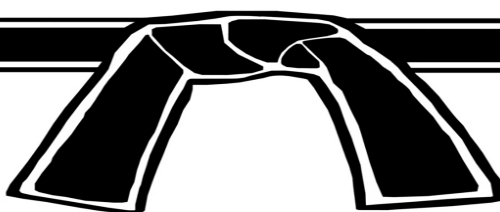




Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2024



JK Kihon - 10 år!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Minnesdag _____	3
Jubileumsläger i Karlskrona _____	6
Specialläger i Halmstad _____	8
Ungdomsläger hos Kyo Jiujiitsu _____	10
Påsklovs aktiviteter i Halmstad. _____	12
Veteranföreningen SHIAI _____	13
Riksinstruktörens spalt _____	16

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: 12-06-2024

OMSLAGSBILDEN

Glada, stolta deltagare på JK Kihons 10-årsjubileum i den trivsamma Dojon vid Östersjökustens stormiga vatten.

Foto: Hemmainstruktören Martin Carlstedt.

Ordförande har ordet

Precis hemkommen från ett pass med jiujiutsuträning. Det var så roligt och givande. Egentligen kände jag mig lite trött och sliten. När det blev avhopp under dagen så funderade jag ett ögonblick på att ställa in. Gruppen är så liten just nu och det är tungt att lägga fram alla mattorna. Men jag tänkte snabbt om, för jag vet att det alltid blir kul bara vi kommer i gång. Det blev det också. Vi körde O soto otoshi på många olika sätt. Det är kul för det är bara fantasin som sätter gränserna. Vi lär oss tillsammans. Prövar, övar, känner och kör på. När vi får ihop alla principer med kontroll och egen god balans blir det roligt. Det är också då det känns lätt. Det blir flow känsla och tiden bara försvinner.

Vi har ett brett syfte med vår träning. Det är dels denna hälsosamma stund för egen del och tillsammans med vänner. Den är viktig och ger både fysisk rörelse och en stunds sund avkoppling. Vår träningsform ger också möjlighet till ett annat perspektiv på hur man kan möta våld. Allt som oftast möts jag av människor i min vardag som har uppfattningen att våld måste mötas med våld. Att angreppet i sig tarvar hårda tag. Om ni frågar mig så visar vår jiujiitsu att det inte alls behöver vara så. Det är mycket häftigare och nästan magiskt när angriparens kraftinsats bara försvinner till exempel genom att den styrs runt.

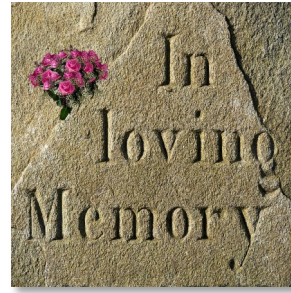
Jag blir beklämd när jag läser om vad människor råkar ut för. Det kan vara i stort format som krig och konflikt men också litet och enskilt som våld i nära relationer eller rån. Det drabbar och påverkar. Synen på människan. Jag funderar på hur lika eller olika vi är, vi människor. Är det någon reell skillnad i grunden på oss eller är det omständigheter? Att någon tar sig rätten att slå sin partner eller råna en medmänniska. Att det kan vara en utväg på ett behov som människan har. Makt, rädsla, kontroll, hat eller lust. Det är intressant att fundera på vad som ligger bakom olika beteenden.

Känslor är dessutom en sak som påverkar och det är lätt att dras med. Det är lätt att känna avsky och tycka illa om människor som skadar andra människor. Vi ska tänka som Kurt lärt oss och vad vi lär ut i Durewallsystemets jiujiitsu. Att det är våldet och angreppet som ska bekämpas, inte människan bakom.

Fort. Sid 7



Minnesdag



Jag och min fru Gittan åkte tillsammans med Marja till Redbergsgården och blomsteraffären som förr var vår Dojo. Där tränade vi Judo och Jiu-jitsu för Kurre. Vi hämtade blomsterkransen som vi skulle lägga på hans grav på kl. 16.30



Folket samlas.



Riksinstruktör Benny Ericsson placerar kransen.

Östra kyrkogården. Det kom en massa folk som också ville hedra Kurres 100 årsminnesdag så vi blev ett stort gäng kändisar som tränat för honom. Benny Ericsson höll tal och lade ner kransen på graven. Det blev en fin minnesstund.

Därefter åkte vi till JK Kanos lokal på Teatergatan för att hedra Kurre med en extra träning under ledning av Riksinstruktör Benny Ericsson.

Vi som inte var med på träningen njöt av att titta på. Det blev också ett gruppfoto i dojon på alla med Kurres foto i bakgrunden.

Senare på kvällen träffades vi på Mikado, en japansk restaurang och åt en utsökt mat. Jag tycker att det var trevligt att prata med judons ikon

Bruno Adler som startade judon i Göteborg 1953 och bildade första judoklubben JK Hie-Gou 1956 .

Det verkade som att alla trivdes och det blev en bra dag med ett härligt avslut på minnesdagen.

Jag och Gittan följde sedan med Marja hem till lägenheten för att vi tre skulle ha lite egen tid tillsammans och det blev riktigt bra.

Vi uppskattar att Gittan och jag fick möjlighet att vara med och hedra Kurre tillsammans med er alla.

Tack Marja för att vi får ha dig som vår vän och att jag fick jobba med Kurre och dig den tiden när jag var i Göteborg, en lärorik tid med er!

Istvan Hambalek



Den vackra kransen med sina röd-vita band.



Lite spex på mattan innan träningen. Jan Schiller, Stellan Holst och Istvan Hambalek.



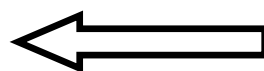
Judons Gand Old Man Bruno Adler i fasthållning på Jan Schiller.



Riksinstruktör Benny Ericsson berättar och visar lite speciella tekniker. Uke: Bo Forsberg



Bo Forsberg, Stellan och Kinue Holst studerar matsedeln med allvar.



Istvan Hambalek håller ett både känslösamt och roligt tal till Kurres minne.

Till vänster Jan Schiller och Fia Adler-Sandblad.

Samtliga foton på sidan 3 och 4 Johan Flakberg

En verkligt historisk bild!

Bilden togs 9 april 2024, dagen då Ganso Kurre Durewall skulle ha fyllt 100 år.

Efter en stämningsfull kransnedläggning på graven följde specialträning i Dojon på Teatergatan, en plats Kurre var aktiv under åren 1976-2013.

Till vänster ser vi Riksinstruktör Benny Ericsson, 8 Dan jiu-jitsu, som ledde de tränande i flera av Kurres specialtekniker. De civilklädda är fr.v. Anne Marie Erikson Techera, jiu-jitsuinstruktör

Ulf Benroth Gyllenhav, instruktör inom jiu-jitsu och vårdteknik, Bo Andersson Kärfstedt, 90 år, en av de första landslagsmännen i judo,

Istvan Hambalek, flerfaldig svensk och nordisk judomästare, Stellan Holst, judoka som fick äran att vara Uke i Mahito Ohgos populära judobok (utg 1972), Gittan Hambalek, Marja Durewall Nilson, en av Stiftarna till Svenska Jiu-jitsu förbundet samt Sig-Britt Kärfstedt.

Personen, sittande i seiza, är Bruno Adler (fyller 98 år i maj!) mannen som startade judo i Sverige 1953, grundade första judoklubben Hie-Gou på Hisingen Gbg 1956 samt bildade 1960 Svenska Judoförbundet, som blev en officiell organisation år 1961.



En verkligt historisk bild.

Jubileumsläger i Karlskrona

År 2014 hände något fantastiskt. Martin Carlstedt beslutade, i sin oändliga vishet, att starta Karlskrona Jiujitsuklubb Kihon tillsammans med ett gäng likasinnade. Sedan dess har några jiujitsukas försvunnit, och andra har tillkommit, men klubben står sig stark som en ledstjärna för Durewall-jiujitsu i vårt avlånga lands sydöstra avkrok. Och nu, 2024, är det dags att fira 10-årsjubileum. Vad kan då passa bättre än ett läger?

Inget, tänkte vi, så vi bjöd in till två dagar sprängfyllda med träning den 13-14 april. Vi hade förmånen att gästas av ett gäng välrenommerade instruktörer - Riksinstruktör Benny Ericsson (8 Dan), Daninstruktör Erik Lorinder (5 Dan), Daninstruktör Bo Forsberg (5 Dan), och



Där det finns hjärterum... Hård träning kräver paus och energipåfyllnad! Bild: Martin Andersson

Specialinstruktör Anders Velén (5 Dan). Tillsammans täckte de upp ett antal olika teman: dynamiska försvar, au-waza, ne-waza och försvar mot vapenangrepp.

Även klubbens egna instruktörer höll låda, på temat "Karlskronas specialiteter." Det blev situationsanpassad träning, kniviga knivförsvar, hotfulla situationer, och naturligtvis mycket glädje och energi.

Läget hade inte blivit något utan tränande, förstås. Mattan fylldes av träningssugna från Skåne till Stockholm, som under de två dagarna balanserade, urbalanserade, brottades, fälldes, samt undvek farliga vapen såsom snaror, knivar och stolar.

Lördagens pass avslutades med jubileumstårta, och därefter höll SJF sitt årsmöte. Det blev en god uppslutning av medlemsklubbar.

Ett stort gäng tillbringade lördagskvällen på Karlskrona Mikrobryggeri där det serverades pizzabuffé, samt en och annan öl för den som ville prova på lokala specialiteter.



En av de smaskiga jubileumstårterna. Bild: Martin Carlstedt

På söndagen körde vi en reaktionsslinga, där man fick i uppdrag att ta sig ut ur ett suspekt gym där det vistades ett gäng högst tveksamma och stundtals aggressiva individer. Fantastiskt roligt!

Vi är oerhört tacksamma för alla som kom och gjorde läget till en fantastisk upplevelse. På återseende!

Per Rovegård



Tack för fina jubileumsgåvor! Bild: Linnea Ytterlid



Trevliga foton från jubileet

Fort. från sid.2

Det fina med vårt självförsvar är att vi försvarar oss oavsett nivå på angreppet. Vi behöver träna för tuffa angrepp som innebär mycket kraft och flera angripare. Vi behöver också mer träning i att verbalt sätta stopp för angrepp i tidigt skede där det är möjligt.

Klubbar runt om i Sverige och Norge gör en bra insats genom att hålla i och bjuda på möjlighet till denna fantastiska träning. Tack för er insats alla duktiga instruktörer som bjuder in, bjuder till och håller träning.

Jonna Sjöberg

Specialläger i Halmstad

Helgen den 4-5 maj träffades förbundets hängivna utövare för ett specialläger, anpassat för elever med lägst 3 Kyu, grönt bälte. Jiujitsuklubben Seisin stod värd och träningen leddes av Utbildningsrådet med Riksinstruktören Benny Ericsson i spetsen.

Alla läger med Svenska Jiujitsuförbundet är roliga men ändå är det något särskilt med högnivåläger. På något sätt kliver samtliga mästare och instruktörer ner och blir elever igen och den träningsglädje som drivit så många att nå höga grader, lyser upp och gnistrar till. Det som verkligen genomsyrar ett sådant här läger är just träningsglädjen. Glädjen kommer sig av många saker där återseenden av gamla vänner, att få träna ordentligt själv och att få nya inputs att ta med sig till klubben, är några av orsakerna. Det är dessutom en ytterligare sporre då så skickliga utövare tränare ihop och där precision och skärpa tillsammans med intensitet och energi ger fart och fläkt under full kontroll.

Vidare är det också jättenyttigt för den enskilda som så väl det gemensamma att vi dels ensar teknikers utförande och dels talar om utveckling och varianter som helt naturligt uppstår när erfarna utövare provar sig fram hemma i klubbarna för att finna den bästa tekniken.

Under lägrets två dagar hann vi med hela spektret av tekniker ur 200-systemet där försvar mot angrepp med tillhyggen, stickvapen och skjutvapen utgjorde en del, tekniker på golv samt fritt och trängt läge var en annan till att titta på mer dynamiska situationer, miljöträning utanför dojon, fler angripare och försvar från att sitta i stol och fätölj var några andra. Det erbjöds också särskild bältesträning inför nästkommande grad och nivåkontroll för den som önskade. Det blev en enormt intensiv helg och tempot till trots, var det aldrig någon som gjorde sig illa, blev trött och behövde vila eller av annan anledning satte sig och tittade på. Alla gav verkligen järnet och mer eller mindre studsade upp från golvet för att hinna med att bli fälld en gång till innan det klappades av för nya visningar.

Ett stort tack riktas till Jiujitsuklubben Seisin för att förbundsägret fick hållas hos er och ett välriktat beröm för fint värdskap, gott mellanmål och aldrig sinande service bakom kulisserna.

Erik Lorinder



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza på Annika G. Bernhardt – båda UR-medlemmar.



UR-medlemmen Bo Forsberg visar knivförsvar.



Aspirantgruppen är flitiga åhörare.



Noah
Mandegård, JK
Seisin har fällt
Per Rovegård,
Karlskrona JK



UR medlemmen Olof Danielsson i ne-waza-försvar på Bo



Sutemikast. Tori
Olof Danielsson.
Uke Erik
Lorinder.

Jigoro Kano på
fotot har idag den
4 maj födelsedag,
född 1860.



UR-medlemmen Erik Lorinder instruerar den högre
gruppen.



Flitiga damer i ne-waza. Linnéa Ytterlid, JK Seisin i
försvar mot Yadira Nisch Vikstrand, Roslagens JK.



Bo Forsberg visar försvar i stol på Annika G. Bernhardt.



Lägrets gruppfoto.



Glada UR-medlemmar fr.v. Benny Eriksson, Annika G
Bernhardt och Olof Danielsson. Övriga UR-deltagare Erik
Lorinder, Bo Forsberg samt Johan Flakberg, den senare har
tagit alla foton under helgen.

Ungdomsläger hos Kyo Jiujitsu 25:e maj

Många klubbar har läger för sina ungdomar så även JK Seisin men det var ett tag sedan vi hade ett ungdomsläger på bortaplan ihop med andra klubbar. Så det var ett dussin förväntansfulla ungdomar som åkte från Halmstad till Göteborg en solig lördag i slutet av maj. Från den egna hemmaklubben tillkom ungefär lika många deltagare så en bra uppslutning. Temat för lägret var kombinationer och trängda lägen.



Instruktör Kim Strandberg startar uppvärmning i sin hemmaklubb JK KYO.

Hemma klubbens Emil som var lägeransvarig hälsade alla välkomna sedan tog Kim vid med en fartfylld uppvärmning med många olika parövningar och falltekniksövningar. Johan visade sedan ett scenario som startar med att man blir knuffad in i en vägg. Steg för steg byggdes hela tekniken fram, man använder skydd och "fallteknik" in mot väggen, återfår balansen, sedan rörelse bort i trängt läge och slutligen skulderfällning.



Spännande med nya träningskompisar!



Jiujitsu är kul!

Första passet delades i 3 grupper efter bältesfärg. Juha tog hand om vita och övade golvtekniker och kombinationer. Bosse hade Gula och omfamning bakifrån och kombinationer därifrån samt försvar mot tag på axlar framifrån. Jag själv hade orange uppåt och gjorde kombinationer när angriparen försöker kontra försvaret. Angreppen var tag på axlar fram samt omfamning framifrån samt tag på axlar på golv.



Gulbältesgruppen med hemmainstruktörerna Kim Strandberg och Karl-Erik Jacobsson.

En halvtimmes lunch väntade sedan med korv med bröd, saft och mackor. Pass nr två efter lunch delades också i 3 grupper. Jag själv tog hand om Vita och övade försvar mot tag i handleder och kombinationer här samt tag på axlar fram och bakifrån. Gulgruppen hade Kim och här övades också handleder och kombinationer samt o soto otoshi som angrepp. Fort.sid 11

Fort. från sid. 10

De höggraderade hade Emil som instruktör och de fick sig en liten överraskning då de skulle öva Iaido, dvs träna med svärd för de flesta för allra första gången! Emil visade enkla grundrörelser och en kata och berättade även om länken mellan jiu-jitsu och andra sorters budo.



Klubbens allt i allo inklusive duktiga instruktör Monika Hallberg agerar här "Matmamma".

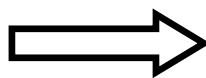
Efter det obligatoriska gruppnotot väntade sista passet och då hade Johan hela gruppen och visade försvar mot flera angripare, bl a tag i handleder. Sedan tog den populära "Bosse-Bus" över med diverse lekar! Bosse avslutade med en skön varvarer (avslappnings) övning.

Tack till alla på Kyo för väl utfört och planerat läger och tack till Monika för suverän markservice. Det här gör vi gärna om!

JK Seisins ungdomar fortsatte eftermiddagen och kvällen med ett besök på Liseberg. Mycket folk gjorde att det var köer men vädret var varmt och skönt förutom en kort regnskur med åska, det blev en lång och rolig dag!

Mats Mandegård

Daninstruktör Johan Flakberg firar på lördagen sin födelsedag. Grattis Johan och tack för alla foto!



Glada föräldrar och ungdomar på Liseberg. Foto: Privat



Gruppbild framför Kamiza.

Påsklovs aktiviteter i Halmstad.

Vad händer i Halmstad under påsklovet? På Halmstads Kommuns hemsida läggs anmälda föreningsaktiviteter ut där man kan gå in och söka intressanta "Prova på aktiviteter". JK Seisin hade extra påsklovsträning, 3 eftermiddagspass och 2 kvällspass där ungdomar m föräldrar o vuxna hade möjlighet att komma och "Prova på" Ordinarie ungdomar hade möjlighet till extra träning till nästa bältes färg.

Två av dessa extra flitiga ungdomar var Alma och Alice som blev graderade 4 mon orange bälte, Glädjande var också att vi fick åtta nya medlemmar.

Christer Johansson

JK Seisin



Alma och Alice graderade till 4 Mon – Grattis!



Daninstruktör Johan Flakberg undervisar på påskträningen.

TACK!

Jiujitsumuseet hos JK Seisin,
Halmstad växer.

Nu är vi glada och tacksamma för
det förnämliga bidrag vi fått från
Veteranföreningen SHIAL.

Detta bidrar till att vi kan fullfölja
inredningen med ytterligare hyllor
och välkomnande spotlights.

Christer Johansson, JK Seisin
"Musee-intendent"





Grattis Dan och Välkommen Monika!

Vi hyllar nu Dan Åkerberg på hans 85-årsdag den 27 juni. Dan är en av de tidiga judoentusiasterna i Göteborg. Han var med och startade Judoklubben KI tillsammans med bl.a. Allan Andréson och Kurt Durewall år 1965. Dan drev sin klubb i nära 50 år "så gott som ensam" dvs han instruerade alla grupper, skötte det administrativa jobbet och lade dessutom säkert tusentals timmar på städning och renovering av de olika Dojo, där klubben varit verksam. Start var det i lokalen 1965 sedan flytt till andra adresser och från år 1990 så nära Brandstation i Västra Frölunda. I december år 2012 lades klubben ner och Dan startade en ny karriär som judoinstruktör i Jiujuitsuklubben KYO ute i Sörredsgården där han var aktiv till år 2022. Vi i Veteranföreningen SHIAI vill nu också tacka Dan för hans jobb som kassör i föreningen från år 2015 tills nu i vår 2024, då uppdraget tagits över av en gammal klubbkamrat nämligen Monika Hallberg Jiujuitsuklubben KYO.

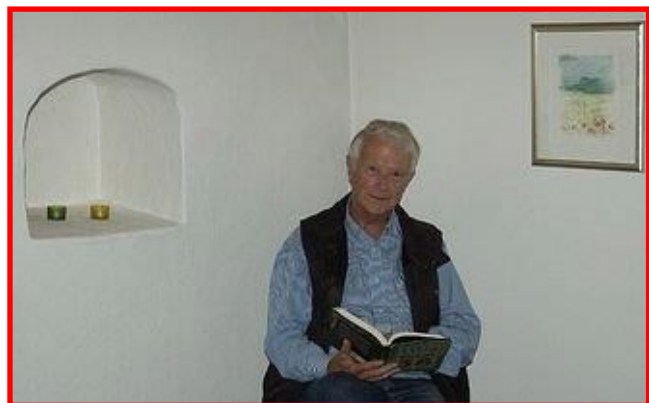
Stort TACK Dan för allt Du gjort för judo och SHIAI under många år!



NY KASSÖR

Det är med stor glädje vi i Veteranföreningen SHIAI hälsar vår nya kassör Välkommen! Monika Hallberg startade sin budobana hos Rolf Dahlström i Föreningen Kyo Jiujuitsu, som hyrde in sig hos karateklubben Banzai i Lundby gamla badhus på Hisingen. Efter flera års flitigt tränande växte Föreningen Kyo Jiujuitsu ur lokalen och fick en fin dojo i Sörredsgården vid Volvo City, Torslanda. I den nya fina dojon växte klubben med ungdomsträningar, sedan även LekoBudo från 5 år och grupperna var stora med långa väntelistor. Monika har jiujuitsu grad 1 Dan sedan flera år tillbaka, en av de verkligt trogna ledarna i hemmaklubben KYO och duktig även på det administrativa planet – alltså en perfekt kassör för Veteranföreningen SHIAI.

Välkommen i vårt härliga gäng med många år bakom oss inom svensk budo!





Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Anmälan Sommarläger 27 juni-28 juni

Camp Dojo 2024

Ungdomsläger i Katrineberg för dig mellan 7–13 år

Tid: torsdag 27 juni kl. 10.00 – Fredag 28 juni kl. 12.00

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg

Pris: 650:- per person för två dagars träning inklusive mat och boende.

Övernattning sker i idrottshallen

Förälder har möjlighet att följa med även de sover i idrottshallen för

300 kr/vuxen/dygn

200 kr/syskon

Man anmäler sig via <https://forms.gle/whYifMhTsxDfFYJd6>

Anmälan senast 5 Juni 2023	Övrigt:	Frågor:
Ni får en bekräftelse 5-10 dagar när anmälan kommit och en faktura. <u>Efter den 5 juni är anmälan bindande, endast träningsavgift är återbetalnings bar.</u>	<u>Tänk på att ta med</u> -Träningsdräkt & tofflor -Träningsoverall & idrottsskor -Handduk -Liggunderlag & luftmadrass -Sovsäck alt täcke/ kudde	Har du frågor om sommarlägret så kontakta: Annika G Bernhardt E:post: annika.g.bernhardt@telia.com





Svenska Jiu-jitsuförbundet

- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger från 27-30 juni 2024

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg
Ungdomar/vuxna från 14 år



Boende	Torsdag-söndag 27-30 juni	Fredag-söndag 28-30 juni	Lördag-söndag 29-30 juni	Söndag 30 juni
Björkhem/enkelrum/kost/träning	3700	3400	3100	-
Björkhem/dubbelrum/kost/träning	3300	3000	2700	-
Vandrarhem/enkelrum/kost/träning	2900	2600	2300	-
Golv (idrottshallen)/kost/träning	2000	1700	1400	-
Enbart träning/kost	1800	1500	1200	450

Anmälan via länk: <https://forms.gle/5VH2fHcnNMYJvRk17>

Anmälan senast: 5 juni	Tänka på	Övrigt:
Vill man göra en anmälan efter 5 juni skickas ett mejl till kassören och få ett svar om plats finns. Kommer ni på onsdagen tillkommer dygnskostnad.	<u>Bor man på vandrarhemmet så medtag:</u> - Handduk/ badlakan - Lakan/påslakan alt. Sovsäck <u>Boende i idrottshall</u> Liggunderlag Sovsäck/kudde Handduk	<u>Avbokning efter 5 juni så är det träningsavgiften som är återbetalningsbar.</u> SJF:s Kassör: Annika G Bernhardt Mobil:0731-575361 annika.g.bernhardt@telia.com

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Tips från Riksinstruktören!

För att kunna utvecklas och bli duktig på jiu-jitsu så krävs träning, träning och åter träning. Ett bra tips är att åka på läger; det blir oftast tio timmars träning men effekten blir mycket mer än tio timmar. Du får oftast ut mer "träningstid" än på ett vanligt träningspass detta på grund av den intensiteten som det blir under ett läger och inläringen blir mer effektiv.

Tänk att få åka på ett sommarläger med fyra dagar och cirka 27 timmars träning! Vad gör inte detta för dig som person och din utveckling? Det som är så bra och intressant är att efter ett tag, kanske några veckor, så dyker det upp i minnet saker som du kan ha gjort på lägret och utfört och nästan glömt av. Det blir nästan som en aha-upplevelse då du känner igen detaljer eller tekniker.

Ett bra tips är att öka förståelsen för principerna och försöka att tillämpa dem i alla lägen. Har du problem med en teknik så beror det oftast på dålig balansbrytning eller dålig rörelse.

Skyddstänket är oerhört viktigt för ditt självförsvar, tänk alltid "worst case", dvs vad kan hända mer? Står jag bra i min position? Vad kan angriparen göra mer? Har jag uppsikt runtom kring mig? Och vid flera angripare så ta alltid i beräkning vad kan de övriga angriparna göra mer för angrepp och kontrollera omgivningen och din närmiljö.

Ett annat bra tips är att läsa igenom teknikböckerna, titta på bilderna och att läsa texten (våldigt viktigt) så ökar du förståelsen för teknikerna och du är mentalt förberedd för att träna och utföra teknikerna effektivare.

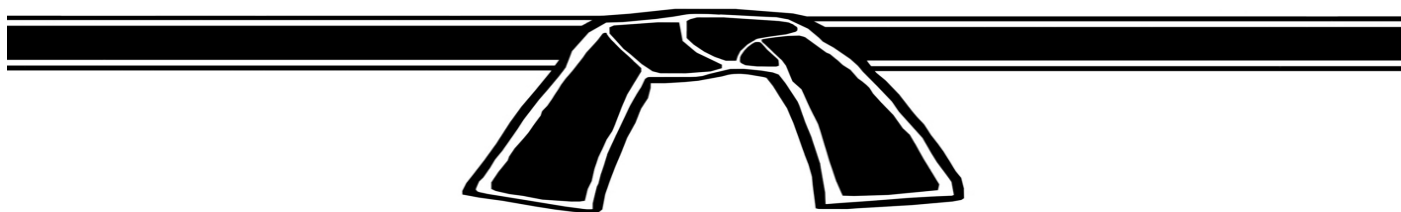
Träna flitigt och åk på läger så går din utveckling garanterat framåt.

Med vänlig hälsning

Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiu-jitsuförbundet



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