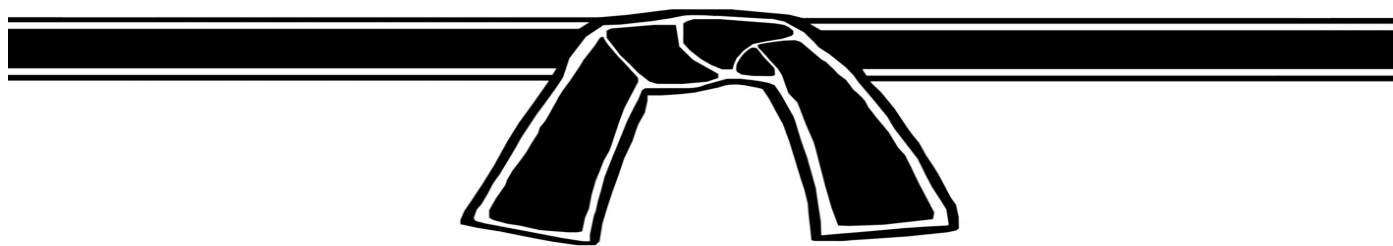




Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2024



FIN START PÅ ÅR 2024!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Instruktörsläger i Halmstad _____	3
Även i det gamla Japan användes tändare _	7
Sportlov, Styrelsearbete _____	8
Riksläger Stockholm _____	9
Regionslägret JK Seisin _____	12
Veteranföreningen SHIAI _____	13
Riksinsruktörens spalt _____	17

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: 01-04-2024

OMSLAGSBILDEN

Glada och intresserade deltagare att lära mer - både i praktik och teori - samlades i JK Seisins fina Dojo i Halmstad i början av februari för säsongens instruktörsläger.

Foto: Johan Flakberg

Ordförande har ordet

Det är en kontraproduktiv tid vi lever i. Vår jiu-jitsu har en plats i samhället som borde vara större. Trygghet och trygghetsmätningar står på nästan varje kommuns agenda. Då är det underligt att inte alla människor ställer sig i kö och önskar kunna försvara sig och sina nära mot fysiska angrepp. Eller så är det inte konstigt. Det är lika kontraproduktivt som mycket annat i vår värld. För att vilja försvara sig så behövs en insikt i att våld kan drabba mig. En sådan insikt är bättre att inte fundera så mycket kring. Det skulle kännas obehagligt och ökar på rädslan och utsattheten. Bättre att fokusera på annat som ökar välbihaget mer direkt. Detta skulle kunna vara ett skäl för att vi inte har fler medlemmar när de allra flesta vill leva i fred och trygghet. Att kunna försvara sig, upplevs inte ge det. Många människor önskar hellre att andra ska försvara dem, och kräver att poliser eller åtminstone väktare ska finnas överallt dygnet runt.

Det andra skälet jag har råkat på som gör att vår jiu-jitsu är omöjlig att ens prova är närheten och nakenheten. Jag upplever att det är färre som utan alkohol i blodet accepterar en sådan närhet som det blir vid träning med angrepp och försvar, med till en början främmande människor. Ännu större motstånd kan det vara att släppa delvis kända människor, såsom kollegor, intill sig på ett fysiskt sätt. Där backar många från att prova på jiu-jitsu. Nakenheten är våra fötter eftersom vi till största delen tränar barfota. Jag har stött på ett flertal människor genom åren som upplever att det är äckligt med nakna fötter. Argumentet som jag då försöker med, att jiu-jitsu gör att fötterna blir särskilt fina, rena och välvårdade biter inte. De fortsätter hellre att leva sina liv utan att kunna försvara sig. Utan att lära sig vår metod menar jag. Självförsvar kan utövas på många sätt och med hjälp av kompetens inom andra aktiviteter också.

Det tredje jag tänker på som är en utmaning för oss, är att vår jiu-jitsu är något som gemene man inte vet så mycket om. Vi tävlar inte så vi får inte spontan uppmärksamhet i nyheter såsom andra sporter. Vi tränar i lokaler utan insyn. Vi är klädda på samma sätt som annan kampsport och det gör att vi antas vara lika.

Forts.sid 7



Instruktörläger i Halmstad 3-4 februari 2024

Årets första läger, ett instruktörs- och aspirantläger hos JK Seisin i Halmstad. Vi var ca 30 deltagare från olika delar av Sverige och från Osloklubben i Norge. En tredjedel var aspiranter och resten instruktörer. Inför första passet droppade folk in på lördagseftermiddagen och samlades som en stor Jiujitsu familj för att äntligen kunna ses igen och träna och lära oss tillsammans. Naturligtvis var Marja Durewall där, en av stiftarna av Durewall jiujitsun.



Utbildningsrådet, UR, vid starten av 2024 års instruktörläger. Fr.v. Specialinstruktörerna Malin von Knoop och Annika G Bernhardt, Daninstruktörerna Bo Forsberg, Erik Lorinder och Johan Flakberg samt Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Riksinstruktör Benny Ericsson.

Första och andra passet var för alla, Ohgo-metodik med Olof Danielsson, Tori, och Bo Forsberg, Uke.

Först gör alla Ukes teknik, sedan Toris teknik. Därefter går man ihop två och två och gör hela tekniken, men utan att fälla, bara markera fällningen i full balans och kontroll. Därefter görs hela tekniken så bra som möjligt. Vi gjorde bla fotsvep Ko-uchi-gari och O-uchi-gari, dessutom knätekniken Hiza-guruma och flera andra.



”Elevsidan” med blandade grader från 4 Dan till 3 Kyu.

Sedan gjorde vi tekniker med ett steg fram och tillbaka i lugnt och mjukt tempo, kände in varandras rytm och Tori gjorde en välkoordinerad fällning när rätt läge infann sig.

Efter fika blev det tid för Framställningskonst och Jiujitsupresentation. Bo Forsberg och Annika G Bernhardt ledde aspirantgruppen. Först fick var och en av aspiranterna berätta om någon av Durewall jiujitsuns principer: Skydd, Balans, Rörelse, Bestämmdhet, Mjukhet och Hänsyn. Huvudprincipen skulle vi ha någonstans i bakhuvudet: *”Att med minsta möjliga kraft, nå största möjliga effekt, utan att förorsaka smärta eller skada”*.



Härlig uppstart på lägret – lite som vårens glädje för djuren att få komma ut i naturen!

Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson startar med Ohgo-metodik i judo. Martin Andersson, Karlskrona funderar på hur han ska fälla sin partner Mikael Persson, Enköpings JK Kibou.



Nästa steg i övningen var att på en minut förklara den princip du berättat om tidigare. Sista träningspasset på lördagen var Dynamiska försvar och Situationsträning för alla och leddes av Benny Ericsson och Bo Forsberg. Övningen var försvar mot två angräpare, en person knuffade försvararen mot den andra angräparen, som sedan angrep med rakt slag. Nästa övning var försvar mot ett överraskande angrepp i rörelse, ett stryppgrepp mot försvararen sittande på golvet, och nästa var stryppgrepp med angräparen grensle över försvararen liggande på golvet.

Söndagens första pass började med Visningsövningar. Aspirantgruppen leddes av Johan Flakberg och Malin von Knoop. Var och en fick fritt välja ett angrepp och försvar att visa, och förklara inför gruppen.

Det var viktigt att tekniken visades tydligt från rätt håll och att hela gruppen hörde förklaringarna. Sista visningen skulle visa angreppet från *kamiza*, i den riktning som hela gruppen skulle träna.



Fäll din partner, håll upp, stå i bra balans. Olof visar på Bo Forsberg.



Instruktörerna får en teorilektion i framställningskonst.



Judometodik på rätt sätt är riktigt roligt, vilket syns här på bilden.

Om en person som exempelvis får blodtrycksfall eller av annan orsak blir yr och inte kan gå, lärde vi oss också ett mellanläge, att personen fick vila på ditt knä, varefter man på ett ergonomiskt sätt lade ner personen på golvet. Vi fick också lära oss hur man på det mest ergonomiska sättet tar sig upp från golvet, både från ryggläge och om du ligger på mage. Vi fick också lära oss Rautek-greppet.



Riksinstruktör Benny Ericsson visar försvar genom att distrahera angriparen med en annan angripare.



Riksinstruktör Benny Ericsson berättade lite kort om vad som vi menar med jiu-jitsu-ergonomi. Specialinstruktör Christer Johansson tar sedan över utbildningen.



Aspiranterna visar en teknik inför gruppen och ledaren Bo Forsberg t.h. kommenterar.



Christer håller upp Anders Hagelberg, som för tillfället har svaga ben.

Efter fikapausen var det tid för Bedömningsteknik och för instruktörsgruppen även Graderingsträning. Instruktörsgruppen leddes av Johan Flakberg och Erik Lorinder. Aspirantgruppen leddes av Benny Ericsson, Annika G Bernhardt och Malin von Knoop, som visade flera tekniker som skulle bedömas: 0 = för oanvändbar, felaktig teknik, en 1= för användbar men inte bra utförd teknik enligt principerna, eller 2= för en väl utförd teknik som fungerar och som visar både Durewall systemets huvudprincip och de sex underprinciperna.



Riksinstruktör Benny Ericsson låter de båda kvinnliga Specialinstruktörerna i UR visa tekniker som ska bedömas av aspiranterna med 0,1 eller 2.



Flitiga deltagare på läger är far och son från Falköpings JK – Asmir och Benjamin Gunic.



Med verklig inlevelse ska Bartosz Gorka, Stockholms JK fälla Linnéa Ytterlid från Jk Seisin.



Daninstruktör Johan Flakberg går igenom en del teoridelar med instruktörsgruppen.



Daninstruktör Erik Lorinder väntar på bedömningssiffrorna från instruktörsgruppen.



Förbundsordförande Jonna Sjöberg har precis fällt Arne-Ivar Hansen från Norsk Judo och Jiujitsuclub.

Det gällde för oss aspiranter att försöka se helheten i tekniken för att sedan kunna se orsaken till att en teknik inte blev bra utförd.

Sista passet på söndagen var ett *Au-waza*-pass med Benny Ericsson. Först tränade vi på spänningsteknik vid rakt slag, både när vi gjorde *tai-sabaki* och *tsugi-ashi*. Vi fortsatte att träna försvar mot ett rakt slag från mycket nära håll så att man inte fullt ut kunde göra en *tai-sabaki*, utan det var viktigt med snabbt skydd och en försvarsteknik därifrån. Vi slutade med mjukhetsövning. En frigörning från grepp i båda handleder underifrån. Vi ställde upp och avslutade detta träningsläger för denna gång och deltagarna gav sig iväg på olika håll. Alla verkade som vanligt glada och nöjda med att ha träffats och tränat tillsammans och ytterligare fördjupat kunskapen i Durewall-jiujitsu, och för vänskapen som finns bland oss som tränar.

Ronny Johannesson, JK Zanshin

Forts. från sid 2

Många har sett de större kampsporterna och kanske tränat själv också. De vet att det är slag och spark i taekwondo och karate och att judon innebär höga kast. Ju jitsu bryter på leder och har andra trix för sig såsom smärtsamma punkter. Jag tror att vi förlorar på att blandas ihop med våldsamma kampsporter för det kan avskräcka den som inte vill delta i detta.

Vår jiu-jitsu använder rörelse och balansbrytning för att övervinna kraft och bygger inte på smärta överhuvudtaget. Detta är tydligt sedan länge och något vi förmedlar ut genom huvudprincipen, ändå är det svårt att förklara värdet. Jag funderar på om vi är för tuffa för de snälla och för snälla för de tuffa?

Den jiu-jitsuutövning som Kurt Durewall har tagit fram är angelägen för den hjälper oss att få ett liv i trygghet utan att det ökar på våldet i samhället. Det finns tekniker för allt från lätta övergrepp till svårare angrepp. En flexibilitet som gör systemet användbart för många olika situationer i livet, vilket ger vår jiu-jitsuutövning stora fördelar, gentemot annan sport som också kan användas i självförsvarssyfte. Genom övning och flexibilitet har vi större möjligheter att klara angrepp inom nödvärnsrätten och utan att skada någon. Träning i vår jiu-jitsu ger också möjlighet att känna på hur angrepp och försvar känns hela vägen. Åtminstone fysiskt. Ses på mattan!

Jonna Sjöberg

Friskvårdsbidrag har funnits i Sverige i flera år och är en förmån som arbetsgivare erbjuder sina anställda för att främja hälsa och välbefinnande. Det är ett sätt att uppmuntra anställda att delta i olika aktiviteter som främjar fysisk aktivitet, avstressning och allmänt välmående.

Jiu-jitsu är en utmärkt aktivitet för detta! För några år sedan blev det också tillåtet med självförsvarskurs inom friskvårdsbidraget

Även i det gamla Japan användes tändare

Idag i dessa tider så är det ofta diskussioner och råd om olika saker som du bör ha hemma i fall att. En av dessa är ju tändstål för att kunna göra upp eld vid behov. Ett tändstål består ofta av två olika material som till exempel järn och magnesium, dessa skapar en gnista vid slag eller kontakt mot varandra.

Vi är ju mest vana vid att använda tändstickor eller annan form av modern tändare när vi ska antända något så om du inte är fritidsintresserad och ofta är ute i vildmarken så är ju tändstål lite okänt och kanske ålderdomligt för vissa eller kanske när du var liten så hittade du kanske en flintasten som du lekte med och ibland kunde avge en gnista genom slag mot varandra.

Hur kunde den Japanska samuraierna fixa eld när han eller hon skulle grilla korv eller för den delen kanske tända luntan till det japanska luntlåsgeväret som benämndes Teppo eller Tanageshima ? (lunta=tändsnöre, stubin)

Ett intressant och ovanligt föremål som kunde lösa detta var en liten sak som ser ut som ett litet ägg. (se bild) Material - hölje är ofta järn men kan även förekomma i andra metaller. Utvändigt ofta smyckat med lite blommor eller annat dekorativt. Öppnar du locket så finner du en liten tändare som består av en liten hållare för en sten, då av flinta samt ett anslag av järn. Du spänner upp hållaren, hanen, med flintan och sedan trycker på en liten knapp på sidan. Hanen slår då ned, träffar stålet och vips, förhoppningsvis en gnista. En rätt smart konstruktion. En sån här sak var ett riktigt lyxföremål och kanske endast för de lite mer välbärgade samuraierna. Kanske för en Daimyo (hög samurai), vem vet? Idag är detta speciella föremål med dess lite roliga konstruktion ett trevligt samlarobjekt.

Anders Brymell



Sportlov

Visst är det härligt med sportlov ?

Det är inte bara skidåkning och skridskoåkning som är på tapeten när det är sportlov i Halmstad.

Klubben erbjöd alla till att komma och prova på jiu-jitsu under 4 dagar och inte mindre än 6st träningspass fanns att välja på. Det kom allt ifrån 4st upp till 18st ungdomar och föräldrar på de olika passen, vilket var jätteroligt. Även några av klubbens medlemmar passade på att träna extra och några körde inte mindre än 3 pass under sportlovet.

Det som blev väldigt bra var att det började 6st nya ungdomar samt 4st föräldrar (toppen) så sportlovet är en bra rekryteringsplats att ha träning på.

Vi var 4 instruktörer som delade på passen och vi tränade väldigt mycket grunder samt fallteknik även en hel del lekar hann vi med, för det är som vi säger det skall vara roligt att träna.

Ju fler ställen man kan vara på och visa upp jiu-jitsun desto bättre, för de som är oinvigda i jiu-jitsun kan det vara svårt att få en uppfattning vad det är, men har man möjlighet att låta de få prova på och känna på några tekniker så kan det öppna upp förståelsen och kanske väcka intresse för jiu-jitsun.

Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiu-jitsuförbundet



Benny Ericsson, Riksinstruktör och klubbens ordförande informerar om jiu-jitsuns "många spännande hemligheter".

Foto: Privat

Styrelsearbete – Visuell Dialog

Styrelsen har i samband med instruktörlägren i höst och nu i vår, arbetat tillsammans för att bygga en gemensam plattform och en robust organisation för SJF. Arbetet genomförs genom en strukturerad metod som går ut på att alla kommer till tals och alla lyssnar på varandra. Syftet är att skapa en gemensam samsyn av vårt förbund och var vi står i dag. Vi har genom givande dialog och många kloka inspel tagit oss igenom delen som visar vårt nuläge. Det är en tidsödande process men viktig för den kommer ligga till grund för viktiga ställningstaganden framöver. Mer information kommer allteftersom.

Jonna Sjöberg

Ordförande



Ordförande Jonna Sjöberg leder mötet i Halmstad. Fr.v. Jonas Borgström, Linnéa Ytterlid, Benny Ericssons ryggtavla, Erik Lorinder och Anders Velén. Övriga närvarande: Johan Rasmusson, Annika G Bernhardt, Olof Danielsson och Marja Durewall Nilson.



Christer Johansson är en engagerad instruktör för de blivande klubbmedlemmarna. Foto: Privat

Scoop ang Riksläger hos Stockholms Jiujitsuklubb 9–10 mars 2024

25 st vuxna jiujiutsutövare med graderingen 6 Kyu till 8 Dan samlades denna helg till ett läger med temat Kombinationstekniker, det vill säga försvar mot olika vapenangrepp, judo, miljöträning och ne-waza träning.



Klubbordföranden Kenth Bergström presenterar instruktörer och Dangraderade.



Förväntansfulla Kyu-graderade.

Det är slående att så många svartbältade utövare (personer med i snitt > 10års träning) återkommer till varje läger, år efter år. Min reflektion är nog att träningen i största allmänhet men gemenskapen i synnerhet är så beroendeframkallande att det inte går att avstå från dessa läger



Uppvärmning i den nyrenoverade snygga Dojon.

Benny startade första passet med, en till Dojons storlek, anpassad uppvärmningsrutin. 25 personer tränas runt dojons 2 bärande pelare, och med Bennys kreativitet ordnades ytterligare ”levande” pelare att kämpa runt.

Väl uppvärmda med förövningar, tempoträning och fallteknik inledde Benny träning med au-waza med rörelser för skydd, balansbrytning mot stryptag, handled mm. Bennys metodik är att instruera tydligt och metodiskt med detaljstudie för teknikförståelse.



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza-övning på Daninstruktör Bo Forsberg.



Daninstruktör Johan Flakberg, som under 5 år instruerat i Stocvkholmsklubben, visar utgång på Ulf Forsberg.



Stockholmsklubbens instruktör Bartosz Gorka avvärjer en knivattack från dottern Zofia.

Pass 2 leddes av Olof med inslaget detaljer/nybörjarträning inom Judo.



Johan Flakberg faller Anders Hagelberg, JK Seisin Halmstad.



Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson i judofasthållning på Bo Forsberg.

Efter en kort vilopaus med sedvanlig fika bestående av frukt, mackor och kaffe eller te tog Johan vid med ett avsnitt med försvar mot *angrepp med vapen såsom kniv och påk*. Som alltid är det full fart på Johans pass med skydd, rörelse, bestämdhet och vid knivhot gäller ”alltid blicken på kniven”.



Ilari Viisteensaari, Stockholms JK, i försvar på reaktionsslingan.

Första dagen avslutades med ett pass av Erik och Johan med temat *Ingripande i hot-våldsinfattande situationer*. I klartext att avhysa en ej önskvärd person från en offentlig lokal. Intressanta tekniker men kanske inte så användbara för gemene man.

Erik som har ett förflutet som polis och i det sammanhanget jobbat under lång tid inom skräet för att, som Erik uttryckte sig, ”Om man ändå lär in ett självförsvarstänk varför inte göra det med en human teknik som Durewalls metod”.

Kontentan är att enligt Erik finns det antaget i polisen reglemente att Durewalls metod ska användas vid ingripanden i tjänst.

En vän av ordning frågar sig då varför vi inte har lockat eller snarare attraherat fler ordningsvakter och poliser att förkovra sig i våra klubbar?

Forts. Sid 11

Forts. från sid 10

Dag 2

Söndagens träningsprogram var mycket intressant. Renraku-waza (kombinationsteknik) under ledning av Benny övades fyra till fem kombinationer i varje angrepp, Kombinationstekniker ligger för mig väldigt nära jiujitsuns princip. Därför var jag glad när de fanns med i programmet och att Benny lade mycket fokus på dem.



Riksinstruktör Benny Ericsson visar försvar på angrepp från Philip Josephson, Stockholms JK. Klubbkamraten. Zofia är fundersam.

Jiujitsu är verkligen roligt! Benny och Bosse i action.
Foto: Johan Flakberg.



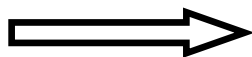
Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson i ingång för judokast. Uke Bo Forsberg.
Foto: Johan Flakberg.



Daninstruktör Johan Flakberg i knivförsvar.
Foto: Bo Forsberg.

Glada deltagare under söndagens avslutning.

Foto: Johan Flakberg.



Mot slutet av dagen kom Reaktionsringa

Passet "Miljöträning" anpassat så långt som möjligt till en samhällsliknande miljö med hot och överfall som utspelades i fikarum, omklädningsrum och anslutningstrapp. Scenariot gick till att

aktören skulle få öva utifrån sin bältesgrads antagna förmåga där syftet var att aktören skulle känna att denna lyckas med sitt utövande och att det blir ett lärande. En spännande och värdefull

träningsslag av knivattack, överfall med en, och i ett fall två personer, samtidigt.

Reflektion ang självkänslan

I marknadsföringssyfte vill jag slå ett slag för den självkänsla man uppnår genom att träna självförsvar. Många som börjar med jiu-jitsu träning känner att för att behärska tekniken måste man träna årtal och det är i sak rätt. Att däremot uppnå en nivå där man i en hotfull situation kan behålla lugnet och därmed utstråla en säkerhet som kanske avstyr ett bråk/angrepp kan uppnås på ganska kort tid. Under 70-talet tränade jag för Kurt Durewall under 6 år. Den teknik jag lärde mig har "räddat" mig flera gånger genom livet pga. att jag med min självkänsla behållit lugnet och avstyrt hot.

Eiolf Bjelkström, JK Kano, Gbg



Daninstruktörerna Johan Flakberg och Erik Lorinder visar nedläggning av "bråkig person" Anders Hagelberg, som på detta "obekväma sätt firar sin födelsedag. Grattis från redaktionen! Foto: Bo Forsberg



Regionslägret på JK Seisin

Den 23/3 var det dags igen - träning på Regionsläger, 5 timmar av fördjupande i självförsvar, med deltagare från Falköping och Göteborg.

Riksinstruktör Benny Ericsson inledde med Au-waza, kombinationer och kontrollgrepp.



Riksinstruktör Benny Ericsson i försvar mot Linnéa Ytterlid.

Kontrollgrepp är viktigt att kunna om någon ska kvarhållas ex efter envarsgripande, eller för säker avvapning.

Sedan delade vi upp gruppen med special träning för Blåa med Benny och jag tog övriga i självförsvars-träning mot kniv, kedja och påk.

Halvtimme fika som följdes med samma uppdelning där Benny körde extra med de gröna och jag körde Au-waza situations-träning, ex försvar sittande på en stol.

Sista passet bjöds vi på Bennys "special Jiujitsu tekniker".

Johan Flakberg

Daninstruktör



Far och son Mandegård in action. Båda trogna medlemmar i JK Seisin.



Trevligt med gemensam hobby – Anders Velén och Ann-Sofie Bätz, båda JK Kano Gbg.

Även den blå färgen syns fint. Håkan Gerdberg i försvar mot Eiof Bjelkström, båda JK Kano, Gbg.



↑
Det grönskar på mattan... Andreas Paulsson försvarar sig mot klubbkamraten Joakim Lundqvist



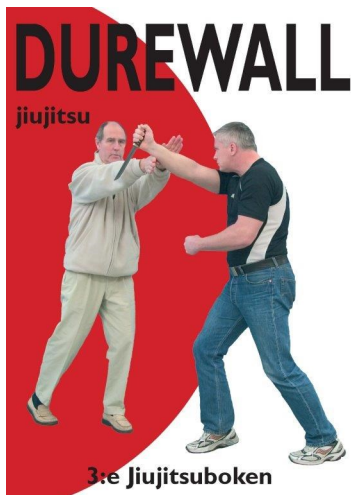
Gruppfoto från en trivsamt lördag hos JK Seisin, Halmstad.



År 2024 började med en rivstart då det gäller våra veteraner med födelseår som slutar på 0 eller 5.

Först ut är Rolf Dahlström som den 16 januari fyllde 80 år. Rolf startade sin jiu-jitsu – budokarriär på Redbergsgården redan 1963. Han var flitig på läger, startade så en jiu-jitsuklubb på sitt arbete Göteborgs Spårvägar, var även aktiv som instruktör hos Kurt Durewall från start fram till 1990-talet då han ansåg att tiden endast räckte till att sköta en jiu-jitsuklubb – nämligen JK KYO!

Rolf ägnade sig också åt både kendo och iaido, i den senare disciplinen var han landslagsman med flera internationella tävlingar och blev Europamästare år 1995. Rolf är dessutom en musiker, som bl.a. spelade på Polketten på Liseberg under sommarhalvåret.



Rolf ser vi här som försvarare på Jiu-jitsubok Nr 3.

Thomas Andersson, som fyllde 60 år den 18 januari, var aktiv inom Göteborgs Judo och Jiu-jitsuskola och senare i Jiu-jitsugymnasiet SHIAI på Teatergatan i Göteborg. Thomas har många järn i elden, inte minst att sköta om sin hund, något som tar mycket tid om man ska sköta det ordentligt. Dessutom bor Thomas en bit utanför Göteborg så tiden att träna regelbundet finns inte direkt, men det är absolut inte något fel på hans intresse för jiu-jitsu och gemenskapen där i JK Kano. Vi ger inte upp – vi hoppas på en nytändning på mattan – SNART!



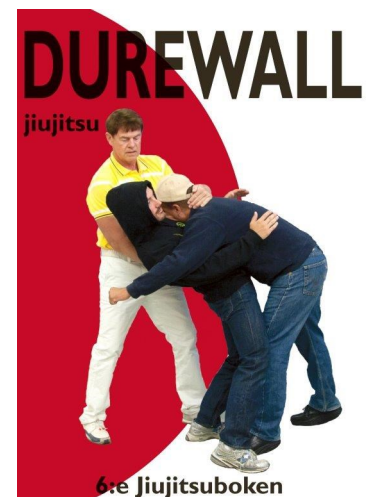
Thomas får sitt medlemsbevis i SHIAI vid jullägret 2019.

Birgitta Gittan Hambalek kan från och med 6 februari skriva 70 år i sitt CV. Gittan har varit rektor i olika skolor i Östergötland, bor numera tillsammans med sin man judofightern Istvan ute på landet utanför Mantorp i en härlig gammal rödmålad stuga med tillhörande hus för både höns och får samt vida marker att sköta om, både sommar och vintertid så något enkelt pensionärsliv är det absolut inte att tänka på! Gittans budointresse startade som hjälpinstruktör till Istvan då han var heltidsanställd instruktör i Linköpings Judoklubb för många, många år sedan. Gittan säger att hon fått många vänner genom sin aktiva tid, något som även Istvan instämmer i.



Gittan här på besök i Linköpings JK tillsammans med sin man Istvan och Marja Durewall Nilson.

Ulf Gyllenhav firade sin 80-årsdag den 5 mars. Ulf började med boxning ett intresse som fortfarande finns kvar, men jiu-jitsu och vårdtekniken, som Kurt Durewall introducerade under slutet av 70-talet blev stora delar av Ulfs intressen.



Forts. sid 14

Ulf syns här på omslagsbilden till Jiu-jitsubok Nr 6.

Forts från sid 13

Hans yrke var inom Kustbevakningen, varför det ofta blev komplementärt, något som Ulf ägnade åt egen träning och utbildning av andra – då speciellt vårdpersonal över hela Sverige i både humant självförsvar och lyftteknik. Ulf har också under de senare 25-30 åren tillsammans med sin glada fru Birgitta drivit olika restauranger i Uddevalla-Trollhättan.

Conny Akterhall fyllde 75 år 7 mars. Conny är uppvuxen i Katrineholm, kom som ganska ung, duktig jiu-jitsuentusiast till Göteborg och Teatergatan i slutet av 70-talet, där han anställdes som instruktör och blev kvar i sju långa år! Jag skriver medvetet långa år då Conny var med om den tidiga utvecklingen av både den humana jiu-jitsun som vårdergonomin, något som inte kunde göras under ”vanliga” 8 timmars arbetsdagar i en 5-dagars-vecka. Under dessa aktiva år hittade Conny också sin fru Lena, även hon jiu-jitsuutövare i Göteborg. Conny har sedan ägnat sig åt utbildning i hela livet, först med utgångsläge Göteborg, men förra året blev det flytt till Örebro för att komma närmare sina utflugna barn.



Conny i en elegant nedläggningsteknik på riksläget i april 2019 i Dojon på Teatergatan.

Jiu-jitsumuseet

”Kan du din historia har du lättare att bygga dig en framtid”.

Ovanstående sentens har vi haft länge inom förbundet och numera kan vi också stolt börja förevisa vår historia, inte enbart praktiskt på en tatami, utan även i form av trycksaker, foton, tidningar, pressklipp samt de många gåvor som under åren skänkts till förbundet och Ganso Kurre.

Museet i Halmstad har varit på gång en del år, men invigningen skedde i samband med instruktörsläget i februari 2023.

Ännu är det inte komplett, saknar bl.a. hyllor och spotlights, så därför är vi självklart tacksamma för ett bidrag från intresserade.

Svenska Jiu-jitsuförbundet

Bankgiro 5040 – 3419

Märkninig: Museet



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-Jitsu Förbundet

- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger från 27-30 juni 2024

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

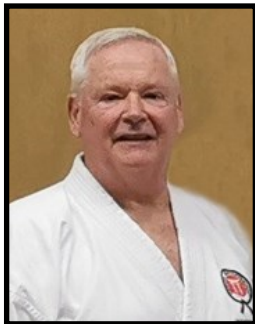


Boende	Torsdag-söndag 27-30 juni	Fredag-söndag 28-30 juni	Lördag-söndag 29-30 juni	Söndag 30 juni
Björkhem/enkelrum/kost/träning	3700	3400	3100	-
Björkhem/dubbelrum/kost/träning	3300	3000	2700	-
Vandrarhem/enkelrum/kost/träning	2900	2600	2300	-
Golv (idrottshallen)/kost/träning	2000	1700	1400	-
Enbart 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.	Bor man på vandrarhemmet så medtag: - Handduk/ badlakan - Lakan/påslakan alt. Sovsäck Boende i idrottshall Liggunderlag Sovsäck/kudde Handduk	Avbokning efter 5 juni så är det träningsavgiften som är återbetalningsbar. SJF:s Kassör: Annika G Bernhardt Mobil:0731-575361 annika.g.bernhardt@telia.com

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Utbildning!

När är man fullärd ?

En sak som jag har lärt mig under åren det är att man inte blir fullärd varken på tekniker eller övrig kunskap.

Så därför gick jag på en föreläsning om barns idrottande. Det var Andreas Ivarsson, professor i psykologi vid Högskolan i Halmstad som tillsammans med sina kollegor hade forskat i ämnet och med inriktning ”Att inte lägga av – hur kan fler barn och unga fortsätta idrotta”

Något som forskningen har funnit är att deltagare som deltar på organiserad idrott ökar chansen för psykisk och fysisk hälsa. Ytterligare fördelar med deltagande i organiserad idrott är bättre social kompetens samt att man även utanför idrotten gör fler hälsosamma val.

Här ser man hur viktig roll vi ledare/instruktörer har för det är vi som kan hjälpa och påverka barn och ungdomars framtid. Som jag skrev i förra Knutpunkten när det gäller träningsglädje och hur viktig den är.

För forskningen har visat på när frågan ställs, varför barn slutar träna är det många som uppger ”att det inte var roligt längre” som ett av de starkaste argumenten. Samma sak kan gälla vuxna även om här kan finnas fler aspekter kanske hinner man inte med pga jobb, familj, studier m.m.

Flera andra faktorer för barn och ungdomar kan vara att man upplever mycket press, lite respekt och att man inte känner sig tillräckligt bra, kanske lågt stöd från ledaren/instruktören.

Hur gör vi då för att få barn och ungdomar stanna i vår jiu-jitsu?

Vi behöver göra barn och ungdomar mer delaktiga i vår träning och förening, vara mer öppen för deras idéer och tankar.

Låt de både ha uppvärmning och låt de, som vill, komma fram och visa en teknik m.m.

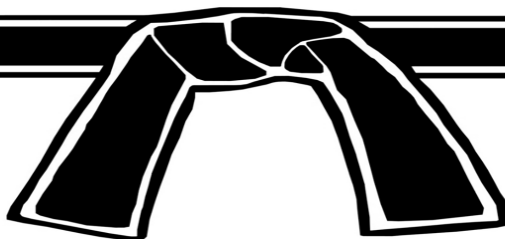
Ser man på forskningen som har gjorts på området är det några anledningar som är mer frekvent förekommande än andra. Exempel på dessa är ”att få kämpa och utvecklas efter mina förutsättningar” samt ”ha en tränare som behandlar mig med respekt” men det finns fler än 80st faktorer som har identifierats, som alla skulle kunna göra idrottsdeltagandet roligare så det är något att tänka på.

Det är därför det är viktigt att ha en dialog och fråga barnen även vuxna vad de upplever som gör jiu-jitsun roligare. Om vi ser till att öka träningsglädjen och ta vara på deras åsikter så har vi en bra framtid för oss och fler vill börja träna jiu-jitsu.

Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiu-jitsuförbundet



Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.

DUREWALL

JiuJitsu



1:a JiuJitsu-boken

6 kyu

Grundinformation

DUREWALL

JiuJitsu



2:a JiuJitsu-boken

5 kyu

Gult bälte

DUREWALL

JiuJitsu



3:e JiuJitsu-boken

4 kyu

Orange bälte

DUREWALL

JiuJitsu



4:e JiuJitsu-boken

3 kyu

Grönt bälte

DUREWALL

JiuJitsu



5:e JiuJitsu-boken

2 kyu

Blått bälte

DUREWALL

JiuJitsu



6:e JiuJitsu-boken

1 kyu

Brunt bälte

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