras för diverse evenemang.

Efter en enkel fika samlades vi för en reaktionsslinga i omgivningen kring stugan. Lägersdeltagarna utsatte för diverse knepiga situationer.



Gänget som ska bemanna stationerna på reaktionsslingan samlar sig för att snacka ihop sig.



Pulsen gick upp redan de första sekunderna när Micke hoppade fram bakom ett hörn, ursinnig för att någon gått på hans gräsmatta, varpå inkräktaren jagades bort med eldkastare.



När man äntligen kommit in igen och trodde man var klar stod en maskerad Per i mörkret och angrep deltagarna med kniv eller påk.



Daniel är redo att överfalla folk när de sätter sig i hans bil och knäppt på sig säkerhetsbältet.



Ola och Emma agerade ett överförfriskat par som ville ha något av de förbipasserande, vilket inte sällan slutade i en konflikt.

Erik tar en liten paus från sin roll som gammal man som ramlat och behövde hjälp upp. (Burken är för övrigt endast rekvisita, för att skänka lite extra realism).



Ungdomarna engagerade i att klippa ihop filmen från reaktionsslingan.

Efteråt bjöd klubben på mat, det är ju inte varje år man fyller 30 år och det är värt att fira. Efter maten bjöds det på kaffe och kakor samt filmen från reaktionsslingan som ungdomarna klippt ihop. Fantastiskt roligt att se!



Marko redo att puckla på förbipasserande.



Förbundsinstruktören Daniel Ekeros demonstrerar försvar på golv.

Söndagen fortsatte i klassisk härlig lägeranda och avslutades med ett mark-pass med Daniel Ekeros.

Vi är glada att så många kom till vårt läger. Efter varje läger får man med sig något hem man inte kunde tidigare. Jag hoppas att ni alla som besökte oss fick med sig något sådant hem, en teknik, en tanke, eller härlig lägerupplevelse.

**Caroline Torstensson
Uddevalla Jiu-Jitsuklubb**

*Foto: Daniel Ekeros, Jessica Torstensson
och Caroline Torstensson*



Gruppbild med lägets deltagare, i klassisk uddevallastil. Foto: Marja Durewall-Nilsson.

Julavslutning hos JK Seisin

Den 14 december hade vi en härlig julavslutning med träning och lekar för både ungdomar och vuxna. Trettio tränande på mattan i fyra olika grupper, vita-gula, orange, grönt uppåt ungdomar samt vuxna. Riksinstruktör och tillika JK Seisin:s ordförande Benny Ericsson hälsade kl 11.45 alla inbjudna föräldrar, syskon och vänner välkomna då det var dax för uppvisning.



Uppställning



Anders är tomte och leder leken "Skydda tomten!", mycket kul och uppskattad lek!

Ungdomarna fick i var sin grupp visa vad dom lärt sig under terminen. Vi hade samma angrepp för alla så tanken var att visa upp de försvaret som ligger på respektive bältesgrad. Angreppen var handleder framifrån, tag på axlar framifrån samt tag med armen bakifrån. Ungdomarna skötte sig mycket bra med bestämda försvar och fick välförtjänta applåder. Efter det så visade Bo och jag under Bennys ledning ett antal tekniker som vi lär ut i vuxengruppen, bl a knivförsvaret och halsgrepp och sutemi.

Klubben bjöd sedan på en korg med bröd och go-fika för alla. En mycket välbesökt och uppskattad avslutning med ca 70 personer i lokalen. Tack till Bosse som höll i planeringen! Nu så siktar vi mot nästa termin som vi inleder med Öppet hus och prova på träning den 8:e januari.

Mats Mandegård



Gruppbild

Julläger

Ett julläger och det i Göteborg hos JK Kano är faktiskt något helt nödvändigt för att man ska kunna börja glädja sig åt kommande helger. Kanske bara vi som varit med ett antal år, som tycker så, men fint vore om även de yngre kunde börja få in denna känsla i sitt jiu-jitsu-hjärta.

Ordföranden Erik Lorinder inledde jullägret med lite historik. Historik är något som vi inom SJF tycker är viktigt att känna till. För 46 år sedan i november månad invigdes Dojon på Teatergatan. Den var helt nybyggd, allt doftade nytt och fräscht och strax innan de första deltagarna anlände hade ”de närmaste” spikat upp Kamiza-tavlorna, tvättat golvet i cafeterian samt sopat av den stora mattan – då 320 kvadratmeter. Vi var mycket glada för det var en viss spänning vi kände om vi skulle hinna med eller inte. Vi var ju sist i ledet av ”hantverkare”, men vi gav inte upp och vi hann....

Ingen hade haft tid att ta emot anmälningarna – vi sade bara ”kom” det finns gott om plats. Tidigare Dojo brukade ta emot mellan 30-40 elever så inte trodde vi i våra allra vildaste fantasi att vi denna gång skulle ta emot 196 personer – och det gick alldeles utmärkt!

Årets julläger var nu det 44:e – ett läger i början av 2000-talet hölls ute hos Banzai på Hisingen och år 2020 var det ju tyvärr inställt p g r av pandemin. Detta år hade samlat över 50 deltagare och det är en bra siffra med tanke på omständigheterna. Erik satte nu upp som mål att vi år 2026 skulle ha 197 personer dvs REKORD, på jullägret. Alla instämde i hans önskan!

Så över till allvaret som drabbat SJF de senaste veckorna. Vår Stiftare och Hedersordförande Fritz Schubert har lugnt och fridsamt somnat in, över 100 år gammal. En mycket stämningsfull ”tyst minut” hölls till hans minne. Mer om Fritz på sidan 4!



Ordföranden Erik Lorinder hälsar välkommen och berättar lite om Dojons historia.



Kyuledet var på detta lägret betydligt längre än Dan-sidan – precis som det ska vara.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson inleder med info om mjukfall.



Pappa Henrik Kumm informerar dottern Olivia t.v. och klubbkamraten Milla Ulfsdotter.



Daninstruktören Erik Lorinder är beredd på knivattack från Per Rovegård, Karlskrona JK.



Specialinstruktören Malin von Knoop förklarar de små finesserna i tekniken.



Kökspersonalen i farten fr.v. Jonas Borgström, Anders Velén och Malin von Knoop. Tack för allt gott under dagarna!



Instruktörsdiskussion fr.v. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson samt Daninstruktörerna Erik Lorinder och Henrik Kumm.



Daninstruktören Johan Flakberg demonstrerar försvar mot påkangrepp.



Specialinstruktören Anders Velén visar försvar mot knivangrepp.



Malin von Knoop i försvar mot Bo Forsberg. Daninstruktör Henrik Kumm kollar tekniken.



Specialinstruktör Annika Bernhardt i snygg inramning. Angripare är Linnéa Ytterlid, JK Seisin.



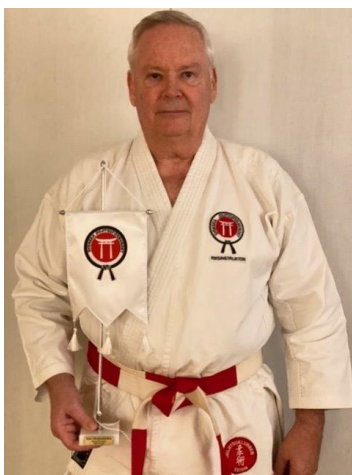
Daninstruktören Bo Forsberg berättar om judons koppling till vår mjuka jiu-jitsu.



Daninstruktören Johan Flakberg förbereder "genombrottet" av den mänskliga muren.



Daniel Ekeros, Uddevalla Jiu-jitsu-klubb Goshin, graderad till 4 Dan. Dessutom fick Daniel mottaga klubbens försenade 30-årsgåva från JK Kano.



Benny Ericsson har emottagit SJF-standaren, guld.

Träningsintensiteten och glädjen var det absolut inget fel på under helgen. Mycket positivt är att sju av våra åtta UR-medlemmar själva tränade flitigt när de inte var engagerade i sina olika utbildningspass. Endast så behåller man sina tekniker och utökar sina kunskaper. Den 8:e medlemmen var Riksinstruktören Benny Ericsson, som tvingades avstå p.g.a. en knäoperation. Kano-ledningen skötte arrangementet på ett bra sätt och bjöd oss på härliga luncher både lördag och söndag. Dessutom de traditionella pepparkakorna, men i år saknade jag doften av clementiner, men man kan inte få allt!

Bilderna visar på träningsvilja, instruktörskunskap och glädje. Stort tack till alla instruktörer, deltagare och "kringpersoner" för ännu ett lyckat traditionellt julläger i Göteborg!

MDN



Jullägrrets deltagare.



Veteranföreningen Shiai

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

**Först ut att gratuleras är Christer Johansson som fyller 75 år 3 november.
Näst på tur står Peter Eriksson som fyller 65 år 28 november. Grattis till er båda!**

49 år med Jiujitsu!

Våren 1973 fick jag förfrågan av min chef Jarl Öijerholm om att börja träna jiujitsu. Året före hade jag börjat med judo under instruktören Tyrone Parmlöv, nordisk mästare. Redan efter 2-3 månader kände jag att judo inte passade mig, då det var mycket tävlingsinriktat. Svaret till Jarl blev "Ja" innan jag visste vad jiujitsu var. Jarl hade då tränat för Kurt Durewall på Redbergsgården Göteborg och erhållit grönt bälte. Under hösten 1973 blev Gymnastik- och Jiujitsuklubben Seisin antagen som medlemsklubb i Svenska Jiujitsuförbundet med medlemsbevis från Fritz Schubert.

Jag tyckte träningsformen passade mej bra och i slutet av terminen blev jag graderad till 5 kyu gult bälte. Vi blev 10 killar från samma företag som började träna, några arbetade på lagret och några på kontoret. Vi hade roligt på våra träningspass. Träningen skapade en gemenskap, "vi och dem" känslan på företaget försvann. Denna positiv känsla i gruppen spred sig till övriga medarbetare.

Den 30 januari 1977 blev jag godkänd klubbinstruktör. Åren 1978-79 fick Jarl mer och mer arbete i företaget och jag övertog rollen som instruktör. Att få denna möjligheten har varit fantastiskt utvecklande. Från utbildningen med Fritz Schuberts pedagogiska kommunikativa teknik att stå helt oförberedd inför en grupp, och tala i 2 minuter, till att idag stå utan rädsla, utan med glädje, självförtroende och ödmjukhet inför olika grupper på klubben, inom skolor, fritid olika yrkesgrupper och förmedla Durewalls jiujitsu.

Efter många läger och mycket intensiv träning erhöll jag i september 1980 1 Dan svart bälte. Det var en stark upplevelse att utan förvarning bli uppkallad till en två timmars test och att därefter återgå till ordinarie träning. Det blev



Specialinstruktören Christer Johansson, 75 år den 3/11.

uppställning, träningen är slut, graderingar till lägre grader gjordes, röda mattan bars fram, och mitt namn ropades upp. Jag hade klarat testet och fick motta diplom och det svarta bältet av Kurt Durewall. Jag hade nått mitt mål efter en lång strävan. Denna upplevelse blev början till att fortsätta träna och att utvecklas. Hösten 1994 lämnade jag som ordförande i JK Seisin och det blev flytt till Göteborg. Jag fick möjligheten att arbeta med "Kurre" och Marja på Durewallinstitutet, med att sälja utbildning/kurser i Förflyttningsteknik, Självförsvarskurser samt Arbetsteknik. Att få följa med Kurre på dessa utbildningar gav mig förståelse för Kures vision "Att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att orsaka smärta eller skada".

År 1994 beslutade stiftarna att SJF skulle bli ett mer demokratiskt förbund. Jag fick äran att bli ordförande i en interimstyrelse första året, för att sedan bli förbundsordförande t.o.m. 1998.



Veteranföreningen Shiai

Familjeförhållandet förändrades, två underbara flickor föddes och det blev flytt tillbaka till Halmstad. Träningen återupptogs i ursprungs-klubben JK Seisin.

År 2016 blev jag graderad till 4 Dan av min tidigare elev, Riksinstruktören Benny Eriksson. Kunde det bli bättre? Cirkeln blev sluten. Under senare år har jag fått möjligheten att under SJF:s Instruktörs- och aspirantläger förmedla SJF:s Jiujiutsuegonomi, något av Kurres enorma kunskap och vision inom Förflyttningsteknik och Arbetsteknik.

Idag känner jag stor tacksamhet att få denna utmaning. Önskar att alla instruktörer ska kunna förmedla denna merkunskap om att vår Jiujiutsu också handlar om ergonomi.

Christer Johansson
Jiujiutsuklubben Seisin

Lite om mitt jiujiutsliv

Jag började i högstadiet på 70-talet med någonting nytt på vår skola, judo. Exotiskt och kul. Åke Johansson var min tränare och förblev det en lång tid framöver. En kursändring skedde ganska snart med inriktning mot jiujiutsu. Redan då var det Durewallsystemet som gjorde sin debut. Jag kommer väl ihåg när jag mötte Åke på järnvägperrongen och han stolt

öppnade upp sin träningsväska och visade sitt uppnådda svarta bälte i jiujiutsu.

Ganska snart så bildade vi Piteå Jiujiutsuklubb. En livaktig klubb med ca 120 elever som mest. Vi renoverade en utdömd skolbyggnad som fick leva många år.

Själv så fortsatte jag och tränade flera gånger i veckan. Fick mitt svarta bälte nån gång i slutet av 90-talet. Ihop med brevbäraryrket så hade jag en hygglig kondis. 40 år senare syns det väldigt lite av den kondisen. Sista gången jag var på mattan, runt 2005, var när jag tränade en grupp där mina barn var med. Sen dess så har jag följt via sociala medier om vad som händer i förbundet.

Numera är jag pensionär som kan göra vad jag vill, när jag vill och hur jag vill.

Peter Eriksson



Peter Eriksson firade sin pensionering, 65 år den 28 november.

Till minne av Åke Johansson

Åkes och mina vägar möttes första gången 1969 på Lerumsläget. Eller mer rätt uttryckt; våra vägar gick parallellt. Då kände jag inte Åke och visste inte om hans tidigare jiu-jitsu-träning under 10 dygn på Bosön, vilket gett honom brunt bälte. Så på Lerumsläget tränade vi i olika grupper; Han i den bruna och jag i den gröna. Det var väl mest att jag ibland sneglade åt den bruna gruppens håll, och den ende jag kände igen var min egen instruktör Lars Ryhammar.

Under åren som gick (1970-1976) anar jag att vi då och då tränade och instruerade med och intill varandra, och jag vet från bilder att vi gjorde det på t.ex. SJF:s stora invigningsläger på Teatergatan i Göteborg november 1976.

På instruktörs- sommar- och High Standardläger som följde under de kommande åren från 1977 (då jag blev anställd på Teatergatan) möttes vi också, och i december 1982 höll vi tillsammans SJF:s rikskurs i Piteå, vilket vi upprepade i januari 1984.

Julen 1984 slutade jag min anställning på Teatergatan, och där skildes våra vägar för lång tid framåt. När vi sedan i januari 2011 återsågs på SJF:s 40-års-jubileumsläger i Halmstad efter drygt 25 år var det ett kärt återseende. Och fler glada återseenden följde på sommarläger och julläger därefter.

I samband med en föreläsning jag höll i Ramsele hösten 2016, som också Åke var med och lyssnade till, hade jag dessutom möjligheten och glädjen att kunna hälsa på hemma hos Åke i hans hus i Lillsele, där han bjöd på väääldigt god mat. Vi vet från hans redovisningar på Fb att han motionerade mycket, och nu fick jag se hans omtalade cyklar. Motionscykeln inomhus var trevligt placerad framför en TV.

Sedan följde julläger 2016, sommarläger 2017 och julläger 2017. På torsdagskvällen under sommarlägret 2018 tog jag denna selfie på Åke och mig.



Åke och Conny.

Vi tränade mycket tillsammans och bytte väl inte träningspartner så ofta som det föreslogs, utan rörde oss istället diskret till vår ”pensionärshörna”. Där utförde vi väl inte heller alltid enbart den förevisade tekniken utan gled gärna över till äldre varianter på samma tema, för att jämföra. När det kom till sutemi-tekniker lyckades vi många gånger häva gravitationen och utförde teknikerna i slow-motion. Glada och nöjda. Vid julläget 2018 märkte jag att Åke inte var närvarande.

Vid samtal med Åke i januari 2019 fick jag veta att en dag i augusti 2018 ute på tomten så ”smällde det till”, som han sade. Han mindes inte så mycket mer av det men visste att det var hans granne som fann honom liggande utanför huset. Ett pulsåderbrott på hjärnan opererades och efter rehabilitering hade han fått komma hem i slutet av november. Åke tyckte att han rent fysiskt mådde ganska bra, inte samma kraft som tidigare, men ändå. Han hade åkt lite skidor och såg fram mot att få åka mer. Det som besvärade honom mest var minnet, han tyckte han hade svårt att komma ihåg. Språket var också lite påverkat, han fick söka ord, sade han. Men han var på gott humör.

Under våren 2019 såg det hoppfullt ut för Åke, som t.o.m. såg fram mot att bli så pigg att han kunde klara av datorn. Men under sommaren 2019 hände något och Åke fick flytta till ett äldreboende i Junsele.

Långsamt successivt, mellan 2019-2022, blev Åke tröttare och tröttare. Det blev mot slutet svårt att samtala med honom. Våren 2022 blev Åke alltmer orkeslös.

När Åke fyllde 80 år den 6 september 2022 var han under omständigheterna pigg. Det enkla fotokollage jag och Lena sänt till honom hade han uppskattat och nickat igenkännande till. Det var som att han bestämt sig för att verkligen fira sin 80-års-dag!

Bara en vecka senare, den 13 september, somnade Åke in lugnt och stilla. Jag hade så väldigt gärna velat träffa dig igen, Åke! Nu blev det inte så. Vila i frid.

Conny Akterhall

Riksinstruktörens spalt



Positivt tänkande

Vi var några från JK Seisin, styrelsen och instruktörer, som var på ett Idrottsforum som SISU Halland anordnade i Varberg. Detta var ett forum som sträckte sig över två dagar med inriktning på ”Motivera Ideella / Engagemang i föreningen” med föreläsare Aron Schog Öhman. Väldigt intressant och lärorikt och gav många nya idéer.

Aktiviteter för barn och unga i behov av särskilt stöd gicks igenom och några klubbar i Halland pratade om och gick igenom deras verksamhet, hur dom har bedrivit sin träning. Även barn- och ungdomsdelaktighet gicks igenom och det påtalades hur viktigt det är att denna grupp får vara delaktig. Skateboardsklubben i Halmstad informerade om sin satsning på ”Årsmöte för barn och unga”. Detta väckte stor uppmärksamhet och många föreningar var intresserade att prova på detta.

Vi från JK Seisin ska ordna ett sådant årsmöte i mars månad för barn och unga och inga föräldrar ska få deltag. Detta för att deras åsikter och önskemål ska kunna föras fram på ordinarie årsmöte. Vi hoppas på ett stort engagemang från denna grupp.

Även ungdomsbarometern gicks igenom som bland annat innehöll hälsa, motion och idrott. En viktig sak som kom fram var hur viktiga kompisarna/vänner var, inte mindre än 49%.

Även ungdomsbarometern gicks igenom som bland annat innehöll hälsa, motion och idrott. En viktig sak som kom fram var hur viktiga kompisarna/vänner var, inte mindre än 49%.

Ett ämne som togs upp var seniorträning och även här påpekades det sociala engagemanget gemenskap/kamratskap som viktiga bitar för välmående. Här har vi klubbar ett ansvar att ge seniorer möjlighet att komma och träna, för man kan genom föreningsidrotten skapa gemenskap och glädje. Även i en undersökning svarade många äldre att det var viktigt att må bra och fyra av tio för att slippa värk.

Sedan är det viktigt med positivt tänkande. Detta fick vi via föreläsaren Jim Thuresson. Han har bland annat varit rådgivare i näringslivet, förbundskapten i basket och ungdomsledare under många år. Jims mål är att införa humant ledarskap, det handlar om att ge beröm, ge positiva signaler och att bry sig.

Detta är något vi kan tänka på och lyfta fram ytterligare i förbundet och i klubbarna för det är viktigt att de tränande känner sig sedda och delaktiga. Att hälsa någon välkommen till klubben och fråga hur det är kan betyda mycket. Även på mattan är det viktigt att ge beröm för individens utveckling med tekniker m.m. Det är så lätt att man fastnar i att hitta fel. Då är det bättre att lyfta fram det positiva som personen gör.

Så tänk positivt och var en förebild för eleverna.

Benny Ericsson
Riksinstruktör

Forts fr sida 2.

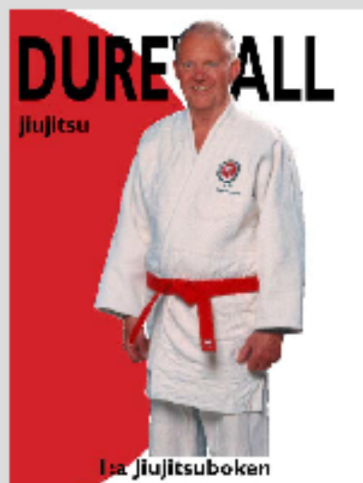
Vi har satt upp ett mål inför jullägret 2026 och det är att vi ska vara minst 197 utövare på mattan. 2026 är det 50 år sedan vi hade det första jullägret och på det lägret var 196 utövare som tränade ihop. Detta rekord vill vi slå. Så sätt i gång nu. Håll inte igen. Ge allt för att rekrytera och värva nya och gamla medlemmar. 197 är vår ledstjärna. Ha den i tanken när ni besöker och visar upp er på lokala event, skolor och företag. Tryck upp nya affischer och sprid massor av informationsblad.

Spela in träningsfilmer och bjud in folk till att prova er träning. Bjud på en energifylld nystartaranda och entusiasm så att folk fattar att det vi gör faktiskt är det roligaste som finns.

Ny tackar vi av 2022, andas ut en liten stund och sen gasar vi på för fullt och skapar ett historiskt 2023 – året då allt bara hände.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Modernt Självförsvar **genom Principer & Tekniker** inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



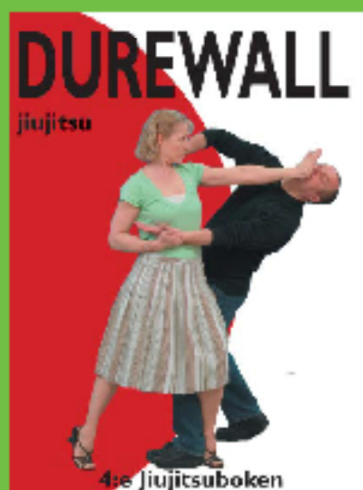
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



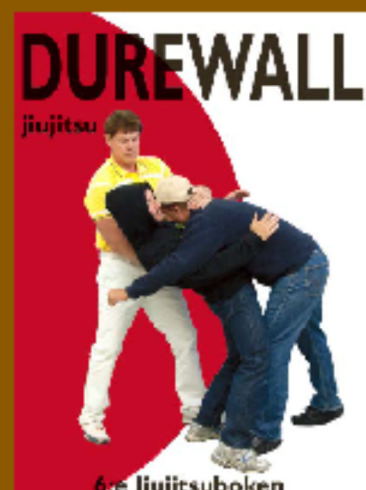
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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