



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2024



48:e SOMMARLÄGRET!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Inspiration, transpiration... _____	3
Att gå från barngrupp _____	6
Att åka på camp dojo _____	8
Finbesök från Nepal _____	11
Veteranföreningen SHIAI _____	13
JK Seisin på Halmstad föreningsdag _____	16
Instruktörsläger i Linköping _____	16
Hedersmedlem har lämnat oss _____	18
Riksinstruktörens spalt _____	19

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@kurt durewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto Gbg

Utgivningsdatum: 16-09-2024

OMSLAGSBILDEN

2024 års sommarläger med Riksinstruktör Benny Ericsson i en au-waza-teknik.

Angripare är Jesper Helgeson, Ängelholms JK.

Foto: DW-Foto, Gbg

Ordförande har ordet

Funderar över våld och dess efterverkningar. Så onödigt. Världen hade sett helt annorlunda ut om inte människan vore så snabb att ta till våld.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällsfrågor, MUCF, Män för

Jämställdhet och Unizon uppdaterat Inget att vänta

på - handbok för våldsförebyggande arbete med barn och unga. Den har jag tittat i sommar för att förkovra mig på området. Begreppet våld är brett. Per Isdal (2002) från *Alternativ till vold* har följande beskrivning som fångar komplexiteten till vad våld kan vara "Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill." WHO har delat upp våld i tre områden utifrån vem som använder våld; självorsakat våld, mellanmänniskligt våld och kollektivt våld. Det mellanmänniskliga våldet delas i sin tur upp i familj/partner och i närsamhället. Våld kan också delas in utifrån handlingens karaktär och vara; fysiskt, psykologiskt, sexuellt eller som omsorgssvikt. Det är viktigt att förstå att våld är så mycket mer än ett fysiskt angrepp.

SJF jiu-jitsu med vår träning, kultur och EMJ-regler kan fylla en viktig funktion i den primära våldspreventionen. Våra insatser sker innan våld har uppstått, före någon blivit förövare eller offer. Det är fint. Med SJFs självförsvarsträning kan en påbörjad våldssituation avvärjas. Men det som är ännu viktigare, är att självförsvarsträning leder till en insikt om att man både kan och får försvara sig. Det är en självklarhet när man tränar för det är det träningen går ut på. Den som inte får med sig egenvärde eller självkänsla hemifrån förstår antingen inte behovet av försvar och detta leder till att våld och kränkande behandling kan fortgå. Eller så går de in i andra fällan och genom sin lättkränkthet och sin aggressivitet blir den som utsätter andra för våld och kränkande behandling.

Friends rapport 2024 menar att nästan vartannat barn är utsatt för våld eller kränkande behandling i skolan eller på nätet. Jag menar att vi i vår träning också lär ut självkänsla bakifrån. Dvs genom aktiv träning med kroppen lär vi oss också att det är en självklarhet att försvara sig och andra från fysiska angrepp. Det skapar självkänsla, självförtroende och större empati för andra människor.

Fort. sid. 12



Inspiration, transpiration och mycket glädje

När jag kom vandrando ner mot den obligatoriska korvgrillningen på fredagskvällen och ser alla som sitter där runt grillen, så börjar jag fundera. Om någon sett den här Gruppen människor hade de då kunnat räkna ut vad de har gemensamt och vad som fört dem samman? Män och kvinnor med en åldersskillnad mellan den äldste och den yngste på över 60 år. Vad kan dessa ägna sig åt egentligen? Att se alla tillsammans utanför mattan visar på vad som är kanske den största styrkan med vår jiujitsu, det är verkligen för alla.

Men vad är det då som är gemensamt med oss som brinner för det här? Jag tror det har mycket att göra med att vi alla är personer som förstått att talang är överskattat och hårt arbete och rätt inställning är det som, med tiden, gör att man utvecklas. Som musiker får jag ofta efter konserter höra "jag önskar jag hade haft talang att spela eller sjunga" som om det var ett lotteri och vissa bara föddes med förmågan att behärska ett instrument när det egentligen handlat om tusentals timmar av hårt arbete. När vi presenterar vår jiujitsu gör vi det inte med falska förespeglingar om att man kan gå några gånger och sen klarar man av vilka situationer som helst som vi ibland ser andra göra utan är tydliga med att man kan lära sig mycket på en ganska kort tid men för att komma långt så krävs det tid, kraft och ork.



Sommaren 2024 är igång.



Riksinstruktören Benny Ericsson pekar ut träningsriktningen.

När jag står där i raden av alla förväntansfulla inför en heldags träning på sommarlägret återkommer tanken på hur mycket de som är där har lagt ned sedan vi senast sågs. Mitt första sommarläger stod jag längst till vänster, väldigt nervös och med ett rep istället för obi (då jag förstås glömt mitt bälte hemma) och för varje år har jag fått se mig själv och de jag lärt känna under åren ta steg längre åt höger då nya bälten bekräftat att all tid man lägger ner också gör att man utvecklas.

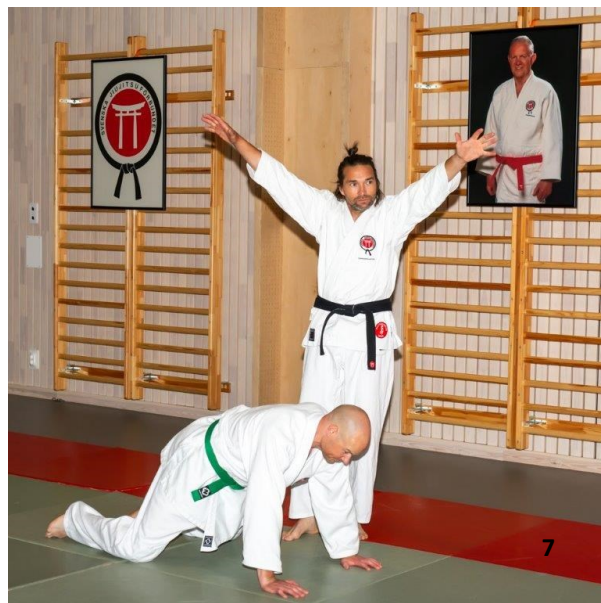
Sommarlägret är, och har alltid varit, dagar då man kan få extra fart i sin utveckling. Många timmars träning, inspirerande instruktörer, feedback för din egen utveckling och inspiration och idéer att ta med hem till den egna klubben gör att ett antal dagar på sommarlägret ibland känns som ganska lång tids träning på den egna klubben. Årets sommarläger kändes verkligen som en nytändning efter några år under och efter pandemin. Energin och glädjen på mattan gick att ta på och varje pass gav oerhört mycket vilket man märkte på alla deltagare när vi, dyngsura av svett, tog en snabb vattenpaus innan nästa pass skulle starta och alla berättade om det de upplevt. Vi hoppas att den energin följer med ut i klubbarna och inspirerar än fler att testa på att komma till nästa års läger för har man väl varit med en gång då kommer man garanterat tillbaka.

Mattias Lagerquist

Ordförande och klubbinstruktör, Falköpings Jiujitsu-klubb



Ungdomarna och deras instruktörer årgång 2024.



1. Matläggarna har samlats på onsdagens eftermiddag. Fr.v. Dennis Rudin, Roslagens JK, Thomas Crona, JK KYO Gbg och Johan Rasmussen, Ronny Johannesson och Olof Danielsson alla tre från JK Zanshin Linköping.

2. Både mattan och receptionen börjar ta form.

3. Sista matbiten på plats! Marja Durewall Nilson fick äran att slutföra jobbet under båda "mattgeneralernas" applåd t.v. Thomas Crona och ansvarige Bo Forsberg JK Seisin Halmstad.

5. Receptionisten Anders Hagelberg, JK Seisin har som vanligt läget under kontroll.

7. Bo Forsberg planerar en "flygande volt" över klubbkamraten Andreas Paulsson, JK Seisin.

8. Förbundsordförande Jonna Sjöberg, Kristianstads JK Anzen angriper Oscar Merus, Roslagens JK på ungdomens reaktionsslinga.

9. Effektiv benfällning! Angriparen Martin Andersson, Karlskrona JK Kihon blev ordentligt överraskad!



10. En liten gentleman från Roslagens JK kommer här till Rebeckas undsättning. 11. Philip Wennerholm, JK Seisin smiter glatt ur klubbkamraten Linnéa Ytterlids grepp och undviker även angrepp från Anders Velén, JK Kano, Gbg. 12. Grillkväll för ungdomarna – glada, men trötta! 13. Uppvisning inför de vuxna – alltid lika spännande! T.h. instruktören Bo Forsberg. 14. Veteranföreningen SHIAIs stipendiater sommaren 2024 blev tvillingarna Erik och Lukas Merus från Roslagens JK samt Leia Lundqvist från JK Seisin. 16. Familjefoto – Merus från Roslagen. Mamma Petra, pappa Göran med storebror Oscar samt de båda stipendiaterna Erik och Lukas. Vi ses nästa år – lovade HELA familjen! 17. Roslagens gruppfoto fr.v. Ulrika Åkesson med sonen Vilgot, klubbordförande Erik Lorinder och Yadira Nisch Vikstrand samt familjen Merus Göran, Erik, Lukas och Oscar. 18. Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza-info på Erik Lorinder. 19. Riksinstruktör Benny Ericsson visar försvar på angriparen Jesper Helgeson, Ängelholms JK.

Att gå från barngrupp till vuxengrupp

Att gå från barngrupp till vuxengrupp, mon- till Kyusträning kan vara en utmaning. Det är i åldern 14-16 som det ska ske och det är en tid då man är med om många förändringar i livet, vilket självklart även påverkar ens träning. Många SJF-klubbar (även idrotter överlag i Sverige) vittnar om att många barn slutar träna när de kommer upp i tonåren. Stillasittandet, brist på rörelse och aktivitet är utpekade som en eventuell framtida folkhälsa. Hur kan vi inom SJF bidra till att motverka detta? Ja, frågan är enormt komplex och vårt bidrag är kanske litet i det stora hela men ändå naggande viktigt för de som faktiskt tränar som barn hos oss.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson kommenterar Arne Ivar Hansens knivangrepp. Arne Ivar är ledare för Norsk Judo og Jiu-jitsu Club, Oslo.

SJF har glädjande nog sett ett ökat antal ungdomar som deltar på våra läger de senaste åren och hopp om tillväxten lever genom detta. För att klara av att hantera de barn som är på väg att gå över till Kyusträning behöver vi som klubbar arbeta aktivt för att upprätthålla intresse och behålla vårt barn som aktivt tränande även under tonåren. Instruktörer, klubbkamrater och föräldrar är viktiga i detta och inte minst att se och höra den tränande ungdomens funderingar, bekymmer och förhoppningar.



Lite nervös väntan inför årets reaktionsslinga.



Utbildningsrådet – UR – samlat inför dagens uppgifter. Fr.v. Bo Forsberg, Olof Danielsson, Johan Flakberg, sittande Malin von Knoop, Annika G Bernhardt och Erik Lorinder samt Benny Ericssons

I vår klubb, Kihon har vi glädjande nog lyckats behålla ett par elever som genomgått övergången från mon- till Kyu. Vi har idag 7 aktivt tränande ungdomar mellan 14-17 år som samtliga började träna i klubben som mon-elever. Under sommarlägret deltog tre av dem och de beskrev skillnaden mellan mon- och Kyugradering.

”Jag tycker det har blivit mer seriöst, tydligt att man tränar för något allvarligt men det är fortfarande mycket skoj och bus! Jag saknar ibland lekarna men det är kul att det är lite mer saker vi får göra.” Miona

”Det är mer ”våld” nu. När det var monträning gjorde vi samma saker, fast inte vapen då, men då visste vi alltid innan vad som skulle hända. Nu känns det som att vi tränar på att vad som helst kan hända när som helst. Det är viktigt att man inte blir behandlad som barn för länge, då tröttnar man.” Rasmus

”När man tränade som barn ville man alltid bli som de i vuxengruppen. Vi hade alltid lekar varje träning och var många fler, men nu är leken istället att vi kör ne-waza eller stressträning. Det är kul och känns som bra fart i träningen.” Kasper

Det är nog så att övergången behöver ske gradvis. Så att ungdomen får behålla en fot i det mer ”leksaker” samtidigt som man får komma upp och testa träning i vuxengruppen. Det kan man göra genom att ha mon- och kyusträningstid samtidigt eller helt enkelt bjuda in ungdomen till ett extra pass i veckan med vuxengruppen samtidigt som man låter eleven vara kvar i môngruppen.

Övergången ska förslagsvis ske innan eleven tagit sin första kyugrad så att hemvisten fortfarande är mongruppen där eleven känner sig trygg och vet vad som gäller – något att falla tillbaka på om det var svårt eller otäckt i vuxengruppen. Det bästa är även om eleven inte gör resan ensam utan har en eller flera klubbkamrater som gör detsamma.



Jesper Helgeson, Ängelholms JK faller snabbt och snyggt av Göran Merus, Roslagens JK.

Ytterligare ett vinnande koncept är att få med sig ungdomarna på SJFs läger. Eftersom vi annars saknar tävlingar eller anledningar att åka iväg blir lägren en ersättare för att skapa gemensamma minnen och förutsättningar för att erbjuda ett vidare perspektiv på sin träning och vad det kan leda till i framtiden. Prata med ungdomarnas föräldrar om de vet någon som kan tänka sig sponsra för att minska kostnaderna för resor och boende, våra lägeravgifter är annars överkomliga men det är viktigt att komma ihåg att en del ungdomar saknar stöd att kunna delta, sponsring eller bidrag på något sätt kan vara enda sättet för ungdomen att kunna delta. Det är nog så viktigt att klubbens instruktör tar sig tiden att kontakta föräldrar om läger och prata positivt om dem för hemmen, det är i det samtalet som möjligheterna för ungdomen fastställs.

Håll föräldrar och ungdomar informerade om klubbens aktiviteter och händelser. Tydlig kommunikation skapar förväntan och engagemang inför framtiden. Lika viktigt som att lyssna på eleverna i övergången är det att de får chansen att lyssna och förstå vad vår jiu-jitsu kan erbjuda dem inför framtiden.

Martin Andersson



Koncentration på hög nivå – Ola Wagner Landskrona JK i försvar mot Anders Velén, JK Kano, Gbg.



Kasper Sundqvist, Karlskrona JK Kihon avväpnar "svarta maskens" knivangrepp.



Efter slingan – gott med korv – tack till Grillmästaren Anders Hagelberg!



Erik Lorinder håller med!

ATT ÅKA PÅ CAMP DOJO/SOMMARLÄGER SOM FAMILJ

Sommar-läger 2024 var andra gången vi åkte som familj till Katrineberg för att lägerträna tillsammans.

Vår jiujiitsuressa började för 4 år sedan då äldsta barnet Leia började träna med en kompis. Då passade körande förälder på att ta en promenad eller åka och handla under tiden. Därefter fyllde vi på med andra barnet Leon som nu tränat i 2,5 år. Då Leon inte hade med sig någon kompis började jag vara med på familjeträningen och märkte snart att det var väldigt nyttigt för mig som ofta sitter still på jobbet att få röra på mig, men även att det var väldigt kul att träna jiujiitsu!

Det har nu blivit ett familjeintresse med träningen och att få åka på Camp Dojo/sommarlägret där vi under intensiva dagar får inte "bara" träna jiujiitsu, men även vara med på aktiviteter vid sidan av träningspassen. Något att starta sommaren med och se fram emot tillsammans. "Kul att det är med familjen för då är man liksom aldrig ensam" (Leia 11 år).

Att åka på Camp Dojo/sommarläger ger en unik och berikande upplevelse då vi får möjlighet att träna med andra utövare och instruktörer och få ny inspiration och aspekter av jiujiitsu, vilket är en stor del av vad som gör Camp Dojo/sommarlägret så speciellt.

Och inte minst att få nya bekansnader inom JJ sfären. "Roligt att det är fler med från andra klubbar, och aktiviteter efter träningen är också kul" (Leon 8 år).

Gemenskapen på lägret är något som barnen och vi sätter stort värde på och vi märker på barnen att det ger mycket i deras utveckling både inom jiujiitsu och utanför. Det ger oss också möjlighet att skapa minnen och stärka familjebanden i en avslappnad och positiv miljö.

Att träningen är anpassad för alla åldrar och nivåer är också viktigt för att det skall vara möjligt för familjer att vara med på så många träningspass som möjligt, vilket gör dagarna än mer givande.

Vi ser fram emot flera år då vi startar semestern med 2 – 4 dagars träning tillsammans

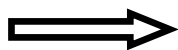
Joakim Lundqvist

Jiujiitsuklubben Seisin



Mats Mandegård, JK Seisin och Arne Ivar Hansen, Norsk Judo og Jiujiitsuclub i en duell.

Börje Dacke, representant för Veteranföreningen SHIAI tränade flitigt med Bodil Clifford från Ängelholms JK och även SHIAI.



Jiujiitsu-ergonomi är ett omfattande område inom SJF.



Specialträning för våra kvinnliga deltagare under ledning av Malin von Knoop och Annika G Bernhardt.



Träning utomhus ger alltid lite olika intryck. Rasmus Eneborg, Karlskrona JK Kihon i försvar mot angepp från Alexander Grön, JK Seisin



Specialinstruktör Christer Johansson leder hela gruppen i jiu-jitsu-ergonomi med koncentration på balans och enklare fall- och uppresningsövningar.



"Personalen" inför kvällens supé – Karl-Erik Jacobsson, JK KYO Gbg samt Annika G Bernhardt, Andréas Paulsson, Peter Gombasky och Joakim Lundqvist, samtliga från JK Seisin, Halmstad. Tack för fint jobb!



Det alltid lika efterlängtade och sköna yoga-passet med Laila Svensson.



Årets Klubb 2024 utnämndes vid supén och det blev Stockholms JK. En glad ledare Bartosz Górka



Bra att kontrollera teknikerna i våra läroböcker! Annika G Bernhardt och Bo forsberg "läser på" innan de ska genomföra graderingstester till Kyu-grader.



Glada nya "gulbälten" – 5 Kyu fr.v. Marte Brodwall och Siri Andersen, båda från Norsk Judo og Jiu-jitsu Club, Oslo samt Ulf Söderberg, JK Kano Gbg.



1:a Kyu – brunt bälte till t.v. Per Rovegård, Karlskrona JK Kihon och Håkan Gerdberg, JK Kano Gbg.



Tusenkrönsbältet – i år dubblerat till två värdiga mottagare – Johan Flakberg, JK Seisin och Mikael Persson, Enköpings JK Kiboe. Stort GRATTIS!



Riksinstruktör Benny Ericsson ”klarade sig bra i år” – hans födelsedag 1 juli brukar nästan alltid infalla under sommarlägret, men i år får Benny fira sin 65-årsdag i lugn och ro utan någon träning.



JK Seisins alla deltagare på årets sommarläger.



Det alltid lika spännande och högtidliga ögonblicket då den röda mattan läggs fram. Riksinstruktör Benny Ericsson graderar Mats Mandegård, JK Seisin till 4 Dan.



2024 års deltagare på sommarlägret. Vi ses på läger under året, men ABSOLUT också sommaren 2025, då det blir SJF:s 49:e sommarläger.

Finbesök från Nepal i Roslagen

En stor härlig grej med vår typ av träning är just alla spännande möten med människor man aldrig annars skulle få en chans att lära känna. Under hösten 2019 blev jag, Erik Lorinder inbjuden till Barcelona för att medverka vid en budogala och visa upp vår Jiujitsu. Bland många vänner jag fick äran att knyta kontakt med, är karatekan Anit Neupane från Nepal Mountain River Budo Kai en av dem som jag blev extra god vän med. Redan i Barcelona pratade vi om att ses och utbyta erfarenheter men precis som för många andra, hindrades vi av pandemin. Kontakten upprätthöll vi dock genom åren och intresset för att åter ses falnade aldrig.



Roslagens ordförande Erik Lorinder överlämnar de sex Jiujitsu-böckerna till Nepals ledare – ett förberedande för SJF:s besök i Nepal framöver.

Neupanes plan var att delta med en liten delegation på Roslagens Jiujitsuklubbs jubileumsläger i november 2023 men av olika orsaker blev deras resa några dagar försenad. När hoppet var som lägst om att de faktiskt skulle dyka upp alls, stod det plötsligt fyra glada nepaleser i tamburen till klubben lagom till att vi skulle dra igång den ordinarie tisdagsträningen. De stannade hela vecka och deltog i alla våra pass. När vi skildes åt pratade de om att de ville träna mer och att fler borde få komma och upptäcka vår Jiujitsu. Sagt och gjort, kvarnhjulen började snurra igen och siktet riktades mot att de skulle delta på Svenska Jiujitsuförbundets årliga sommarläger i Vessigebro.

Även denna gång krånglade resan. Visumhanteringen drog ut på tiden och utresedatumet sköts fram en dag i taget. Dagligen

lämnade de en prognos över dagsläget men till slut fanns ingen räddning för att hinna fram till lägret innan det var slut. Nepaleserna gav dock aldrig upp, vilket är en devis vi gillar. I samråd med dem beslöt vi i klubben oss för att skapa ett litet tredagars mini-sommarläger i vår klubb. Sagt och gjort; på onsdagen den 3 juli landade fem nepaleser på Arlanda och styrde kosan mot Åkersberga.

Något de missbedömt var effekten av jetlag. Av fem nyss influgna nepaleser deltog enbart en under kvällens pass; Ram Kumar som är en av huvudinstruktörerna vid Nepal Mountain River Budo Kai. De övriga var en gnutta sömniga efter resan och behövde sträcka ut på hotellet. Vi fick också finbesök av Linus Bokehsius 4 Dan Jujutsu Kai. Bokehsius som har rest och filmat mycket i Nepal, fick reda på vår träning genom familjen Merus som tränar i klubben och klev med ett stort leende in i dojon och deltog med frenesi i vår träning.

På torsdagens extra sommarträning var äntligen samtliga fem nepaleser representerade på mattan. Iselin passade också på att bjuda in bästa kompis Bella till att prova vår Jiujitsu. Det blev en svettig och rolig träning i nära två timmar och alla gav verkligen allt från första sekund till dess att vi klappade av och ställde upp. Som lite extra grädde på moset hade vi ett födelsedagsbarn på mattan. Ulrika fyllde år och valde självklart att göra det hon tycker är roligast; träna Jiujitsu. Oklart om hon njöt eller led när vi alla stämde upp i en rungande sång.

Tredje och sista dagen på vår lilla extra sommarträning innehöll i huvudsak försvar mot distansangrepp, såsom slag och sparkar. En fröjd att få träna försvar mot människor som finlipat sin karate i så många år. Vi fick också besök av Jerry Segerholm från Iyasaka Aikidoklubb. Segerholm började träna Durewall-Jiujitsu i Malmö på 80-talet och har dessutom rest i Nepal.

Vårt lilla extra sommarläger avslutade vi i sedvanlig ordning med en bankett i form av en grillmiddag för alla deltagare hemma hos mig. Det var härligt att sitta ner och umgås och äta och dricka tillsammans.

Vi pratade om att det är vår tur att besöka Nepaleserna nästa gång och att de vill anordna ett Jiujitsu-seminarium för deras medlemmar. De visade bilder från deras egen träning och berättade att det var en liten utmaning att nå ut till samtliga elever på varje pass då det inte var ovanligt att det var mellan 200 och 400 elever på ett vanligt kvällspass. Det var en utmaning jag självklart tar mig an och planerna för att åka till Nepal till våren är redan på ritbordet. Hoppa till om ni vill hänga med och träna Jiujitsu i Nepal.

Fort från sid.2

Kurt Durewalls metod är lätt att använda och också mer möjlig i vardagslivet eftersom den undviker smärta och skada.

En ny lagstiftning har tagits i bruk som säger att alla kommuner ska ha ett aktivt brottsförebyggande arbete. Lag (2023:196) om kommuners ansvar för brottsförebyggande arbete. Det kan på sikt skapa möjligheter för klubbarna att få hjälp och genom kommunens nätverk få större spridning i den nytta SJFs träning gör för individer och samhälle.

Jonna Sjöberg

Roslagens Jiujitsuklubb

Erik Lorinder



En härlig gruppbild i Roslagens fina Dojo. Foto: Privat



Veteranföreningen SHIAI

Tommy Rigstedt hyllades den 17 juli på sin 85-årsdag. Tommy är utbildad civilingenjör från Chalmers, gick i pension vid 65 års ålder och hade en massa trevliga hobbies båda under jobbtiden som efteråt.



Han tränade jiu-jitsu under många år, blev graderad 1 Dan på Teatergatan. Dessutom instruktör för skolor med Fritt Valt Arbete, där han instruerade i självförsvar och som lite omväxling gav han även eleverna lektioner i grekiska foldanser, något som uppskattades mycket. Tommy var en "klurig" person, som utvecklade en hel del enklare hjälpmedel bl.a.

Ryggbocken Bruce, som motverkade belastningar i ryggen. Dessutom höll han kurser i Konfliktthantering för Durewall-Systemet och medverkade som "patient" i en mångfald av deras utbildningsmaterial.

Den 30 augusti firar Rasmus Rasmussen sin 75-årsdag. Detta gör han med en "liten" kryssning till Helsingfors tillsammans med sin Sirpa. Jag skriver "liten" då detta par sedan pensionering varit så gott som världen runt med tonvikt på Qatar och Thailand.



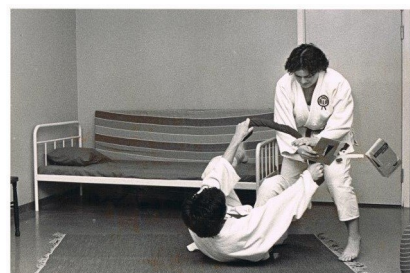
Vi lite äldre kommer ihåg Rasmus, då hette han Per, som en alltid glad och spjuveraktiv person från Stockholm och den välfungerande företagsklubben ABAB, där de anställda fick träna jiu-jitsu även på arbetstid – allt för att vara väl förberedda vid olika bevakningsuppdrag. Efter jobb inom bevakningsbranschen blev det en ledarposition på SOS Alarm, ett jobb Rasmus sade sig gilla starkt med en massa ansvar.

Vid sidan av jiu-jitsu hade han en härlig båt som alltid tog så gott som all hans tid under sommarmånaderna. På vintern blev det också en del timmar i form av underhåll, men detta är något som båtfantaster verkligen gillar – så även Rasmus.

Vi är säkra på att högtidsdagens kryssning utfaller till belåtenhet och vi sänder ett Stort Grattis!

Anne-Marie Erikson-Techera hyllade vi den 4 september på hennes 75 årsdag. Ami, säger alla, har jobbat på SAS i olika roller, men den roligaste var "redcap" dvs den som ser till att flygplanen blir rätt lastade, med passagerare, bagage, frakt och bränsle samt att vara ute och se planerna komma iväg i tid. Dessutom fanns ju alltid möjligheten att med kort varsel komma med själv ut i världen, något Ami verkligen har gjort under många år! Tog så tjänstledigt, läste på Handelshögskolan en internationell ekonomiutbildning med spanska som huvudspråk, tränade jiu-jitsu åren 1978 fram till 1985, då hon väntade barn. Ami säger att jiu-jitsu följt henne hela livet, då speciellt de ergonomiska rörelserna, som hjälpt henne mycket speciellt nu när hon sedan 12 år tillbaka ägnar mesta tiden av "pensionärlivet" åt Ångaren Bohuslän Västkusten White Lady. Ami har blivit certifierad matros för de vida haven, vilket Transportstyrelsen kan godkänna när man varit 480 dagar till sjöss. Bohuslän styrs med muskelkraft, ingen servo, inga hydrauliska hjälpmedel, så Ami går på gym för att klara uppdraget. Hon berättar vidare att hon brukar visa sina kollegor på Bohuslän hur man bär drickabackar och hållarna med tallrikstravar för att skona rygg och muskler, något som uppskattas mycket. Under vinterhalvåret ägnas två heldagar i veckan åt reparation och finputsning av fartyget helt ideellt, något som ger en härlig gemenskap hos alla ombord, från kapten, styrmän, matroser och inte minst den suveräna kökspersonalen!

En situation från det s.k. lägenhetsbråket som alltid ingick i high-standard-lägren. Ami har suttit och studerat Körkortsboken då en person angriper med batong, men blir snyggt avvärjnad.

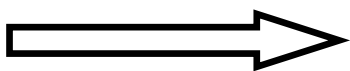


Patrick Raunavaara fyller 55 år den 8 september och skriver om sina tidiga minnen om jiu-jitsu och vad den betydde för honom.

När man nu sitter här och reflekterar över åren som passerat, ja det är snart 55 år, så är tiden jag tränat Jiu-jitsu egentligen väldigt kort. I jämförelse till andra stilar inom budo och kampsport och även andra saker jag gjort i livet så borde tiden med Durewalls Jiu-jitsu vara försumbar i sammanhanget. Men det slår mig med all tydlighet och klarhet att så inte är fallet, faktum är att de år och de möten jag haft då jag tränat Jiu-jitsu egentligen satt den största prägeln på mitt liv och mig som människa. Kanske beror det på att jag började som ung, när man är ung så är man förmodligen som mest lättpåverkad som människa. Jag började först träna på Teatergatan i barngruppen och graderade mig till 6:e mon, gult bälte. Det var Conny Akterhall som var min tränare och mamma stod i kafeterian och grät samtidigt som hon applåderade. Dock var det annat som drog i mig då, jag vet inte vad för det var inte fotboll i varje fall. Vi flyttade till Hyssna, fick då en ny kompis Pierre Rolf och vi båda började träna jiu-jitsu i Gbg.

Jag är osäker på när detta började men jag skulle gissa på 1986 och när jag ser på mitt graderingskort så tog jag min sista grad 2 kyu 1988. Men som jag skrev i början, dessa få åren har präglat mitt liv oerhört. Som ung och ganska osäker grabb blev jag sedd och lyssnad på. Jag fick lära mig värderingar som aldrig har gått ur mig. Jag fick lära mig metoder för att lära andra, varför och hur man ska förklara saker. Ibland brukar jag säga att jag aldrig jobbat med annat än mitt jobb, elinstallationer, men det är inte sant för min första "anställning" hade jag faktiskt som lokalvårdare på Teatergatan, jag och Pierre städade lokalerna. Kurt lärde mig till och med hur man ska förflytta en dammsugare och det är något jag tänker på än idag, de få gånger jag städar.

Åren har gått så har även klubbar och stilar inom budo och kampsport, men de värderingar jag fick med mig från Kurt Durewall och alla andra duktiga instruktörer har aldrig kunnat tvättas bort från mitt medvetande. Även då jag tränat betydligt mer våldsamma stilar så har mitt förstahandsval alltid varit att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada.



Patrick tränar aikido – en av många arter han prövat på.
Foto: Privat

Den 16 september hyllade vi en ny pensionär, nämligen Karl-Erik Jacobsson, 65 år.

Karl-Erik är välkänd inom jiu-jitsun och sedan sommaren 2023 dessutom en medlem i Veteranföreningen SHIAI.

Karl-Erik startade sin träningsbana med Studenternas JK på Chalmers 1990 och då träningsstiderna ändrades flyttade han till Teatergatan och var flitig på mattan under ca 10 år. Efter några års uppehåll återkom Karl-Erik och efter en tid blev det byte till KYO Jiu-jitsu som då tränade hos Banzai på Hisingen. Karl-Eriks första sommarläger var i Gransnäs 1991 och instruktör blev han i början av 2000-talet.

Nu är det JK KYOs så populära Lek & Budoträningar som får glädja sig åt "Kalles" stora

iver att lära ut vår fina och uppfostrande jiu-jitsu. Många målsmän har återkommit till såväl

Kalle som övriga instruktörer i klubben med lovord för deras engagemang gällande förbundets kommande jiu-jitsugenerationer.

Karl-Erik är alltid villig att ställa upp och hjälpa till – såväl i SJF:s reception på sommarlägren eller i arrangerandet av förbundets sommarsupéer, så även denna sommar! Vi tackar för trogen tjänst så här även utanför mattan!

Stort Grattis Karl-Erik!



Tack till både Karl-Erik och förbundskassören Annika G Bernhardt, som nu förberett sommarlägrets goda supé.



Nya medlemmar Renata och Jenny

Ännu en ny medlem i SHIAI är Jenny Berg från Göteborg. Jenny startade träning på Teatergatan som 25-åring och var flitig under flera år där. Hon deltog på träningsläger och firade även sin födelsedag i slutet av juni under flera år på Katrineberg och sommarlägret. Nu har Jenny dottern, Saga, båda två är engagerade i Jiujitsuklubben KYOs Lek och Budoträningar under ledning av Monika Hallberg och Karl-Erik Jakobsson. Jenny jobbar heltid som parkeringsvakt och hon har berättat att hon haft bra nytta av sin självförsvarsträning när hon mött människor, vars fordon hon varit tvungen att "anmärka" på. Ibland har "felparkerarna" varit ganska besvärliga att hantera. Jenny berättar: "Jag tog några examen under pandemin, men fick inga anställningar efteråt". Planen är nu att bygga på och studera till ämneslärare på gymnasiet på halvtid. Jenny är dyslektiker, inget som hon håller hemligt, och hon säger att jiujitsuträningens långsamma koordinationsrörelser när man tränar in försvaren har många bra effekter, särskilt när det gäller sambandet mellan ordförståelse och läsförståelse som ligger på olika ställen i hjärnan.

Välkommen Jenny och lycka till med Dina framtidsplaner!



På årets sommarläger fick SHIAI en ny medlem. Vi Välkomna Renata Wennerholm från JK Seisin Halmstad i gemenskapen!

Renata var för en del år sedan flitigt aktiv i hemmaklubben, men annat kom emellan för att hinna med att träna, men hon släppte aldrig kontakten med klubben. Gemenskapen har nu blivit mycket aktiv vid mattkanten, då sonen Philip är en flitig elev i Seisin-klubbens stora ungdomsgrupp.

Vid samtal i somras "pånyttföddes" intresset för egen träning igen, något som går jättebra då klubben även bedriver en populär veteranträning. Lycka till där Renata!



Renata Wennerholm och sonen Philip på årets sommarläger i Vessigebro.

Vännen Hatte!

Vår gamle vän Hallgrimur Ingvarsson, bördig från Island, sjöman som fastnade i Göteborg på 60-talet, började träna på Redbergsgården och var med oss ända fram till hösten 2023.

Hatte var en skön enstöring, som jobbade i hamnen under alla sina år i Göteborg, men samtliga semestrar flög han "hem till Island" för att hjälpa sin bror med alla fåren. Där trivdes han som allra bäst, men det blev inte av att flytta tillbaka till ön.

En lugn, fin kamrat, som faktiskt gillade att städa, något som uppskattades mycket i de klubbar Hatte varit medlem i, fick somna in lugnt och stilla på hösten 2023.

Tack för allt Hatte - säger alla Dina gamla veteranvänner i SHIAI!



JK Seisin på Halmstad Citys föreningsdag

Vädret var strålande denna sensommarlördag den 30e augusti.

Vi hade ordnat 25 kvm matta och tryckt upp en mängd flyers att dela ut för att informera om vår verksamhet. Platsen vi hade blivit tilldelade var mycket bra, precis vid "ingången" till Norre Katts park bakom ett träd för skugga.

Under hela dagen (kl 11-15) så turades Bosse, Johan, Anders och Linnea att vara på mattan och visa och instruera tekniker. Sedan hade Bosse och Linnea ett pass för gruppen orange och uppåt mellan kl 12-13. Benny, Christer och Mats stöttade upp utanför mattan och delade ut flyers.

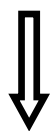
Johan höll sedan i vuxenträningen. Bosse, Anders, Linnea, och Joakim övade tekniker. I slutet av passet hoppade Benny in och styrde upp angrepp och typ av försvar och det blev lite mer uppvisning av det hela. Det var många som stannade till och var nyfikna och blev imponerade över våra tekniker.

Vi hoppas på många nya ungdomar och vuxna som vill komma till oss och börja träna.

Mats Mandegård



Linnéa charmar en ny elev.
Foto: Privat



Bosse och Linnéa leder den lilla gruppen av redan "frälsta" ungdomar.
Foto: Privat



Instruktörsläger i Linköping



Gruppfoto på de flitiga som "slitit sig ifrån" sommarens sista helg för att kunna träna.

Foto: Johan Flakberg



Utbildningsrådets närvarande 7 personer vid starthälsningen.



Snabb uppvärmning på mattan. Anders Velén och Jonna Sjöberg.



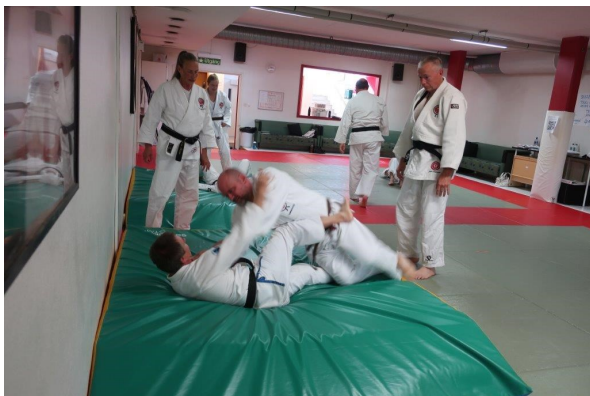
Riksinstruktör Benny Ericsson i en snygg au-waza-rörelse.



Daninstruktör Johan Flakberg gör en ingång på Malin von Knoop, som "resulterar i en skada" som skall åtgärdas av gruppen.



Daninstruktör Johan Flakberg i skadediskussion med aspiranterna Ronny Johannesson, Linköpings JK Benjamin Gunic och Asmir Gunic, Falköpings JK.



Kvinnotekniker övas här på mjukt underlag. Specialinstruktör är Malin von Knoop



Viktig ämne är juridiken med nödvärnsparagrafen. Duktig föreläsare är f.d. polisen Erik Lorinder.

Riksinstruktör Benny Ericsson i en snygg au-waza-teknik. Uke är Daninstruktör Bo Forsberg. Foto: Johan Flakberg



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson utbildar i ne-waza.



Riksinstruktör Benny Ericsson och Klubbinstruktör Bartosz Gorka, Stockholms JK, diskuterar det viktiga momentet – glädjen – när det gäller ungdomsträningen. Foto: Johan Flakberg



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Specialinstruktören Malin von Knoop diskuterar våra EMJ-regler med aspiranterna.

Hedersmedlem har lämnat oss!

Det är med stor saknad vi meddelar att en av våra 10 registrerade Hedersmedlemmar i förbundet, Sven-Erik Widmalm, gått bort den 2 juni 2024.

Han blev 98 år – skulle fylla 99 i november.

Sven-Erik var uppvuxen i vackra Roslagen, utbildade sig till tandläkare och

arbetade med egen praktik i Tranås, där han bl.a. hade tidigare statsministern Tage Erlander som patient.

Sven-Erik blev tidigt intresserad av judo och var aktiv i Tranås Judoklubb, där han även kom i kontakt med Kurt Durewalls jiu-jitsu och den då nybildade Jiu-jitsuföreningen (1970), för att just bevara den mjukare stilen inom Budoförbundet.

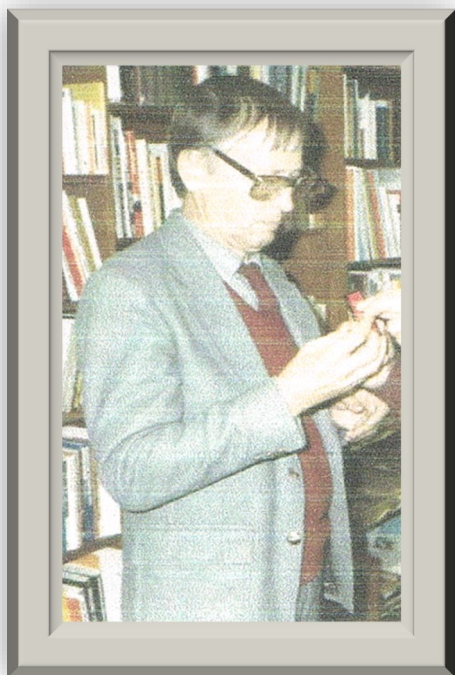
Under det s.k. Studentupproret med Uppsala-klubben som drivande tog Sven-Erik initiativ till att Smålands Judoförbundet skulle arrangera jiu-jitsuläger och detta skedde tre gånger med antal deltagare varje gång – över 100 aktiva på mattan!

Sven-Erik var Svenska Jiu-jitsuförbundets kassör under de första åren, men sedan tog hans praktik och forskning all hans tid. Han tilldelades ett fint stipendium för vidare studier i USA, universitetet i Ann Arbor i Michigan, och där blev han trogen sin forskning i bettfysiologi under alla år med bl.a. långa föreläsningsresor till bl.a. Kina, även ”på äldre dagar” för i USA får man arbeta så länge man vill som Sven-Erik med glädje berättade!

Sven-Erik har under alla sina år i landet västerut alltid behållit kontakten med sina gamla judo-jiu-jitsuvänner i Sverige och han läste – och kommenterade gärna – Knutpunkten!

Våra tankar går nu till Sven-Eriks och Ullas (gick bort 2021) fyra barn, varav dottern Marianne fört intresset vidare och blivit graderad svartbälte i USA. De tre bröderna Widmalm har stannat kvar i hemlandet Sverige.

MDN



Sven-Erik har här precis fått sin guldnål som Hedersmedlem Nr 7 i SJF. Detta hände vid ett av hans besök i hemlandet under början av 1980-talet.

***NUET finns inte om
vi inte respekterar
det FÖRFLUTNA
och då heller ingen
FRAMTID!***

En brasiliansk tänkare

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Sprid Jiujitsu!

För att kunna sprida och informera om Jiujitsu så behövs det inte så mycket kunskap som man kan tro. Det kan egentligen i princip räcka med att informera om SJFs Huvudprincip, "Att med minsta möjliga kraft nå

största möjliga effekt utan att förorsaka smärta eller skada".

Detta kan vara en inledning i ett samtal för att skapa ett intresse och det blir säkert några följdfrågor. Oftast så kommer frågan "går det verkligen att göra ett försvar utan att skada den andra?", "varför ska jag inte ta i med kraft?" och "vad menar du med minsta möjliga kraft?".

Alla frågor kan vara en öppning för att kunna sälja in Durewall Jiujitsun enligt Svenska Jiujitsuförbundet. Och hur ska man då svara på dessa frågor?

Jo, när det gäller att inte skada den andra så kan man göra på olika sätt. Exempelvis vid ett försvar på ett handledsgrepp kan man visa våra grundtekniker, gärna några stycken varianter som visar och framhäver hur enkelt det är att ta sig loss.

Visa också motsatsen med en smärtsam teknik där man låser handled, fingrar och armbåge så att angriparen måste släppa greppet på grund av den smärta som uppstår.

Skulle angriparen inte känna av smärtan, exempelvis på grund av drogpåverkan eller annat, så kanske inte försvaret fungerar fullt ut.

Detta visar skillnaden mellan våra tekniker och andras tekniker på ett tydligt sätt.

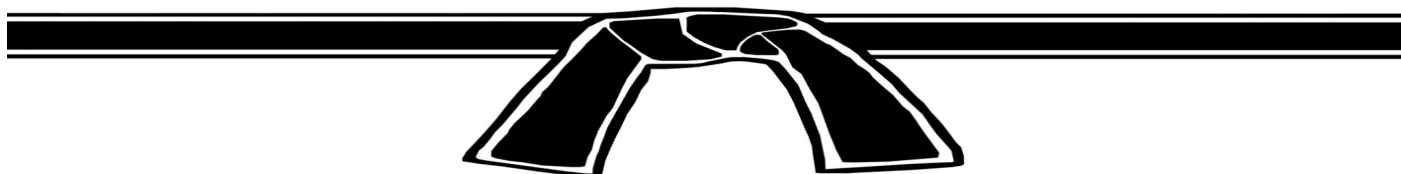
Även i våra tekniker så kan man påpeka hur lite kraft man behöver för att ta sig fri från ett angrepp med hjälp av hävstångsverkan eller ta sig ur greppet där angriparen är som svagast - minsta möjliga kraft - och tar man i med mer kraft så begränsar det ens möjligheter till ett effektivt försvar.

Så våga prata om den moderna Jiujitsu med din omgivning och sprid Durewall Jiujitsun och Svenska Jiujitsuförbundet. Tillsammans kan vi sprida vår jiujitsu på ett bra sätt!

Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiujitsuförbundet



Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

DUREWALL
jiujitsu



1:a Jiu Jitsu boken

6 kyu
Grundinformation

DUREWALL
jiujitsu



2:a Jiu Jitsu boken

5 kyu
Gult bälte

DUREWALL
jiujitsu



3:e Jiu Jitsu boken

4 kyu
Orange bälte

DUREWALL
jiujitsu



4:e Jiu Jitsu boken

3 kyu
Grönt bälte

DUREWALL
jiujitsu



5:e Jiu Jitsu boken

2 kyu
Blått bälte

DUREWALL
jiujitsu



6:e Jiu Jitsu boken

1 kyu
Brunt bälte

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