



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 4 - 2024



STOCKHOLMS JIUJITSUKLUBB - 40 ÅR

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Tiden går _____	3
Riksläger i Halmstad _____	4
UR satsar på tydlighet _____	7
Stockholms Jiujitsuklubb 40 år _____	10
Höstlov aktivitet _____	12
Halloweek läger _____	12
Regionsläger Seisin _____	14
Historiska spalten _____	15
Julläger JK Kano _____	16
Veteranföreningen SHIAI _____	20
Riksinstruktörens spalt _____	21

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@kurdurewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto Gbg

Utgivningsdatum: 18-12-2024

OMSLAGSBILDEN

Riksinstruktör Benny Ericsson visar teknik hos Stockholms Jiujitsuklubb. Klubben fyllde 40 år med ett mycket fint arrangerat riksläger i sin nyligen helrenoverade Dojo, mitt i centrala Stockholm.

Ordförande har ordet

När det nu är dags att skriva ledarspalten i det sista numret av Knutpunkten, har den mörka årstiden anlänt. Jag tände trädgårdsbelysningen på baksidan i helgen (mitten av november). På framsidan blommar det i rabatten. Både dahlior och rosenskära. Det blir lite knepigt när det är både ock. Alltså sommarblommor och julbelysning. Vill man utöka komplexiteten i samtida årstider så kan man lägga till att vi har höstlov i full färgprakt och skogen full av svamp. Allt blir lite rörigt och oklart. Tur att vi har kalender som tydligt håller ordning på både årstid och år. Hur som helst så upplever jag just nu att det är mycket som är både ock och gränslöst.



När det häromveckan firades halloween så framförs det som gulligt och normalt. Det är i alla fall inget skrämmande när ungar i 8–10 års åldern ringer på och hojtar ”bus eller godis?”. Under senare år har pengar ofta framförts som ett givet alternativ om det saknas godis, för att undgå bus. När samma ungar eller ungar som är några år äldre, ställer samma krav, vid andra tidpunkter på året eller ute på gatan, då blir det plötsligt inte lika trevligt. Jag förstår skillnaden med att yngre barn går runt i grannskapet och hotar till sig godis eller pengar, en tradition från väst med rötter från Irland. Men att hota till sig något vid äldre ålder eller när det inte är halloween är brottsligt och inte alls så kul för den som blir drabbad. Frågan är dock om alla barn förstår, eller hur och var gränsen ska sättas.

En annan del av livet där jag kämpar med gränser, är när man ska gå emot kroppens signaler. Det är verkligen inte lätt att veta i vilket läge det är bäst att trycka på och strunta i signalen som skriker NEJ gör inte det här. Farligt. Utveckling handlar ofta om att utmana sig i det som är svårt eller obehagligt. Svår balansgång. Det är också så att man inte bygger muskler om man inte utsätter kroppen för belastning. Obehag och träningsvärk till trots – det blir starkare muskler av att kämpa på. Kroppen anpassar sig efter de påfrestningar som den utsätts för. Kroppen är fantastisk på det viset. Oavsett detta så är de egna gränserna av vikt att känna till och hålla hårt på. Om man inte lyssnar på kroppens signaler begår man våld emot sig själv. Man kan risker att skada sig eller fördröja den utveckling och det kunnande som man eftersträvar. Ibland är det bättre att backa något för att komma igen och nå större framgång med träningen senare.

Fort. Sid. 12

Tiden går - 11 år sedan

Den 28 oktober 2013 lämnade Ganso Kurt Durewall jordelivet och vi i Svenska Jiujitsuförbundet vill idag ägna en extra tanke åt den outtröttliga strävan som präglade Kurts liv.

I sin bergfasta övertygelse om att självförsvarsträning var något annat än de många gånger våldsförhålligande attityder som attraherade lekmän inom budo och kampsport, lät Kurt aldrig någon av dessa tendenser influera hans arbete med att utveckla, strukturera och systematisera Svenska Jiujitsuförbundets jiujitsu. Kurt var först i Norden att graderas till Svart bälte i jiujitsu och blev tidigt en nestor. Samtidigt hade han ett nyfiket barn i sig och ville ständigt utforska och lära sig nya saker.

Durewalls jiujitsu är idag en form av självförsvarsträning där utövaren aldrig nedlåter sig att bli en våldsverkare.

Det är en träning där alla kan ge järnet på mattan, utveckla sig själv och varandra och samtidigt växa både moraliskt och själsligt. Det är en träning som ger både fysisk och intellektuell utmaning. Vi i Svenska Jiujitsuförbundet är mycket stolta över att få vårda arvet efter Kurt Durewall. Likväl som att vi förvaltar principerna inom vår jiujitsu, avstannar aldrig utvecklingen av teknikerna, instruktörsutbildningen, lägerverksamheten, pedagogiken eller någon annat inom ramen för vår verksamhet.

Tack Kurt för det hårda arbete du ägnade ditt liv åt. Vi kämpar på i din anda men det är inte utan att vi ibland önskade att vi kunde få fråga dig om hur någon fällning är tänkt att utföras.

Svenska Jiujitsuförbundet



Ganso Kurre berättar om sitt jiujitsuliv hos JK Seisin Halmstad på klubbens 40-årsjubileum i september 2013. Detta blev Kurrens sista läger.



Riksläger i Halmstad 28-29 september

Så har ännu ett läger gått till historien som ett intensivt, lärorikt och fantastiskt roligt läger. Den 28-29 september träffades över 20 tränande på mattan hos JK Seisin i Halmstad. Lägre inleddes med ett gemensamt pass där Johan Flakberg, 6 Dan, gick igenom försvar mot flera angräpare. Därefter gjordes en uppdelning i två grupper där Annika G Bernhardtz, 4 Dan, tränade den lägre graderade gruppen i försvar mot kontaktangrepp och Rune Sandnes, 5 Dan, och Riksinstruktör Benny Ericsson gick igenom Atemi med den högre graderade gruppen.



Deltagande Dangraderade.



Daninstruktör Johan Flakberg visar detaljer vid losstagning.

Ett av lägets teman var markförsvar och efter fikapausen höll Bo Forsberg, 5 Dan, ett klurigt pass med Randori ne-waza. Smidighet och snabbhet på marknivå är bra att träna ofta. Sedan delades igen och Christer Johansson, 5 Dan, gick igenom situationsträning med den lägre graderade gruppen och Johan och Bosse ledde den högre graderade gruppen i försvar mot budoangrepp. Dagen avslutades med behövlig stretching som Bosse förevisade.



Riksinstruktör Benny Eriksson i au-waza med Rune Sandnes, Malin von Knoop och Magnhardt Johannesson.

På kvällen hade restaurang Lotus traditionsenligt bokats. God mat och gemytlig samvaro med många skratt och trevliga samtal. Efter en hel dags träning var det skönt att få sova några timmar innan nästa träningsdag.

Söndagen bjöd på många intressanta och givande pass med au-waza, kombinationsförsvar, dynamiskt försvar och vapenförsvar. Mats Mandegård, 4 Dan, gick igenom knivförsvar med den lägre graderade gruppen medan Benny höll ett pass med specialtekniker för den högre graderade gruppen. Även denna dag avslutades med stretching, som leddes av Johan.

Tack för ett härligt läger med hög fart och många nya detaljkunskaper.

Malin von Knoop, 3 Dan.



Förbundsinstruktör Rune Sandnes, Norska Judo og Jujitsuclug går igenom sitt specialuppdrag – atemi.



Stort intresse för atemi bland våra instruktörer.



Förbundsinstruktör Mats Mandegård demonstrerar knivförsvar.



Specialinstruktör Christer Johansson leder Kyu-gruppen.



Daninstruktörerna Johan Flakberg och Bo Forsberg visar pistolförsvar.



Daninstruktör Johan Flakberg visar försvar ”mot långt hår”.



Glada deltagare under uppvärmningen.



Riksinstruktör Benny Ericsson i ännu en detaljstudie.



Ne-waza – Daninstruktör Bo Forsberg justerar till greppet på antagonisterna.



Specialinstruktör
Annika G Bernhardt
visar försvar på klubbkammraten Joakim Lundqvist, JK Seisin.



Riksinstruktör Benny Eriksson beredd på angrepp från Linnéa Ytterlind.



Gruppbild från riksläget i september hos JK Seisin.

DAGS FÖR REDOVISNING TILL SJF

Nu är det dags att tänka på redovisningen till SJF

Redovisning för antal medlemmar för år 2024 och anmälan till instruktör och aspiranter 2025.

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

Allt ska vara inskickat senast 31 januari 2025

Betalningen vill vi gärna ha senast 31 januari 2025

MVH

Annika

SJF/kassör

VÅRENS LÄGER

8-9 febr Aspirant och Instruktör, Halmstad

8-9 mars Riksläger Roslagen

23 mars Specialläger Linköping

12-13 april Riksläger Göteborg, JK Kano 40 år Förbundets årsmöte

3-4 maj Specialläger Halmstad

24 mars Ungdomsläger JK KYO, Göteborg

26-29 juni Sommarläger för ungdom och vuxna, Katrinebergs Folkhögskola, Halland

UR satsar på tydlighet och förfining

I samband med riksläget i Halmstad den 28-29 september träffades Utbildningsrådet. På agendan stod punkterna detaljgenomgång av tekniker i böckerna, genomgång av instruktörspärmen och översyn av instruktörspäven.



Au-waza på hög nivå med UR:s medlemmar under ledning av Riksinstruktör Benny Ericsson.

Genomgång och av teknikerna i böckerna

Fredagen innan läget träffades utbildningsrådet i dojo för att gå igenom detaljer i utvalda försvarstekniker och angrepp. Inför förbundsläget 4-5 maj hade UR också en träff. Då sattes en plan upp. Tanken var att alla tekniker i böckerna ska gås igenom successivt och detaljer lyftas fram med syftet är att tydliggöra små detaljer, som kan vara svåra att utläsa utifrån bilderna. Nu var det alltså dags för den andra UR-träffen med fokus på tekniker i vita och gula boken. Under två timmar tränades det intensivt, detaljfrågor hanterades och test av några alternativa lösningar gjordes. Svettiga och nöjda avslutades kvällen med lite förtäring i kafeterian hos JK Seisin. Målet med de här träffarna är att ta fram kunskap som ska spridas vidare från UR till övriga klubbar och tränande. Det är framför allt på instruktörlägren detta görs därför är det viktigt att klubbarnas instruktörer och aspiranter deltar och sedan för kunskapen vidare till klubbarnas medlemmar.

Översyn av instruktörspärmen

På lördagsmorgonen samlades utbildningsrådet och gick igenom vissa delar av det material som finns i instruktörspärmen. Några områden behöver ses över och uppdateras. Materialet gick

igenom övergripande och arbetet fördelades ut till olika medlemmar i UR.



”Här ser ni den lilla betydelsefulla skillnaden på balansbrytningen!”

UR och de viktiga läroböckerna.



UR-mötet på lördagsförmiddagen. Medlemmarna testar de nya instruktörspäven.

Nya aspirant- och instruktörsprov

Äntligen! Nya prov för aspiranter och instruktörer har tagits fram. Snygg layout och tydligt upplägg ska göra proven mer lättlästa och förhoppningsvis roligare att göra. UR sattes på prov och fick göra några av dem. Benny Ericsson, som har tagit fram och jobbat igenom de nya proven ska förfinas dem utifrån kommentarer och reflektioner från UR. Riktigt roligt att det händer mycket inom förbundet nu. Om ett tag kommer det att märkas ute bland klubbarna också hoppas vi.

Malin von Knoop, 3 Dan.
Medlem i UR

Temaläger i SJF

Från och med 2025 införs en ny typ av förbundsläger som kommer att ha ganska begränsade teman och löper under en helgdag. Tanken är att de som vill specialträna eller fördjupa sig i ett särskilt område skall ha möjlighet att göra det, och att man inte behöver satsa en hel helg på det. Det finns alltså två huvudsyften. Dels så är det värdefullt för de flesta tränande att ibland ta sig tid att helt ägna så åt en av alla delar av vår jiu-jitsu. Sedan skall det ge dem som vill, en möjlighet att bli extra duktiga på något som intresserar dem. Det kanske är något som man kanske vill "grotta ner" sig i.

Vid träning i klubbarna och på andra läger måste vi variera träningen för att inte tappa bredden och för att det kan passa alla. Vi har ett dussintal förslag på olika teman och hoppas kunna erbjuda minst ett varje termin. Men vi är öppna för att lägga till nya teman och kanske ta bort sådana som inte faller i god jord. Tanken är att en i UR är huvudansvarig för lägret, men tar flera instruktörer till hjälp. De teman som vi nu har i tankarna är:

- Försvar mot stickande eller skärande vapen (kniv, svärd, mm)
- Försvar mot och med kortskaftade vapen/föremål (ffa påk, batong).
- Försvar mot och med långskaftade vapen/föremål (ffa stav)
- Judo (Ohgo-metodik eller annan judoträning)
- Kata
- Ergonomi (arbetsteknik och eller förflyttningsteknik)
- Försvar mot kampsportsangrepp
- Ingridetekniker
- Militärt självförsvar
- Kvinnotekniker
- Självförsvar inom vårdande yrken
- Försvar mot flera angripare, ovanliga angrepp eller skjutvapen

Innehållet kommer också att skifta, så att man gärna återkommer till samma temaläger. Den som anordnar lägret anger i inbjudan vilken grupp lägret vänder sig till, då man ofta behöver ha en viss grundkunskap i förväg. Vi planerar ett första läger i Linköping i vår med temat högst upp. Hör gärna av er med frågor och synpunkter.

Olof Danielsson, för Utbildningsrådet

Bitr. Riksinstruktör

Information från styrelsen

Nytt samarbetsavtal

Svenska Jiu-jitsuförbundet har ett nytt samarbetsavtal med Budo & Fitness Sport / Budo-Nord före detta SBI. Samordna beställningar i klubbarna genom klubbinlogg för bästa rabatt. Om någon klubb har svårt att komma in med klubbens inlogg så beror det på att de nyligen har bytt plattform. Maila till info@budofitness.se. Avtalet innebär också att SJF ska bli mer synligt hos Budo & Fitness Sport och vi kommer att ha en länk på förbundets hemsida till deras hemsida. Knutpunkten kommer att upplåta annonsplats för Budo & Fitness Sport. Nytt är att föreningar kan ha Klarna för sina inköp och Budo & Fitness Sport vill att vi använder oss av den möjligheten.

Kampsportskartan

SJF styrelse har beslutat att Svenska Jiu-jitsuförbundet ska synas med sina klubbar på Kampsportskartan under fliken självförsvar. Det är en sida på internet som samlar alla sorters budoverksamhet. Detta ser vi som en plattform för att nå ut till människor som söker något att träna. Då kan de hitta oss och välja vårt sätt att träna självförsvar. Vi ser oss inte som en kampsport, namnet till trots och den ideologi som SJF står för gäller fortsatt.



**BUDO-NORD
CLASSIC**

**Hos oss finns SJF-anpassade
produkter med eget tryck och
brodyr samt förbundets logo-
brodyr.**



**BUDO-NORD
ZANSHIN**

Kvalitetsbomull förstärkt med en
mindre del syntetiska fibrer ger
tyget extra mjukhet, styrka och
lättskötthet.



**BUDO-NORD
EMPI**

Populär nybörjardräkt tillverkad
i ett blandmaterial med hög
bomullskänsla. Skön att träna i och
enkel att tvätta och hålla fräsch.



**BUDO-NORD
KODOMO**

Bomullstyg med jacka i traditionellt
mönstrat judotyng. Bra krage för
grepptäning, byxa med resår och
snörning i midjan. Förstärkningar vid
knä och i armhåla.



**BUDO-NORD
SHOGUN**

Dräkt i tålig bomullscanvas. Kraftig
krage och rejåla förstärkningar.
Byxa med brett och kraftigt resår i
midjan samt dragsko.

%
**Kolla med din
klubb om ni har egen
klubbbratt!**

BUDO & FITNESS

WWW.BUDOFITNESS.SE

Stockholms Jiujitsuklubb 40 år

I år blev det 40 år sedan Ulf Värmå, Anders och Inger Fält grundade Stockholms Jiujitsuklubb den 6 december 1984. De första åren bedrev klubben träning på Swings träningscenter på Åsögatan, Södermalm. Efter några år flyttade klubbens verksamhet, först till SPIF Judos lokaler i Mariaskolan, också på Södermalm. Därefter gick flytten till Enskedehallens brottningsmatta vid Gullmarsplan för att 1994 flytta till den nuvarande Dojon på Västmannagatan 59 vid Odenplan. Den lokalen blev till sist ett hem till Stockholms Jiujitsuklubb där Durewall jiujiitsu utövats oavbrutet tills idag. Genom åren övervann klubben mer än en gång ekonomiska och organisatoriska svårigheter, men tack vare stort engagemang av sina medlemmar gav aldrig upp och idag, efter 40 år presterar stark och stabilt.

Jubileum firades på det bästa sättet: genom att arrangera ett riksläger. Firandet tog plats helgen den 19-20 Oktober 2024. Vi hade ära att värda våra vänner från andra klubbar tillhörande Svenska Jiujitsuförbundet men också instruktörer från klubbens tidiga år, framförallt dess grundare.

Jiujiitsu är roligt! Eiolf Bjelkström startade på tidigt 80-tal, höll upp många år, men är nu aktiv igen.

Sar Hellström godkändes till 1 Dan på sommarlägret 2000, försvann sedan från mattan, men deltog nu på klubbens 40-årsjubileum.



Härligt att se SJF:s ledare själva träna! Endast så blir man bättre!

Daninstruktörerna Bo Forsberg, Halmstad och Erik Lorinder, Roslagen.

Bland gester var också en av Svenska Jiujitsuförbundets stiftare, Marja Durewall-Nilson.

Lika viktig som social sammanhang av firandet var också jiujiitsuutövning. Lägrets nivå hölls högt av fyra instruktörer: Riksinstruktör Benny Ericsson, Daninstruktör Johan Flakberg, Daninstruktör Erik Lorinder och Specialistinstruktör Anders Angur. Träningsmeny hade många goda rätter. Benny serverade au-waza, detaljträning. Återigen var många deltagare fascinerat hur små detaljer kan lyfta tekniken till en ny nivå. Benny pratar ofta om tre utvecklingsnivåer: *känedom*, *kunskap*, *kompetens*. Det är den vägen som vi alla går och befinner oss på olika nivå. Au-waza ger oss en stort lyft i vår utveckling och är absolut nödvändig för att nå *kompetens* nivå.



Riksinstruktör Benny Ericsson förklarar några viktiga detaljer.



Viktigt med Ukes följsamhet vid visningen.

En annan oundgänglig komponent av jiu-jitsu, som tränades på lägret, är renraku-waza - kombinations teknik. Man kan inte riktigt uppnå mjukhets princip utan att förstå och lära sig renraku-waza. Vidare på menyn var försvar mot slag och spark. Hur ska man agera om allt går så snabbt i den typ av angrepp lärde oss Erik. Alla tyckte mycket om hans väldigt effektiva försvar tekniker. Blixt snabbt men samtidigt lugn och med full kontroll – utan tvekan är det den kompetens nivå vi alla söker. Väldigt intressant var också försvar mot vapen och agerande i hotfull situation – en träning led av Johan, en expert i den område. Sorgligt är modern samhälle mer och mer exponerat till angrepp med vapen därför är det så viktig att bli förbered men också lära sig undvika potentiellt farliga situationer. Det var värdefull träning kompletterat med intressanta juridiska diskussioner mellan Johan och Erik. Lägrets fokus var självförsvar, men inte bara det. Klubbens egen instruktör, Anders, som varit medlem i klubben sedan 1987, ledde ett judo pass. Anders undervisar en fin judo utan onödigt styrka och genomsyrat av mjukhet. Egen balans och balansbrytning är gemensamma för judo och jiu-jitsu, därför är judo en väldigt bra tränings form som förbättrar vår jiu-jitsu, ger oss bredare perspektiv och bidrar till *kompetens*.

Mycket bra träning, kamratskap och glädje! Vår klubb kunde inte önska sig en bättre jubileum. Stor tack till instruktörer och alla vänner som kom och firade med oss!

Bartosz Górka,
Stockholms Jiu-jitsuklubb



Glada jiu-jitsu-vänner firar 40 års-jubileet i Stockholmsklubben.

FOTO: Johan Flakberg och Bo Forsberg



Au-waza – detaljstudering.

Klubbens
huvudinstruktör
Bartosz
Górka
skär upp
jubileums-
tårtan.



Daninstruktör Johan Flakberg poängterar det viktiga att alltid kontrollera kniven.



Daninstruktör Erik Lorinder, var tidigare aktiv i klubben innan han startade sin egen klubb Roslagens JK.



Tidigare träningskompisarna dök upp under helgen. Fr.v. Marja Durewall Nilson, Gbg Inger och Anders Fält, ABAB och Stockholms JK, Ulf Värmå, Arvika och Stockholms JK samt klubbens ordförande Kent Bergström



Fina jubileumsgåvor från förbundet och de närvarande klubbarna.



Ett populärt avbrott under söndagen – judoträning med Anders Angur.

Höstlovs aktivitet hos Jiujitsuklubben Seisin i Halmstad. Vad händer i Halmstad under höstlovet?

På Halmstads Kommuns hemsida läggs anmälda föreningars aktiviteter ut där man kan gå in och söka intressanta "Prova på aktiviteter" under lovet. JK Seisin egen marknadsföring bestod av att dela ut affischer på skolor samt att synas på Facebook o Instagram, om vår extra höstlovsträning. 4 eftermiddagspass och 2 kvällspass där ungdomar m föräldrar samt vuxna hade möjlighet att komma och "Prova på". Ordinarie ungdomar hade möjlighet att bjuda in sina egna kompisar, samt till extra träning för nästa bältes färg. Totalt blev det ca 20 st intresserade som kom upp o provade på vår jiujiitsu, samt ca 15 st av våra ordinarie ungdomar.

Instruktörer som hade möjlighet att kunna ta dessa extra höstlovs pass var Benny Erikson, Johan Flakberg, Bo Forsberg, Mats Mandegård, Anders Hagelberg samt Christer Johansson.



Riksinstruktör Benny Ericsson berättar och visar teknik.

Christer Johansson
Jiujitsuklubben Seisin

Fort från sid 2

Men som sagt det är inte lätt att veta i vilken situation som det gäller.

I vår jiujiitsu finns det alltid alternativ och ingen tvingas till något. Det är toppen och gör att alla kan hålla på.

Jonna Sjöberg

Halloweenläger – lördagen den 2 november



Då var det dags igen för denna mysiga och lite läskiga tiden på året med Halloween, det är faktiskt 9:e gången som klubben anordnar detta läger! Vi hade som vanligt pyntat lokalen med diverse läskigheter och täckt för fönster mm, en spöklig dimma hade vi lånat från närmsta kyrkogård eller (det var kanske Bosses rökmaskin). Varje år skaffar vi någon ny pryl så det händer lite "nytt" hela tiden.

Direkt vid inprickning på datorn blev alla varse om någon läbbig varelse på golvet under nåt täcke, det var givetvis Linnea som redan börjat lite...



Olika klädstilar denna träningsdag.

Johan värmdde upp alla 24 ungdomarna som deltog och körde gemensam träning, temat för jiujiutträningen var försvar mot monsterangrepp! Sånt som monster använder sig av helt enkelt, angrepp tag på axlar = typiskt zombiangrepp, även tag i ben mm, tanken är också att sådana försvar som dom kan komma att råka ut för på den kommande spökslingan övar vi lite extra.



Uppvärmning – alla följer Linnéa Ytterlid.

Pass 1 var 45 minuter och Linnea och Anders tog hand om Nybörjarna, jag själv hade gult och uppåt. Pass 2 var sedan 40 minuter och då hade Bosse nybörjarna och Johan hade gult uppåt gruppen.



Krypa i den mörklaga Dojon, Daninstuktör Johan Flakberg leder.

En rejäl fika hade vi som vanligt med mackor, frukt, chokladbollsspindlar, monstergodis, kladdkaka med grädde mm.

Efter fikat hade vi gemensam träning/lekar men då väntade också den beryktade spökslingan... Några av de äldsta barnen som varit med tidigare fick vara angripare och det tyckte dom var roligt. Man fick gå ensam eller tillsammans med någon, många vågade gå själva, modigt!



Annorlunda grepptagning då Dojon är kolsvart. Fin hjälp från Förbundsinstruktör Mats Mandegård.

Efter slingan hade vi en kort feedback och Anders och Linnea vann som vanligt läskigaste outfit...en sak som många kunde bli bättre på var att agera (direkt) vid angrepp så detta får vi öva på...

Tiden som var kvar ägnade vi mest åt roliga och nyttiga lekar såsom en passande favorit, spökboll! Stort tack till instruktörerna Johan, Bosse, Anders, Linnea och Lars-Göran samt även föräldrar som ställer upp och hjälper till, det är mycket jobb och vi vet att det är uppskattat av barnen. Frågan är vem som har roligast vi eller barnen? Dax för 10 års jubileum för detta läger nästa år...

Mats Mandegård



Glada deltagare – skönt när spökslingan är gjord!



Regionsläger på Jiujitsuklubben Seisin

Den 16/11 var det dax för Regionsläger på Jiujitsuklubben Seisin.

Det kom elever från Göteborg, Enköping, Uddevalla, Ängelholm, Falköping. På lägret erbjöds nivåkontroller till 1 Dan under ledning av Benny Ericsson, med många goda tips.

Inledde med träning av våra principer, där skydd är det viktigaste. Att vara vaken på sin omgivning och vad som händer i din närhet som kan påverka dig in i fara, kan göra att du undviker konflikter, hur bemöta aggressiva personer som söker konflikt, innan du kan tvingas att använda dina kunskaper i självförsvar. Ett mycket omfattande ämne.



Riksinstruktör Benny Ericsson i au-waza, Angrepp från Arno Wincek, tidigare Seisin numera Uddevalla JK.



Robert Koniola, Falkenbergs Jujutsu, trivdes på Regionslägret. Träningspartner här är Malin von Knoop, JK Kano, Gbg.

Bo Forsberg tränade därefter från nybörjare till Grönbälten på försvar mot knivangrepp, en viktig kunskap idag.

Samtidigt tränade jag bruna och Svartbälten på försvar mot batong och liknande tillhyggen.

Efter en god fika, höll Bo Forsberg i Randori Ne-Waza - markförsvar med betoning på mer realistiska angrepp, där även angriparen gör motstånd. En träningsform där det är viktigt att angriparen har kontroll.

Svettiga elever tränade därefter på situationsträning med fokus på självförsvarsträning nivå 1, 2, 3. Vi behöver träna när angriparen väljer angrepp mellan kända och mindre vanliga angrepp, nivå 2. Att reagera på angreppet med snabbare reaktion.

Nivå 3 är svårast och kräver en teknikbank som gör att du kan träna försvar mot oväntade angrepp som angriparen väljer.

Foton: Johan Flakberg

Syftet är att snabbt känna igen ett angrepp och snabbt hitta en teknik som passar dig och situationen. Överraskande angrepp ger dig ingen betänketid, utan du måste reagera med ditt muskelminne, som skapas av många upprepningar av tekniker i varierande situationer. Du kan bara försvara dig så som du tränar och har tränat.

Kurt Durewall skapade en form av effektiv Jiujitsu och självförsvar där vi inbyggt reagerar humant och inom nödvärnslagen med icke uppenbart befogad våld som tak för accepterad nödvärnsvåld.

Johan Flakberg 6 Dan Durewall Jiujitsu.



Linnéa Ytterlid, Seisin angriper Per-Rune Andersson, Uddevalla.



Daninstruktör Bo Forsberg instruerar i psykologiskt försvar.



Gruppen på Regionslägret verkar nöjda.

Historiska spalten

Under hösten 1964 – för 60 år sedan – kom de båda exemplaren Nr 1 och Nr 2 av Tidningen Judo -Sport ut. Inspirationen var först och främst – OS-premiär för judo i Tokyo.

De var Nordens första riktiga tidningar om judo och budo. Troligen fanns det en del klubbtidningar, men ingen tidning, som distribuerades genom Pressbyrån i landet. Tidningen fick ett varmt mottagande och levde vidare med 6 nummer per år fram till år 1968 då det s.k. studentupproret äventyrade det mesta. Under namnet Budo-Sport utkom så tidningen igen med 4-6 nummer, ja t o m vissa år hela 7 nummer per år från 1969 till och med 1978.

Från år 1979 publicerades Mjuk Teknik, som blev Svenska Jiujitsuförbundets egen tidning.

Den utkom t o m 1982 med 5-6 nummer per år. Då Mjuk teknik var SJF:s tidning gjordes en enklare upplaga av Budo-Sport Info under åren 1979 t o m 1982 då det återigen blev aktuellt med en riktig tidning för budoarterna nu under namnet BUDO – 6 nummer per år t o m år 1987.

Hälso-Lyftet startade sin utgivning år 1991 med 4 nummer per år och koncentrerade sig på Durewall-Metodens ergonomiska delar, utvecklade just från vår mjuka jiujitsu, så den blev indirekt även ett PR-organ för SJF.

Hälso-Lyftet var med i tidningarnas statistik med en upplaga på 15.000 ex och den sändes ut gratis till alla landets sjukhus förutom till prenumeranterna. Sista numret utkom 1996.

Efter detta kom enklare utgåvor under namnen DS -Info och Tidningen Principen med innehåll Hjälp och lyftteknik, Humant Självskydd och Redskapshantering.

Förbundet började ta över sin information genom att under åren 1989-2005 ge ut olika

just informationsblad med olika utseenden. Från år 1989 till 2000 utkom även Tidningen Jiujitsu nu med ett mer ”tidningslikt” utseende. Förbundet utlyste en tävling om ett bra namn på informationen och det blev efter flera års ”tänkande” **Knutpunkten**. Från och med 2006 har alltså Knutpunkten utkommit med 4 eller fler nummer per år. Det har blivit en fin samling av vår historia, som också är ett bra ”uppslagsverk” om man vill kolla olika händelser.

Samtliga exemplar av ovan nämnda tidningsalster finns numera snyggt arkiverade i pärmar i vårt Jiujitsu-Museum i Halmstad.

Vill nu i denna tidningsspalt TACKA alla flitiga skribenter och fotografer som ser till att

Knutpunkten kan leva vidare och faktiskt konkurrera med dagens alla tekniska media!

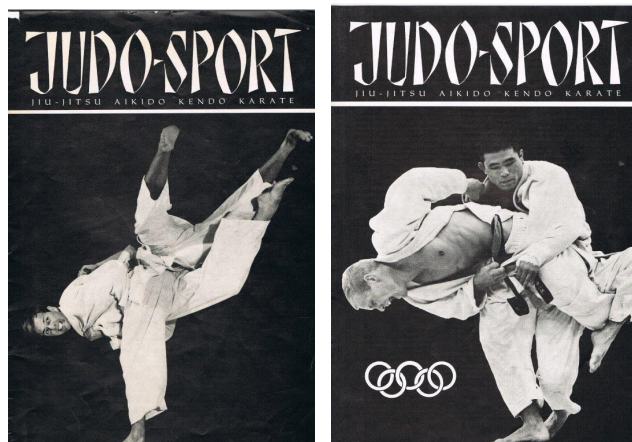
ANTAL UTGIVNA NUMMER

Judo-Sport	16
Budo-Sport	51
Mjuk Teknik	24
Budo-Sport Info	17
Tidningen BUDO	30
Hälso-Lyftet	19
DS-Info	5
<u>Tidningen Principen</u>	<u>7</u>
SUMMA	169 nr

SJF-Info, i olika format 1989-2005	32 nr
<u>Tidningen Jiujitsu 1989-2000</u>	<u>14 nr</u>
SUMMA	46 nr

KNUTPUNKTEN t o m 4-24	82
<u>SJF-Pamflett 50 år</u>	<u>1</u>
SUMMA	83

MDN



Judosport Nr 1 och Nr 2 1964.

Julläger hos JK Kano, Göteborg, 30 nov – 1 dec 2024

Årets julläger i Göteborg samlade rekordmånga deltagare, trots några bortfall pga förkylning/skada kom ändå nära 60 jiu-jitsu-utövare.

Trenden med färre tränande och deltagare efter pandemin tycks vara bruten vilket på göteborgska känns GÖTT. Vid uppställningen på mattan var det i år fler Kyu-graderade än Dan-graderade vilket tyder på en viss återväxt.

Lägret inleddes med att alla hälsades välkomna av förbundets ordförande Jonna Sjöberg.

Därefter utnämnde ordförande i Veteranföreningen SHIAI, tillika en av SJF:s stiftare Göran Celanders, Riksinstruktör Benny Ericsson till Hedersmedlem i SHIAI och överräckte ett diplom och en fin beskrivande text, som bekräftade detta. Under lägret varvades uppdelningen i bältesgrupper med gemensam träning för alla deltagarna.

Efter uppvärmningen, ledd av Daninstruktör Johan Flakberg, inledde Riksinstruktör Benny Ericsson och biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson första passet med en kombination av traditionell uppvärmning och Au-Waza (detaljstudie) med fokus på golvtekniker

Med detaljerna tydliggjordes hur enkelt golvförsvar blir med rätt teknik.

Under eftermiddagen ledde Daninstruktör Bo Forsberg, 5 Dan, Ne-Waza-träning med flera olika typer av markförsvar.



Helgens deltagare.



Under eftermiddagen fick vi även träning och repetition i försvar med flera angripare. Ett lyckat försvar avgörs utifrån placering och timing i rörelsen, i detta fall var 5–10 cm helt avgörande. Under kvällen samlades ett stort gäng till middag på restaurangen Foodie Neo Asian för middag med div drycker som öl och vin, stämningen var stundtals hög. En mindre grupp valde att gå till restaurang Mikado Teppanoyaki.

Dag 2 söndag

I år fanns ingen plats för den traditionella Reaktionslingan. Upplägget för situationsträning blev i stället lokalt uppbyggda ytor med ex litet rum typ Toalett, överfall i sängsoffa od. Improviserat simulerades ett överfall i Tunnelbanevagn/spårvagn. I tunnelbanefallet rånade 2 personer en sittande passagerare, personen trycktes upp mot väggen och hotades med tillhygge, försvaret var upp till den enskilde att lösa.

Grön- och blå-gruppen instruerades av Bo Forsberg. Bosse som flera gånger beordrade ökad nivå på angreppen var ändå inte nöjd. Citat; ”i princip är ert agerande i nivå med en lek.”

Bosses mantra var att ”På gatan måste du vinna”, det finns ingen plats för silver eller brons. Därför måste vi träna med realistiska angrepp för att vara förberedda på det värsta. Dagen avslutades med självförsvarsträning ledd av Olof Danielsson och Johan Flakberg. Traditionenligt överlämnade Rune Sanders, Oslo, en julgåva till Marja Durewall.

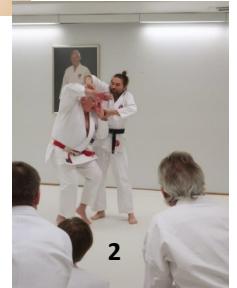
Gradering av en person till 1 Kyu, fyra till 1 Dan, samt en person till 4 Dan – en verkligt härlig avslutning på ett fint julläger.

Jiu-jitsuklubben Kano genom

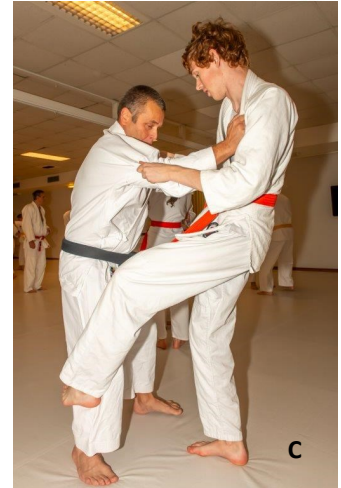
Eiolf Bjelkström och Malin von Knoop.



1. Klubbinstruktör Linnéa Ytterlid, JK Seisin i försvar mot Rune Sandnes, Oslo. 2. Specialinstruktör Christer Johansson, JK Seisin faller Mikael Persson, Enköpings JK. 3. Yadirá Nisch Vikstrand, JK Roslagen faller Joakim Lundqvist, JK Seisin. 4. Christina Chau, JK Kano i koncentrerat försvar på angrepp från Noah Mandegård, JK Seisin. 5. Daninstruktör Erik Lorinder, JK Roslagen justerar Karlskronagrabbarna Valter Larsson och Kaspar Sundqvist. 7. Specialinstruktör Anders Velén, JK Kano undervisar i stavteknik. 8. Erik Lorinder visar försvar mot angrepp med kedja. 9. Specialinstruktör Malin von Knoop, JK Kano informerar om vad träningspasset ska innehålla. 10. Visst är det roligt med jiu-jitsu! Mikael Persson angriper Per Andersson som får hjälp av Bartosz Gorka, Stockholms JK



11. Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar ett sätt att ta sig förbi en ”öppen guard”. Tori griper bältet underifrån på sidorna och drar in/upp mot egna midjan. 12. Uke rullas över ena skuldran (ej huvudet). 13. Uke hamnar ofta i knästående och kan angripas innan han hinner ”täta till”. 14. Jonna Sjöberg, Kristianstads JK, faller Mikael Persson, Enköpings JK och Rune Sandnes, Oslo kämpar mot Linnéa Ytterlid, JK Seisin. 2. Riksinstruktör Benny Ericsson i en detaljstudie på Bo Forsberg. 3. Daninstruktör Johan Flakberg visa knivförsvar på Noah Mandegård, JK Seisin. 4. Övriga i trängt läge. Mars Mandegård, JK Seisin och Rune Sandnes, Oslo, ska angripa Linnéa Ytterlid, JK Seisin. 5. Daninstruktör Bo Forsberg ”åker buss” och kommer att bli attackerad. 6. Per Rovegård, Karlskrona JK och Mats Mandegård har ett bra kontrollgrepp på Arne Ivar Hansen, Oslo. 7. Annsofie Bätz, JK Kano smiter ur greppet. T.v. klubbkamraten Christina Chau och Juha Pesonen, JK KYO, Gbg. 8. Daninstruktör Johan Flakberg avvärjer knivattack på liggande person. Angripare Jonna Sjöberg, Kristianstad. 9. Arne Ivar Hansen, Oslo får hjälp av Bartosz Gorka, Stockholms JK. Angripare med pistol är Linnéa Ytterlid, JK Seisin.



A. Steffen Rikenberg, Oslo försöker fälla Jonna Sjöberg, Kristianstads JK. **B.** Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson fäller Erik Lorinder. **C.** Kasper Sundqvist, Karlskrona JK försöker fälla Juha Pesonen, JK KYO, Gbg. **1.** Gradering till 1 Dan jiujitsu. Fr.v. Mikael Persson, Enköpings JK, Arno Wincek, Stig Rörvik och Per Andersson – samtliga Uddevalla JK Goshin. **16.** Emil Andersson, Falköpings JK graderad till 1 Kyu. **17.** Arne Ivar Hansen, Norsk Judo og Jiujitsuclub, Oslo med sitt nya Graderingsbevis – 4 Dan jiujitsu. **18.** Godkända till 1 Dan jiujitsu fr.v. Per Andersson, Arno Wincek och Stig Rörvik samtliga Uddevalla JK Goshin samt Mikael Persson, Enköpings JK.



Veteranföreningen SHIAI

Benny Ericsson påbörjade i slutet av 1970-talet en bana inom Svenska Jiu-jitsu förbundet som gör att han idag är en av våra mest betydelsefulla ledare och instruktörer. Bennys engagemang och kunnande har under flera decennier bidragit till utvecklingen av såväl SJF som hemmaklubben JK

Seisin. I rollerna som ledare och Riksinstruktör för SJF möter Benny tränande och andra i sin omgivning med stor värme och ser varje enskild individ utgående från dennes förutsättningar.

Det är därför med stor glädje vi välkomnar Benny som Hedersmedlem i Veteranföreningen SHIAI.

Göran Celanders

Ordförande Veteranföreningen SHIAI



Riksinstruktör Benny Ericsson är överraskad över utnämningen till Hedersmedlem i SHIAI – klubben som startades redan i november 1965 av Ganso Kurt Durewall.

Från starten en judoklubb för tävlingsinriktade ungdomar, sedan ett Jiu-jitsugymnasium för högre graderade och numera en trivsamt Veteranförening, som samlat många av våra entusiaster inom både judo och jiu-jitsu.

Foto: Johan Flakberg

Övriga Hedersmedlemmar i SHIAI:

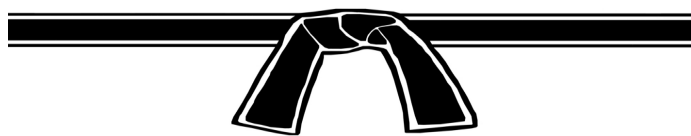
Kurt Durewall

Bruno Adler

Marja Durewall

Fritz Schubert

Stellan Holst



VILKEN HÄRLIG INFORMATION!

Så tycker i alla fall våra båda kassörskor, Annika i SJF och Monika i SHIAI, nu inför årsskiftet!

De håller helhjärtat med Torekovs hamnkaptan!

Du gör deras arbeten lättare genom att alltid betala i rätt tid!

Tack för det!

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

O-soto-otoshi - möjligheternas teknik!

Detta är en teknik som vi alla känner till men kan ha svårt att utföra i början. Varför är O-soto-otoshin så användbar? Det är för att den bygger på ett naturligt rörelsesätt, vi har gång-

ställning (axelbrett med fötterna) vi har båda fötterna i marken och är lätt att utföra i olika positioner. Det är en teknik som kan användas mot flera olika angrepp och är bra att använda vid kombinationer.

Några har kanske i yngre ålder testat på sina kompisar att lägga fälleben eller sätta krokben på sin kompis, jag skulle kunna jämföra detta med en dåligt utförd O-soto-otoshi, men principen är den samma.

Vad skall man tänka på? Några saker, som i så många andra tekniker, är det viktigt med balansbrytning. Detta skapar man genom tryck och drag i rätt riktning. Man får detta genom att skapa högt och lågt tryck och skämtsamt så får man nederbörd, fällning som fungerar. Men det är viktigt att föra över tyngden på det ben som man skall blockera fälla på. Många gånger när man har problem med sin O-soto-otoshi så beror detta på dålig balansbrytning eller felaktig fällningsriktning. Ett exempel är när man trycker bort angriparens haka så är det lätt till att det blir i fel riktning (bakåt) man skall följa med i vridningen och fullfölja rörelsen.



Vänster O-soto-otoshi ur Jiujitsubok Nr 2, sid 96.

Och när det gäller fällningsriktningen ”vilken väg skall jag gå”, så utvecklade Ganso Kurre vår typ av O-soto-otoshi där riktningen och vridningen är så viktig i en rätt utförd teknik.

Ingångssteget i fällningen är viktig, foten/benet skall gå så tätt inpå den andres ben som möjligt, detta för att skapa bra kontakt. Foten som placeras skall ha trycket på främre delen av foten och med lyft hæl, då har man möjlighet att få ”tryck” i fällningen och genom att man har skapat rätt balansbrytning så har angriparen fått dålig balans och det är enkelt att fortsätta i sin teknik.

Rörelse/vridning är det som skiljer många andra från vårt sätt att utföra O-soto-otoshi, vi tar gärna ett halvt steg snett framåt med vridning detta gör att angriparen inte kan följa med eller själv försöka ta ett steg.

Jag undervisade en grupp svartbälten som tränade jujutsu och utförde O-soto-otoshi på ett lite annat sätt och hade svårt att få denna teknik att fungera och de tyckte även att den var svår att få till på rätt sätt. Men när vi tränade och jag visade hur vi utför den och lär ut den, så var det många som kom fram efter träningen och sa att nu förstod de hur den skulle vara och det de missade på var just riktningen och vridningen.

Detta är en fantastisk och användbar teknik mot många olika angrepp typ handledsgrepp, halsgrepp, kontaktangrepp, vapenangrepp, flera angripare m m så lär er O-soto-otoshi så finns möjligheterna där.

Benny Ericsson

Riksinstruktör

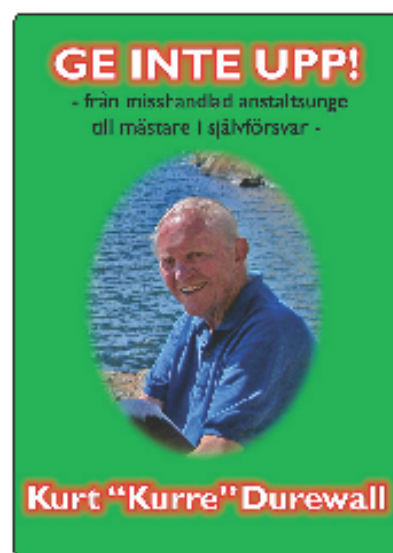
Svenska Jiujitsuförbundet

Ge inte upp!

*är titeln på min sista bok,
den jag precis hann
skriva klart.*

Boken om mig, Kurt Durewall

Mitt liv från barndomen, över fosterhem,
anstalter och institutioner genom
boxning, foto, judo, jiu-jitsu, självskydd,
förflyttningsteknik, ergonomi och det
underbaraste av allt –
att få dela med mig av kunskaperna
till vetgiriga elever!



Storlek: 18 x 26 cm, inbunden
344 sidor med över 400 bilder.

Pris: 350:- inkl moms

exkl. frakt 70 :-

Välkommen att beställa!

För mer information och beställningar

www.kurtdurewall.com

0703 - 200 701

PG 42 63 29 - 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg