



# Knutpunkten

*Svenska Jiu-jitsuförbundets Nyhetsblad*

Nr 2 - 2023



## **GRATTIS 1 DAN!**

KNUTPUNKTEN *Svenska Jiu-jitsuförbundets Nyhetsblad*

## Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Riksidrottsförbundets Förtjänsttecken__	3
Förbundets nya ordförande _____	4
Aktiv Vuxen	
Specialläger i Halmstad _____	5
OHGO-metodik _____	7
Sommarlägret 2023 _____	8
Reaktionsslingan på Sommarlägret ____	13
Tack Johan, Ny medarbetare _____	16
Regionsläger i Garmisch _____	18
Veteranföreningen SHIAI _____	20
Tjej-träffen	
Idrottsmuseet i Göteborg _____	21
Riksinstruktörens spalt _____	23

## Information

**KNUTPUNKTEN** – Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets

nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar.

Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: [www.jiujitsu.se](http://www.jiujitsu.se)

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:

Jonna Sjöberg, ansvarig utgivare,

Jonas Borgström

Marja Durewall Nilson

Benny Ericsson

Johan Flakberg

Erik Lorinder

Marta Sibrecht, layout

Material skickas till:

[Marja@kurdurewall.com](mailto:Marja@kurdurewall.com)

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto Gbg

Utgivningsdatum: 14-10-2023

#### OMSLAGSBILD

Nygraderade till 1 Dan jiujiitsu vid årets sommarläger fr.v. Dennis Rudin, Roslagens JK Ki gen Sen, Martin Andersson, Karlskrona JK Kihon och Tom Rikenberg, Chikara JK, Oslo. Vi gratulerar trion på det hjärtligaste!

Foto: Johan Flakberg

## Ordförande har

### ordet

Tänk att jag är Svenska Jiujitsuförbundets ordförande. Det är stort för mig och något jag aldrig ens kunnat drömma om. Det är stort för att Svenska jiujitsuförbundet är en fantastisk organisation.



Jonna Sjöberg

En organisation som har till syfte att minska våldet i samhället. Helt fri från religion eller politik. Öppen för alla. Med så goda intentioner så det värmer i hjärtat när jag tänker på det. Jag ser fram emot att vara en fortsatt del i vårt fina förbund och tillsammans med alla dessa fantastiska människor leda förbundet in i framtiden. Vi är en angelägenhet för hela samhället. Det vi gör och det som sker hos oss är viktigt. Vi behövs som en motkraft till det ökande våldet.

Självförsvarsträning gör människor trygga. Den fysiska delen är helt uppenbar och där är vi ett alternativ till andra kampsporter som lär ut självförsvar. Där vi har genomtänkta och mer skonsamma tekniker. Allt för att de ska kunna fungera i människors vardag oavsett angrepp. Det är viktigt också för att den egna kroppen inte ska ta skada. Därav är belastningsergonomi något som vi också lär inom SJF.

Den psykologiska delen av träningen är minst lika viktig då träningen ger förståelse och insikt i alla människors värde och rätt att försvara sig. Detta ger både självförtroende och självkänsla.

Vår strukturerade och organiserade träningsform lär ut respekt och hänsyn. Genom detta kan alla träna med alla oavsett ålder, kön eller kunskapsnivå. Det är fantastiskt och rätt ovanligt.

Som om detta inte vore nog så är vår träning allsidig motion och rörelser för hela kroppen och en möjlighet till mindfulness. Ni vet det som känns som att man är i en "jiujitsububbla" och bara ger sig hän. Allt fokus på att finna flow i tekniken. Det är nyttigt och hälsofrämjande i vår stressade tillvaro att få ha tillgång till sådana oaser. Ni vet detta och jag med och vi behöver på olika sätt berätta det för andra. Så fler kan vara med och få del av det fantastiska som våra klubbar erbjuder.

# Riksidrottsförbundets Förtjänsttecken

Det var med stor glädje och stolthet som vi fick reda på att Christer Johansson och jag hade blivit utnämnda till Riksidrottsförbundets Förtjänsttecken högsta utmärkelse i Guld. Utmärkelsen skulle delas ut på RF:s årsstämma i Uppsala den 27 maj 2023. Detta är fantastiskt roligt för oss och även för Jiujitsuklubben Seisin i Halmstad men även för Svenska Jiujitsuförbundet Durewallsystemet som på detta vis blir uppmärksammat i samband med utmärkelsen.

Riksidrottsförbundets Förtjänsttecken är den högsta utmärkelse som delas ut inom svensk idrott. Den instiftades 1910 och fanns från början både i Guld och Silver. Från 1911 har det dock bara funnits i Guld. Mottagarna föreslås av specialidrottsförbund (SF) eller av RF:s 19RF-SISU distrikt och utses av riksidrottsstyrelsen.

Lite kuriosa om årets jubilarer:

*Totalt antal jubilarer: 102st*

*Totalt antal år som ledare: 4465 år (genomsnitt 43,77år)*

*Flest år som ledare: 67 år*

*Minst antal år som ledare: 23 år*

*Flest år som ledare: 67 år*



Christer och Benny - nu glada och stolta även med RF:s högsta förtjänsttecken, som syns under SJF:s Hedersmedlemsnål.

Foto: Stina Johansson

*Minst antal år som ledare: 23 år*

*Årets yngste/äldste jubilar 1970/1937*

*Antal män: 81st*

*Antal kvinnor: 21st*

Tal till årets förtjänstteckenmottagare gjordes av Björn Eriksson här kommer lite utdrag från hans tal.

*"Att se bakåt är grunden för att se framåt. Utveckling innebär att bygga*

*vidare på erfarenheter från gången tid. En folkrörelse prisar inte alltid individen utan tar ofta sin utgångspunkt från den kollektiva styrkan och gemenskapen.*

*Men det hindrar inte att det är individen som bygger upp den kollektiva och som gör avtryck. Jag tror att vi alla i idrottsrörelsen bär med oss våra minnen från eldsjälarna som inspirerat oss, entreprenörer som visat oss vägen och idoga slitvargar som har fått oss att ge det där lilla extra. Alla ni medaljörer har på olika sätt bidragit till att göra idrottsrörelsen så levande så länge och fått den att betyda så mycket för så många människor."*

Inom idrottsrörelsen har vi ca 600 000 ledare varav ni utgör de verkliga förebilderna. Vissa av er har en mer publikroll, andra har mer en i det tysta. Men det ni har gemensamt är kärleken till idrotten i olika former, vare sig den bedrivs på elitnivå, motionsnivå eller bara i form av att röra på sig.

Den ideella föreningen med dess ideella ledare är den bas som gjorde att idrotten idag är där den är. Det är på den grunden vi skall fortsätta utveckla svensk idrott. Även i framtiden ska idrottsrörelsen vara en naturlig gemenskap som skapas av intresset för idrott och som gör Sverige starkare."

Björn Eriksson



Benny Ericsson hyllas



Christer Johansson med ett halvt sekel inom jiujitsu.

Foto: Stina Johansson



## Presentation av förbundets nya ordförande

Jonna Sjöberg f d Rohm började med jiu-jitsu på Göteborgs Judo och Jiu-jitsuskola 1990. Hon var då 23 år gammal och ville lära sig självförsvar tillsammans med sin syster. Jiu-jitsun blev som ett andra hem med många vänner och gott kamratskap. Jakten på kunskap och nya bälten var stor och ledde till att hon blev aspirant som orangebälte och klubbinstruktör 1994. Under många år instruerade Jonna ihop med andra främst på kvinnokurser och ungdomsträning.

Efter att ha bildat familj och bosatt sig på Donsö i Göteborgs södra skärgård startade hon familjeträning på söndagar i Styröklubbstuga. Efter flytt till Bromölla låg jiu-jitsun på sparlåga. Jonna tränade i stället några år i judoklubben i Kristianstad. Därefter så började Jonna återigen träna jiu-jitsu. Denna gång genom att hälsa på och sova över hos dottern som börjat gymnasiet i Flyinge och samtidigt passa på att träna med Janne och gänget i Bjärred.

Jonna har ofta haft lång restid till träningen men att fortsätta i Bjärred och köra 11 mil enkel väg var inte görligt när dottern slutat gymnasiet. Så 2016 startade Jonna egen klubb för att kunna fortsätta träna SJF:s jiu-jitsu. I övrigt är Jonna gift med sin Fredrik sedan 25 år och har två utflugna barn.

## Aktiv Vuxen – ett projekt för åldern 25-65

Er förening har blivit utvald att få chansen att ingå i ett projekt för att få in vuxna i föreningslivet. SATORI JK Oskarshamn har ansökt och fått pengar i stimulansstöd för att kunna genomföra detta.

Men vad handlar det om? Det handlar om att staten vill uppmuntra människor mellan 25-65 år att röra på sig. Så här skriver de på sin hemsida:

” Vi söker föreningar som vill utveckla en ny motionsverksamhet som riktar sig till målgruppen 25-65 år. I vårt arbete med Idrottsmedel 2023 vill vi att idrottsföreningar ska testa former för att aktivera fler vuxna i verksamheterna. I dag finns stöd för barn- och ungdomsidrott samt för Idrott +65, men vi vill självklart att alla ska ha rätt till idrott - hela livet.”

Så inleddes texten som skickades ut till 4 föreningar här i Oskarshamn. Efter att vi hittat 4 föreningar till som vill vara med så körde vi i gång arbetet.

De föreningar som nappade utöver oss själva i SATORI JK Oskarshamn var Döderhults pistolskytteklubb, Skogens IF

(bågskytte), Craftstaden (innebandy) samt Oskarshamns squashklubb.



Gullvi Kumm, en av klubbens stöttepelare, assisterar de tränande. Foto: Privat



Henrik Kumm, Daninstruktör i Svenska Jiu-jitsuförbundet bland eleverna. Foto: Privat

Upplägget var enkelt med en informationsträff där Projektet, RF SISU och föreningarna presenterade sig. Utöver presentationerna var en lokal idrottsprofil vid namn Rebecka Sternisa Bellander inbjuden för att berätta om hur viktig idrotten varit i hennes liv. Rebecka la sin elitkarriär på hyllan vid 25 års ålder (började som 17 åring) med 13 internationella titlar och sex SM-guld. Deltagarna fick ett schema för aktiviteterna och sedan var vi i gång.

3 ggr fick deltagarna besöka varje förening och varför gjorde SATORI detta?

Svaret är enkelt, vi ville ge människor en chans att komma in i föreningslivet och ur detta kommer synergieffekter. Som exempel fick vi ett bidrag för att genomföra projektet och det var välkomna pengar in i

klubbkassan, utöver det har vi fått nya tränande som fastnade efter dessa 3 tillfällen. En annan positiv effekt var samarbetet mellan föreningarna! I stället för att någon kommer till en förening, tröttnar och slutar förs en dialog. Man pratar med deltagarna och när de säger att de tänker sluta så

peppar man dem till att börja i en annan förening. Fort sid 5



## Speciälläger i Halmstad

Fort från sid 4. Så kallad win – win. För den effekten sker från alla håll nu. Passen vi höll leddes av Mamma Gullvi och mig själv (fick kalla in kavalleriet för att lösa detta). Körde igenom fallteknik, arm/handledstekniker, liggande försvar, lite fällningar och påkårsförsvaret för att nämna lite. Alla 3 passen genomsyrades av vår huvudprincip. Vi ville få deltagarna att förstå att maxkraft inte är lösningen på problem alla gånger. Gullvi är en pedagogisk klippa och en fantastisk förebild för deltagarna. Så jag var glad att ha henne med.

Vi har en grymt trevlig träningsform som passar många människor och detta var ett bra sätt att nå ut till många. Har skrivits artiklar i tidningar, spridits på sociala medier och RF SISU ser detta som ett pilotprojekt som följs från flera städer. Jönköping är ett exempel på en stad som varit lite extra intresserade. Så ta chansen att söka bidrag för att genomföra denna typ av projekt, skapa ett samarbete med lokala RF SISU. Så vill jag sammanfatta mina tips. För i slutändan är det ju Kalle Hopp för vuxna. Sköt om er och lär för livet på mattan!

//Henrik Kumm,  
Projektledare för Aktiv Vuxen



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza med högre gruppen.

de som siktar på en gradering inför sommarlägret som går av stapeln om en månad.

Lägerprogrammet bjöd på en genomtänkt och varierande blandning av pass och det lades stort fokus på försvar mot mer komplicerade angrepp och situationer.

Riksinstruktör Benny Ericsson höll



Mats Mandegård JK Seisin i angrepp på Bartosz Górka, Stockholms JK.

under både lördagen och



Omvända roller – Bartosz fäller Mats.

Bara ordet väcker stor nyfikenhet och det var ett trettiotal förväntansfulla deltagare som samlades i Halmstads dojo helgen den 6-7 maj för att fördjupa sig i avancerade jiu-jitsu-tekniker. Det är just det som ordet "special" här syftar på, att ge medlemmar med gradering grönt och uppåt en möjlighet att förkovra sig och förfina tekniker som är anpassade för de högre graderna. Ett utmärkt tillfälle för



Riksinstruktör Benny Ericsson fäller Arne-Ivar Hansen, Chikara JK Oslo

söndagen undervisning i Au-waza, som lägger vikten vid de där små detaljerna som kan avgöra om en teknik blir lyckad eller halvdan. Johan Flakberg och Erik Lorinder instruerade deltagarna i olika vapenförsvar, och det bjöds även på pass med kombinationstekniker av Erik respektive Olof Danielsson. Under lördagen visade Olof även Sutemi, där deltagarna fick träna på tekniker med självuppoffring för att få motståndaren ur balans.

Lägret avslutades med försvarstekniker mot anfall i rörelse och en gemensam avslutning på söndag eftermiddag. Sannantaget två dagar med mycket intensiv och bra träning. Mellan varven hanns det även med ett fototillfälle för våra sex eldsjälur från Halmstad som förärats guldplakett för 25 års ideellt arbete i idrottens tjänst från Hallands idrottsförbund. Stort grattis



Fort fr sid 5

till Benny, Christer, Johan, Bosse, Annika och Mats! Så välförtjänt och vi är så tacksamma för allt jobb ni lägger ner. Kvällen på lördagen avslutades såklart traditionsenligt med god mat och glada skratt på restaurang Lotus.

Anders Hagelberg, JK Seisin



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i ingång på Bo Forsberg, Jk Seisin.



Riksinstruktör Benny Ericsson nu i egenskap av ordförande i JK Seisin överlämnar 50-årspresenten, något försenast, till förbundets ordförande Jonna Sjöberg. Ännu en fin sak får plats i vårt Jiu-jitsumuseum.



Daninstruktör Johan Flakberg har fällt Anders Hagelberg, JK Seisin.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson berättar om sambandet jiu-jitsu – judo.



↑ JK Seisins ledare som erhållit SISU:s förnäma guldplakett för 25 års ideellt arbete inom jiu-jitsun. Vi gratulerar dem hjärtligt – bara så välförtjänt!



← Gruppen som fick god undervisning i helgen som trivdes fint.

## Ohgo-metodik och Judometodik

Under lägret höll vi några pass där vi tränade kast med Ohgo-metodik. Det är roligt att se att många nu börjar få till kasten allt mer avspänt och flytande. Vi tränar ju inte kast i första hand för att bli duktiga på judo. Däremot använder vi oss av judometodik för att bli duktigare på vår jiu-jitsu. Judon har en väldig bredd och ett stort djup och tränas på olika sätt i världen. I de flesta klubbar jag har tränat uppfattar jag att huvudsyftet har varit att bli mer framgångsrik i *shiai* (tävling) eller, oftare, *randori*, då endast en mindre andel tävlar. Det leder till att *ju-no-ri* (mjukhets alt. följsamhetsprincipen) få mindre fokus och tekniker som är förbjudna i *shiai* och *randori* sällan tränas.

Jigoro Kanos många prestationer under livet imponerar och väcker rättmätig förundran. Det jag tycker är mest snillrikt, i sin synbara enkelhet, är att han baserade sin



Klubbkompisarna från JK Seisin Annika G Bernhardt fäller Christer Johansson.

jiujitsu-stil *Judo* på bakomliggande principer, i stället för alla tekniker som fanns i gammal jiu-jitsu, och att han mejslade ut tekniker och en träningsform (*randori*) som gjorde att man kunde träna "fullt ut" utan att skada varandra. Han såg också värdet av den äldre träningsformen *kata*, och tog fram flera nya som lyfte fram judons principer. Jag är osäker på i vilken utsträckning *Kano* bidrog till träningsformerna *uchi-komi* (upprepande ingångar) och *yakusoku-geiko* (omväxlande kast utan motstånd), men dessa är också mycket värdefulla.

Kurt fördjupade och breddade *ju-no-ri* i skapandet av sin jiu-jitsu och utvecklade en egen metodik, men bakade också in Kanos landvinningar på dessa områden. Jag uppfattade att han såg som om Ohgo på något sätt förkroppsligade det i judon som Kurt ville integrera i sin metodik. Om man har sett Ohgo *in action* så förstår man bättre vad Kurt menade. Vår princip mjukhet innehåller så många saker. En av de viktigaste är den aktionsform som jag kallar *från centrum*. Med det menar jag att man flyttar sitt kroppscentrum först (höfter med bål) och sedan rör man ben, axlar och armar, med alla onödiga muskler avspända. Jag har inte sett någon illustrera detta bättre än Ohgo.

När det gäller Ohgos metodik vill jag lyfta fram några saker som jag tycker är särpräglade. Uke och Tori tränar först sina rörelser solo, sedan tillsammans med momentindelning, där Tori "fryser sitt kast" och Uke faller själv. Sedan görs kast med



Mats Mandegård, JK Seisin i försvar mot Malin von Knoop, JK Kano.

momentindelning följt av flytande förberedelser med kast. Sedan ökar hastigheten och Tori styr rörelserna allt mer. På detta sätt kan relativt otränade snabbt få kast att fungera.

Ohgos kastserier har ofta samma förberedelser, så att man får in dessa i "ryggmärgen" och man kan då koncentrera sig på det som skiljer i kasten. Detaljerna för varje teknik och förberedande rörelser får man i stället "känna in" eller ta senare. Det här att lära sig "känna in detaljerna" hjälper oss att göra små anpassningar i våra försvar. Inga angrepp är identiska. Här hjälper oss sedan *yakusoku-geiko* och mjuk *randori* vidare.

Min syn på vad vi gör när vi tränar jiu-jitsu är: att träna självförsvar, att odla våra principer i olika sammanhang och att ha kul. Hoppas ni fick lite av varje på sommarlägret.

Olof Danielsson  
Biträdande Riksinstruktör



## Sommarlägret 2023

Precis som vid alla andra år var det nervöst om det kommer några deltagare och precis som vid alla andra år fick vi äta upp vår oro. Anmälningarna kom som en flod lagom till deadline och redan på lägrets första dag, på torsdagen var det fler deltagare än väntat och fler och fler kom det under de fyra dagarna.

Nytt för i år var att vi hade barn- och ungdomslägre ”Camp Dojo” samtidigt som de två första dagarna på sommarlägret för de vuxna. Det gjorde att det blev många fler på mattan redan första dagen och energin och stämningen var på topp. Det var



Mattorna anländer.

kul att se att de vuxna var lika nyfikna på vad barnen pysslade med som barnen var nyfikna på de vuxnas träning. Flera av passen var gemensamma under samma ledning och även om barnen mest tränade för sig själva i ena änden av dojo och vuxna i sin ände, var flera av barnen djärva nog att ta tag i en vuxen att träna med.

Som vid tidigare sommarläger går dagarna fort. Det är ett högt tempo och korta raster för intag



Ny medhjälpare för sommaren – vår ordförande Jonna Sjöberg.

av vätska och energi. Instruktorerna undervisar alla utifrån sina egna personligheter och specialiteter men förenas i delad frenesi. Inte nog med att träningarna bjuder på ett vitt kader av olika angrepp vi tränar försvar emot, byggs försvarsteknikerna succesivt upp av en mångfasetterad flora av riktningar, placeringar, timing och många, många fler detaljer som gör vår jiu-jitsu så rolig, intellektuell och inspirerande att utöva.

Ingen har nog räknat på hur många gånger man blir fälld till golvet och reser på sig igen under ett träningspass och hur

många gånger det blir på ett fyra dagar långt läger, kan man bara spekulera i. Att kämpa och bita ihop är en stor del av träningsglädjen och trots att svetten sprutar och musklerna skriker efter rast, är det ingen som går och sätter sig på bänken i förtid. En dunk i ryggen och ett glatt ”nu kör vi” och träningen håller på till klockan är slagen och passet är slut. När vi går ut mot omklädningsrummen är det alltid några kvar på mattan som finslipar det sista; kanske för att de har ett nalkande graderingstest, kanske för att de helt enkelt tycker att det är så roligt.

Alla måltider är tillsammans men lördagens middag är lite mer speciell. I år bjöds det på en



Bra fasthållning, men var är hans tankar? Foto: Johan Flakberg



På kvällen styrelsemöte.



dignande grillbuffé.



Snygg uppställning inför ungdomarnas uppvisning.



Kl .8.00 flagghissning. Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson, ordförande Jonna Sjöberg och Jan Schiller, känd judoinstruktör från Göteborg.



Första passet på mattan.

Det fanns något för alla smaker och vi satt länge och åt och pratade med varandra. Denna lördagssupé har sedan begynnelsen präglats av firande och hyllande och olika jubileum och jubilarer. I år provade vi ett nytt, jubileumsfritt grepp. Norrmännen kunde dock inte hålla sig och föll ganska snart in i gamla vanor. De höll tal och delade ut gåvor. Skönt ändå att förändring kan få ta lite tid och att vår tradition av att hedra och hylla lever starkt under ytan i förbundet.



Riksinstruktör Benny Ericsson i försvar inför den blandade gruppen.

Till slut kom söndagen, lägrets sista dag. På mattan märktes det ingen nedåtgående trend, snarare tvärt om. På något vis är de tre första dagarna en uppvärmning inför slutsprinten. Fällningarna blev än mer energiska och kontrollgreppen lite mer åtsmitande, attackerna lite snabbare och fallen till golvet lite mer resoluta. Som final på lägret ådagalades resultatet av

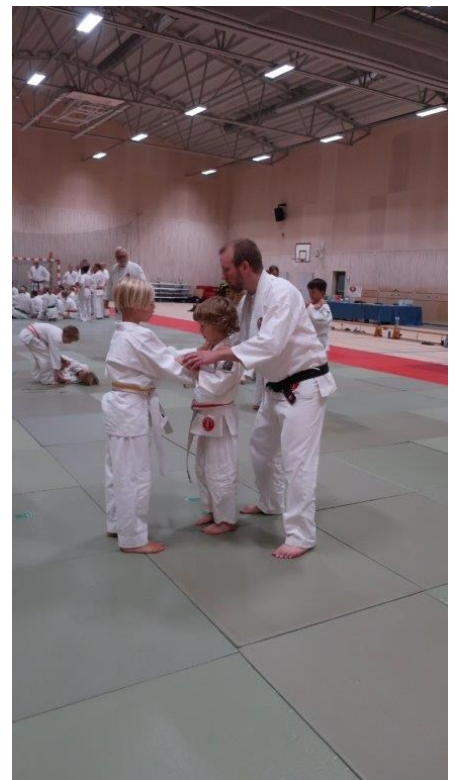


Deltagarna börjar anlända, välkomnas av Anders Hagelberg.





Glada ungdomar tränar flitigt.



Anders Hagelberg, JK Seisin justerar till angreppet.

under lägret genomförda prov och tester. Förbundet växte med inte mindre än en ny Klubbinstruktör, en ny Förbundsinstruktör, ett nytt brunbälte och tre nya Svartbälten. Varmt grattis till enastående bedrifter.



Alla på populära Bosse Forsberg! Jan Schiller i bakgrunden om Bosse behöver lite assistans.

Nu tar vi sommar och laddar batterierna inför höstterminen. Det utlovas en hel del roliga läger under höstterminen. Kika på hemsidan och markera datumen i almanackan så att du inte riskerar att missa något.

Glad sommar! *Svenska Jujitsuförbundet*



Reaktion – spännande, roligt.



Försvaret sitter fint hos Leia Lundqvist.

Bo Forsberg visar rätt väg. →







Grillmästaren Anders Hagelberg i farten.



UR:s Erik Lorinder och Annika G Bernhardt har utbildningsdiskussion med en grupp instruktörer och aspiranter.



Daninstruktör Johan Flakberg betraktar Thomas Cronas knivförsvar från ordförande Jonna Sjöberg.



UR:s samling varje lägermorgon.



Glada ungdomar tillsammans med några av instruktörerna. Foto: Johan Flakberg



Årets stipendiater Josefine Küller Andersson, JK Seisin Halmstad och Oscar Merus, Roslagens Jujitsuklubb Ki Gen Sen. Foto: Johan Flakberg





Glada norska gruppen. Fr.v. Tom Rikenberg, Rune Sandnes, Susann Nashat Gullbekkhei och Steffen Rikenberg.



”Magister” Bo Forsberg rättar proven.



Provskrivningar inför instruktörsutbildningen.



Nya instruktörer utnämnda:  
t.v. Johan Rasmusson,  
Linköpings JK  
Förbundsinstruktör och Per  
Rovegård, Karlskrona JK  
Kihon Klubbinstruktör.

Foto: Johan Flakberg



Högre gruppen leds av Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson.



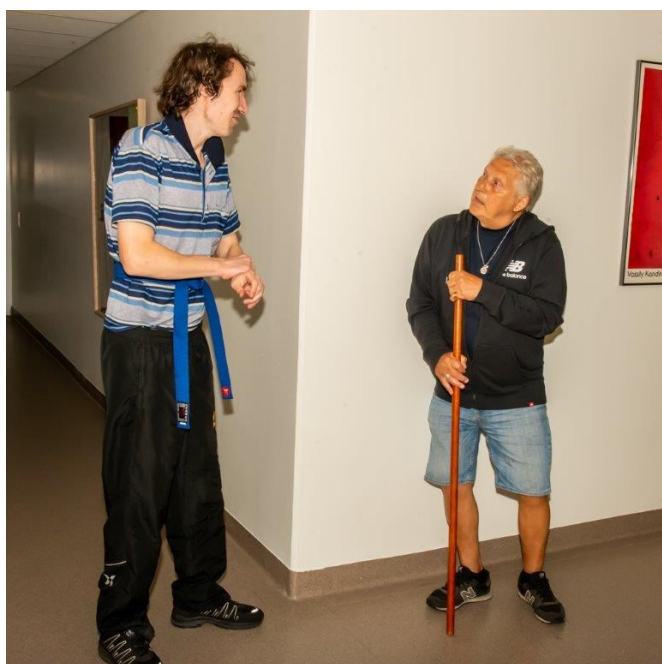
## Reaktionsslingan på Sommarlägret

I år valde vi i lägerledningen att prova lite nya grepp i reaktionsslingan genom att bygga upp scenarierna med lite tydligare manus. I stället för att vägleda i figuranterna i vad de skulle göra och hur de skulle angripa, gav vi dem viljor och målsättningar med sitt agerande och att de skulle agera utifrån en bakgrundshistoria.



Samling inför reaktionsslingan – alltid lika spännande.

Målet med scenariernas utformning i år var att den som utsätts för scenariot, dvs aktören skulle få öva utifrån sin bältesgrads antagna förmåga där syftet var att aktören skulle känna att denna lyckas med sitt utövande och att det blir ett lärande. Vis av erfarenhet från tidigare års reaktionsslingor ville vi undvika att scenarierna utvecklades till ett hopplöst fall där aktören misslyckas oavsett vad denne gör.



Psykologiskt möte med äldre, dement man med stav. Emil Andersson, Falköpings JK och Kenth Bergström, Stockholms JK.

Denna gång ville vi vara tydliga i vad som övas och att utmaningarna skulle vara rimliga. Det var också en önskan att aktören inte heller skulle klara sig undan övningen genom att bara springa rakt igenom eller förbi scenariot. Resultatet visade sig bli en i huvudsak "prata-sig-ur-situationen"-slinga. Det blev en oväntad utmaning att



Dan Eneborg, Karlskronas JK Kihon ringer efter akut hjälp!



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson förklarar ingång på judokast.



Instruktör Christer Johansson leder passet i jiu-jitsu-ergonomi.

förmedla manus på ett vägledande sätt hos figuranterna. Vi kommer troligen jobba vidare på idén i syfte att få scenarier som mer liknar verkliga händelser. Fort sid 14



Fort fr sid 13. Men vem vet; kanske var det just det som hände, att de allra flesta scenarier i livet går att prata sig ur och att det var det som övningen trots allt visade.

Erik Lorinder



Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin von Knoop utbildar Dangruppen i typiska kvinnoförsvar.



Populära Laila Svensson leder sitt traditionella yogapass under sommarlägret



Testare och testande – alltid en lika dramatisk situation. Riksinstruktör Benny Ericsson, Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson och Daninstruktör Johan Flakberg är också laddade.



Kvällens högklassiska buffet. Ingen gick hungrig därifrån.



I samlingslokalen för att se rektions slingan på "TV". Regi: Johan Flakberg t.v.



I väntan på supéstart.



Rune Sandnes, Chikara JK Oslo, höll fina tal och överräckte gåvor till några "gamlingar" i förbundet.





Avslutnings-  
uppställning.  
Biträdande  
Riksinstruktör  
en ska  
annonsera ut  
våra nya  
instruktörer.

Foto: Mikael  
Persson.

Riksinstruktör Benny  
Ericsson graderar  
följande tre till 1 Dan  
jiujitsu: från höger  
Martin Andersson,  
Karlskrona JK Kihon,  
Dennis Rudin,  
Roslagens JK Ki Gen  
Sen och Tom  
Rikenberg, Chikara JK,  
Oslo.



Foto: Mikael Persson



Årets gruppbild. Foto: Laila Svensson

## Tack Johan !



### Stort tack Johan för din tid med Stockholms Jiujitsuklubb!

Tisdagen den 20:e juni var det den sista träningen för vårterminen 2023 på Stockholms Jiujitsuklubb (se bilden). Det var en väldigt speciell träning, då våra medlemmar tackade Daninstruktören Johan Flakberg för hans fem och ett halvt års arbete som instruktör i klubben.

Johans hemmaklubb är JK Seisin i Halmstad, men i januari 2018 fick han ett jobbkontrakt i Stockholm och erbjöd sin hjälp som instruktör i Stockholms Jiujitsuklubb. Under denna tid hade jag precis börjat min utbildning som förbundsaspirant. Jag kände redan Johan från tidigare träningsläger och tyckte att han kan bli den mentor jag behöver i min utveckling som jiu-jitsuutövare och instruktör. Tiden visade hur rätt jag var. Under hans tid i Stockholm förberedde Johan mig till brunt och svart bälte, samt till instruktörsgrad. Förstås hjälpte han också alla våra andra elever väldigt mycket, vilket ledde till deras enorma utveckling på hans träningspass. Tack vare Johan blev Stockholms Jiujitsuklubb riktigt stark. Johan var uppskattad och omtyckt av alla barn, ungdomar och vuxna. Hans träningar var mycket roliga men framför allt genomsyrades de av enorm kunskap och kompetens. Han inspirerade oss alla och vi är riktigt stolta över att vara hans elever. Vi är också väldigt glada att det var under denna period som Johan blev graderad till 6:te Dan på sommarlägret 2022.

Johans första jobbkontrakt i Stockholm var för ett år. Tydligt trivdes Johan med oss, för efter det första året kom han med glädje och berättade att han fick förlängning på ett år till... sen ett år till... och ett till... och igen ett år... tills det inte längre var möjligt förlänga kontraktet. Alla dessa år var helt fantastiska och vi kommer att sakna Johan jättemycket, men vi hoppas att han någon gång kommer till Stockholm igen. Tills dess kommer vi kunna träffa Johan i hans hemmaklubb i Halmstad och på de flesta träningsläger. För dem som gillar siffror vill jag avsluta med en kort summering: under sina 5,5 år i Stockholm genomförde Johan 669 träningspass, samt tilldelade 124 Mon och 51 Kyu grader.

Stort tack Johan!

## Ny medarbetare i Knutpunkten!

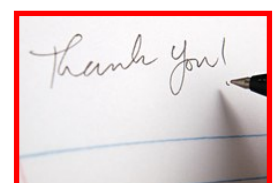


Från och med Nr 2-2023 har vi en ny person i redaktionen. Det är Marta Sibrecht från Jiujitsuklubben Kano i Göteborg som ska ta över layout-jobbet efter Caroline Torstensson från Uddevalla Jiujitsuklubb Goshin. Caroline har gjort ett superbra jobb att



Marta Sibrecht hanterar tidningen i mer än 13 år med mellan 4-5 nummer per år! I början lite försiktig layout, men snart blev det hela ganska proffsigt. Caroline har under åren dessutom utbildat sig till distriktssköterska, tillsammans med Daniel Ekeros fått och uppfostrat 2 barn, som självklart båda tränar i klubben där mamma är ordförande och instruktör. Jag vill från redaktionen och från hela förbundet sända ett jättestort TACK till Caroline för alla dessa år av gott samarbete!

MDN





## Så var det äntligen dags för Camp Dojos sommarläger igen.

Så var det äntligen dags för Camp Dojos sommarläger igen. Regnet hängde i luften när 10-åriga dottern och jag anlände till Katrinebergs folkhögskola som vackert ligger inbäddat bland vetefält och blomsterängar. Svenska Jiujitsuförbundets flagga fladdrade i vinden. 14 barn i olika åldrar hade samlats för att träna och



Camp Dojo start.

lära sig nya tekniker.

Nytt för i år var att vuxenlägret startade samtidigt. Efter invigningen och en gemensam uppvärmning tränade barnen separat på ena änden av den stora mattan i den luftiga gymnastiksalen. Tycker det fungerade alldeles utmärkt med detta upplägg. Uppfattade det som att barnen tyckte det var roligt att vara nära de vuxna. Ledare som Benny Ericsson, Bo Forsberg, Anders Flakberg, Linnea Ytterlid m.fl. såg till att göra det extra roligt för barnen.

Efter träning av golvkombinationer m.m. var det dags för lunch i form av tacobuffé till barnens



Teknikträning.



Behövlig vila i eget tält i Dojon.

förtjusning. Träningen fortsatte sedan med försvar mot omfamning och slag o.s.v.

Efter träningen fick barnen leka fritt för att senare på eftermiddagen återsamlas vid grillytan där Anders grillade korv i stora lass till stora & små. Barnen lekte på gräsmattan och på intilliggande skaterampen.



När det närmade sig läggdags förvandlades den stora gymnastiksalen till en "inomhuscamping" med uppblåsbara madrasser och sovsäckar längs med väggarna. Dottern & jag passade på att testa vårt nyinköpta popuptält. På så sätt slapp vi flugorna som surrade runt i salen. När lampan släcktes tog det inte många sekunder innan det var helt tyst i lokalen. Barnen somnade förmodligen gott efter all träning. Fort sid 18



Fort från sid 17. Dagen därpå väntade den andra träningsdagen. Efter frukosten packade vi ihop alla övernagidräkterna. Förutom att träna diverse tekniker fick barnen även gå en reaktionsslinga.



Grillning – alltid lika populärt. Tränare och föräldrar stod såväl dolda som synliga längs en förbestämd slinga i korridoren utanför gymnasiksalen. Barnen släpptes en och en för att gå igenom slingan där det väntade överraskningsmoment med olika angrepp såsom fasthållning & omfamning som de fick försvara sig emot. Detta uppskattades mycket av barnen även om det ibland var skräckblandad förtjusning.

Dagen avslutades med en gemensam uppvisning där barnen fick visa upp sina färdigheter. 2 barn fick dessutom stipendium för att ha utmärkt sig lite extra och tränat bra under dessa dagar. Efter avslutningen



Tre flitiga flickor i väntan på nästa träningspass.

gången. Uppskattar verkligen detta läger. Tycker det är väldigt bra anordnat och innehåller en bra mix mellan träning & lek. Vi lämnade Camp Dojo nöjda och glada även denna gången och längtar redan efter nästa års läger!

Text och foto: Ulrika Silvereden, mamma till Miranda

## Regionsläger i Garmisch-Partenkirchen

Helgen den 8–11 juni var jag inbjuden till Der Deutschen Sunmudo-Schule Felsentor E.V. för att ge inspirationsträning i självförsvar. Det blev fyra dagar där vi tränade så länge solen sken och umgicks kring gastronomin i Bavaria skrattade långt in på natten.

Sunmudo som de tränar, är en koreansk buddhistisk kampsport som är baserad på tillämpning av Zen där träningen kombineras av Zen-meditation, Yoga, Taichi, Qigong och urgammal koreansk kampkonst som har historiska rötter som letar sig ända ner till tiden då Korea influerades av Buddhismen. Sunmudo sägs ha rötter i Shaolin kungfu och precis som i Kina tränade de koreanska munkarna stridstekniker för att de skulle kunna skydda den buddhistiska ideologin och för att upprätthålla hälsan och smidigheten hos varje munk. Sunmudo idag är en ren kata-träning där syftet är att bekämpa det inre motståndet varje människa bär på i form av tex ego, trångsynthet och svag disciplin. Syftet med mitt besök var att ge en vidare bild av självförsvar och ur de tekniker jag visar, diskutera och härleda kata-rörelserna eventuella mål och grundtanke. Det är så intressant när de börjar spekulera i huruvida många av arm- och benrörelser egentligen inte är slag och sparkar utan nedläggningar, omkulldragningar, svepningar och kast. Lägret den 10 juni var uppdelat i förmiddag och eftermiddag där förmiddagens träning hölls av Jens Schimmel som är huvudinstruktör för den ena av Tysklands två Sunmudo-skolor. Schimmel har flera både europeiska och tyska mästartitlar i Hapkido och en världsmästartitel i Hapkido-kata från VM i Mexico



Erik visar försvarsteknik i ne-waza. Foto: Privat



Forts. från sid 18

2017. Döm av min förvåning när Schimmels pass som hölls utomhus i gassande sol, istället för akrobatisk Hapkido, gav ett upplevelsebaserat lärande om taktik byggt på förståelsen för vikten av avstånd, att använda rösten och att ha en balanserad blick. Enligt hans teorier bygger 95 % av självförsvaret på dessa basala element vilka leder till att det inte blir någon fysisk konfrontation och övriga 5 %, där fysisk tillämpning är oundviklig, är sådant man lär sig i sin traditionella självförvarsträning. Kul att få perspektiv på att de första 95 % tog en förmiddag att få kläm på och de sista 5 % tar ett helt liv av dedikerad träning att lära sig.

Min eftermiddagsträning valde jag att hålla in-omhus i Sunmudo-skolans fina dojo. Det var en utmaning på så sätt att dojon är inte bara liten utan den är också utsmyckad av små skåp och bord, tavlor och statyer, blommor och rökelse. Efter viss övertalning fick några av de mest ömtåliga antikviteterna tillfälligt flyttas in på ett annat rum. Även deltagarna ombads att lägga ifrån sig smycken; såsom armband och halsband med buddhistiska symboler. Det vore tråkigt om något gick sönder under träningen.

Eftersom de vanligtvis tränar olika former av sparkar och slag i kata-träningen valde jag att lägga mycket fokus på försvar mot kontaktangrepp. Först

en stund med fallteknikövning och sedan raskt in på försvar mot struhtag, omfamningar, handledsgrepp och struhtag på liggande.

Det var fascinerande att se hur snabbt alla anammade rörelserna och fick till flöde och energi i både frigöringar och nedläggningar.

En utmaning var ett nästan ingen av dem var van vid att komma upp och hjälpa till att visa teknikerna de skulle öva på. Den man ber komma upp och vara uke/kastdocka har ju till uppgift att hjälpa instruktören med att göra övningen förståelig och att detaljer i tekniken blir tydliga. De trodde mer på att deras roll var att angripa till 100 % och att jag skulle visa hur jag kunde försvara mig. Jag lärde mig ganska snart att de höll i sitt absolut hårdaste och att de genast skulle börja sparka och slå på mig så fort jag började ta mig loss.

Varje visning blev inte jättetydlig men deltagarna blev övertygande om att Ganso Kurt Durewall har tänkt på allt. Principerna blev superviktiga och de förstod att urbalansering gör angriparen svagare, att placering skapar skydd undan nya attacker och att rörelsen faller. Jag lärde mig efter ett tag att det var bäst att visa övningarna med Jens Schimmel som har vanan att instruera i självförvar och förstår ukes roll i att bygga upp det där perfekta scenariot som just en specifik teknik passar perfekt i och som gör instruktören så duktig.



Erik Lorinder

Roslagens  
Jiujitsuklubb

Glada deltagare på regionslägret. Foto: Privat

## NYA MEDLEMMAR



## VETERANFÖRENINGEN SHIAI



Under årets sommarläger fick Veteranföreningen SHIAI två nya medlemmar.

Karl-Erik Jacobsson, JK KYO Göteborg. Karl-Erik har varit jiu-jitsu-trogen i många år i såväl Göteborgs Judo & Jiu-jitsuskola som JK Kano innan i första hand JK KYO:s stora barngrupper fick honom att fastna i den klubben.

Erik skriver ut föreningens Stipendier sommaren 2023 till årets mottagare.

Många är de ungdomar som nu börjar bli vuxna, som har Karl-Eriks uppoffrande engagemang att tacka för sina kunskaper i vår jiu-jitsu.

Erik Lorinder, Roslagens JK Ki Gen Sen tidigare mångårig styrelseledamot i förbundet

och dess ordförande under inte mindre än 12 år fram till april i år. Dessutom är Erik medlem i Utbildningsrådet, UR, och initiativtagare

till den fina klubben i Åkersberga,

Vi önskar de båda mycket Välkomna i föreningen!



Karl-Erik där han trivs bäst – med ungdomarna på mattan.



Vi gratulerar vår medlem Göran Svanberg, Stockholm på 85-årsdagen den 27 juli.

Göran är en av de 6 minnesvärda svartbältena, som godkändes redan på det stora Lerumsläget sommaren 1969. Dramatiken efter detta

läger blev orsaken till att Svenska Jiu-jitsuförbundet startade 4 januari 1971.

Göran var en flitig deltagare på läger långt upp i åren. Han var även en av hedersgästerna på vårt sommarläger 2019, då vi uppmärksammade att det var 50 år sedan Lerumsläget genomfördes.

Önskar Dig allt gott framöver Göran!



Göran tar emot minnesmedaljen från svartbältesgraderingen 50 år tidigare.





## IDROTSMUSEET I GÖTEBORG

Idrottsmuseet i Göteborg startade ”på riktigt” år 1983, blev olympiskt museum år 2013 och fick sin fasta adress Kvibergs Kaserne i östra Göteborg.

Museet har nu tre våningar, välfyllda med framförallt Göteborgs idrottshistoria. En stor sal i bottenplan helt ägnad åt invalda personer i Idrottens Hall of Fame.

Dessutom Ingemar ”Ingo” Johanssons VM bälte från matchen 1959 i USA, gångaren Lars Hindmars enorma samling av olympiska minnessaker. Även troligen Sveriges största samling av idrottslitteratur samt mycket, mycket annat intressant.

Sedan 1986 har Idrottsmuseet givit ut en årsbok, innehållande både aktuella och mer historiska berättelser.

Är du det minsta idrottsintresserad – här hittar du massor av intresse!

Ewa Rydell-Orrensjö, olympisk gymnast och dotter till ”bolltrollaren” Sven Rydell, är ansvarig för Tjejträffen, en samling idrottsdamer från olika sporter, som träffas för att umgås, trivas och få höra något bra föredrag. Ewa har nu med råge passerat 50 lärorika och roliga föredrag och fler kommer det att bli framöver.

MDN

## TJEJ-TRÄFFEN

Våren sista Tjejträff handlade om jiu-jitsu. Malin von Knoop, iklädd den vita dräkten judogi med det svarta bältet obi (japanska) berättade om jiu-jitsu under rubriken modernt självskydd och vardagsergonomi. Jiu-jitsuförbundet är mer än en träningsform, det är en livsstil fick vi lära oss.

Det var en intressant föreläsning om hur man med minsta möjliga kraft kan nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada



Ewa Rydell-Orrensjö och Malin von Knoop.

(enligt Durewallmetoden).

Malin återkom vid flera tillfällen till Kurt Durewall, en legendar och mannen bakom den moderna jiu-jitsun och utformandet av den moderna arbetsmetodiken som benämns Durewallmetoden. Kurt har också skrivit åtskilliga böcker och drivit Göteborgs Judo och Jiu-jitsuskola i mer än 40 år. Kurt invaldes i Idrottens Hall of Fame 2012. Deltagarna fick gå från ord till handling d.v.s. vi fick testa på olika övningar. Som till exempel ta sig loss vid ett alldeles för hårt handslag eller om man blev påhoppad bakifrån av någon som tar ett struvtag m.fl. Bra att kunna. Fort sid 22



Fort från sid 21.

När vi kom till fallteknik fick vi manligt deltagande. Malin använde Hans Elbel som försökskanin, dock inte på det hårda trägolvet utan på en gummimatta. Tack Hans, det gjorde du bra. Vi testade också på hur enkelt det kan vara att resa sig från en stol med rätt teknik. Malin uppehöll sig också vid vikten av att träna balansen. Ett kort steg framåt i "gåposition" ger mycket bättre balans än



Glada veteraner prova på något helt nytt och som de sade nyttigt!

jämfota position.

Redan 1983 startade Malin sin egen träning och kom då i kontakt med Kurt och Marja Durewall.



Idrottsintendenten Hans Ehlbers faller lätt för Malin von Knoop.

Tack Marja för att du föreslog att Malin skulle komma till oss och tack för att du förmedlade kontakten.

Som avslutning berättade Malin om sin önskan att i framtiden starta en träningsgrupp för seniorer. Kanske medlemmarna i Tjejträffen kunde bilda din första seniorgrupp?

Tack för din pedagogiska föreläsning och välkommen tillbaka. Vi behöver många flera övningar.

Ewa Rydell Orrensjö



Trevligt "eftersnack" med Malin von Knoop. T.v. ser vi fotot på Ganso Kurt i Hall of Famerummet





# Riksinstruktörens spalt



När det gäller att ha kontroll under ett angrepp så är det viktigt att ha självkontroll, lugn och kunskap.

För vad man kan se är om angriparen har dålig SUKI (otät/öppen) i sitt angrepp, så brukar man dela upp detta i

fem element

1. Saknas kampvilja
2. Dålig ställning
3. Strax före ett angrepp
4. Efter efter ett angrepp
5. När angriparen ändrar ställning (position)

Har man kontroll på dessa fem element plus den psykiska pressen då har man kampkontroll.

Det är viktigt att man tränar under så realistiska situationer som möjligt, detta kan man göra med olika metoder.

Exempel när man tränar försvar i underläge. Det skall ske under fria övningar och styrda övningar, allt styrt av att följa principerna och att göra förövningar.

Angriparens attacker kan vara,

-Kontaktangrepp för att hålla/låsa, ta angrepp förenat med smärta, halsgrepp, hårtag, klädtag.

-Angriparen kan slå, knäa, sparka från stående och liggandespark.

-Använda kniv eller olika vapen/föremål.

Gör gärna kombinationer av allt detta!

Vilken angreppsriktning kan angriparen komma från, angriparen kan komma från fotsidan, från sidan, ovanför huvudet samt uppifrån även liggande och sittande på.

Vad har vi för fördelar som försvarare, man har ben och armar att försvara sig och skydda sig med. Man har bra balans och man kan hämta kraft från golvet samt att man kan röra sig så att angriparen har svårt att komma åt och använda sin kraft på rätt sätt.

Angriparens svagheter är att han måste ha balans både stående och på ett knä även på båda knäna och detta skall man utnyttja till sin egen fördel.

Vilka försvarsprinciper använder vi oss av. Alltid **SKYDD**, att man kan attackera (tar initiativ från angriparen), **Balansbrytningar** i olika riktningar, **Rörelse** som bland annat utnyttjande av rörelseenergin både från den egna och angriparens.

Använd olika förövningar och öva mycket på golvet (bli golvvan). Öva på att snabbt ta sig upp och ner gärna växla mellan ligga på rygg, mage, sidan och ihopkrupen m m, gör även detta i tempo tex springa, hoppa och med rullningar.

Förflyttning på rygg, förflyttning i sidled, rulla upp i stående och gör liggande höftörelse övning för att kasta av sin angripare. Träna mycket ”mattfight” detta är bra grundträning att ha med sig, allt för att bli bra på golvet.

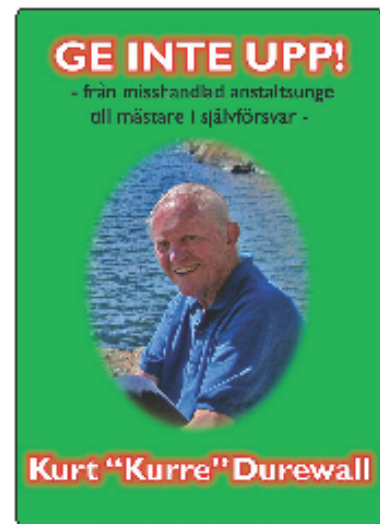


# Ge inte upp!

*är titeln på min sista bok,  
den jag precis hann  
skriva klart.*

## Boken om mig, Kurt Durewall

Mitt liv från barndomen, över fosterhem,  
anstalter och institutioner genom  
boxning, foto, judo, jiu-jitsu, självskydd,  
förflyttningsteknik, ergonomi och det  
underbaraste av allt –  
att få dela med mig av kunskaperna  
till vetgiriga elever!



Storlek: 18 x 26 cm, inbunden  
344 sidor med över 400 bilder.

**Pris: 350:- inkl moms**  
*exkl. frakt 70 :-*  
**Välkommen att beställa!**

För mer information och beställningar

[www.kurtdurewall.com](http://www.kurtdurewall.com)

0703 - 200 701

PG 42 63 29 - 9

[marja@kurtdurewall.com](mailto:marja@kurtdurewall.com)

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg