



Svenska Jiujitsuförbundets märke är sammansatt av tre kända japanska symboler. **Solen** som symboliserar upplysning och det japanska ursprunget, **porten (Torii)** som betecknar kunskapens och renhetens port och det **svarta bältet** som är ett kunskapsmål, dit utövarna strävar. •



Svenska Jiujitsuförbundet

50 år av glädje, svett och utveckling

Svenska Jiujitsuförbundet stiftades 4 januari 1971 av Kurt Durewall, Marja Nilson och Fritz Schubert. 1993 inräknades Göran Celander till skaran av stiftare.

Ett kort tag i inledningen var också Lars Ryhammar, polis från Katrineholm och George Irénus, ingenjör från Stockholm med. De ingick tillsammans med Kurt Durewall i SJF:s tekniska kommitté. Två andra personer, som sedan blev hedersmedlemmar i förbundet är Wilhelm Wanecek, arkitekt och vice förbundsordförande samt kassören Sven-Erik Widmalm, professor i bettfysiologi, som emigrerade till USA i början på 1980-talet.

Första dokumenterade beviset på att jiu-jitsu förevisats i Sverige, är från förra sekelskiftet. Viking Cronholm (1874-1961), gymnastikdirektör och boxare, kom hem från yrkesutövning i Sydafrika och hade med sig förvärvat kunskap om den mytomspunna självförsvarskonsten jiu-jitsu. Kunskapen skrev han ner och publicerade 1908 i den första svenska utgåvan om jiu-jitsu, Jiu-Jitsu Tricks. Med sina 113 år på nacken är jiu-jitsu således den äldsta förekommande asiatiska självförsvarsformen i Sverige. Att det inte är mer känt beror nog mest på att det inte har funnits tävlingar i jiu-jitsu. Nu i modern tid förekommer tävlingar men dessa utföranden skiljer sig väldigt mycket från det realistiska självförsvar som jiu-jitsu är i grunden.

Svenska jiu-jitsuns och Svenska Jiu-jitsuförbundets främsta upphovsman är Kurt Durewall. Vi i SJF kallar honom Ganso vilket är det japanska ordet för grundare. Kurt Durewall är en av de största pionjerna som under 1900-talet etablerade och systematiserade judo och jiu-jitsu i Sverige.



Ganso Kurt Durewall 10 Dan Jiu-jitsu, 3 Dan Judo (1924-2013)

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

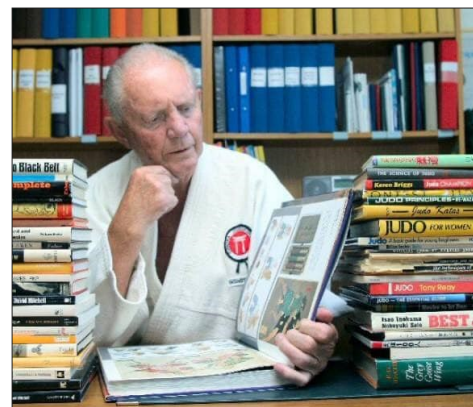
Svenska Jiu-jitsuförbundets huvudprincip

Kurt föddes i Stockholm 1924 och blev mycket tidigt placerad på barnhem. Barnhemsmiljön var sällan trygg och stabil. Hela hans barndom och uppväxt präglades av tvångsarbete, pennalism, misshandel och ofredanden från barnhemsföreståndarna. Överträdelserna var många gånger mycket grova. Vid 13 års ålder kom han i kontakt med Viking Cronholms bok; Jiu Jitsu Tricks och det blev till en vändning för honom. Han sade till sig själv att *”ingen ska kunna ge mig stryk mer”*. Sedan den dagen har han utvecklat en unik form av jiu-jitsu som är effektiv just för att den inte bygger på smärta och skada. Han hade själv sett vad smärta och skada gör med människor och det blev till hans kall att förmedla att det verkligen inte är på dessa grunder man ska bygga människor, relationer och samhällen. •

Ge inte upp!



Många självförsvars- och kampstilar i världen har skapats genom att någon utbrytare har samlat ihop tekniker de tycker verka fungera och menat sig ha utvecklat en mer realistisk kamp- eller självförsvarsform. Kurt Durewall gick en helt annan väg. Han tittade på vad det är för byggstenar som får en teknik att fungera och började systematisera dessa element för att se om det fanns någon minsta gemensam nämnare. Kurt tittade också mycket på attityden till våldsanvändning. Han kunde inte förstå den starka vilja som fanns för att skada andra människor, hur flertalet helt ofreflekterat utövade makt, hämnd och brutalitet i varje försvar. *"Motvåld ska ju användas för att du måste, inte för att det är det enda du kan"*. Kurt kunde inte förstå hur mästare runt om i världen slentrianmässigt och med dryg attityd utförde tekniker som var ägnade att skada, lem-lästa och även döda motståndaren. Många gånger upplevde Kurt att instruktörerna försökte imponera på sina elever istället för att inspirera. Kurt kunde inte förstå hur så många högraderade mästare kunde ha så dåligt självförtroende, att de ständigt behövde hävda sig med sin råhet. Kurt ansåg att dessa utföranden riskerade sprida dåligt rykte om jiu-jitsu och att träningen skapade arga och rädda människor. Jiu-jitsu är i sitt ursprung att genom avspändhet undkomma hot, våld, kraft och faror. Att vara duktig på jiu-jitsu ska inte ge ett frikort för att själv bli en våldsverkare.



Kurt märkte ofta av att flertalet mästare talade gott om etik och moral i omklädningsrummet, men att det inte syntes ett spår av det i deras utförande på mattan.

Kurt gav aldrig upp tanken om att effektiviteten låg i *"minsta möjliga kraft"*, Ju-No-Ri. Till slut hade hyllmetrar av böcker, år av studier och tusentals timmar av träning kokat ner till sex grundläggande principer vilka tillsammans skapar den effektiva tekniken, anpassad efter den rådande situationen. Dessa principer är *skydd, balans, rörelse, bestämdhet, mjukhet och hänsyn*. Kontentan blev att det inte längre fanns bättre eller sämre tekniker. Det fanns bara bättre eller sämre utförande av tekniker. Resultatet ligger i din attityd och ditt utförande, inte i tekniken själv. Ansvar för att lyckas är alltså bara ens eget och handlar mycket om förståelse för den mycket varierande kontext tekniken kan användas i. Kurt sade ofta att många tror att repetition är kunskapens fader medan han själv hävdade bestämt att det var variationen som var det och att kunskap bara kan nås genom mycken träning.

Vägen till Svenska Jiujitsuförbundet har inte varit spikrak. Många gånger har Kurt Durewall möts av misstro. Många har ifrågasatt hur ett självförsvar kan vara effektivt om man inte är brysk eller brutal. Kurt har sett igenom dessa argument, att det allt som oftast handlar om människors egon och en genomsyrad *"skyll-dig-själv"*-attityd som ligger bakom. *"Men vadå? Får jag inte försvara mig? Det var ju han som började!"*

- Du ska göra vad som behövs för att skydda dig, varken mer eller mindre, kunde Kurt svara. Du ska bekämpa våldet, inte göra dig själv eller andra olyckliga. •



Jiu-jitsumästaren Franz Rautek från Wien och hans fru Hilde gästade SJF:s Sommarläger 1976. Där donerade de rättigheten för räddningstekniken som kallas Rautek-greppet till SJF. Detta lade grunden till vad vi idag kallar jiu-jitsu-ergonomi och är mycket känt och spritt inom vården och omsorgen. Med jiu-jitsu i ryggen slipper vi få ont i den. •

**SKYDD
BALANS
RÖRELSE
BESTÄMDHET
MJUKHET
HÄNSYN**

Som 15-åring cyklade Kurt Durewall till Malmö från Stockholm för att vara med på ett fyra timmar långt träningspass i jiu-jitsu. Det var en enkel resa på inte mindre än 600 km. På den tiden fanns ingen organiserad jiu-jitsu-träning utan man fick ta till vara på de tillfällen som gavs. •



Stiftaren och Hedersordföranden Fritz Schubert

Fritz Schubert står bakom de teoretiska delarna i Svenska Jiujitsuförbundets gedigna instruktörsutbildning. För att bli utnämnd till Instruktör ska man, utöver att skriva godkänt resultat på sex stycken teoretiska prov samt utföra ett praktiskt instruktörstest med godkänt resultat, även skriva under på att man står bakom våra etiska, medicinska och juridiska regler (EMJ), regler som vägleder i utövande utan våldsmanifestering. Många instruktörer har starka minnen av Fritz direkta och raka pedagogik och uttrycker att de flera gånger var lite rädda för hur han kunde tvinga dem att tänka och verka utanför komfortzonen. Samtidigt berättar de med stolthet hur instruktörsutbildningen har en direkt relation till varför de har lyckats fint i yrkeslivet och livet i övrigt. Fritz står för viktig lärdom om att tro på sig själv, ta sin mentala tjur vid hornen, förstå vikten av dygd och att göra rätt även när ingen ser på.

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

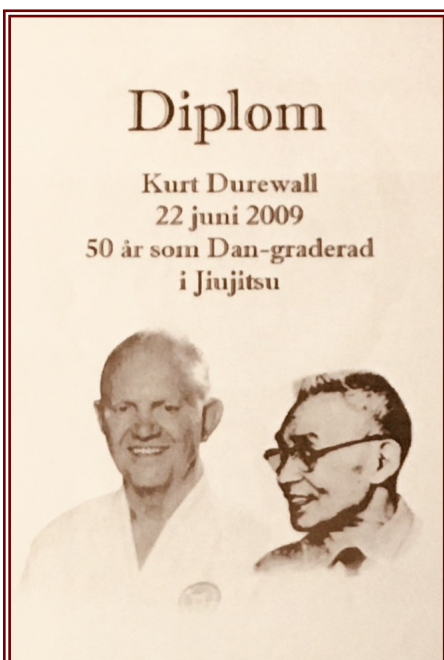
En bra bit in i vuxen ålder kom Fritz i kontakt med Kurt Durewall och började träna judo och jiujitsu. Träningen bidrog till en vändning för Fritz. Han började hitta tillbaka till sig själv och tilltron på människan. Fritz berättar mer än gärna om sina historier och upplevelser. Det kan vara värt att understryka för så har det inte alltid varit. I samband med sin 90-årsdag släppte Fritz en bok om upplevelserna i Andra Världskriget och hur jiujitsu har hjälpt honom tillbaka till ett fungerande liv. Boken heter *Svensk i tysk krigstjänst*. Fritz säger om våld och krig att: *"Det finns människor som finner krig spännande. Det är för mig en gåta. En man som varit med i krig är aldrig samma människa, om han lyckas ta sig levande tillbaka. Krig är en mänsklig förnedring."* Innan boken släpptes hade Fritz hållit allting inom sig i alla år. Ingen visste om Fritz historia, inte ens Kurt. Men det var Kurt, som redan hade börjat skriva på sina memoarer, som inspirerade Fritz till att också börja skriva och berätta om sitt liv. Vi alla baxnade av de båda stiftarnas bakgrunder. Nu plötsligt förstår vi den kompromisslösa antivålds-ideologi som ligger bakom Svenska Jiujitsuförbundet. •



Fritz Schubert
Stiftare och Hedersordförande



Om du kan din historia, bygger du dig lättare en framtid.



Kurt Durewall var först i Norden att graderas till 1 Dan, svart bälte i jiujitsu.

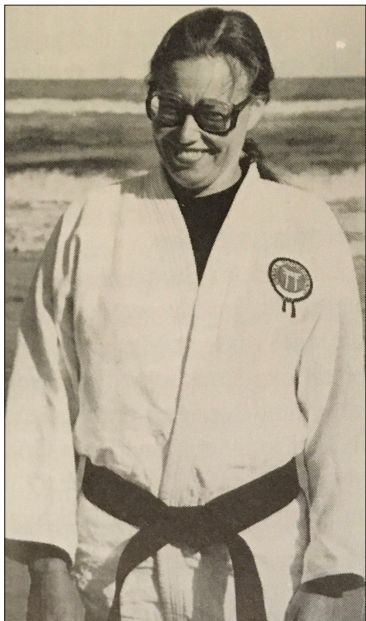
Året var 1959 och Kurt Durewall var pressfotograf till yrket. Han var i New York under en längre tid för att fotografera och dokumentera den gode vännen och sparringpartnern Ingemar "Ingo" Johansson som laddade inför titelmatchen i proffsboxningens världsmästerskap.

På ledig tid tränade Kurt jiujitsu med Kito Ryu-mästaren Kiyose Nakae. Strax innan Ingos titelmatch deltog Kurt i ett fem dagar långt High Standard-läger som Nakae organiserade. Som avslutning på lägret graderas de som hade presterat bäst. Sju av tolv godkändes.

När väl Ingo hade vunnit sin match, berättade Kurt att de båda två hade något att fira. •



Stiftaren Marja Durewall-Nilson



Marja började träna judo och jiu-jitsu för Kurt Durewall 1962 och erhöll 1 Dan, svart bälte i jiu-jitsu på Säflelägret, 1976. Marja blev således den första kvinnan i Norden att erhålla svart bälte i jiu-jitsu. Ja, hon blev även den första kvinnan i Norden att klara av 2 Dan. Det skedde på SJF:s första High Standardläger, i Göteborg 1980. •

Det finns nog inte en enda idrott som Marja inte har provat på. En rolig sak med Marja är att hon sällan bara provar idrotter. Hon utmärker sig alltid i dem genom fina segrar och rekord. På pokalhyllan finner vi bland annat rekord i kast med liten boll och i grenen slungboll var hon distriktsmästarinna fyra år i rad och svensk juniormästarinna. Hon har tävlat i simning och deltagit i Göta-landmästerskapen i konståkning. Hon har även tränat löpning, längdhopp och höjdhopp. Ja, vi får inte glömma att hon även har tävlat i friidrott, i de tyngre grenarna diskus och kula. Hon har också hunnit med att klämma in tennis och basketboll. Basket är ett helt eget kapitel där Marja i brist på damlag, sonika bildade ett och kammade hem flera distriktsmästerskap och Junior-SM-tecken. Marja var dessutom första ickestockholmska i svenska landslaget under tre år.

Marjas idrottsliga prestationer bidrog till att hon fick representera kvinnliga gymnastiktruppen och vara först att kliva in och bära den svenska fanan vid invigningen av Ullevi, 1958.

Marja har minst sagt varit med och skrivit svensk idrottshistoria. Och så har det fortsatt även inom Svenska Jiujitsu-förbundet. Här har hon inte bara visat prov på träningslystnad utan även ett utpräglat ordningssinne. Marja var den som administrerade och organiserade mycket av den verksamhet som Kurt Durewall var inspiratör till. Hon var bland annat sekreterare för Judoklubben SHIAI vilket bidrog till att hon drog tunga lass vid arrangerandet av flera olympiska och landslagsavsedda judoläger. Marja organiserade också Sveriges första enskilda jiu-jitsuläger som gick av stapeln i Hindås, 1966. Hon har även suttit i Svenska Judoförbundets självförsvarskommitté, sedermera Jiujitsu-sektionen och ansvarat för brons-, silver- och guldlägren på Bosön.

Vid stiftandet av Svenska Jiujitsu-förbundet 1971 valdes Marja självklart till sekreterare. En roll hon höll fast vid i 23 år. Marja är i allra högsta grad fortfarande aktiv och hon har nästan aldrig missat ett läger i SJF:s 50-åriga historia. Hon utgör en stabil pelare inte bara vad det gäller att ha ordning på allt. Hon är dessutom blixtsnabb på, att med en aldrig sinande energi, stötta och vägleda såväl nya som gamla medlemmar så att de kommer till rätta på våra träningsläger. Rätt vad det är sitter ungdomar och syr fast märken på dräkterna, ställer tofflorna rakt utmed mattkanen och knyter bältet korrekt. •

Stiftaren Göran Celander

1980 blev Göran Celander tillförordnad utbildningsledare för Svenska Jiujitsu-förbundet och har bidragit mycket till utformningen av SJF:s instruktörsfordringar. Han satte präg på både dess grafiska utformning och dess struktur och innehåll. Utöver att Göran är en sann judo- och jiu-jitsu-entusiast, har han ett brett spektra av högskolestudier vilka har varit ett ovärderligt stöd för SJF:s akademiska utveckling.

Göran var vid sin debut i SJF civilekonom, tolk i det militära och lärare vid Institutet för högre marknadsföring, IHM. Görans logiska, klartänkta och framför allt strategiska handlande har många gånger varit en stor framgångsfaktor för SJF.

Trots att Göran alltid har haft ett väldigt innehållsrikt liv där familj med fru, tre barn, häst och hund har kommit i första rummet samt krävande yrke med mycket utlandsvistelser, har han alltid hållit vad han lovat och hunnit med det han har tagit sig an.



Fritz Schubert utnämner Göran Celander till hedersmedlem i Svenska Jiujitsu-förbundet, i samband med övergången till ett mer demokratiskt förbund, 1994. •

1980 blev ordföranden Fritz Schubert tvungen att avgå på grund av yrkesplikter. Advokat Göran Stangel ersatte Fritz som ordförande fram till 1985 och Kurt Durewall tog sedan vid och fortsatta fram till 1987, då Fritz åter blev tillgänglig. Göran Celander bistod under hela den tiden som vice ordförande och vek aldrig en tum från de behov SJF stod under. Göran Celander bidrog med sådana uppoffringar och insatser att han 1993 upphöjdes till titeln stiftare. •



1963 var Marja i Wien som sekreterare för SKF:s räkning. Självklart besökte hon en judoklubb att träna hos. På klubben lärde hon känna japanen Mahito Ohgo, en bekantskap som kom att få stor betydelse för SJF:s pedagogiska utveckling. Han är ursprunget till den så kallade, "Ohgo-metodiken" som vi till stor del använder i Svenska Jiujitsu-förbundet. •

Hög nivå, ett signum för Svenska Jiujitsuförbundet

Ambitionen om kvalitet har inte bara genomlyrat vår jiu-jitsu utan allt läggs noggrant under luppen och granskas in till sömmarna. Vi är stolta över att kvaliteten alltid har gått före kvantitet och vi har aldrig varit trendkänsliga eller givit vika för populism. Utkomsten av Svenska Jiujitsuförbundets arbete bär därför med sig ett signum om att vara genuint, korrekt och prydligt.

Det pågår en ständig process i Svenska Jiujitsuförbundet och ibland kan det upplevas svårt att hänga med i svängarna. I ena änden strävar vi efter att vår historia ska reciteras korrekt samt att vi håller fasta på ceremonier, högtider och traditioner. I andra änden kan en teknik som man tror sig ha fått kläm på, plötsligt ändra karaktär efter att den har anpassats efter nya omständigheter. Riksgraderingskommittén och Utbildningsrådet jobbar ständigt för att hålla systemet à jour i strävan efter att det som lärs ut i huvudsak är effektivt och realistiskt. Det är det som är essensen av att utföra våra tekniker med stöd av principer, att vi har ett intellektuellt, levande och aktivt förbund med en ständigt utvecklande jiu-jitsu.

Vår lägerverksamhet

Kärnan för vår verksamhet är träningen. Vi samlas så ofta vi kan och tränar tillsammans. Det sker ofta ett utbyte mellan klubbarna i landet genom att allt ifrån enskilda utövare till hela klubbar besöker varandra.

Våra största träningsläger är Jullägret och Sommarlägret. Dessa läger anordnas av förbundet direkt och leds i hu-

vudsak av Riksgraderingskommittén. På dessa läger ges det ofta möjlighet att testa till nya grader och för dem som klarat testet utförs en fin graderingsceremoni. Tidigt in på terminerna har vi Instruktörläger som leds av Utbildningsrådet. Dessa läger fungerar som en kickoff för instruktörerna, inför den kommande terminens alla träningspass och läger. Det är två dagar, fulla med utbildning, övningar, föreläsningar, prov och till sist utnämningar till nya instruktörsgrader.

Varje vår och höst har vi Riksläger som klubbarna i landet bär ansvaret att arrangera. Dessa läger tenderar alltid få en mer lokal prägel där värdklubben ges utrymme att stå för innehåll och planering.

Inte sällan arrangerar SJF olika typer av specialläger. Det vanligast förekommande är Svartbälteslägret. Strävan är att genomföra minst ett svartbältesläger per år. Dessa läger har för vana att förläggas i Halmstad, där Riksinstruktören Benny Ericsson 8 Dan Jiu-jitsu har sin hemvist.

Vi anordnar även läger som är speciellt avsedda för barn, unga och kvinnor. Det finns ett stort värde i att få träna strukturerat med personer man delar omständigheter och förutsättningar med.

På 80-talet introducerade vi fallteknikövningar för äldre. Ett nyttigt koncept som våra vänner i Svenska Judoförbundet har tagit efter nu på 2000-talet. •

Benny och Olof axlar Riksinstruktörsrollerna mycket väl och leder Utbildningsrådets arbete med den tekniska utvecklingen och utbildningen av SJF:s instruktörer. De leder också arbetet med att hålla våra utbildningar uppdaterade, där ämnen som självförsvar för kvinnor, barn- och ungdomsträning, ergonomi, sjukvård, friskvård, juridik, etikett och pedagogik bara är ett axplock. •



Det har genomförts åtta stycken High Standardläger i SJF:s historia och det senaste genomfördes i november 2011. Kurt Durewall importerade konceptet efter att han genomfört det berömda High Standardlägret med Kiyose Nakae i New York, 1959. Efter några smärre justeringar för att passa västerländsk manér, tex att minska från fem dagar till tre, introducerade Kurt det som det mest speciella av alla specialläger i SJF.

Inför ett High Standardläger göms alla klockor undan och alla fönster mörkläggs. För att delta måste alla förbinda sig att närvara hela tiden och absolut inte ha kontakt med någon utomstående. Man förbinder sig också att göra vad man blir tillsagd utan att ifrågasätta och att alltid följa lägerledningens beslut. Man måste vara hundra procent engagerad och man får absolut inte gnälla eller klaga. Som deltagare på lägret tränar, äter och sover man på kommando och till slut har man glömt av livet utanför Dojon och man vet inte längre om det är dag eller natt. Man har helt enkelt tappat begreppet om tid och rum och i det skedet öppnas förutsättningar för en helt annan nivå av lärande. Många av deltagarna vittnar om att detta läger har givit väldigt starka och positiva avtryck för hela ens fortsatta jiu-jitsuverksamma liv.



Bilden visar de femton deltagare som Ganso Kurt Durewall och Riksinstruktören Benny Ericsson samlade till High Standardlägret, 2011. •



Olof Danielsson, Kurt Durewall & Benny Ericsson



Svenska Jiujitsuförbundet är sedan starten 1971 en fristående, ideell organisation. Det är viktigt för oss att vi har roligt när vi tränar och att vi känner gemenskap. Samtidigt är det viktigt att det vi tränar på, är på riktigt. Vi ska känna att vi lär oss något, att vi utvecklas och att vi blir bra på det vi gör. Träningen ska ge både fysisk och mental utmaning samtidigt som den ska ge oss självförsvarssjälvförtroende.

Svenska Jiujitsuförbundets jiu-jitsu kan utövas av alla och ger barn, ungdomar och vuxna en värdefull träning och fritidssysselsättning. Utöver den glädje jiu-jitsu-träningen ger, ger den även en positiv inverkan på det dagliga livet när det gäller att orka fokusera på skolarbete, yrket och på fritidens bestyr.



Nu, 50 år efter stiftandet av SJF ser vi tillbaka på tusentals barn, ungdomar och vuxna som har stärkts av träningen, som säger att de har SJF att tacka för att de idag har en rolig och meningsfull hobby, ett rikt och friskt liv och massor av vänner.

Vi fortsätter på inlagen väg. Vi utgör en viktig roll i samhället när vi lyfter fram att självförsvar lika mycket handlar om att kunna stå upp för sig själv som det handlar om att uppvisa godhet, integritet och respekt.

Idag samlar vi dem som vill träna en jiu-jitsu som innebär kvalitet, tradition och realism; en modern och verklighetsanpassad jiu-jitsu, helt enkelt.

Svenska Jiujitsuförbundet ser fram emot kommande 50 år med utveckling och att få möjlighet att sprida vår jiu-jitsu.

Svenska Jiujitsuförbundet

Erik Lorinder
Förbundsordförande

Vill du läsa mer?

Det finns massor av spännande och nyttig litteratur att ta del av. Kontakta Svenska Jiujitsuförbundet för att beställa. info@jiujitsu.se



Det finns en klubb i närheten

Om du som läser detta ännu inte har börjat träna jiu-jitsu med oss, vänd dig till närmaste klubb eller till Svenska Jiujitsuförbundet direkt, så hjälper vi dig att komma igång.

Jiu-jitsu Bjerred, **Bjärred** • Jiu-jitsuklubben Seisin, **Halmstad** • Usagi Dojo, **Landskrona** • Uddevalla Jiu-jitsuklubb, **Uddevalla** • Jiu-jitsuklubben Kibou, **Enköping** • Jiu-jitsuklubben Hontai, **Karlstad** • Jiu-jitsuklubben Zanshin, **Linköping** • Ängelholms Jiu-jitsuklubb, **Ängelholm** • Falköpings Jiu-jitsuklub, **Falköping** • Jiu-jitsuklubben Kihon, **Karlskrona** • Oskarshamns Jiu-jitsuklubb Satori, **Oskarshamn** • Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen, **Österåker** • Jiu-jitsuklubben Kano, **Göteborg** • Kristianstads Jiu-jitsuklubb Anzen, **Kristianstad** • Norsk Judo og Jiu-Jitsu klubb, **Oslo** • KYO Jiu-jitsu, **Göteborg** • Stockholms Jiu-jitsuklubb, **Stockholm** • Veteranföreningen SHIAI •

