



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2025



SJF:s UTBILDNINGSRÅD - UR

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Utbildningsrådet – UR _____	3
Instruktörsläger Halmstad _____	5
Japan, en reseberättelse _____	8
Idrottsgalan _____	9
Regionsläger Seisin _____	10
Ungdomsläger Seisin _____	14
Veteranförbundet SHIAI _____	15
Jiujitsu-läger med värkänslor _____	17
Riksinstruktörens spalt _____	19

Redaktionen består av:

Jonna Sjöberg, ansvarig utgivare,

Jonas Borgström

Marja Durewall Nilson

Benny Ericsson

Johan Flakberg

Erik Lorinder

Marta Sibrecht, layout

Material skickas till:

Marja@kurtdurewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto Gbg

Utgivningsdatum: 24-03-2025

OMSLAGSBILDEN

Bilden är ett verkligt ”scoop”! Ett uttryck inom tidningsbranschen då man lyckats med något ”svår fångat motiv”! Att få 8 aktiva personer på samma bild har länge varit mitt mål. Svårt, men det lyckades nu den 8 februari 2025 på instruktörslägret hos JK Seisin Halmstad.

Det gäller alltid att inte ge upp!

Foto: DW-Foto, Gbg

Ordförande har ordet

Ibland är livet rörigt och mer oklart än någonsin. Så kan det bli när man får för sig att sälja sitt hus och behöver flytta. I skrivande stund är det så för mig och min man. Vi sålde huset dagen efter första visningen. Det är knappt jag hängde med i svängarna för på visningen var jag på jullägret i Göteborg. Nu fram på vårkanten är det dags att få rensat undan alla pinaler som samlats genom åren. Barnen har fått ta hand om sina saker men sedan är det ändå en hel del kvar att ta ställning till. Slängas, skänkas, säljas eller behållas? Jag kan säga att det är mer än vad som är vettigt som hamnar i facket behållas. Det är dock ett litet problem med tanke på hur det ser ut för många människor i världen. Även på världsplanet är det rörigt och oklart. Trump vill rita om landsgränser och kommer med helt nya infallsvinklar för vad som gäller, än vad många trodde var möjligt.



När jag funderar på läget och hur det ska gå, så kommer jag fram till att de principer som Kurt Durewall tog fram för att lyckas med självförsvarstekniker är gångbara även här. I stort och smått. Möjligen kan ordningen ändras. Skydd är förstås grundläggande, både i stort och smått. Utan skydd blir det inget trevligt. Skydd räddar liv. Bokstavligt talat. Rörelse, känner jag är nödvändigt. Åtminstone just nu när huset ska tömmas. Utan rörelse blir det ingen förändring. Inte heller utan bestämdhet. Bestämdhet är lättare i ett parförhållande än vad det verkar vara i EU-parlamentet. Kanske inte för alla men jag känner så. Kanske för att hänsynen finns där. Det gäller att ha balans i tillvaron och det får man med ovanstående delar. Även om det blir lite för många saker kvar, än vad en trerumslägenhet klarar av att inrymma. Det är där mjukheten kommer in. Go with the flow. Följ med kraften eller styr undan den. Använd minst möjliga kraftinsats själv.

Sist men inte minst är det vänlighet som är vad som behövs i både stort och smått. Jag har ett exempel och i detta exempel så går vänligheten före minsta möjliga egna kraftinsats.

Fort. på sid. 4

UTBILDNINGS-RÅDET – UR

Alla som varit i kontakt med UR:s medlemmar – hoppas jag – håller med mig att vi också kan kolla UR för UTMÄRKT RESPEKT för

SJF som förbund

Dess ideologi

EMJ-reglerna

UR har ju hela SJF:s framtid i sitt ansvarsområde, dvs bevara historien, men också utveckla och följa med samhällets förändringar.

När det gäller detta vill jag nämna de justeringar som, tyvärr, har varit nödvändiga att genomföra i våra försvarstekniker. I starten, i början av 1960-talet långt innan förbundsstarten 1971 fanns inga försvar mot kniv- eller vapenangrepp!

Men redan i mitten 70-talet ökade angreppen i samhället och därmed också våra försvarstekniker.

Det blev försvar mot påk, kniv, pistol, vapen av olika slag – ja, t o m mot svärdsangrepp.

Utbildningsrådet består sedan ganska många år tillbaka av 8 personer – en fin samling olika typer av personer, som jag här kort vill presentera i Knutpunkten. Vi startar med damerna – the black ladies.

Malin von Knoop, 3 Dan, Specialinstruktör, JK Kano, Göteborg

Malin startade sin jiu-jitsubana med Fritt Valt Arbete i skolans regi. Träning skedde på Teatergatan i Göteborg, där hon fortfarande tränar flitigt.

Malin gjorde efter några år ett längre uppehåll för utbildning och familjebildning, men släppte aldrig kontakten med SJF. Kom så tillbaka aktivt för att som hon själv säger – ”Inga fler uppehåll med jiu-jitsuträningen!”

Malin har ansvar för Specialutbildningen för kvinnor, både teoretiskt och praktiskt. Ett Specialkompendium har framställts tillsammans med Annika (se nedan!)

Annika G Bernhardt, 4 Dan, Specialinstruktör, JK Seisin Halmstad

Annika började i JK Seisin som nybörjare under tonåren i början av 90-talet och har sedan dess varit aktiv så gott som hela tiden. Annika fick både sin man Mats och två av de tre pojkar att under flera år dela hennes intresse med jiu-jitsu på mattan i Halmstad.

Annika har delat uppdraget med kvinnoförsvaret, både teoretiskt och praktiskt, med Malin.

Annika har dessutom under många år varit kassör i hemmaklubben och dessutom förbundskassör i SJF sedan år 2011, ett uppdrag hon skött på bästa sätt.

Bo Forsberg, 5 Dan, Daninstruktör, JK Seisin Halmstad

Mångsysslaren Bosse startade med jiu-jitsu i JK Seisin i slutet av 1980-talet och har sedan dess varit en engagerad utövare och instruktör. Han har en unik förmåga att förmedla jiu-jitsu, särskilt till barn och ungdomar – en viktig insats för framtidens instruktörer och ledare.

Utöver jiu-jitsu har Bosse en imponerande meritlista inom uthållighetsidrott och äventyrssport. Han har ägnat sig åt långdistanslöpning, traillopning, mountainbike-cykling och bergsklättring. Som erfaren backpacker har han samlat stämplat från många olika världsdelar i sitt pass.

Till vardags arbetar Bosse som snickare och delar gärna med sig av sin kunskap och hjälp till sin omgivning. Han är dessutom en skicklig kock, som gärna bjuder på kulinariska upplevelser.

Inom UR har Bosse ansvaret för de olika instruktörsproven och bidrar därmed till utvecklingen av framtida jiu-jitsu-utövare.

Henrik Kumm, 5 Dan, Daninstruktör, Oskarshamns Jiu-jitsuklubb Satori

Henrik startade sin jiu-jitsubana några år efter storebror Rickard i slutet av 1980-talet. Då båda bröderna nu tränade tyckte mamma Gullvi att även hon kunde börja och så blev det. Dessutom kom även pappa Ain med på mattan under flera år.

Henrik leder sin klubb i Oskarshamn, han har stor erfarenhet från såväl att utbilda vaktare i självskydd och även skyddsvakter, något som är berikande inom SJF:s områden.

Erik Lorinder, 5 Dan, Daninstruktör, Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen.

Erik började träna i Roslagen redan som 13-åring. Då var han ovetande om SJF:s existens, men blev varse när han flyttade hemifrån 1995 och började träna hos Stockhoolms Jiu-jitsuklubb.

Erik visade på en vid syn på jiu-jitsu och var en entusiastisk lägeråkare.

Framåtandan och idériokedomen ledde till att han

raskt blev invald i klubbstyrelsen och sedermera klubbens ordförande 1999. Samma år valdes Erik in i förbundsstyrelsen och han har fram till dags datum hunnit med att vara sekreterare i 10 år och ordförande i 12 år.

Erik är fortfarande fullt aktiv på mattan både som utövare och instruktör och driver Roslagens Jiujitsuklubb sedan 2003. Med sin yrkesbakgrund som polis bidrar han, inte minst vid förbundets instruktörsutbildningar, med erfarenhet inom bl.a. juridik.

Nu vill han lägga mer tid på familjen, men finns alltså tillgänglig som suppleant i styrelsen och medlem i UR, något som uppskattas mycket.

Johan Flakberg, 6 Dan, Daninstruktör, JK Seisin Halmstad

Johan gjorde lumpen i Uddevalla 1979-1980 och kom i kontakt med SJF på ett militärt närstridsläger i Göteborg 1982. Johan började sedan med jiujitsuträning i Halmstad, JK Seisin, 1987. Han har sedan starten inte missat varken läger eller utbildningar.

Johan har också varit instruktör inom det militära under många år, kunskaper som SJF fått glädje av i många sammanhang.

Johans andra stora hobby är foto och där är vi alla inom SJF honom mycket tacksamma för att så mycket av vår historia finns förevigat i form av foto och video.

Olof Danielsson, 7 Dan, Biträdande Riksinstruktör, Linköpings JK Zanshin

Olof började sin bana på mattan i Oskarshamn. Olof har berättat att en stor händelse för honom och hans kamrat var när de i tonåren, var på väg till Göteborg och det första jiujitsuläget! Grabarna skämtade på resan om att "den store Kurre" skulle öppna dörren för dem – och så skedde också i verkligheten!!!

Olof har varit en "periodare" i sin medverkan i SJF p gr av läkarstudier i både Berlin och USA. Olof var dock långt ifrån överksam under studietiden utan tränade flitigt det om erbjöds, då med tonvikt på judo.

Efter att åter vara i Sverige bodde Olof i Oskarshamn och Malmö, men sedan blev det med familjen ett stabilt boende i Linköping från slutet av 1990-talet.

Sjukvårdskompendiet är en produkt av Olof. Dessutom mycket tryggt att ha en "egen" förbundsläkare att kunna konsultera vid ev. problem.

Benny Ericsson, 8 Dan, Riksinstruktör, JK Seisin, Halmstad

Benny började sin långa, fina jiujitsubana i hemmaklubben, som då leddes av Christer Johansson.

Christer drog med sig en grupp yngre grabbar till förbundets många stora läger under 70-80-talen först i Göteborg, sedan över hela landet.

Bennys jiujitsuresa är verkligen gedigen – bland många speciella utmärkelser kan nämnas att Benny fortfarande är den som har kortast tid fram till sin 1 Dan-gradering. Dessutom är han förbundets andre Riksinstruktör då han i januari 2011 efterträdde Ganso Kurre.

Numera har Benny det absoluta ansvaret för ALLT inom SJF – läger, utbildningar av olika slag samt instruktörernas så viktiga vidareutbildning – men som Benny själv säger – han har mycket god hjälp av övriga i UR!

TILLÄGG:

Har här poängterat vad UR gör, men vill ABSOLUT inte glömma "alla er andra" – tränande, klubbledare, instruktörer, funktionärer, inom våra klubbar! Stort tack!

Träna vidare, jobba ännu mer och GE INTE UPP!
MDN

Fort. från sid 2

När jag och min dotter kom ensamma med en kärra grejer till lägenheten och började bära fick vi plötsligt hjälp av en främmande man. Han ilade fram och tillbaka mellan kärnan och hissen med grejer. Jag fick hejd på honom när han försökte ta ett tungt skåp själv. Han erbjöd då sin son till hjälp på knagglig svenska. Sonen dök upp och såg ut som en klen 13 åring. Jag avböjde hjälpen och förklarade att vi behövde vara rädda om sonen också. Fadern förstod knappt svenska. Sonen förstod mer och tackade så mycket för att han slapp bära mitt skåp. Jag vill berätta detta för att när det är rörigt och känns oklart, världen är galen och utvecklingen verkar gå åt fel håll så är vänlighet något som går att ta till. Det är ett utmärkt medel som är gratis och möjligt att välja för de allra flesta. Vänlighet smittar och skapar möjligheter framåt. Har du tid över kan du fundera på vems insats i historien ovan som var vänligast.

Jonna Sjöberg

Instruktörläger Halmstad

Instruktörläget i Halmstad 8-9 februari var fullt av utmaningar för instruktörer och aspiranter. Denna gång först med Ne-Waza-metodik, led av Olof Danielsson och Henrik Kumm, fullt av givande tips för träning på klubbarna till den viktiga självförsvarsträningen på marken.

Därefter så höll Bo Forsberg, Erik Lorinder med stöd av Olof i Ohgo-metodik i Jiu-jitsu-träningen, där man övar Uke, angriparens rörelser och Tori, försvararens rörelser, för att effektivisera träningen när de övar tillsammans. Samverkan för att lära sig teknikerna är viktigt, då felaktigt angrepp eller motstånd i fel ögonblick, är ett hinder för inläringen. Varje självförsvarsteknik är unik och bygger på vissa förutsättningar och det är inte upp till angriparen under träning att ändra angreppssättet. Då krävs ett annat självförsvar eller utförande, eftersom muskelminnet kräver repetitioner för att sitta automatiskt när situationen uppstår.

Efter FIKA-dax uppdelning i två grupper, instruktörer med Erik Lorinder och undertecknad. Aspiranter med Annika Gerhardsson och Malin von Knoop. Ämnet var - Jiu-jitsupresentation, vad som Svenska Jiu-jitsuförbundet står för och att kunna svara på frågor från intresserade.

Lördagen avslutades med Dynamiskt försvar där vi tillämpade självförsvarsteknikerna i rörelse och i situationsträning.

Kvällen avslutade med, som vanligt trevlig samvaro och god mat på Restaurang Lotus.

Söndagen började med visningsövningar för instruktörer under ledning av Erik och Henrik och aspiranterna med Bo Forsberg och mig, där fokus är på framställningen av valfri teknik, med feedback från övriga elever och instruktörer, allt i god vilja att hjälpa varandra till att bli bättre som instruktörer för eleverna i våra klubbar.

Därefter var det pass med bedömningsteknik. Elever och instruktörer visar självförsvar där man smyger in fel, som graderas från 0, 1 och 2 som fullt godkänd teknik. Brukar vara klurigt i början, men en mycket nyttig träning. Instruktörerna fick även tips för graderingar.

God Fika, därefter information från SISU, Trygg idrott, som genomfördes av Åsa Agmyr, som väckte många tankar om de tråkiga sidorna som kan uppstå inom all idrott och hur vi ska agera om något händer och ha planer om det skulle hända. Registrering av deltaga på träningen är fortfarande under utveckling och tyvärr försenad. Tack för en bra genomgång Åsa!

Läget avslutades med Au-Waza med Riksinstruktören Benny Ericsson, med tips om hur utföra tekniker, de fina detaljerna, som får det att fungera med *minsta möjliga kraft*, magiskt när man hittar rätt!

Johan Flakberg, Daninstruktör

Tack för fin uppvaktning på min 60-årsdag

Vill med några korta meningar tacka för den överrumplande uppvaktningen på min födelsedag på instruktörs och aspirantläget den 8 februari. SJFs ordförande Jonna Sjöberg inledde med några väl valda och fina ord och överlämnade ett presentkort till en handelsträdgård. Det kommer att komma väl till pass i sommar till trädgården. Sedan tog hela instruktörs- och aspirantkåren ton och sjöng. Vilken fantastisk kör! Om jag inte vetat att det var träningsläger hade jag trott att det var körsångsläger. Så fint!

Tack alla som var där och tack förbundet.

Malin von Knoop, JK Kano



1. Vid starten på instruktörslägret hyllade förbundet Malin von Knoop på hennes jämna födelsedag. 2. Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson inleder med en del Ohgo-tekniker som uppvärmning. 3. Specialinstruktörerna Annika G Bernhardt och Malin von Knoop har aspiranterna i ämnet framställningskonst. 4. Daninstruktör Johan Flakberg leder instruktörernas diskussion i konsten att entusiasmera omgivningen för vår jiu-jitsu. 5. Daninstruktör Bo Forsberg fullt engagerad att rätta de blivande instruktörernas skrivningar. 6. Biträdande Riksinstruktör Olof Danielsson och Daninstruktör Bo Forsberg i Ohgo-inspirerade övningar. 7. Så är vi då igång igen efter långa helger! 8. Klubbinstruktör Linnéa Ytterlid i newaza-ingång på klubbkamraten Specialinstruktör Annika G Bernhardt.



9. Daninstruktör Henrik Kumm, Oskarshamns JK Satori och Biträdande Riksinstuktören Olof Danielsson i ne-waza och...
 10...Olof påbörjar armlås på Henrik. 11. Daninstruktör Erik Lorinder i au-waza-ingång på Daninstruktör Bo Forsberg.
 12. Klubbinstruktör och Pappa Martin Andersson kastar aspiranten och sonen Kasper – båda från Karlskrona JK Kihon.
 13. Riksinstuktör Benny Ericsson faller förbundsinstuktör Arne Ivar Hansen från Osloklubben. 14. Glada klubbkamrater och
 instruktörer Malin von Knoop och Raam Mleczkovicz från JK Kano, Gbg. 15. Biträdande Riksinstuktören Olof Danielsson
 gör en vändning på Klubbinstruktören Dennis Rudin Roslagens JK. 16. Specialinstruktör Christer Johansson, JK Seisin
 informerar om vad som ska ske under passet jiu-jitsu-ergonomi. 17. Rikinstruktören Benny Ericsson talar detaljer i tekniken.
 Partner Daninstruktör Bo Forsberg. 18. SISU:s Åsa Agmyr besökte lägret och informerade oss om vikten med deras utbildning
 av projektet Trygg Idrott. 19. Årets första gruppbild – nu med instruktörer och aspiranter. 20. Förbundsinstuktör Mats
 Mandegård – tillika författare till texten om lägret – i ingång på Klubbinstruktör Mikael Persson, Enköpings JK Kibou.

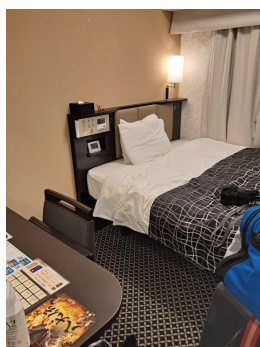
Foto 1-5 DW-Foto Gbg

Foto 6-20 Johan Flakberg

Kanske ett sista besök till detta land ? Japan en reseberättelse, igen!

Ja, så till slut blev det av igen. Ett nytt besök till Japan den uppgående solens land. Det är sex år sedan det senaste besöket. Corona och Moskvastatens krig mot Ukraina har gjort att jag inte riktigt känt för en ny resa, men nu blev det till slut i alla fall av, i höstas.

Reste från Köpenhamn till Tokyo. Längre restid vid denna resan, dvs totalt ca 15 timmars flygtid. Boende som jag använder är ofta business hotell. Finns ett antal att välja på, ofta runt



Hotellrum Tokyo

järnvägsstationerna. Bra rum, små men helt tillräckliga, kanske en liten enkel frukost och till bra pris.

Min resplan var att besöka och träffa en del vänner jag inte sett på länge, besöka lite intressanta museer samt givetvis DTI (Dai Token Ichi) den stora svärdsmässan som hålls varje år i Tokyo och givetvis Meiji Shrine, där uppvisning i

kobudo (äldre skolorna) genomförs. Eftersom jag är intresserad av japanska föremål från Samurai perioden så är det allt inom detta område som styr min resa till en hel del denna gång. Den första aktiviteten som planerat var en bokad middag med innehållande föredrag samt bedömning av olika japanska svärd. Detta kallas på japanska, Shinsa. Här försöker vi svärdsintresserade, att genom att titta på olika kriterier på svärdet, bestämma tidsperiod, skola, smed. Inte lätt alls. Hade inte ett enda rätt.....



Shinsa

Nästa kommande aktivitet var den stora mässan DTI. Har finns säljare från hela Japan. Svärd, rustningar ja, allt du kan tänka dig. Alltid mycket folk, mest Japaner men också precis som jag, besökare från hela världen. Ibland stöter man också på lite kändisar. Som Mike Yamasaki...är det någon som sett Pawnshop från Las Vegas på TV så är det personen som dyker upp för att hjälpa till med de Japanska föremålen.

Samma helg Söndagen den 3:e November genomfördes Enbu (uppvisning i Kobudo, de gamla skolorna) vid Meiji Shrine Denna enbu genomförs varje år då det är en speciell dag. Det är Kejsar Meiji födelsedag, så massor av folk vallfärdar hit vid detta tillfälle, för att besöka helgedomen. Alltid intressant att se denna enbu. Se olika tekniker och stilar. Ofta i kataform men

också mot motståndare. Här kan du se och träffa mästarna, bärarna av uråldrig tradition. Här är ursprunget till vår Jiu-jitsu. Efter några dagar i



Meiji shrine



Kobudo Meiji shrine

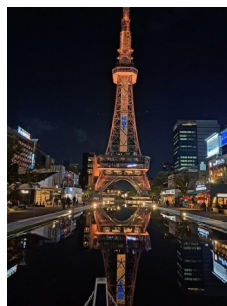
Tokyo åkte jag vidare med Shinkansen till Nagoya. Staden som jag aldrig besökt tidigare, är Japans 4:e största stad. Den förstördes till ca 40% under andra världskriget, men återuppbyggdes nästan direkt efter denna förödelse. Det är rätt lätt att hitta i Nagoya. Två stora avenyer och nio stora gator formar staden. Trivdes bra i Nagoya. Betydligt lugnare, inte så mycket turister. Här bodde jag centralt på ett



Lobby hotel Nagoya

trevligt Hotel.

Givetvis hade jag planerat för besök på ett nytt museum. Detta är ett måste om ni som jag tränar Jiu-jitsu och gillar japansk historia, nämligen Touken World. Flera våningar med det bästa inom området jag sett. Nationalskatter m.m helt fantastiskt. Du går lätt en hel dag där...i vilket fall som



Nagoya by night

helst så gör jag det. En glimt av en försvunnen tid.... Efter några dagar i Nagoya begav jag mig söderut med Shinkansen mot Himeji. Här skall jag till bringa helgen och träffa Kelly som jag känt i många år. Vi passade på att ta tåget mot Shin Kobe där vi tog en promenad längs kusten.



Nagoya Touken world

Har stannade vi till vid bron Akashi bridge som är en av världen störst hängbroar med en längd på 3911m samt centralspann på 1991m. Den stora Kobejordsbävningen 1995 hade sitt epicentrum i

havet, en bit utanför bron. Fundamenten på bron flyttade sig någon meter i sida men bron höll. Otroligt! När jag var i Himeji så är ju en bild på



Kelly samt undertecknad Akashi Bridge

Himeji Castle ett måste. Slottet är det största i Japan och uppfördes år 1333 och har varit med om en del. Men helt fantastiskt!

Efter besöket i Himeji så åker jag åter till Tokyo.

Resan går mot sitt slut och lite inköp måste göras för att inte komma hem helt utan. Ja, tiden går fort.

Mitt intresse är som ni märker enligt ovan. Givetvis finns det oändligt att se, upptäcka och göra i detta fantastiska land. En dag går jättefort och intrycken bara rusar in i huvudet.

Mycket att se, god mat och massor av matställen! Många turister överallt. Den Japanska Yen är låg så det är ofta prisvärt. Då det är mitt 18:e besök så åker jag kanske inte längre på turistställena i samma omfattning.

Det finns som sagt mycket annat. Tiden går fort och jag måste välja. Jo det är klart. Några veckor till.....

Träna på och kämpa väl!

Vid pennan Anders i Ängelholm



Himeiji Castle

IDROTTS GALAN I TV

Vi som läser Knutpunkten och tränar jiu-jitsu och judo eller annan aktivitet ser med stor säkerhet på TV då Idrottsgalan sändes och hyllar flertalet av våra mästare.

TV-sändningen 2025 startar och där ser jag till min STORA förvåning ett omklädningsrum, en klädkrok och där hänger en vit gi (dräkt) med ett till hälften dolt klubbmärke Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen!!!

Att vi inte fick se HELA klubbmärket beror säkert på TV:s strikta regler för reklam, men där hänger också ett svart bälte (obi) med ett lysande rött märke i ena ändan, ett märke som visar tillhörighet med SVENSKA

JIUJITSUFÖRBUNDET – mycket fin reklam!

Hur hände då detta?

Jo, instruktör Dennis Rudin från just Roslagens Jiu-jitsuklubb Ki Gen Sen är kompis med en som arbetar inom TV just med rekvisita. Han bad Dennis om något som påminner om JUDO, eftersom en av nykomlingarna på Idrottsgalan var Tara Babulfath, som vid OS i Paris i somras tog hem den första OS-medaljen i judo för Sverige – en fin Bronsmedalj!

MDN



PRELIMINÄRA LÄGER HÖSTEN 2025

11-12 sept Linköping

4-5 okt Falköping

29-30 nov Julläger, Gbg

REGIONSLÄGER SEISIN

Regionsläger på JK Seisin den 22 februari med fyra lektioner med korta pauser emellan och fika efteråt, med syfte att klara av träningen på 4 timmar. Deltagare utanför klubben från Ängelholm, Göteborg och Falköping var välkomna!

Benny började med Au-Waza och Ju-no-ri, bladade tekniker, där Benny visade detaljer som får tekniker att fungera med våra principer.

Därefter på nästa pass så delade vi upp i två grupper, med teknikträning mot nästa grad, Benny med den högre gruppen och jag den lägre.



Emil Andersson, Falköpings JK i försvar mot Linnéa Ytterlid, JK Seisin Halmstad.

Så liten fruktfika på 10 min. Tredje passet var inriktat på dynamiskt självförsvar under ledning av Benny och mig.

Fjärde passet höll jag i situationsträning och tempoträning, där man övar med högre tempo och fler angripare, i kluriga situationer.

Fjärde passet höll jag i situationsträning och tempoträning, där man övar med högre tempo och fler angripare, i kluriga situationer.

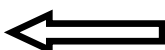
Fjärde passet höll jag i situationsträning och tempoträning, där man övar med högre tempo och fler angripare, i kluriga situationer.



Magdealena Staberg tränar med pappa Mathias, båda från Falköpings JK.



Riksinstruktör Benny Ericsson fäller Jenny Fajersson.



Joakim Lindqvist, JK Seisin i au-waza mot Peter Huss.



Paul Kjellberg, Ängelholms JK angriper en person från Falköpings JK.

Under tiden så genomförde Benny test till högre grad.

Därefter avslutade vi med stretching och graderingar.

Peter Huss, 5 Kyu

Jenny Fajersson, 3 Kyu

Joakim Lundqvist, 2 Kyu

Grattis till de nygraderade!

Johan Flakberg, Daninstruktör

Sportlovs aktivitet hos Jiujitsuklubben Seisin

På Halmstads Kommuns hemsida läggs anmälda föreningars aktiviteter ut där man kan gå in och söka intressanta "Prova på aktiviteter" under lovet.

JK Seisins egen marknadsföring bestod av att dela ut affischer på skolor samt att synas på Facebook o Instagram, om vår extra sportlovsträning med extra mycket lek med balans och rörelseövningar.

4 eftermiddagspass 15.00 – 16.00 och 2 kvällspass 18.00 – 19.00 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 bältesfärg. Totalt blev det 17 st intresserade som kom upp o provade på vår jiu-jitsu, samt 29 st av våra ordinarie ungdomar.

Instruktörer som hade möjlighet att kunna ta dessa extra sportlovs pass var Benny Ericsson, Mats Mandegård, Anders Hagelberg, Linnéa Ytterlid samt Christer Johansson.

Christer Johansson

Jiujitsuklubben Seisin



Klubbinstruktör Linnéa Ytterlid berättar och visar enkla försvar de nya deltagarna.



Den äldre gruppen fick prova på försvar med mitzar.



Svenska Jiujitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Sommarläger 2025

Nu är det dags att boka in SJF:s årliga sommarläger,

Passa på att få träna för några av förbundets bästa instruktörer.

Platsen är på Katrinebergs Folkhögskola i Vessigebro, Falkenberg.

Ungdomsläger 26 – 27 juni

Välkommen till SJF:s Camp Dojo ett särskilt läger för er mellan 8 år upp till 14 år. Specialkomponerat träningsprogram, lekar och miljöträning under ledning av SJF:s instruktörer.



Vuxenläger 26 juni – 29 juni

Gruppindelad träning efter kunskapsnivå gör att alla kan delta. Du kommer att få möjlighet att special träna tekniker inför nästa bältesgrad, delta på reaktionsslinga, bankett, grillkväll. Du bor, äter och tränar tillsammans med jiu-jitsuvänner från hela Norden.



Övrig information

Ungdomarna och medföljande förälder och syskon sover i idrottshallen.

På lördagskvällen dukas det upp till buffé i matsalen.

Prislista för olika boendalternativ samt anmälan för både vuxna och ungdomar kommer snart och kommer finnas på SJF hemsida

www.jiu-jitsu.se

Hjärtligt välkommen!



Svenska Jiu-jitsuförbundet
- ett effektivt realistiskt självförsvar -

柔術

Anmälan Sommarläger 26 juni-27 juni

Camp Dojo 2025

Ungdomsläger i Katrineberg för dig mellan 8–14 år

Tid: torsdag 26 juni kl. 10.00 – Fredag 27 juni kl. 12.00

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg

Pris: 650 kr/ 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
350 kr/förälder och 250 kr/syskon



Skanna QR koden eller gå in på länken för att anmäla er

<https://forms.gle/DYt429yNhQNEti548>

Anmälan finns på SJF hemsida www.jiu-jitsu.se

Sista anmälningsdagen 8 juni

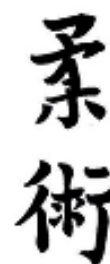
Anmälan senast 8 juni 2023	Övrigt:	Frågor:
Ni får en bekräftelse 5–10 dagar när anmälan kommit och en faktura. <u>Efter den 8 juni är anmälan bindande, endast träningsavgift är återbetalnings bar.</u>	<u>Tänk på att ta med</u> -Träningsdräkt & tofflor -Träningsoverall & idrottsskor -Handduk -Liggunderlag & luftmadrass -Sovsäck alt täcke/ kudde	Har du frågor om sommarlägret så kontakta: annika.g.bernhardt@telia.com





Svenska Jiu-jitsuförbundet

- ett effektivt realistiskt självförsvar -



Sommarläger från 26–29 juni 2025

Plats: Katrinebergs Folkhögskola Vessigebro/Falkenberg
vuxna och ungdomar från 14 år



V



Boende	Torsdag-söndag 26–29 juni	Fredag-söndag 27–29 juni	Lördag-söndag 28–29 juni	Söndag 29 juni
Björkhem/enkelrum/kost/träning	3700	3500	3200	-
Björkhem/dubbelrum/kost/träning	3300	3100	2800	-
Vandrarhem/enkelrum/kost/träning	2900	2600	2400	-
Golv (idrottshallen)/kost/träning	2000	1700	1400	-
Enbart träning/kost	1900	1600	1300	500



Skanna QR koden eller gå in på länken för att anmäla er.
Anmälan finns på SJF hemsida

<https://forms.gle/5t4MYx7iAkrk2Uyv7>

Sista anmälningsdagen är 8 juni

SISTA Anmälan: 8 juni	Tänka på	Övrigt:
Vill man göra en anmälan efter 8 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 8 juni så är det träningsavgiften som är återbetalningsbar. SJF:s Kassör: Annika G Bernhardt annika.g.bernhardt@telia.com

UNGDOMSLÄGER HOS JK SEISIN 1 MARS

Visst blir man inspirerad när man ser alla dessa glada ungdomar i full fart på mattan!

Stort TACK till klubbens fantastiska instruktörer som sprider så mycken goodwill
för vår jiu-jitsu!

Fotograf, som vanligt, klubbens EGEN – Johan Flakberg.





Veteranföreningen SHIAI



åldern och följts åt hela vägen till studenten.

Deras intresse för jiu-jitsu väcktes i skolan genom Fritt Valt Arbete då de båda började jiu-jitsu på Teatergatan i Göteborg. De båda följdes åt även här på mattan upp till 1 Kyu, brunt bälte, där vägen skilde dem åt under ett antal år – dock endast på mattan – hela tiden i god kontakt med varandra, deras familjer och framförallt deras hundar. ”MOROTE”- Grattis nu till era 60 år från alla i Veteranföreningen SHIAI!

5 januari 2025 firar vi Anders Brymell, Ängelholms Jiu-jitsuklubb, som fyller 65 år.

Anders är en mycket stor entusiast av Japan, ett land han besökt snart 20 gånger.

Hans intresse och stora kunskap för budo, speciellt jiu-jitsu och karate, är mycket stort. Flera gånger har vi haft glädjen att här i Knutpunkten kunna läsa några av hans fina reportage och historia om både budo och landet i öster.

I framtiden blir det kanske ännu mer av detta intresse då Anders nu uppnått pensionärsåldern.

STORT Grattis från alla i Veteranföreningen SHIAI!



Nästa ”födelsedagsbarn” är Malin von Knoop 60 år den 7 februari och Angela Landén-Hillemyr också 60 år den 1 mars.

Dessa båda har varit klasskamrater sedan 7 års

NY MEDLEDEM VÄLKOMNAS!

Juan Luis Estrada, 1 Dan judo, är nu medlem i Veteranföreningen SHIAI!

Juan Luis började med judo 1973 i Judoklubben Budo, som då hade sin Dojo på Bältgatan centralt i Göteborg. Då klubben flyttade långt ut på Hisingen 1976 blev Göteborgs Judoklubb i Masthugget hans hemmaklubb. Han tävlade en hel del under åren fram till 1985 då både utbildning och jobb, han är målare till yrket, tog mesta tiden, men han återkom på judomattan 1995 hos såväl GJK som Aktiv Judo i Kungsbacka.

Juan Luis berättar att han haft stor nytta av judons rörelser och balans i både sitt yrke och vardagsliv.



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 grepsträning, byxa med resår och snörning i midjan. Förstärkningar vid knä och i armhåla.

%
Kolla med din klubb om ni har egen klubbbrabatt!



BUDO-NORD
SHOGUN

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

BUDO & FITNESS

WWW.BUDOFITNESS.SE

Ett lärorikt jiujitsu-läger med värkänslor

I helgen 8-9 mars höll Roslagens Jiujitsuklubb ett energifyllt och lärorikt jiujitsu-läger i den lilla dojon de har i Åkersberga. Både nybörjare och erfarna utövare från i huvudsak stockholmstrakten, men även långväga gäster från Halmstad, Linköping och Göteborg samlades för att utveckla sina färdigheter. Vädret var på vår bästa sida med solsken och en behaglig temperatur, vilket skapade en härlig stämning både på och utanför mattan. Den friska vårluften bidrog till en positiv och energifylld atmosfär som genomsyrade hela helgen.

Lägreter erbjöd en mångsidig och utmanande träningsupplevelse, med tekniker och pass som passade för alla, oavsett individuell nivå. Under helgens gång fick vi möjlighet att fördjupa oss i både grundläggande och avancerade tekniker, allt från fördjupad förståelse för Ju-no-ri till tillämpningar i försvar mot ett brett register av kontaktangrepp, sparkar och slag, knivar och stavar samt försvarstekniker vid angrepp från liggande position.



Ordförande i Roslagens JK Erik Lorinder hälsar välkommen.



Skön, mjuk uppvärmning i den trivsamma Dojon.

Instruktörerna Benny Ericsson, Olof Danielsson, Erik Lorinder och Dennis Rudin vägledde deltagarna genom varje teknik med stor omsorg och engagemang. Ett särskilt fokus låg på att förstå principerna skydd, balans och rörelse och hur små justeringar kan göra stor skillnad för effektiviteten.

Lägreter gav också en chans för gemenskap. Många nya vänskapsband knöts när deltagarna från olika klubbar tränade tillsammans, delade tips och erfarenheter och gav varandra stöd och motivation. Det var tydligt att den positiva energin från både deltagare och instruktörer smittade av sig och skapade en härlig stämning på mattan.

Vi vill rikta ett stort tack till alla som deltog, och ett extra tack till våra instruktörer för deras fantastiska arbete under hela helgen. Det var verkligen en helg att minnas, och vi ser redan fram emot nästa tillfälle att samlas för att fortsätta utvecklas och träna tillsammans och odla vår passion för vår mjuka och fina jiu-jitsu.

Roslagens Jiujitsuklubb Ki Gen Sen

Erik Lorinder



Riksinstruktör Benny Ericsson, au-waza, försvar mot slag uppifrån.



Daninstructör Erik Lorinder visar sonen Benjamin. T.h. kompisen Axel Ribbing Werling.



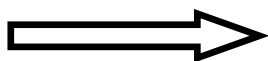
Biträdande Riksinstructör Olof Danielsson informerar Jan Josell.



Riksinstructör Benny Ericsson i detaljstudie på Bartosz Gorka. T.v. Jan Josell och Anders Hagelberg.



Klubbinstructör Dennis Rudin, Roslagens JK, i



Biträdande Riksinstructör Olof Danielsson i försvar mot stavangrepp.



Gruppfoto framför Kamiza.

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Tekniknoggrannhet!

Det är viktigt att man har en ödmjukhet inför sina tekniker, man kan alltid lära sig mer och utföra dessa lite bättre. Jag har upplevt att elever har lätt för sig att ta en genväg, ”korta ner inlärnigen av sin teknik”

och där igenom inte lärt sig hur tekniken ska utföras eller att bli så effektiv som möjlig.

När det gäller teknikförståelse som jag har benämnt tidigare i Knutpunkten så skiljer det på att förstå en teknik och att utföra den med noggrannhet och precision. Det är viktigt att kunna utföra den så bra som möjlighet på mattan för att sedan kunna tillämpa den ute i verkligheten.

Om man upplever att en teknik är svår att utföra så är det viktigt att fråga instruktören om råd. Kan inte instruktören lösa detta så får instruktören fråga vidare i sin tur.

Det är även viktigt att träningspartnern är medveten om vikten av att hjälpa till med angreppet och som Ganso Kurre har skrivit så är ”-ett bra samarbete det ger både ökad kunskap och kompetens”.

Jag tror väl att vi alla har varit med om en situation där träningspartnern har försökt ”jäcklas” medvetet eller omedvetet. För många år sedan som nyblivet brunbälte tränade jag med en träningspartner och han skulle hela tiden ”jäcklas” försöka sabotera mina försök att lära mig den nya tekniken.

Det slutade med att jag kontrade och växlade över på en annan teknik och då förstod han vikten av teknikförståelse och tekniknoggrannhet för både sig själv och mig.

Så lär er tekniken med noggrannhet och ge inte upp, för kan jag inte tekniken fullt ut då har jag bara kommit en liten bit på vägen.

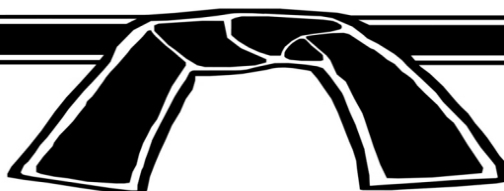
Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiujitsuförbundet

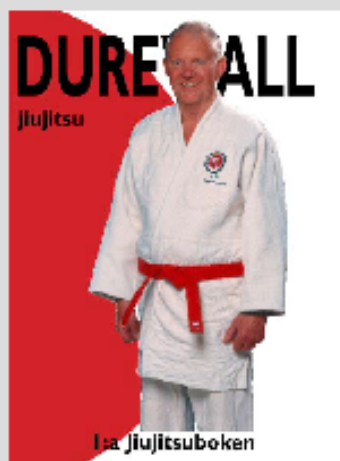


Rätt utförande!



Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

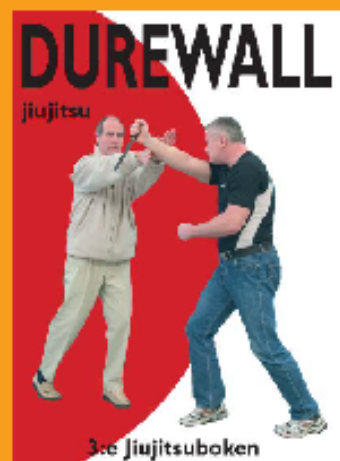
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



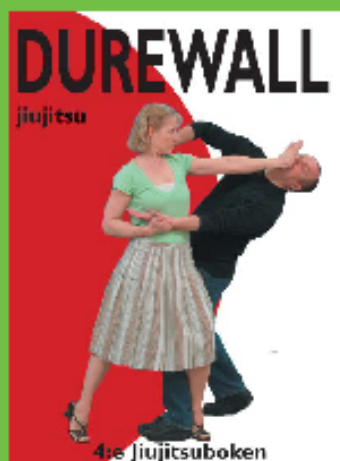
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



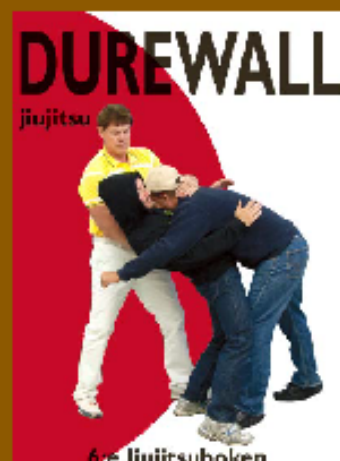
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

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