



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2026



INSTRUKTÖRS - OCH ASPIRANTLÄGER I HALMSTAD

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet _____	2
Öppet hus 2026 _____	3
Instruktörläger Halmstad _____	4
Riksläger Stockholm _____	6
Ungdomsläger _____	8
Veteranföreningen SHIAI _____	10
Riksinstruktörens spalt _____	12

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: 13-05-2026

Ordförande har ordet

Att få vara ordförande och arbeta med att sätta ihop verksamhetsberättelsen är en lisa för själen.

Vilket förbund! Så många läger som genomfördes i fjol. Att på en och samma gång uppleva ett helt års aktivitet inom SJF är fantastiskt.

Ett läger är kul. Tänk då hela årets förteckning. Läger ger alltid mersmak efter mer. Mer av den känsla som kommer när en teknik flyter, när rörelserna känns enkla, när kontrollen sitter där den ska. Det är roligt på riktigt. Som när en ny detalj kommer på plats. Något som inte man inte förstått att man missat eller inte sett som viktig. Eller helt enkelt inte fattat att man inte gör. När någon instruktör lyckats förklara den detaljen på ett sätt som gör att det når in. Då blir pusslet mera helt eller tekniken utförd på rätt sätt, som den ska, med minsta möjliga kraft.

Gemenskapen på ett läger är något särskilt. Människor från olika håll, olika åldrar och samhällsskikt. Olika värderingar och preferenser. Skulle troligtvis inte ens se varandra i andra sammanhang. Här inom jiu-jitsu kan alla vara med. Alla med målet att träna just jiu-jitsu och bli bättre på att utföra tekniker på det sätt som gör just Svenska Jiu-jitsuförbundet så unikt.

Ett läger är en bubbla i verkligheten, en paus eller en parentes att unna sig då och då i sitt liv. Som annars kan vara fyllt av så mycket vardag, krav och måsten. Ett läger är en plats och ett tillstånd där man bland andra vänliga människor får vara och endast fokusera på sin egen utveckling. Bara följa instruktörers direktiv och fokusera på här och nu. Göra något bättre, enklare med mer flyt. Upplevelsen är vilsam i all sin fysiskhet. Jiu-jitsu och teknikutveckling är en egen inre resa men också något vi gör tillsammans. Läger är upplyftande för det vidgar just gemenskapen och utvecklingen både för individerna, klubbarna och för förbundet. Träningen som sker på klubbnivå blir upphöjd x flera. Fler (nya) instruktörer och fler och nya angripare. Fler träningsstimmar. Om du inte provat, är det dags. Man behöver varken vara duktig eller fullärd. Vi blir bättre tillsammans och fullärda, det blir vi aldrig. Det är också det som är tjusningen med jiu-jitsu.

Jonna Sjöberg



OMSLAGSBILDEN

Glada instruktörer och aspiranter förkovrar sig första helgen i februari, under Utbildningsrådets ledning.

Foto: Johan Flakberg

Öppet Hus 2026

JK Seisin startade året med Öppet Hus söndagen den 11 januari, detta blev ett välbesökt arrangemang med ca 30st besökande och ca 30st tränande.

Både gamla medlemmar och nya besökare kom och besökte oss, vi körde vanlig träning för våra medlemmar i olika grupper som kunde visa upp sitt kunnande i självförsvar.

Även möjlighet att prova på fanns för dem som var intresserade och det på mattan som tränade i nästan 40 minuter och det verkade som att de hade kunnat träna lite längre om de hade fått. Den yngste som provade på var 5 år men tyvärr så får man vänta några år till ”men den som väntar på något gott väntar inte för länge”.

Vi passade på att göra reklam för klubben och de olika grupper vi har träning för allt från ungdomsträning till seniorträning 65+.

Resultatet av Öppet Hus visade sig slå väl ut och det är ett bra sätt att nå ut till nya och gamla medlemmar. Så har man möjlighet och så skall man arrangera Öppet Hus för det ger väldigt bra reklam för klubbarna.

Styrelsen i JK Seisin

FOTO: Mats Mandegård



Instruktörläger i Halmstad!

Det blev ett välbesökt läger i Halmstad och inte mindre än 40st hade anmält sig och det var 15st aspiranter som var anmälda för utbildning. Trevligt för i år är att det har kommit till flera nya aspiranter.

Lägret innehöll både teori och praktik, och vi började med ett AU-waza pass med både stående tekniker och liggande tekniker.



Riksinstruktör Benny Ericsson visar teknik på specialinstruktör Anders Velén

Sedan gick vi vidare med ett träningspass med boxnings metodik som boxningsinstruktören Adolphe Sylva "Adoo" visade. Det blev mycket förflyttningsmetodik och försvarsmetodik som övades. Adoo körde drygt en timma och han är välkommen tillbaka och han sa att han gärna kan ställa upp igen för vidare träning. Rörelsesättet som en boxare har passar vår stil väldigt bra och det var något Kurre tog fasta på och införde i vår jiujitsu.

Något som vi alla behöver träna på är framställning konst och jiujitsupresentation så det blev praktiska övningar på detta. Som avslutning på lördagen så blev det ett pass med Dynamiskt självförsvar och situationsträning.



Specialinstruktör Malin von Knoop gör sig fri från förbundsinstruktör Bartosz Górka

Söndagen fortsatte med ett pass med visningsövningar och ett pass med bedömningsteknik/ graderingskundskap. Jiujitsuergonomi gicks igenom samt lite information om seniorträning 65+.

Katarina Nilsson från SISU höll i ett pass om Inkluderande Idrottsmiljö och det fick många att tänka till och reflektera över situationen i klubben, även att man har en tydlig målbild med text som kan förklara för alla medlemmar vad klubben står för både för ungdomar och äldre.

Även två stycken utnämningar blev det och det var Mathias Kärmander och Asmir Gunic från Falköping som blev Klubbinstruktörer Grattis, Grattis

Med vänlig hälsning

Benny Ericsson

Riksinstruktör

Svenska Jiujitsuförbundet

FOTO: Johan Flakberg



Benny Ericsson visar frigörning från angripare Anders Velén



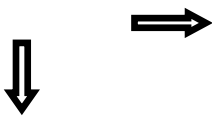
Benny Ericsson visar grepp på Andreas Paulsson 2 kyu

Fortsättning bilder från instruktörslägret



Benny Ericsson styr Andreas Paulsson

Bitr. Riksinstruktör Olof Danielsson visar på Daninstruktör Erik Lorinder



De nya klubbinstruktörerna Asmir Gunic och Mathias Kärmander



HLR-Kurs i Halmstad!

JK Seisin i Halmstad fick en hjärtstartare tilldelad till sig av Sparbanken Kronan och i detta bidrag så ingick det även en utbildning som bestod av praktisk utbildning och en teoretisk utbildning via webben.



Vi blev 12st som hoppade på denna utbildning som skedde i klubblokalen en HLR instruktör kom och hade 12st dockor med sig som vi skulle öva på.



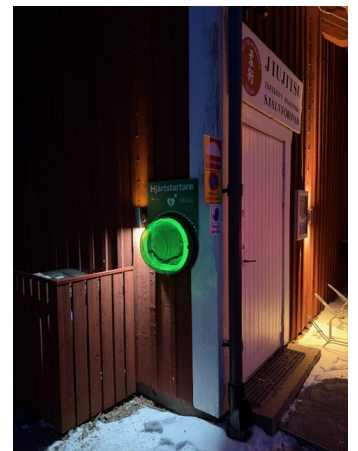
Vi fick både praktisk utbildning och svar på lite frågor som vi hade till instruktören, lite kort om tid tyckte vi men helt ok med utbildningen.

Så nu finns det installerat en Hjärtstartare utanför entren till klubben och tanken är att den även skall vara till hjälp för folk i närområdet.

Klubben tackar Sparbanken Kronan så mycket för hjälpen med Hjärtstartaren och utbildningen.

JK Seisin Styrelse

FOTO: Johan Flakberg



Riksläger Stockholm

Deltagare och instruktörer samlades till doften av nybryggt kaffe i det gamla bananlagret på Västmannagatan i Vasastan på lördagsförmiddagen. Väl ombytt och på mattan hälsade Stockholms Jiujitsuklubbs ordföranden Mika Viinamäki alla välkomna till riksläget den 7–8 mars. Förutom lokala förmågor hade läget deltagare från Enköping, Falköping, Göteborg, Halmstad, Linköping och Åkersberga.

Inledningsvis introducerade Olof Danielsson en rad olika tekniker mot stryptag och armlås, båda från liggande position. Teknikerna utgick från några välkända, och väl så viktiga, grundrörelser, bl.a. brygga, räka (halvräka och helräka), "gå runt" (i brygga, som visaren på en klocka), gungstolen, bakåtrullning, och halv bakåtrullning till knästående i 90 grader. Precis som i fallet med stående tekniker handlar det om att försöka hitta den eller de riktningar i vilka motståndaren lättast kan urbalanseras.

Rörelsen "gå runt" bygger på att fötterna trippar i sidled medan skulderna hålls på plats på samma position, t.ex. av en angräpare, så att kroppen och benen rör sig som en visare på en klocka.



Daninstruktör Johan Flakberg visar knivteknik på Bartosz Górka



Erik Lorinder faller



Klubbinstruktör Linnéa Ytterlid gör en nedläggning

Olof underströk också vikten av att ha båda fötterna i marken när man behöver generera kraft, t.ex. i samband med vridningen i försvar mot omfamning över armarna framifrån (gul teknik). Om tyngdpunkten läggs över till den fot kring vilken man sedan kommer rotera för tidigt, blir det svårt att göra en kraftfull vridrörelse för att komma ur fasthållningen.

Under ledning av riksinstruktör Benny Eriksson tittade vi närmare på pilbågstekniken, bl.a. vad gäller placeringen av handen under käkbenet och dess grävande och skjutande rörelse för största effekt, samtidigt som armbågen hålls sträckt emot bröstkorgen. Efter det tittade vi på detaljer i utförandet av ode-tao-oshi, med särskilt fokus på draget i armen, handkantens rullande rörelse precis ovanför armbågsleden, samt övergången till c-greppet. För ett mer bestämt kontrollgrepp kan man introducera kontrarotation i överarm och handled.

Johan Flakberg höll ett pass med försvar mot påk och kniv, bl.a. slag/stick uppifrån och från sidan. Blicken på kniven! Det är många delar att koordinera och nöta in, och just det passet gick mycket fort.

Under Erik Lorinders ledning tränade vi "Försvar mot budoangrepp" med fokus på att kunna återta sin balans, främst genom att sänka sin egen tyngdpunkt och röra på fötterna. Därtill var det försvar mot flera angräpare, baserat på angreppen omfamning över armarna bakifrån samt armstryptag bakifrån. Ett stort fokus låg på att skapa rörelseutrymme, genom att hålla borta den ena angräparen med en spark, som en inledning av försvarstekniken.

Andreas Paulsson



Bartosz Górka har kontroll



Full aktivitet på mattan



Mika Viinamäki 1 kyu
försvarar sig emot Linnéa
Ytterlid



Yadira Nisch 2 kyu
fäller Linnéa Ytterlid



Benny Ericsson visar placering med handen och fäller Andreas Paulsson

JK Seisin - Ungdomsläger

Den 28:e februari var det dax för vårterminens ungdomsläger hos JK Seisin.

Ett tjugotal förväntansfulla ungdomar ställde upp sig på led kl 10.

Benny höll i uppvärmningen. En fartfylld sådan som brukligt är när kombinationen Riksinstruktör Benny och pigga ungdomar kombineras.

Vi hade förmånen att kunna dela upp i grupper, 12 st vita/gula/orange och 8 grönt uppåt blev lagom antal i grupperna.

Första passet körde Bosse och Linnea golvtekniker med den lägre gruppen. Johan höll i slag, spark och påk(pinne) träning för den högre gruppen.

Nästa pass så körde Benny försvar mot kontaktangrepp för lägre gruppen. Anders visade försvar på golvet för grönt uppåt gruppen. Även sådana angrepp som kanske inte tränas så ofta såsom försvar mellan knäna och angrepp ovanför huvudet.

Sedan följde en efterlängtd energipåfyllning med mackor, kladdkaka, frukt och bullar och saft.

Efter fikat följde sista vanliga jiu-jitsu passet. Linnea tog hand om lägre gruppen och här tränades försvar mot slag och spark.

Jag själv tog hand om högre gruppen och hade ett litet tema - "jiujitsu i verkligheten". Det vi tränar ska ju kunna användas ute så för att få rätt förutsättningar för detta så lämnade vi mattan och begav oss ut i cafeterian och hallen. Till att börja med fick de öva fallteknik på hårt golv. Sedan försvar mot angrepp tag på arm runt hals bakifrån. Fällning o soto toshi åt sidan. Samma angrepp och försvar gjorde vi sedan sittandes i stol. Även försvar mot angrepp tag på axlarna framifrån i sittandes i stol fick dom testa. Vi avslutade i korridoren och satte ihop en "buss" med flera dubbelsäten på rad. Stolsgrannen jämte blev aggressiv och det gällde att ta kontroll över den andre och/eller komma bort därifrån. Det verkar som att passet var lyckat så liknande upplägg kommer vi säkert ha mer framöver!

Sista passet brukar alltid vara ett "lekpass" och så

även denna gång. Denna gången fick de leka yuzike-kamizaa. D v s båda har bindlar för ögonen försedda med (mjuka) svärd. Man får bara röra sig när man skriker sitt namn och sedan göra ett hugg i förhoppning i att träffa sin motståndare. Alltid lika kul och uppskattad lek, speciellt i slutet när Bosse mötte Linnea (med 2 svärd)! Vi hann med några lekar till och avslutade med en kort avslappningsövning.

Tack till alla instruktörer och aspiranter för ett väl genomfört läger!

Mats Mandegård

JK Seisin





**BUDO·NORD
CLASSIC**

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



**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 greppträning, 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



Veteranföreningen SHIAI

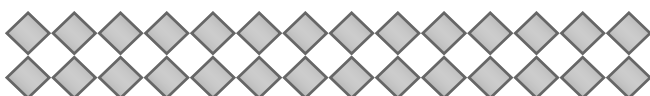
Shiai gratulerar sina medlemmar som fyllt jämnt under första delen av 2026.

Johnny Sjöström, 80 år 9 februari

I februari numret av Ängelhomstidningen 2014 fanns en fin artikel om Johnny Sjöström. I artikeln "Jag håller mig ung med jiu-jitsu" berättar Johnny att han håller i gång med sin jiu-jitsuutövning och vad den har betytt för honom.



Johnny Sjöström i februari 2014



Anders Fält 70 år

Det har nu gått 70 långa och bra år av mitt liv. Varav en stor del kretsat kring budo.

Jag började med Judo träning i Japan 1966. Se bifogade bilder där jag dels är högst upp i pyramiden dels sitter omfamnad av min japanske judomästare.



Stockholms Jiu-jitsu klubb 40-årsjubileet. Anders Fält till vänster, tillsammans med Inger Fält i mitten och Anders Angur längst till höger.

Efter en sedermera genomförd gymnasieutbildning i Sverige började jag arbeta vid Allmänna bevakningsaktiebolaget ABAB. Efter genomförd utbildning i grepp och batongteknik började jag arbeta som ordningsvakt i tunnelbanan. Här träffade jag en kollega vid namn Bengt Almström. Han visade upp en nyckelring med Svenska Jiu-jitsu förbundets märke och lockade mig att börja träna jiu-jitsu. Jag började min träning den 2 september 1976 för Göran Krantz i jiu-jitsu klubben Falcon (som tillhörde ABAB och som också ansvarade för den fysiska utbildningen av vakterna).

Som komplement tog jag i februari 1977 igen upp min judoträning i Södra judoklubben för judomästaren Solveig Malmqvist. Strax därefter började också en flicka vid namn Inger är träna judo vid klubben. Vi förlovade oss 1979 och hon är min stora kärlek i livet.

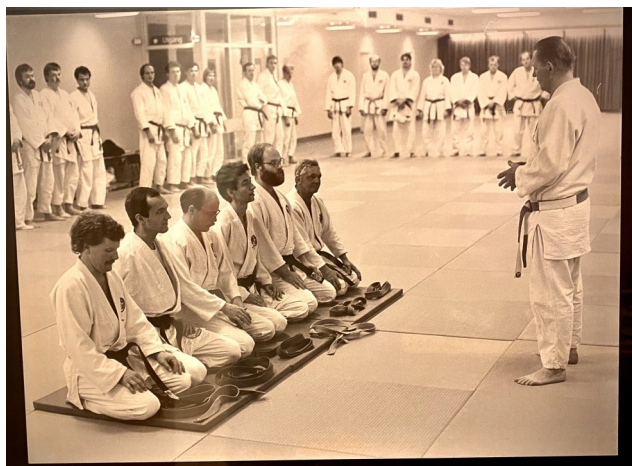
Jag deltog i mitt första sommarläger i jiu-jitsu år 1977 i Göteborg med förbundets fantastiska och dedikerade riksinstruktör Kurt Durewall. Det blev genom åren många sommarläger, instruktörläger, lokala läger och specialläger. Allt som givit mig en bred kunskap inom god arbetsteknik i självförsvar, hjälp och lyftteknik och konsten att leda och lära ut m.m. Till stor nytta genom livet.

Utnämnd till klubbinstruktör i juni 1981. År 1983 genomgick jag med godkänt resultat Rikspolisstyrelsens första kurs för instruktörer i grepp och batongteknik för ordningsvakter. År 1984 var jag med och grundade Stockholms Jiujitsuklubb (se bifogad bild från 40 års jubileet där jag är tillsammans med Inger och Anders Angur). Graderad 1 Dan jiujiitsu i november 1985 (se foto vid graderingen där också Bengt Almström utnämndes till 1 Dan). Specialinstruktör november 1990 och 2 Dan juli 1991. Se också bild från Jiujitsuklubben Falcon där jag, Inger och Bengt Almström sitter framför den japanska flaggan.

Från År 1987 kompletterade jag min Budo-träning med Jodo (Shindo Muso Ryu Jodo) för Lars o Lena Carlberg och den japanske mästaren Kaminoda Tsunemori och jag graderades 2 Dan (Nidan o juyo suru) i december 1996.

En ny fas i livet inträdde år 1994 när vår son Robin föddes och år 1997 när jag blev delägare i KPMG (internationell Revisions- och konsultorganisation) och jag fick allt mindre tid för Budon.

Slutligen ett stort TACK till Kurt Durewall och Durewall systemet och Marja och alla andra jiujiitsu-vänner för allt som ni gett mig på min resa genom livet.



Graderad 1 Dan jiujiitsu i november 1985

Thomas Crona, 65 år 11 mars

Thomas Crona var engagerad i jiujiitsuklubben Kyo i Göteborg under tidigt 2000-tal. Därefter flyttade han till Enköping och var med vid uppstartandet av en ny jiujiitsuklubb där. Han återvände till Göteborg för några år sedan. När bilderna till 3:e jiujiitsuboken togs agerade han angripare på flera av bilderna.



25-26 april Riksläger, Oslo
 9-10 maj Specialläger, Halmstad
 25-26 juni Camp dojo, Vessigebro
 25-28 juni, Sommarläger, Vessigebro
 5-6 september, Instruktörläger, Linköping
 3-4 oktober, Riksläger, Göteborg
 7-8 november, Riksläger, Roslagen
 28-29 november, Julläger, Göteborg

Riksinstruktörens spalt



Benny Ericsson

Kombinationstekniker!

Det är av största vikt att man kan och att man behärskar kombinationstekniker ”renraku-waza”.

Vid en självförvarssituation där man märker motstånd i sin teknik på grund av att angriparen står emot eller påverkar min möjlighet att utföra den teknik jag hade tänkt mig, så är det viktigt att gå över till en annan passande teknik.

Och då skall man utnyttja angriparens position och reaktion, Det fina är att vår möjlighet att göra kombinationstekniker det är att vi bygger våra försvar på att följa principerna och vi lär oss att känna när det blir motstånd i ett angreppet.

Kombinationstekniker skall övas in med bestämda angrepp och bestämda försvar, alltså man börjar med ett försvar mot ett angrepp och när man påbörjar sitt försvar så gör motståndaren en motåtgärd tex flyttar sitt ben eller blockerar min ingång då är det viktigt att kunna växla sitt försvar med en teknik som passar in. Sedan kan man fortsätta med kombinationer där angriparen gör flera försök att klara sig, är man duktig som försvarare så kan man göra 4-5 st kombinationer på ett angrepp.

Det är viktigt att man ”leker” in sina kombinationstekniker för det innebär att man har stora möjligheter att utvecklas på ett bra och bestämt sätt.

Lycka till med kombinationsträningen

Med vänlig Hälsning

Benny Ericsson

Riksinstruktör



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