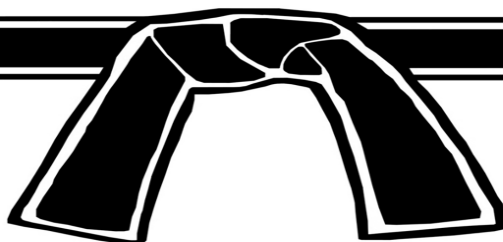




Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2023



JK SEISIN firar 50 år!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
10 år har passerat	3
Jiujitsuklubben Seisin 50 år	4
Läger med Philippe	10
Instruktörläger i Linköping	11
Söndags träning JK Seisin	
JK Kanos klubbmässa i Falköping	13
Regionslägret i Halmstad	14
Regionsläger i Karlskrona	15
JK Seisins Halloween läger	16
Roslagens 20 årsläger	18
Julläger 2023	20
Utbildning	22
Härliga jämna och ojämna födelseår	23
Riksinstruktörens spalt	24

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu-jitsu förbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: 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@kurtdurewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto Gbg

Utgivningsdatum: 14-12-2023

OMSLAGSBILDEN

Glada jubileumsfirande klubbmedlemmar, som firar JK Seisins 50 åriga verksamhet!

Foto: Johan Flakberg

Ordförande har

ordet

Det är besvärliga tider med mycket som hotar. Miljö och klimatkris, gängkriminalitet, skjutningar och sprängningar. Krig och konflikter. Vi blir dagligen översköljda av elände som är svårt att ta ställning till eller veta vad vi ska göra med i våra dagliga liv. Även den egna ekonomin har blivit sämre genom inflation och svag kronkurs. Vi är i den mörka kalla årstiden. Det finns en fara med att oro och tungsinne tar överhanden. I sådan här tider är det bra att fortsätta leva och göra det som ingår i ens vardag. Fortsätta att röra på sig, äta och sova regelbundet, se till att få in det lilla dagsljuset i ögonen och umgås med andra människor. Vi kan också skruva upp den egna insatsen i det lilla genom vänligt bemötande, ögonkontakt, leenden, hälsningar och vänliga ord vid möten i vardagen. Det går att förbättra tillvaron något både för en själv och för andra. Planera in saker som är kul och får dig att må bra. Då finns det alltid något framöver att se fram emot. I samband med detta vill jag slå ett slag för att åka på jiu-jitsuläger. Det ger alltid inspiration och glädje att träffas och träna tillsammans. Det är skönt och avstressande att vara i jiu-jitsu-bubblan. Läger ger en härlig trötthet i kroppen men också en energipåfyllnad och lust att lära sig mer. Till er som ännu inte provat vill jag säga att det ger mycket utvecklingsmässigt att få träna för andra instruktörer. Svenska Jiu-jitsu förbundet har en gedigen instruktörsutbildning med ett genomtänkt gemensamt upplägg så mycket är sig ändå likt. Det är alltid uppvärmning med varierad intensitet och lekfullhet. Det finns många upplägg och många sätt att träna tekniker och principer på. Varje klubb har sin kultur och dojos är olika utformade. Varje instruktör har sitt sätt att lära ut på, vilket är givande på många sätt. Det kan vara mycket som faller på plats bara genom att höra någon annans förklaring om detaljer och visning av en teknik.

Inom vår jiu-jitsu respekterar vi olikheter och vi får alla plats på mattan och kan träna med varandra. Våra EMJ regler och vår princip; hänsyn gör att alla kan träna tryggt med varandra oavsett storlek, styrka, ålder eller bältesfärg. Särskilt kul är det att vi kan träna med varandra över generationsgränserna. Ge inte upp...det kommer en framtid och till våren blir det ljusare.

Jonna Sjöberg



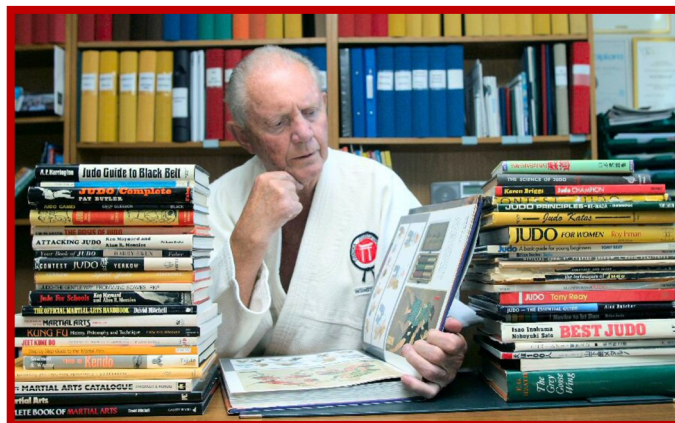
10 år har passerat...

Idag 28/10 har vi saknat Ganso Kurt Durewall i 10 år.



*”att med
minsta möjliga kraft
på största möjliga effekt
utan att förorsaka
smärta eller skada”*

Min huvudprincip



Så minns vi Kurre –ivrigt studerande allt inom budo.

Svenska Jiu-jitsuförbundet känner stor ödmjukhet över det han skapat och tacksamhet över den plattform han lämnade efter sig. Våld behöver inte automatiskt mötas med mer våld.

Vi ger inte upp utan bär hans arbete vidare med stolthet. Han är med oss många dagar och idag minns vi hans engagemang och människosyn med värme.

Vårens lägerdatum 2024

3-4 februari , Halmstad

Instruktörs- och Aspirantläger

9-10 mars, Stockholm

Riksläger

13-14 april, Karlskrona

Riksläger och 10-årsjubileum

4-5 maj, Halmstad

Förbundsläger för grönt och uppåt

25 maj, Göteborg JK KYO

Ungdomsläger

27-30 juni Katrinebergs Folkhögskola

Camp Dojo och Sommarläger

Specialarrangemang:

Tisdagen 9 april 2024 firar vi Ganso Kurre 100 årsdag i Göteborg

På eftermiddagen – kransnedläggning på Östra Kyrkogården

Gratis specialträning hos JK Kano under Riksinstruktör Benny Ericssons ledning

Gemensam middag på Restaurang Mikado

Gymnastik och Jiujitsuklubben Seisin 50 år

1973 den 3 september bildades JK Seisin.

Initiativtagare var Jarl Öjerholm och vid första träningspasset var man 10st medlemmar.

Klubbnamnet Seisin hittades i ett japanskt lexikon och där fastnade man för SEISIN som betyder God Laganda. I början var det svårt med lokaler, men klubben fick tillgång till en lokal i ett utrymme på Svenssons begravningsbyrå. När träningen skulle bedrivas var man tvungen att flytta på visningskistor m m så att man fick en träningsyta på ca 20kvm. Klubben växte snabbt och nya lokaler behövdes, man tränade bl a i skyddsrummet/gymnastiksal på Vallässkolan.

Men efter en våldsam brand på skolan så var man tvungen att flytta och då var man redo att ordna med en egen träningslokal så 1982 flyttade man till Bohusgatan. Här totalrenoverade medlemmarna tillsammans lokalen, byggde duschar, kontor och cafeteria och startade med ett öppethus som blev välbesökt och många nya medlemmar började. Och de som fick det hela att gå runt var instruktörerna Christer Johansson, Bo Wiktoren, Benny Ericsson, Kenneth Ericsson, Staffan Johansson, och Ulf Peterson.

Men efter en översvämning i lokalen, som låg i en källare och ett ökat medlemsantal så sökte man nya lokaler och hittade den nuvarande lokal 1989 på Ljungbyvägen 40 i Snöstorp. Även här totalrenoverade medlemmarna lokalen byggde omklädningsrum, duschar, bastu, kontor, cafeteria m m. I denna lokal har vi haft åtskilliga träningsläger och många tusentals träningstimmar har tränats här och många nya instruktörer har kommit till som hjälper till med träningen.

Nu fyllde klubben 50 år och det var dags att



En massa pressklipp från klubbens 50 år fanns att läsa.
Foto: Johan Flakberg



Två fina märkestavlur – Christer Johansson och Benny Ericsson får RF:s högsta förtjänstecken i maj 2023 och JK Seisins Medlemscertifikat i Svenska Jiujitsuförbundet, daterat 28 september 1973.

anordna ett Jubileumsläger där förbundets klubbar bjöds in och det blev inte mindre ca 60 st anmälda. Nytt för detta läger var att det var fri träning på fredagskvällen och det dök upp 12st träningsugna som efter 1,5 timme ville träna mer, så det blev två timmars extra träning totalt, under ledning av Benny, Johan och Bosse.

På lördagen så startade träning med ett 30-tal ungdomar kl 10.00-11.30 och det blev även här ett extra jubileumsläger för dessa ungdomar och allt avslutades med att alla fick en reflexmössa med broderad Japansktext JIUJITSU och JK Seisin 50 ÅR samt att alla fick äta glass som avslutning.

Därefter började det stora jubileumsläget kl 13.00 med tränande från många klubbar. Fort sid 5

Fort från sid 4

Totalt dök det upp 52st på mattan (några hade tyvärr blivit sjuka) men inte mindre än 18st svartbälten var på mattan.

Första passet leddes av Riksinstruktör Benny Ericsson tillika ordförande i JK Seisin.

Inviigningstal hölls där Christer Johansson, som var med när klubben startade för 50 år sedan, berättade om hur klubben bildades och om klubbens historia. Hedersmedlem i klubben/SJF stiftare Marja Durewall presenterades och hälsades välkommen. Sedan blev det en uppvärmning som skulle delas på klubbens 160 kvm matta, men det gick helt perfekt att även köra detta med 52st tränande. Benny körde några annorlunda och nya tekniker samt jiujitsuns grunder övades under det första passet, sedan delades det upp i lite kortare pass på 30-45 min.



Inviigning av jubileumslägrat – en imponerande rad Dangraderade.



Elevsidan var ännu längre, precis som det ska vara.

Annika körde golvförsvaret för sina grupper och de tränande tyckte att det var intensivt och roligt. Benny körde i sin grupp med allt från frigöring till atemi tekniker ett uppskattat pass för alla. Sedan började mellanmålet/"fikapasset" Bosse hade med hjälp av Laila och Marja dukat upp ett fantastiskt fika bord med all vad det innebar, deltagarna fick njuta av jubileumstårtan JK Seisin 50 År så ingen behövde att gå hungrig från dessa mellanmål. Tack



Uppvärmning med motstånd.

Bosse för detta fixande och arrangemang av mellanmålen dessa dagar!

Träningspassen avlösta varandra både på lördagen och söndagen, Mats körde försvar mot kontaktangrepp i olika former allt anpassat för de olika grupperna där man fick "testa" sina försvar och få upp bestämdheten där även ögonbindel och sutemi användes i den avancerade gruppen. Det var nöjda deltagare som tyckte det var ett intensivt och givande pass!

Christer körde jiujitsuergonomi även här anpassat till gruppens kunskap, i första gruppen så blev det info om jiujitsuergonomi, balansövning, naturligt rörelsemönster, att resa sig och sätta sig i stol. Nästa grupp fick lite mer avancerade övningar med hjälpare 1 och 2 att resa sig och sätta sig i stol, liggandes på rygg till stabilt sidoläge vidare att resa sig upp med hjälp av stol och en hjälpare. Johan hade kniv- och batongtekniker med en grupp och i nästa grupp hade han pistoltekniker. Tyvärr så har vapen ökat främst hos unga idag och det är ett hot som vi måste träna våra elever att möta så därför träna mycket av detta i era klubbar. Bosse körde i sina pass slagövning och försvar mot olika slagsituationer, och man fick även prova på försvaren i olika kampsituationer allt anpassat efter gruppernas kunskap. Situationsträning kördes i de olika passen även au-waza och kombinations tekniker hann man med att träna. Fort sid 6



Riksinstruktören tillika klubbens ordförande Benny Ericsson instruerar.

Fort från sid 5

Jubileumsmiddagen på lördagskvällen anordnades på det nybyggda ProfilHotel. Allt startade med lite mingel och bubbel och nu hade alla möjlighet att prata om dagens träning med allt vad det innebar. Många som bodde på hotellet tyckte det var smidigt att vara på samma plats som jubileumsmiddagen. Sedan var det dags för middagen och när alla hade satt sig vid borden så inledde ordförande Benny med att hälsa alla välkomna och en present skulle delas ut men då upptäcktes att gåvan var borta och en intensiv jakt startade på mysteriet med den försvunnen "Presenten". Linnea vägledde oss med hjälp av "statisterna" Annika, Bosse, Johan, Mats och Anders fick hjälp av gästerna att lösa detta mysterium. Representanter från klubbarna och förbundet passade på att överlämna presenter och många vackra tal hölls, JK Seisin tackar så mycket för denna uppvaktning. Kvällen avslutades i goda vännerslag uppe på Blue Skybar på hotellet.



Daninstruktör Johan Flakberg informerar om pistolträningens viktiga detaljer.

Söndagen fortsatte med samma intensitet och fart och alla var laddade för ännu en dag på mattan. Och det var roligt att så många kom fram till instruktörerna och berömde träningen dessa dagar och sa att de var väldigt nöjda med de olika passen både med innehåll och intensiteten, glädjen och farten precis som ett läger skall vara!

Dagen avslutades med att Karolin från RF Sisu Halland lämnade över ett standar till klubben som tack för alla de år klubben har funnits och spridit glädje och kunskap till elever och tränande. Klubben passade på att lämna över en gåva till alla deltagare som ett tack för deras entusiasm dessa dagar så även de kunde skydda sig mot kallare tider med hjälp av en reflexmössa med broderad Japansktext och JK Seisin 50 ÅR.

Så från JK Seisins styrelse vill vi tacka alla

deltagare för deras glädje och träningsvilja som man hade på detta jubileumsläger JK Seisin 50 ÅR

Styrelsen JK SEISIN



Daninstruktör Bo Forsberg leder slagträningen. Viktigt att angriparen kan slå riktigt så att försvaret kan göras realistiskt.



Specialinstruktör Christer Johansson undervisar i vår speciella jiujuitsuergonomi.



Klubbens ledare Johan Flakberg och Benny Ericsson tar en välbehövlig paus.



Benny Ericsson i au-waza försvar med den högre gruppen.

Foto:
Johan
Flakberg



Jubileumstårterna levereras av Magdalena Ericsson, medlem i Veteranföreningen SHIAI och en fantastisk "allt i allo" i Seisin-klubben.



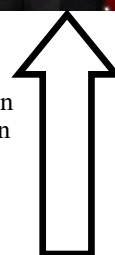
Trångt i matkön, men den som väntar på något gott osv...



Catering med Bo Forsberg och Laila Svensson. Stort TACK – suveränt gott!



Kvällens värd – Benny Ericsson undrar var den försvunna gåvan är?
Foto: Johan Flakberg



Ansvariga för läger och supén fr.v. Stina och Christer Johansson samt Magdalena och Benny Ericsson.



Förväntansfulla och säkert hungriga är gruppen från Karlskrona med ledarna t.v. Martin Andersson och Per Rovegård.



En härlig stämning på mattan.



Specialinstruktör Annika G Bernhardt visar försvar i ne-waza på klubbkamraten Linnéa Ytterlid.



Förbundsinstruktör Mats Mandegård visar armlås. Foto: Johan Flakberg



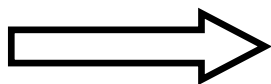
Glada jubileumsdeltagare – 50 år är ett halvt sekel! Foto: Johan Flakberg



Daninstruktör Johan Flakberg i försvar mot angrepp med kniv från Andreas Paulsson.



Klubbens ordförande med 50-årsgåvan från SISU Halland.



Härlig avslutning på lägret där alla deltagarna fick en självlysande jubileumsmössa.

Läger med Philippe

För de som tränade judo för Philippe för första gången kan jag tänka mig att de hade en liknande speciell upplevelse som jag hade, för drygt tjugo år sedan. Dels att jag då efter tjugo års judoträning kände mig som en nybörjare, och dels för att första gången få se våra principer förverkligas inom judon. För oss andra var det ett kärt återseende och vi hade möjlighet att ta till oss detaljer på tekniker vi tränat tidigare och även bekanta oss med nya.



Start på lördagsförmiddagen. Lägervärden Bo Forsberg och klubbordförande Benny Ericsson samt de fyra fransmännen, Philippe Jacomin, Guy Fleury, Daniel Laurent och Benjamin Aubert.

Jag brukar efter varje Philappeläger alltid hitta något som man nu för tiden ofta kallar *take home message*. Denna gång var det "skapande av kontakt" med träningspartnern. Då är det en speciell typ av kontakt jag menar. Duktiga judo- och jiujsuinstruktörer brukar betona hur viktig din träningspartner är och hur viktigt det är att uke betar sig på rätt sätt för att man skall lära sig. Det blir uppenbart i judokata då man tillsammans skapar ideala förutsättningar för att iscensätta principerna, för de just utvalda varianterna av olika kast.



Ne-waza – uppvärmningsträning.



Philippe kollar sin kollegas ingång i ne-waza

Vi förstår också att angriparens roll är viktig när vi tränar tekniker och att det då görs ett standardangrepp innan vi börjar träna på variationer. Kanske skulle vi använda oss av benämningarna tori och uke när vi har teknikträning och angripare och försvarare när vi tränar självförsvarsträning, för att särskilja det tydligare.

Men den typ av kontakt mellan tori och uke som jag uppfattade att Philippe ville förmedla är något annat än hur uke ska bete sig. Det handlar om att tori i kontakten skapar en slags samklang mellan kropparna och "känner av" uke. Detta så att man känner partnerns rörelser, balans, rytm och intentioner. Det är det som sedan avgör hur man agerar.



Malin von Knoop och Linnéa Ytterlid får fin instruktion av Philippe.

Vi har senare år betonat att man ffa vid kontaktangrepp känner av, inte bara vilken variant av angrepp det rör sig om utan också **hur** det tas. Olika försvar lämpar sig olika bra beroende på om greppet är högt eller lågt, fasthållande eller

Fort.sid.11

Fort.från sid. 10

klämmande, dragande eller tryckande, vilken fotställning osv. Men nästa steg är alltså att utläsa mer än så, inte bara för val av försvarsteknik utan också **hur** den skall göras, så att det då kan göras med minsta möjliga kraft och få största möjliga effekt.



Far och son tränar flitigt – Olof Danielsson kastar Dag. Foto: Ronny Johannesson



Extra god mat bjöd klubben på. "Köksmästare" var Bo Forsberg.



Årets judogrubb bild i Halmstad.



Klubbens ordförande Benny Ericsson har överlämnat den förnämliga gåvan till Philippe Jacomin.

Som vanligt ordnade halmstadborna ett mycket trevligt läger. Bosse skall ha en särskild eloge för alla förberedelser, och för den hittills bästa lägerbuffén.

Olof Danielsson

Bitr. Riksinstruktör

Instruktörläger i Linköping

Det är strax efter lunch och ett tjugotal instruktörer och aspiranter ställer upp på mattan för att starta igång helgens läger.

Förväntan och träningslust ligger i luften. Första passet var au-waza och uppvärmning och tekniker flätas ihop på ett pedagogiskt sätt.

Sedan delas gruppen upp för förbands- och kvinnoträning. På ena halvan av rummet ropas det bestämda NEJ och på andra sidan bandageras ben i högläge.



Daninstruktör Erik Lorinder gör ingång på Anders Hagelberg. JK Seisin.



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza-övning på Anders Hagelberg.

Fort. Sid. 12

Fort. Från sid. 11

Under skadeövningen flexas instruktörernas inlevelseförmåga med påhittade epilepsianfall, stukade fötter och sprutande näsblod.

Bra att öva på men också skönt att det inte är på riktigt den här gången.



Bitr Riksinstruktör Olof Danielsson justerar sina klubbkamrater från Linköping Ronny Johannesson och Johan Rasmusson.



Daninstruktör Johan Flakberg har sjukvårdsutbildning för aspiranterna.



Specialinstruktör Annika G Bernhardt leder diskussionen kring speciella kvinnoförsvar.

Andra dagen var alla lite trötta, kanske särskilt om man sovit i dojon. Men efter fiket kom instruktörerna igång under barnträningen.

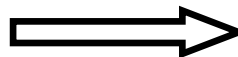


Daninstruktör Erik Lorinder och våra så viktiga EMJ-regler.



Uppvärmning i den trivsamma, nyrenoverade Dojon i Linköping.

Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i ett armlås på Erik Lorinder.



Glada nyutnämnda instruktörer – Linnéa Ytterlid JK Seisin Klubbinstruktör samt t.v. Martin Andersson Karlskrona JK Kihon och Bartosz Gorka Stockholms JK – båda Förbundsinstruktörer.



På söndagen fick vi ett celebret besök i Dojon – den duktige judofightern Istvan Hambalek, som varit judoinstruktör i Linköpingsklubben i ca 25 år.



Vuxna som spelar barn är nästan busigare än riktiga barn! Men lite etisk diskussion och nykomlingen Social Identitetsteori fick oss tillbaka i vuxenvärlden igen. Vi avslutar helgen hos JK Zanshin i Linköping med utnämningarna av Linnéa Ytterlid till ny Klubbinstruktör och Bartosz Gorka samt Martin Andersson till Förbundsinstruktörer. Stort grattis!

Linnéa Ytterlid, JK Seisin

SÖNDAGS TRÄNING JK SEISIN

Söndag eftermiddag den 19 november hade Benny och jag ett gäng nyfikna tjejer ifrån Torup/Rydö FF samt deras tränare för att prova på jiu-jitsu på 2 timmar med fika. Tjejerna var från 12-15 år var väldigt förväntansfulla och nervösa vad som skulle ske under eftermiddagen.



Benny började med lite information om lite ordningsregler berättade lite om klubben Seisin att vi är en av de äldsta klubbarna i Sverige.

När de hade tagit av sig alla smycken och sockar så kom dom upp på mattan så blev det uppställning.

Klubbens ordförande Benny Ericsson hälsar gruppen välkommen till JK Seisin med en praktisk balansövning. Foto: JK Seisin



Försvar i liggande. Foto: JK Seisin



Att fälla någon med kontroll är viktigt att öva. Foto: JK Seisin

Jag satte i gång en uppvärmning på ca 10 minuter med fokus på rörelse och balansövningar, efter det så tog Benny över.

Tekniker som tränades under eftermiddagen var struvtag, handleder, förflyttningar och slag.

Efter 1 timmes tid så kom då äntligen fikastunden, där bjöds det på frukt, saft och kaffe till dom som ville ha.

Sista timmen fick tjejerna träna fallteknik och även känna på att fälla. Sista 10 minuterna repeterade vi allt vi hade tränat under eftermiddagen.

En mycket rolig eftermiddag med mycket skratt och prat!

Annika G Bernhardt

Specialinstruktör/ JK Seisin

JK KANOS KLUBBLÄGER I FALKÖPING.

Dags för klubbläger, men ingen matta. Vad gör man då? Jo, bjuder in sig själv till en grannklubb. Sagt och gjort, JK Kanos höstläger hölls i Falköping. Självklart var alla som ville välkomna att delta. 15 glada tränande från både Göteborg och Falköping ställde upp i dojon i Falköpings jiu-jitsuklubb den 21 oktober.

Instruktörerna från JK Kano, Anders Velén, 5 dan, Malin von Knoop, 3 dan och Raam Mleczkovicz, 3 dan, hade planerat lägret, som inleddes med uppvärmning och anpassade övningar inför kommande träning. Innan själva teknikträningen påbörjades övade vi fallteknik, något vi inte kan öva för mycket på.

Raam inledde med fokus på ”placering”. Var placerar jag mig bäst i förhållande till angriparen? En liten justering av placeringen ger stor effekt på urbalanseringen hos angriparen. För att få en bra förståelse för placeringen kördes bl a teknikerna o-goshi, harai-goshi, o-uchi-gari och ko-uchi-gari.

Sedan ändrade vi fokus till ”balans” och ”urbalansering” där Malin gick igenom ett antal försvar mot omfamningar. Genom att göra ett långsamt, jämnt försvar hinner man känna var urbalanseringen kommer och har också möjlighet att justera placeringen. Gruppen övade flitigt och när tekniken gjorts några gånger gjordes samma försvar kraftfullt med bestämdhet direkt när angreppet kom. På så sätt fick försvararen en mer realistisk känsla i försvaret. Ungefär mitt i lägret togs en halvtimmes paus där Falköpingsklubben bjöd på dricka, frukt och bulle. Trevliga samtal och intressanta diskussioner förgyllde pausen.



Några av deltagarna – övriga passade på att fika!

Fort. Sid. 14

Fort. Från sid. 13

Andra delen fortsatte med några ytterligare tekniker med fokus på placering och balans.

Sedan gick vi över till att prova fallteknik för hur man skyddar sig när man faller rakt framåt. Anders instruerade och för de som ville börja försiktigt fanns en tjockmatta att öva på.

Avslutningsvis gick Anders igenom angrepp med spark på liggande. Detta var nytt för de flesta på mattan. För inläringens skull är det viktigt att partnermedverkan fungerar bra. Det kan bli lite knepigt med timingen i dessa angrepp, men efter några försök lyckades alla få till fina benfällningar.

Trötta och nöjda somnade vi nästan på tåget hem.

Det är en fin lokal som Falköpingsklubben har och det är roligt att se hur träningslokalen och ytorna runt dojo utvecklats under renoveringen av byggnaden. Grattis till uppfräschningen!

Ett stort tack till Falköpings jiu-jitsu klubb som räddade vårt klubbvägar och tog emot oss med öppna armar. Det är alltid lika roligt att träffa er och träna tillsammans.

Tack till alla som kom och tränade och jag hoppas att vi ses snart igen.

Malin von Knoop, JK Kano



Monica Nielsen och Christer Johansson, båda JK Seisin.



REGIONSLÄGRET I HALMSTAD

Hej alla glada Jiu-jitsu utövare!

Den 18 november hade vi JK Seisin Regionsläger för SJF under ledning av Benny Ericsson 8 Dan, Johan Flakberg 6 Dan och Mats Mandegård 3 Dan. Deltagare från Göteborg, Karlskrona och klubben. Benny hade satt ihop ett smart schema där han tittade extra på grupper om grönt, blå och svartbälten, med tips till tekniker inför kommande tester.

Jag började med kombinationer för hela gruppen. Därefter delade vi i grupper där Mats tränade de vita, Benny blå och jag hade försvar mot kniv angrepp för övriga.

Fika, inte Bo Forsberg klass, men god. Jag fortsatte med situations träning och Benny tränade de blå.

Avslutningsvis så hade jag fritt alla med vikt på blå tekniker och Benny tittade på de svarta och de blåbältade.

Alla var nöjda och glada med träningen. Ses på Julläger hos JK Kano.

Johan Flakberg



Hemmainstruktören Johan Flakberg faller klubbkompisen Thomas Chantoumis. Foto: Monica Nielsen.

Riksinstruktör Benny Ericsson i försvar mot två angripare Linnéa Ytterlid, JK Seisin och Håkan Gerdsberg, JK Kano. Foto: Monica Nielsen



Glada regionslägerdeltagare. Foto: Johan Flakberg

REGIONSLÄGER I KARLSKRONA

Den 11 november slog vi upp portarna till JK Kihons dojo i Karlskrona och välkomnade ett gäng träningsugna jiu-jitsu-utövare till vårt regionsläger. Vi fick fint besök från JK Anzen i Kristianstad och JK Seisin i Halmstad, och så var vi ett gäng lokala förmågor förstås. Vi hade hoppats på några besökare från andra jiu-jitsu-stilar för att kunna sprida SJF-andan, men tyvärr blev det inte så den här gången.

Träningen leddes av klubbens egna instruktörer: Förbundsinstruktör Martin Carlstedt, 3 Dan, förbundsinstruktör Martin Andersson, 1 Dan, samt klubbinstruktör Per Rovegård, 2 Kyu.

Deltagarskaran bestod av en härlig blandning av grader och åldrar - från 6 Kyu till 3 Dan, och från ungdom till inte-längre-lika-mycket-ungdom.



Trångt i omklädningsrummet med så många bråkstakar! Bild: Martin Carlstedt

Temat för lägret var "dynamiska försvar samt Karlskronas specialiteter." I praktiken innebar det fokus på SJFs principer *rörelse*, *balans* och *mjukhet*. Kort och gott, en blandning mellan lugna försvar och högt tempo. Vi fokuserade mycket på att vara avspända i vår försvarsteknik - men ändå skärpta, förstås - och att hela tiden hitta den egna balansen. I den dynamiska träningen, där uke angriper med fart och aggressivitet, jobbade vi

också med egen balans samt att utnyttja ukes kraft på ett så effektivt sätt som möjligt.

Vi tränade på en teknikserie med omväxlande angrepp och försvar som visade tydligt hur bra det kan bli när man försvarar sig "i farten," men också hur grötigt det kan bli när angreppet inte är så tillrättalat som man är van vid.

Senare under dagen åkte knivarna fram. Det blev en del klassiska försvar, men också lite nytt (under rubriken Karlskronas specialiteter). Som alltid påminns man om vilket farligt vapen kniven är, och hur liten chans man faktiskt har att klara sig oskadd. Det blev ett träningspass i omklädningsrummet också. Här seglade principen *hänsyn* upp som väldigt viktig - det fanns bänkar, skåp, vattenkranar, ventilation och andra inredningsdetaljer att ta i beaktande, både som hinder och möjligheter. En bänk kan utgöra ett bra hjälpmedel i en fällning, till exempel. Tempot sjönk, men det är ju som bekant inte en dålig sak.

I slutet blev det däremot högt tempo och uppstressning, som sig bör. Just det ja - Karlskronas specialitet *humor* genomsyrade hela dagen, och vi tror och hoppas att alla gick hem nöjda och glada.

Text: Per Rovegård



Ett nöjt gäng efter hård träning. Bild: Martin Carlstedt

JK Seisins Halloween läger lördagen den 28 oktober



På frågan till ungdomarna förra året om vi ska göra lägret ännu läskigare så blev det ett rungande JA så då var förväntningarna satta på oss arrangörer och bara att ordna det tills i år!

26 ungdomar mötte upp och lokalen var preppad med Halloween utstyrsel som vanligt, blir ju lite mer varje år. Redan när de prickade av sig i datorn i hallen så möttes de av Halloween bild med ett personligt budskap skrivet i blod, nåja rätt i alla fall, typ ”Vi ser dig *namn*” eller ”Passa dig *namn*!”



Anders Hagelberg visar försvar mot omfamning



Mats Mandegård frågar yngre gruppen vad som är viktigast i försvaret.



Linnéa Ytterlid med sina teaterkollegor och en ”ruggig” Anders Hagelberg.



Cafeterian omgjort till Spökmatsal med en massa godis.

Efter uppställningen så släcktes ljuset och Anders och jag hälsade välkommen till lägret med en överraskande spökröst och den klassiska läskiga looken med en ficklampa under hakan. Ljuset tändes snabbt och vi peppade dem med uppmaningen att nu ska ni få lära er försvar mot olika monster(tekniker) som behövs för bl a spökslingan!

Johan fick äran att ta första halvtimmen och körde uppvärmning och grundförsvar mot monster och zombie tekniker. Sedan delade vi upp i 3 grupper, nybörjare, gula, samt orange uppåt. Sedan följde två pass på ca 45 min med varje grupp. Annika och Christer hade passen med nybörjarna. Linnea och jag Mats hade gul-gruppen. Anders och Benny hade orange-uppåt. För alla grupperna gällde vanliga tekniker på deras nivå eller lite ”Halloweeniferade”.



Gruppfoto från årets spökläger.

Fort. Sid. 17

Fort. Från sid. 16

Benny bröt av i mitten av passen med lite avslappning (trodde vi), blev reaktion mot monstervrå i mörker!

Efter så 2 timmar var det dags för välbehövlig riklig fika med kladdkaka med grädde, bullar, frukt, saft och godis.

I år var det Linnea som organiserade spökslingan. Vi brukar ta hjälp av de äldre ungdomarna på spökslingan men nytt för i år var att vi kunde ha externa spöken tack vare Linneas teaterlever; Emilia, Hedda, Frida, Andreas och Sofia. En liten rolig incident var när undertecknad skulle hälsa på dem i det mörka omklädningsrummet, så såg jag att de stod med ryggarna bortvända, röt då till och de 5 "läskiga" hoppade högt. Kul med lättskrämda spöken! Givetvis hade vi en bra rökmaskin i år också och den gjorde upplevelsen komplett.

Slingan gick bra för alla, ingen blev uppäten(!), även om inte alla vågade gå hela men det är ju helt ok ändå. Trollet var läskigast sa alla. Det var givetvis Anders som hade skaffat en ny dräkt för i år!

Sista dryga timmen så följde mycket lekar av olika slag, lite nya staffettlekar, såsom kasta bollar och frisbee i korg. Ytterligare en "ny" lek som passade bra för dagen var "Spökboll".

Det var många uppskattande miner på både barn och föräldrar efter lägret och det är därför vi gör detta. Det kräver en hel del tid och jobb men det känns värt det. Tack till alla föräldrar som ställde upp och hjälpte till så att fiket gick smidigt och tack till alla instruktörer som ställde upp. Undrar om det kan bli läskigare...nästa år kanske?

Domo Arigato!

Anders Hagelberg och Mats Mandegård

Foto: JK Seisin



DAGS FÖR REDOVISNING TILL SJF

Nu är det dags att tänka på redovisningen till SJF

Redovisning för antal medlemmar för år 2023 och anmälan till instruktör och aspiranter 2024.

Blanketterna finns nu att lada ner på SJF:s hemsida.

Allt ska vara inskickat senast 31 januari 2024

Betalningen vill vi gärna ha senast 31 januari 2024

MVH

Annika

SJF/kassör

Klubben kan beställa rollups enligt bilden för att ha med vid visningar och annat. Den finns också i samma utförande med engelsk text.

BMD Agency har förlagan.

Henrik Bergkrantz

henrik@bmdagency.se, tfn 070-645 09 50

Förbundet står för 50 % av kostnaden och ni mailar kopia av fakturan till SJF kassör Annika; annika.g.bernhardt@telia.com när ni har betalt den.



Roslagens 20-årsläger

Under helgen 4–5 november 2023 firande Roslagens Jiujitsuklubb sitt 20-årsjubileum. Det blev en fartfylld helg med massor av energi och högt tempo.

Under dessa 20 år Roslagens Jiujitsuklubb har verkat har klubben lärt känna många fina vänner, inte bara i Svenska Jiujitsuförbundet utan också utanför förbundet, runt om i landet och utomlands. Med förbundsstyrelsens medgivande bjöd klubben in även utomstående med hopp om att så många som möjligt kunde vara med på jubileumslägret. Möjligheten att bekosta en resa till Sverige utomlands ifrån är så klart begränsad för många men ändå fick vi besök av två mästare från Tyskland; Gitta Battran, mästare i Sun Mu Do och bor i Garmisch Partenkirchen och Jens Schimmel, mästare i Hapkido och bor strax utanför Frankfurt. Schimmel som jobbar som lärare och som av annan orsak var i Sverige med tio av sina elever bjöd med dem till att prova jiujitsu. Oklart om de kommer att fortsätta träna någon form av självförsvar men det är en fjäder i hatten för vår klubb att de tog sina livs första steg i budovärlden på vårt jubileumsläger. Lägret gästades också av Aikido-mästaren Mahesh Potenciano som klubben har lärt känna genom ett otal gemensamma uppvisningar på Etnografiska Museet i samband med Tehusets öppnande på västkanten. Mahesh med sina 73 år på nacken, visade inga som helst ålderstecken och gav varje ungdom livlig och fartfylld träning. Lägret förärades också av de tidigare förbundskamraterna Dick Erikson från Piteå och Johan Appeltofft från Järfälla. Att åter få se dem på mattan var enormt roligt.

Ett besök som kom lite ur fas men som ändå blev av, var besöket av fyra karatekas från Nepal. Erik som har rest mycket i världen och träffat och lärt känna många fina budokas, träffade nepalesen och karatekan Anit Neupane på en budogala i Barcelona och god vänskap uppstod. Neupane uppskattade SJF:s Jiujitsu som Erik visade och ville komma till Sverige och lära sig mer. Av olika orsaker missade Neupane och hans tre karatekas själva jubileumslägret men dök upp på onsdagen och torsdagen, 8 och 9 november och deltog i klubbens yoga och ordinarie träningspass, vilka blev allt annat än ordinarie. Det var presentutdelning som aldrig tog slut, vi hängde upp nepalesiska flaggor i taket och fotograferade varandra i alla möjliga grupper och konstellationer plus att vi tränande så att fukten låg tung i dojan.

Under tiden jubileumslägret och träningen fortskred besöktes klubben av flertalet människor som av olika orsaker inte deltog i träningen men som ändå hade bemödat sig att komma och hälsa på och gratulera till jubileet. Det var så roligt att få besök av Leif Hermansson från Kaizen Kai i Åkersberga. Han har nog mer erfarenhet av Japan än vad japaner har och är en stor förebild vad det gäller spridandet av urgammal och fin kobudo från Okinawa. Det var också härligt att få besök av Ulf Värmå. Han började träna Jiujitsu 1973 och var en av initiativtagarna till att en gång för länge sedan starta Stockholms Jiujitsuklubb. Vi fick också besök av Juha Lagerberg från Åkersberga Judoklubb. Saken var den att Roslagens Jiujitsuklubs dojo är en aning liten och för att klara av att hålla i detta stora läger ordnade Lagerberg, i sann budoanda att jiujitsuklubben kunde få använda judoklubbens dojo.

Nu siktar Roslagens Jiujitsuklubb på att fylla kommande 20 år med träningsglädje, kunskap och vänskapligt och kulturellt utbyte. Innan vi vänder blad och skriver nya kapitel vill vi uttrycka vår stora tacksamhet. Tack Marja Durewall Nilson för att du kom och deltog med glädje och inspiration. Att du ville vara med var enormt värdefullt för oss och vi är enormt glada över att få ha dig som hedersmedlem i klubben. Tack Bosse Forsberg. På något vis är det inget riktigt läger hos oss om inte du är med och håller i träningen. Din egen stil, din stora kunskap och din inspirerande energi betyder så mycket för oss och den träningsglädje vi vill förmedla att vi har. Tack till klubbens styrelse, inte minst Maria och Yadira som outtröttligt dukade upp läckra bufféer till raster, fikastunder och luncher. Tack till Åkersberga Judoklubb som lät oss vara i deras dojo. Tack för alla häpnadsväckande fina gåvor och vackra tal som gjorde att det ibland var svårt att hålla tårarna borta. Tack till alla ni som kom och tränade och ni som kom och hälsa på. Lägret blev med er hjälp precis så som vi ville att vårt jubileum skulle vara; fullt av entusiasm, engagemang, energi, följsamhet, mjukhet och vänskap.

TACK!

Roslagens Jiujitsuklubb

Erik Lorinder



Ordförande Erik Lorinder hälsar välkomna



Bartosz och dottern Zofia Gorka från Stockholms JK



Gruppfoto togs tidigt – orsak att det tyska gänget måste ge sig iväg på eftermiddagen



Mikael Persson, Enköpings JK Kibou och Ronnie Sunnås från hemmaklubben



Uppvärmning i den lånade judodojon i Åkersberga



Gitte Battran från Tyskland gör en fin uppvisning i Sun Mu Do



Daninstruktör Bo Forsberg ger Gitte tips i tekniken



Bo Forsberg visar teknik på Klubbinstruktör Dennis Rudin från Roslagens JK



Bo Forsberg, i detaljrikt knivförsvar. I bakgrunden den fina samlingen av gåvor till klubben



JULLÄGER 2023



Svenska Jiujitsuförbundets julläger är en riktig tradition.

Enligt Svenska Akademiens ordlista är tradition = *gammal sedvänja*.

Läser man i Svensk Ordbok får man lite fylligare översättning nämligen *fast etablerad sedvänja* eller *återkommande händelser med i stort sett oförändrad utformning*.

I år är det vårt 47:e julläger! Då räknar vi det stora invigningslägret på

Teatergatan under novemberhelgen 1976 som ett JULLÄGER med sina 196

AKTIVA på mattan, som då var 320 kvadratmeter stor! Det fanns inte varken tid eller ork att göra ännu ett läger till just då!

Sedan har det gått betydligt bättre. Det är det 46:e lägret här på Teatergatan, eftersom vi en gång hyrde in oss hos Banzai på Hisingen. Hade vi sluppit pandemin julen 2020

så hade siffrorna varit 48 resp 47 så det är bara att fortsätta så kan vi se fram emot inte bara 1 utan snart 2 julläger med den höga siffran 50:e gången. Detta är som vi säger en typisk TRADITION.

Vid lördagens ankomst till Dojon sprider sig en härlig doft av kaffe, pepparkakor och clementiner – man känner sig välkommen! De anmälda börjar komma i långa rader - enligt uppgift blir det över 60 aktiva på mattan, ett ganska fint antal, men en tradition vill man ju inte missa!



De Kyu-graderades långa rad



Dangraderade med ordförande Jonna Sjöberg och Riksinstruktör Benny Ericsson, tätt följt av övriga "svartbälten".



JK Kanos Specialinstruktör Malin von Knoop leder lördagens uppvärmning



Roligt med uppvärmning! Allt blir så mycket lättare när man är glad!



Ännu en Specialinstruktör från hemmaklubben JK Kano Anders Velén.

Trots rejält vinterväglag, inställda tåg och en del "besvär med olika typer av baciller" kunde vi glädjande räkna in strax över 50 deltagare på årets julläger.



Avväjning från slag uppifrån.



JK Kanos engagerade medlemmar under jullägret. Fr.v. Ann-Sofie Bätz, Christina Chau, Henrik Olsson, Eiolf Bjelkström, Håkan Gerdberg och Raam Mleczkovicz.



Daninstruktör Bo Forsberg från UR leder den högre gruppen.

I år fick förbundets specielle fotograf Johan Flakberg "ledigt" och kunde ägna sig åt utbildningen och vi får glädja oss åt JK Kanos proffsfotograf Jonas Borgströms fina situationsbilder på följande sidor.

Då vi nu närmar oss alla storhelger med stormsteg tar vi fakta på ordspråket "en bild säger mer än tusen ord"! Hoppas du som var med kan hitta dig på bilduppslagen och ni andra får inspiration för att vara med på vårens kommande läger!

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR 2024!
önskar Redaktionen för
Knutpunkten

Daninstruktör Johan Flakberg, också från UR, visar fällningsteknik på den lägre gruppen.



Riksinstruktör Benny Ericsson, ordförande i UR, justerar Christina Chaus försvar på Håkan Gerdbergs halsgrepp



Stavteknik: Daniel Gustavsson, JK Falköping i försvar mot Mikael Persson, Enköpings JK Kibou



ALLA bilderna är tagna av Jonas Borgström



Den traditionella grupp bilden från det 47:e jullägret.



UTBILDNING

Så var det dags för ny utbildning, RF-Sisus Grundutbildning för tränare Idrott 65+, Strandbaden Falkenberg. 2 dagar inklusive övernattningsmat och tillgång till Spa. RF-Sisu stod för alla kostnader. Vi var 26 deltagare från 13 olika idrottsföreningar från 7 olika specialidrottsförbund, allt från Gymnastikförbundet, Friskis o svettis, Laxbuggarna (dans) Ridskola, Gåfotboll, Innebandy, Tennis, Gym mix och Jiu-jitsu. Alla med intresse av att bli ledare för 65+ grupper.

Utbildningen bestod av både teoretiska och praktiska pass. Teoretiska passen bestod mycket av bl. "Lärandet -teori och praktik" från boken "Idrottens Ledarskap". Citat från boken: Idrotten är en miljö där många vill vara för att utvecklas och lära sig nya saker. Det handlar inte bara att lära sig mer om den idrott som man håller på med, utan också mycket annat som exempelvis socialt samspel och fair play. Därför är en väsentlig del av tränarrollen att skapa goda lärande miljöer för alla deltagare.

Tränarens syn på de aktiva samt organiseringen, planering och genomförandet av verksamheten bli därmed viktiga delar. Det innebär i sin tur att det är av värde att de pedagogiska frågorna får utrymme i utbildningen av ledare och tränare inom idrotten. Frågan är vad som är angeläget att ta hänsyn till man utformar en idrottslig verksamhet som ska skapa de bästa förutsättningarna för lärande? En utgångspunkt finns i idrotten

Vill – idrottens idéprogram samt riktlinjer för barn - och ungdomsidrott. Dessa dokument tydliggör att verksamheten ska erbjuda barn, ungdomar och vuxna en meningsfull och likvärdig verksamhet med möjligheter till utveckling oavsett vilka förutsättningar de har med sig in i idrotten. En likvärdig lärande miljö betyder inte att alla gör samma sak, utan att miljön öppnar upp och ger alla en chans att få utvecklas i sin egen takt och utifrån sin egen förmåga. Det innebär att skapa en miljö där olikheter ses som en tillgång istället för ett hinder. Alla deltagare behöver bli sedda, lyssnande på och tagna på allvar i sitt idrottande. En god tränare är en tränare/ledare som är engagerad,

aktiv, visar närvaro i stunden, hittar lösningar, skapar en trygg miljö och ser till allas lärande. Det är också viktigt att ha mod att våga testa nya idéer och ompröva för att hitta bra lösningar. "Slut citat"

Den praktiska delen blev vi uppdelade i 5 grupper med 5 deltagare från olika föreningar, uppgiften var att göra ett 8-10 min. pass med uppmjukning, uppvärmning träning och avslappning, 2 pass per dag. Nu hade jag och Benny vår chans att visa vad jiu-jitsu är, då vi inte var i samma grupp blev det 2 visningar där alla skulle prova på, jag tog upp vikten av rörelse i balans, fick även med jiu-jitsu ergonomi samt volter på vårt sätt. Benny i sin grupp fick möjligheten att visa några tekniker, tog även upp vikten av balans och rätt rörelseriktningar ex, hjälpa någon upp från golvet. Det blev en hel del frågor men den som var mest imponerad var bl. andra vår kursledare som ville prova på fler tekniker vilket inte Benny sa nej till.

Tycker att vi inom SJF ligger långt fram när det gäller att vara ledare i föreningar, att vara lyssnande, ödmjuka och kunniga, att vara aktiva i vår roll som ledare.

Kursen som helhet var både intressant och givande och ett bra upplägg med både praktik och teori.

Att lyssna på andras föreningars upplägg som ledare både för ungdomar, vuxna och pensionärer var mycket givande, det blev många nya idéer att ta med hem.

Christer Johansson

JK Seisin Halmstad

Värt att läsa

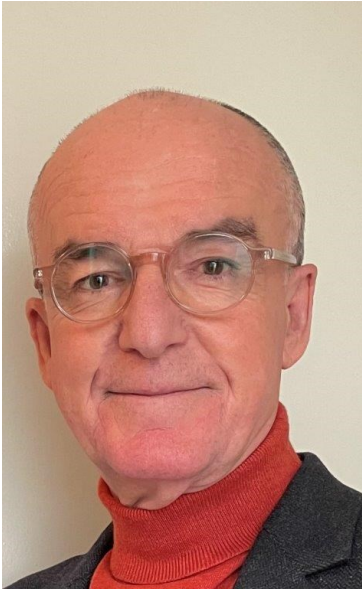
Köp gärna böckerna enligt bild.

Beställes på www.sisuforlag.se





Härliga jämna och ojämna (slutar på 5!) födelseår firar vi i SHIAI!



Först ut är Hilmi Gashi, som fyllde 65 år i september. Hilmi var under flera år mycket aktiv inom Judoklubben Kano i Göteborg och tränade också jiu-jitsu i den dåvarande Jiu-jitsuklubben SHIAI. Han hann även med att vara ordförande i judoklubben under några turbulenta år vid millenniumskiftet.

Tack för Dina insatser!

Magnus Dahl, mångsysslaren från Malmöklubben driver eget företag inom elbranschen och är en god hundmänniska, något som tar mycket tid. Dessutom har en "envis" axelförslitning gjort att Magnus numera inte är aktiv på mattan längre. Han var där en glad person som sysslade med så gott som allt, sydde på märken, sjöng och grillade korv i mängder. Vi saknar Dig och hyllar Dig ännu en gång på Din 55-årsdag i september!



Magnus

VÄLKOMMEN!

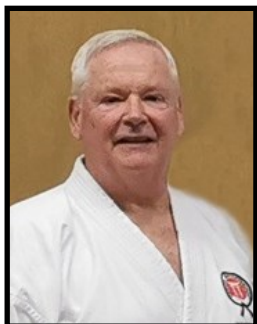
Här välkomnas vår tidigare förbundsordförande till gänget med veteraner. Erik Lorinder får sitt diplom av en av SHIAI:s grundare (november 1965) Marja Durewall Nilson.



Stellan Holst – judograbben från Redbergsgården på 60-talet, som fick vara Uke i Mahito Ohgos mycket omtyckta bok Judo Grundlagen – Metodik. Efter student in på universitet och läste japanska, tog transibiriska järnvägen till Japan, hittade en japansk fru, stannade där i 40 år, men släppte aldrig kontakten med hemlandet, återkom med hela familjen, tre barn och barnbarn för ca 5 år sedan och bor nu i Göteborg. Stellan är en mycket glad och trivsamt person som verkligen kan sitt Japan! På FN-dagen 24 oktober hyllade vi honom på hans 75 årsdag!



Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Träningsglädje!

En sak som jag tänker på som är så viktigt är att man har träningsglädje när man håller på med jiujitsu, för om den saknas så är det svårt att gå till träningen och lära sig något.

Hur får man träningsglädje?

Det börjar faktiskt redan med instruktörens mottagande av eleven. Man skall alltid hälsa nybörjare välkomna både vuxna och barn alla uppskattar det lika mycket. Sedan att man alltid har "Hej plikt" man ska heja på alla som kommer till träningen. Visa respekt mot varandra, lyssna och vara uppmärksam mot alla.

Detta sätter första steget mot träningsglädjen, de tränande skall känna sig välkomna till träningen, känna att här vill jag vara och umgås med de andra. Sedan som instruktör skall man vara rättvis ge feedback och berömma på ett bra sätt, för detta är väldigt viktigt att man som instruktör har detta med sig i sin ledarroll.

När man upptäcker att det är två stycken elever som inte tränar så bra ihop så måste man ta tag i detta och reda ut vad som är på gång. För jag tror att alla vi ledare har säkert någon gång haft detta problem att hantera. En viktig sak är att prata med eleverna och undra vad som står på. Ett exempel som jag hade var att två killar alltid skulle bråka och testa. Jag pratade dem efter träningen och undrade vad som stod på och vad problemet var. Då sade den minsta killen med darr på rösten att det var nog för att dom var bröder!

Med ett inre leende såg jag mig själv och min bror hur vi brukade hålla på och jag kunde lätt förstå deras problem, och jag sa att även om man är bröder så skall man vara justa mot varandra och han kul på mattan. Killarna fortsatte i många år och var duktiga och hade kul på mattan, så med lite prat och uppmärksamhet kan man komma långt.

När man pratar med både ungdomar och vuxna varför de håller på att träna jiujitsu säger de ofta att det både är roligt och kul. Men vad är det som gör att träningen för ungdomar är roligt och kul, det beror oftast på om träningen är varierande, att de känner sig uppskattade och duktiga på det de gör och inte minst att man får vara med sina kompisar. Bra sak är att alltid som instruktör tänka att när eleverna lämnar mattan skall de ha tyckt träningen varit både kul och roligt.

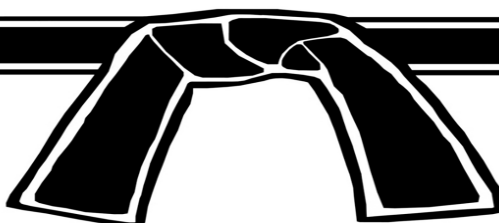
Även för vuxna så är det viktigt med variation på tekniker, träningsupplägg, högt tempo, lågt tempo m m, man skall känna glädje i sin utveckling av sina tekniker, känna kompisandan på mattan och tillhörigheten till jiujitsun. Detta gör att elevernas motivation ökar och man stannar många år och tränar jiujitsun.

Så sprid träningsglädjen och ha roligt och kul på mattan!

Benny Ericsson

Riksinstruktör, 8 Dan

Svenska Jiujitsuförbundet

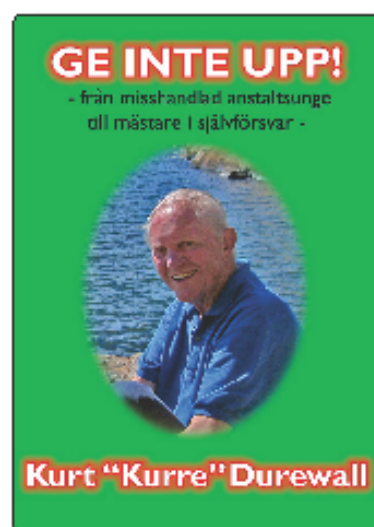


Ge inte upp!

*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

0703 - 200 701

PG 42 63 29 - 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg