

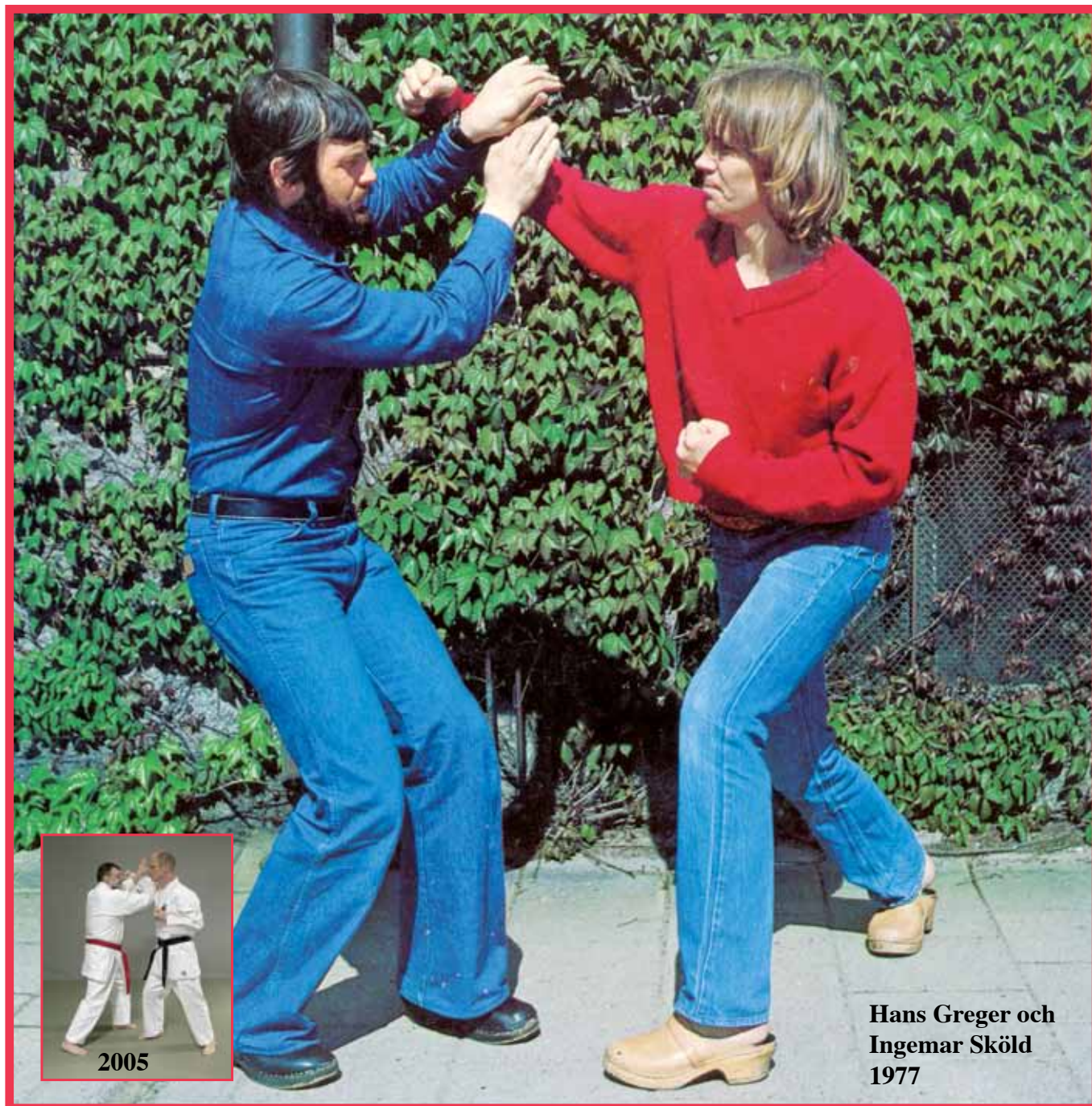


Tidningen

Ju-jutsu Kai

1 2011

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 13.



Hans Greger och
Ingemar Sköld
1977

Missa inte påsklägret i Linköping och sommarlägret i Oxelösund

Ju-jutsu Kai – självförsvar med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se

Ju-jutsu Kai

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning
Distribueras till klubbarna
Distribueras via internet till medlemmarna
Upplaga: 200 ex
Utkommer: 4 gånger/år
Detta nummer: Nummer 1 - 2011 Årgång 13
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet
Ansvarig utgivare: Hans Greger
Redaktion: Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö
Tel: 08/731 70 00, 08/ 767 14 50
E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Ordföranden har ordet	sid 3
Kalendarium	sid 4
Porträttet	sid 5
Ju-jutsuns rötter, historia	sid 6
En tidning blir till	sid 8
Nostalgisidan	sid 9
B-instruktörskurs i Kalmar	sid 10
Riksinstruktörskurs på Bosön	sid 11
C-instruktörskurs i Göteborg	sid 12
Bältesläger i Stockholm	sid 13
Kyuläger i Nybro	sid 14
Danläger i Nybro	sid 15
Jubileumsläger i Borgholm	sid 16
Påsklägerinbjudan	sid 18
Dangradering på Bosön	sid 20
Tävling	sid 23
Notiser, sommarläger	sid 24
Gamla böcker	sid 25
Jubileumsböcker	sid 26
Förbundsinfo, klubbar	sid 27

Styrelsen

Ordförande

Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö. Tel 08-765 14 19
Fax 08-767 14 60 E-post: hans.greger@ju-jutsu.se

Vice ordförande

Ola Johanson, Norra Långgatan 10, 572 32 OSKARSHAMN
Tel 0491-125 49, 0105-76 10 15 E-post: ola.johanson@ju-jutsu.se

Kassör

Bertil Bergdahl, Storängsvägen 76, 136 72 VENDELSÖ
Tel 08-776 10 64 E-post: bertil.bergdahl@ju-jutsu.se

Sekreterare

Jörgen Sahlin, Hjalmar Brantingsgatan 8 A, 753 27 UPPSALA
Tel 018-10 28 08 E-post: jorgen.sahlin@ju-jutsu.se

Ledamot

Hans Brändström, Hörnsjö 466, 914 90 NORDMALING
Tel 0930-710 30, 070-312 25 44 E-post: hans.brandstrom@ju-jutsu.se

Ledamot

Ulrika Bremer, Syrengatan 10, 151 45 SÖDERTÄLJE
Tel 070-249 72 74 E-post: ulrika.bremer@ju-jutsu.se

Ledamot

Li Sjökvist, Lina Sandells plan 2, 129 53 HÄGERSTEN
Tel 08-722 01 99, 073-771 65 77 E-post: li.sjokvist@ju-jutsu.se

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen ordförande)

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

Ulf Bäckström, Södra vägen 52, 824 43 HUDIKSVALL
Tel 0650-99624

Anders Bergström, Morgongatan 64, 589 53 LINKÖPING
Tel 013-15 23 10, 070-555 27 77 E-post: anders.bergstrom@ju-jutsu.se

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, Hagavägen 36, 731 40 KÖPING
Tel 0221-127 23, 070-367 27 08
E-post: tobias.back@ju-jutsu.se

Funktionshinderansvarig

Lotta Emgård, Krokslättsgatan 22 A, 431 67 MÖLNDAL
Tel 031-707 53 53, 0708-78 02 80 E-post: l8@emgard.com

Tävlingsansvarig

Jonas Mokvist, Lötvägen 109, 394 71 KALMAR
Tel 0480-47 80 40, 0730-44 85 99 E-post: jonas.mokvist@ju-jutsu.se

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se riksgraderingskommittén)

Webbansvarig

Magnus Jonsson, Esbergsvägen 49, 913 41 OBBOLA Tel 090-456 24, 090-70 75 68 E-post: magnus.jonsson@ju-jutsu.se

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, Väderkvarnsgatan 15 A, 753 29 UPPSALA
Tel 018-69 55 19

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordförande)

Projekt SJJF systemtävling

Jonas Mokvist, (se tävlingsansvarig)

Projekt översättning systembok

Anna Gimlander (se styrelsen)

Omslagsbild

Hans Greger och Ingemar Sköld på omslaget till boken
Självförsvar utgiven av Wahlström & Widstrands förlag
1978. Foto: Lennart Broms.



Ordföranden har ordet

Så har det ånyo blivit ett nytt år, 2011 med allt vad det innebär av möjligheter. Med flera klubbar i ryggen startar vi med en stor och kontroversiell fråga. Förbundsstyrelsen har lämnat förslag till förbundsårsmötet att ta ställning till om Svenska Ju-jutsuförbundet skall ansöka om medlemskap som underförbund till Svenska Budo&Kampsportsförbundet.

Svenska Ju-jutsuförbundet är idag helt fristående och är således inte medlem i någon organisation och det har redan från start 1998 fungerat utmärkt.

Varför då ändra på ett redan bra fungerande koncept? Jo, styrelsen gjorde en enkel analys av de kommentarer från ett antal klubbar som har nått oss. Idag är de flesta klubbar anslutna både till Svenska Ju-jutsuförbundet och Svenska Budo&Kampsportsförbundet. Det medför att klubbarna betalar dubbla medlemsavgifter. Vi har i styrelsen gjort beräkningar vad ett medlemskap som underförbund i Svenska Budo&Kampsportsförbundet kan medföra. Det blir billigare för klubbarna som då bara har en medlemsavgift till Svenska Ju-jutsuförbundet samt att klubbarnas medlemmar har försäkring och kan fortsätta söka statligt aktivitetsstöd för medlemmar under 20 år samt att klubbarna därmed är anslutna till Riksidrottsförbundet (RF). Svenska Ju-jutsuförbundet har även möjlighet att utnyttja Svenska Budo&Kampsportsförbundets kansli.

En intressant fördel med medlemskapet är att våra klubbar inte behöver bekosta en tävlingsverksamhet som vi inte har inom vår verksamhet och därmed kunna satsa mer på vår egen stiltävling som synes vara på frammarsch.

Förbundsstyrelsen gör även bedömningen att det kan vara lättare att söka medlemskap som eget förbund direkt under RF om vi först har varit medlemmar i Svenska Budo&Kampsportsförbundet. Detta antagande är dock en gissning.

Finns då inga nackdelar med nämnda medlemskap? Jo nog kan

vi hitta nackdelar om vi letar men styrelsen anser att fördelarna överväger. Svenska Ju-jutsuförbundets stadgar är mycket lika RF:s krav på förbundsstadgar så vi behöver inte göra några halsbrytande ändringar. En nackdel med medlemskapet kan vara att vi inte kan bestämma allting själva. En nackdel kan vara att vi hamnar i en organisation med tidigare tvister mellan de olika kamparterna men om detta uppstår kan vi närsomhelst lämna medlemskapet och återgå till nuvarande organisation.

Om vår ansökan om medlemskap i Svenska Budo&Kampsportsförbundet blir avslagen kommer Svenska Ju-jutsuförbundet att fortsätta som vanligt. Det är vårt mål att bli ett eget förbund direkt under RF, därför kommer vi snarast att ansöka om medlemskap som eget förbund direkt under RF.

Ingen av oss vet vad slutresultatet blir, det kan bli mycket bra men det kan även bli sämre för oss, vilket jag inte vill tro. Det är dock en så viktig fråga att klubbarna bör tänka sig för flera gånger innan årsmötet och röstningen i frågan. Om förslaget om ansökan bifalles är det mycket viktigt att alla klubbar deltar på Svenska Budo&Kampsportsförbundets årsmöte den 26/3. Jag är beredd att driva vårt förbund vidare mot bättre tider oavsett om svaret på medlemskapet blir ett ja eller nej. Jag ser fram emot förbundsårsmötet den 13 mars.

Förövrigt skall vi kämpa för att få bättre fart på vår hemsida som skall bli mer levande med snabba uppdateringar av alla våra arrangemang. Vi skall även detta år snåla på utgifterna för att kunna skapa en ekonomisk buffert på några hundra tusen kronor som ett förbund av vår storlek bör ha. Vi kan föreslå förbundsårsmötet en budget där vi minskat kostnaderna med ca. 100.000 kr i förhållande till förra året och har detta år ett budgetöverskott på ca. 100.000 kr. Vi skall arbeta för att alla våra kurser och läger blir lärorika och minnesvärda även detta år.

Hans Greger

Svenska Ju-jutsuförbundet har tecknat avtal med Konica-Minolta på en C 550 färglaser/färgkopiator med hög kapacitet och kvalitet.

Svenska Ju-jutsuförbundet har sedan 1999 haft ett gott samarbete med Konica-Minolta vad gäller både färgskrivare, kopiatorer och kameror.

Annon

KONICA MINOLTA

**Dokumenthantering för
det moderna kontoret.**

Hastigheter från 15 - 105 sid./min.
Färg eller svartvitt, du väljer själv.

bizhub ger dig valfrihet

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
SJJF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = Riksgrederingskommittén. BA = Barnansvarig. UA = Utbildningsansvarig.				
2011				
FEBRUARI				
15/2	Sista rapport- och betalningsdag för klubbarna till SJJF			
18-20/2	C-instruktörskurs	Umeå	SJJF	Anders Bergström
19/2	Licensförlängning C	Umeå	SJJF	Anders Bergström
MARS				
5/3	Graderingsläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
12/3	Tävlingsträningsläger	Uppsala	SJJF	Hans Greger
13/3	Stiltävling	Uppsala	SJJF	Hans Greger
13/3	Förbundsårsmöte	Uppsala	SJJF	Hans Greger
19-20/3	Vårmonet	Nybro	Nybro JJK	Henrik Andersson
19-20/3	Barninstruktörskurs	Mölnadal	SJJF	Conny Magnusson
APRIL				
2/4	Teknikläger	Jönköping	JJK Samurai	Torbjörn Gustafsson
2/4	CBAE-kurs Mellan	Örebro	SJJF	Bertil Bergdahl
3/4	CBAE-kurs Syd	Jönköping	SJJF	Ola Johanson
9/4	CBAE-kurs Norr	Umeå	SJJF	Hans Brändström
22-25/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
22/4	Dangradering 4-5 dan	Linköping	SJJF/RGK	Hans Greger
23/4	Licensförlängning CBA	Linköping	SJJF	Anders Bergström
MAJ				
20-21/5	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
JUNI				
JULI				
2-8/7	Sommarläger	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
3/7	Dangradering 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
8-10/7	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
8-10/7	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF	Anders Bergström
8-12/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
9-12/7	Barnsommarläger	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
OKTOBER				
??	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
DECEMBER				
??	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

Sommarläger 2-8/7 2011 i Oxelösund

Alla bältesfärger är välkomna. Anmälan till: Conny Magnusson senast 10/6 2011. E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se
Logi i skolsalar eller på närbeläget vandrarhem eller hotell. 13 hemkunningsplatser finns att tillgå för egen matlagning. Färdiglagad mat kan beställas dagen före.

Barnsommarläger 9-12/7 2011 i Oxelösund

Alla bältesfärger är välkomna. Anmälan till: Conny Magnusson senast 10/6 2011. E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se
Logi i skolsalar eller på närbeläget vandrarhem eller hotell.

A-instruktörskurs 8-12/7 2011 i Oxelösund

A-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarlägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 7/6 2011.
E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Hans Greger.

Emil Andersson

Namn:

Emil Andersson

Ålder:

25 år

Yrke:

Kriminalvårdare

Civilstånd:

Singel

Bor:

I Malmö med gångavstånd till dojon.

När började du träna och i vilken klubb?

Jag började träna 2000, som första medlem i Malmö Ju-jutsuklubb.

Grad:

2 Dan Ju-jutsu Kai.

Favoritteknik:

Kote hineri är en klar favorit, annars är kata guruma och tomoe nage väldigt trevliga.

Varför började du med Ju-jutsu?

Jag hade provat på många olika sporter tidigare, men inte fastnat för något. Sen fick jag ett utskick i brevlådan och tänkte att jag skulle prova. Efter första träningen och en armbåge på näsan så var jag fast.

Vad gör du förutom Ju-jutsu?

Utöver Ju-jutsun så hinner jag inte med mycket, men det brukar bli lite styrketräning på gymmet. Ett annat stort intresse är film, så det går några timmar i veckan åt det också. Att umgås med vänner är något som jag värdesätter, tack och lov så är nästan alla vänner aktiva i klubben också.

**Uppdrag inom Ju-jutsu?**

Jag är instruktör i Malmö JJK sedan 2003, och huvudinstruktör sedan 2008. Jag har suttit på många olika positioner i klubbens styrelse under åren. Jag har också undervisat på ett flertal kyläger i region syd (Skåne) och på lokala klubbarrangemang. Jag var med och arrangerade VM i Ju-jutsu i Malmö 2008 vilket blev en väldigt lyckad och trevlig tillställning.

Hur vill du att vår Ju-jutsu ska se ut i framtiden?

Jag tycker att vår Ju-jutsu är riktigt bra som den är. Alla kan träna och lyckas med de flesta teknikerna. Det är ett bra självskydd och framför allt realistiskt i de flesta försvarsteknikerna. Man kan utöva sporten i sitt eget tempo och beroende på sina egna förutsättningar. Därmed inte sagt att det inte går att förbättra. Det dyker hela tiden upp nya detaljer som gör teknikerna mer effektiva, vilket gör att man aldrig slutar utvecklas. Jag hoppas att sporten fortsätter utvecklas i samma takt och att vi lyckas få fler att inse att "Ju-jutsu är roligt"!

Bästa Ju-jutsuminnet?

I samband med VM 2008, då inte mindre än tolv av mina elever graderade till dangrad. Självklart var också VM en tillställning som alltid kommer att finnas kvar i minnet. Aldrig förr har jag haft så mycket att göra, och fått så mycket tillbaka från andra. Under sommaren 2006 höll några i klubben ett heldagsarrangemang för strålningsskadade barn från Ukraina. Många glada miner och tårar under den dagen. Alla läger man varit på, instruerat på eller bara tittat på har också varit bra. Sist men inte minst, min egen gradering till 2 Dan som skedde på hemmaplan så att familjen fick chans att se.

**B-instruktörskurs
8-10/7 2011
i Oxelösund**

B-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Anders Bergström senast 7/6 2011.
E-post: anders.bergstrom@ju-jutsu.se
Kursledare: Anders Bergström.

**C-instruktörskurs
8-10/7 2011
i Oxelösund**

C-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 7/6 2011.
E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Stefan Forsman.

**Dangradering till 3 dan
3/7 2011 i Oxelösund**

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö.
Anmälan senast 2/6 2011.

Ju-jutsuns rötter

Texten är hämtad ur Jan Malmstedts bok Jujutsuns väg från 1995. Detta är en del av första kapitlet. Jan kommer snart med en bok med mer om ju-jutsu- och budohistoria i österland och västerland.

Vikingarnas kamp och samurajernas ju-jutsu

Våra vikingatida förfäder var väldiga kämpar, som den isländska sagan om striden mellan Gunnar och "blåmannen", en färgad, förtäljer. Av vikingarnas kamptechniker och lekar har mycket litet bevarats och utvecklats till modern idrott. Men den som studerar den isländska brottningskonst med forntida ursprung som överlevt till våra dagar, *glima*, finner att flera av kastteknikerna är mycket lika dem som används i den japanska kamptechnik som kallas *ju-jutsu*, den mjuka konsten.

I Japan har många av de gamla kampkonsterna förvandlats till idrotter. De har spritts över världen, och tränas i dag av miljoner människor. Dessa människor tränar *modern budo* (bu = strid, do = väg).

Det är inte så märkligt att människor i olika världsdelar en gång kämpat med och utan vapen på likartade sätt, och att de under fredligare förhållanden förvandlat kampkonsterna till idrotter. Men ingenstans har konsten att kämpa, antingen i strid man mot man eller som förfinad idrott, drivits så långt som i Japan. Dessbättre har modern budo lyckats frigöra sig från sin blodiga japanska historia och betonar i dag mer än några andra idrotter respekt mellan träningskamrater.

Så: låt oss lämna vikingen och bege oss på färd till ett land, som för honom var okänt för att söka rötterna till *ju-jutsu*.

Ju-jutsuns rötter

Gång efter gång stöter man i budons historia på legender och myter om hur kampkonsterna uppstått. Dessa myter

påminner om våra egna fornnordiska sagor och ska uppfattas som en ersättning får kunskap om hur det verkligen gick till.

En legend berättar att Jimmu Tenno, Japans förste kejsare och son till solgudinnan Amaterasu, använde ju-jutsuliknande grepp för att bestraffa brottslingar. Längre fram i historien blir källorna pålitligare. Låt oss därför börja omkring år 1000, då en period med århundraden av inbördeskrig inleddes i Japan. Den adel som fanns vid hovet, men själv inte dög till strid, tog under Kamakura-perioden (1185-1333) krigarklaner i sin tjänst. Dessa krigare, ursprungligen kallade *bushi* (bu = strid, shi = man) blev sina huvudmäns lydiga vasaller, med ett sentida uttryck kallade samurajer, ett ord som kommer av det

japanska verbet *samurabu* (= att vara någons tjänare). Länsherrar och olika klaner låg i ständig fejd med varandra och under dessa livsvillkor utbildades historiens skickligaste krigare. Samurajklassen var sålunda en japansk krigaradel, långväga släkt med västerlandets medeltida riddare. Man kunde dock vara av samurajätt utan att nödvändigtvis vara krigare och samurajklassen hade dessutom, liksom vår europeiska adel, inom sig olika klasser.

Efter århundraden av praktiskt taget oavbrutna inbördeskrig enades landet i slutet av 1500-talet av Hideyoshi Toyotomi, som

gjorde sig själv till enväldshärskare. En betydelsefull åtgärd från Hideyoshi var "svärdsjakten", då han samlade in alla svärd som tillhörde andra än samurajer. Efter honom blev det shogunen, alltid av samurajsläkt, landets högsta militära ledare, som också hade den faktiska politiska makten. I dag skulle man kalla systemet militärdiktatur, där kejsaren endast hade symbolisk ställning. I början av 1600-talet blev förhållandena i landet lugnare, framför allt genom att Ieyasu (uttalas "Iejass") Tokugawa grep makten och av kejsaren utsågs till shogun år 1603. Ieyasu, porträtterad i James Clavells roman *Shogun*, var en hård men tålmodig man, som byggde upp ett invecklat maktsystem för att hålla stridslystna samurajer runt om i imperiet under kontroll och slutgiltigt få slut på stridigheterna. Några tiotal år senare stängde Tokugawa Japan för utlänningar. Tokugawaperioden, då shogunatet ärvdes av ättlingar till Ieyasu, kom att pågå ända fram till senare delen av 1800-talet. Japan blev under flera århundraden ett stillastående samhälle, utan möjlighet till cirkulation mellan de sociala klasserna. Samurajernas skicklighet i krigskonst hotades av förstening.

Ryu – samurajens skola

Under den krigiska perioden fick samurajen alltid vara beredd på att ta till vapen. Inte ens när han sov länade han ifrån sig sina svärd. Därutöver behärskade han till fulländning en mängd vapen. Han fick sin utbildning till levande krigsmaskin i särskilda skolor, *ryu*, där han från barnsben tränades i de olika kampteknikerna.

Samurajpojken var oftast inte mer än sju år gammal när han sattes i den krigarskola som just hans klan föredrog. Skolans *sensei* (= lärare) var en mästare i en eller flera krigskonster och en auktoritet, som inte fick ifrågasättas. Skolan var dock inte i första hand en lokal för utbildning och träning, utan ryu syftar snarare på en viss tradition eller vad vi i dag skulle kalla ”stil.” I de flesta ryu stod en



rad kamparter på schemat, exempelvis tekniken att hantera det japanska svärdet, *kenjutsu* (ken = svärd, stål) och bågskyttet, *kyujutsu*. Somliga historiker räknar med upp till femtio olika kamparter, men då får man räkna in även de minsta specialiteterna, till exempel konsten att slåss med solfjäder av stål, *tessenjutsu*.

Samurajen utbildades i taktik, strategi och vapenbruk till elitkrigare, även om konsten att servera te, arrangera blommor och skriva dikter också kunde ingå i hans arsenal. Hans främsta vapen var *katana*, det böjda svärdet, smitt av flera sorters stål, som gjorde det på en gång hårt och smidigt men också vasst som ett rakblad i eggen. Även vapnets bakre ände kunde i vissa tekniker användas för stöt, *atemi*, mot vitala kroppsdelar. Att med blotta händerna attackera en person utrustad med ett långt och ett kort rakknivsvasst svärd var dömt att misslyckas. Möjligen kom den obehäpnade tekniken till pass om kampen på slagfältet måste övergå till brottnings, kallad *kumiuchi*.

Också flickor fick en viss utbildning i kampteknik för att försvara hemmet. De tränades framför allt i *naginatajutsu*, den japanska stridsliens teknik, och *kenjutsu*.

Olika skolor lärde ut olika tekniker och var och en hade sina specialiteter bland de olika kamparterna. Vad som ingick i klassisk *bujutsu* (stridskonst eller stridsteknik) går således inte att i korthet beskriva. Det beror på vilken ryu man talar om, och även om flera ryu lever kvar, är många försvunna och därmed kunskapen om deras tekniker.

När en fredligare tid inträdde, ville samurajerna hålla sina stridstekniker levande. De övergick till att träna sina gamla tekniker som en konst och metod att utvecklas mentalt, som en väg till mänsklig fulländning på detta område. Man tränade *klassisk budo*. I denna strävan tog samurajen zenbuddhismen till sin hjälp. Zenbuddhismen är, som japanologen och budohistorikern Robert von Sandor uttryckt det, sedan dess oupplösligt förenad med budo. Genom budo tränade samurajen för att frigöra sig från intellektuella hämningar som bromsade det intuitiva handlandet. Det var en hållning som var en tillgång i både krigiskt och fredligt liv. Från denna tankegång härstammar budons anspråk på att vara mer än en fysisk övning: att också bidra till en mental utveckling av värde för personligheten.



Samurajrustning

En tidning blir till då och nu



Eva skriver in text i en composer, sättmaskin.



Hans monterar text och bild till original.



Originalen blir film på reprofirman.



Tidningen trycks i en stor offsetmaskin.

Från mitten av 1970-talet fram till idag har det skett en enorm utveckling i tekniken att producera en tidning. Här följer en förklaring hur det var då och nu. En sak är dock fortfarande samma nu som då, att först samla in artiklar och bilder till tidningen.

Då

Först sattes texten i sättramar för att sedan hamna i tryckpressen. I samband med de elektriska skrivmaskinerna utvecklades även sättmaskiner med minne som klarade av 2 fullskrivna A4-sidor på en gång. Jag skaffade tidigt en sådan maskin där min fru Eva skrev in texten som jag sedan monterade på tidningssidorna med spraylim tillsammans med plats för bilder.

När originalen var klara levererades dessa till reprofirman där text och bilder gjordes till film som genomlystes på tryckplåtar som sedan var färdiga att monteras i tryckpressarna. Nu levererades dessa plåtar till tryckeriet som offsettryckte och därefter rygghäftade tidningen. Nu var den färdig att distribueras till klubbarna.

Det var således många led och moment som krävdes för att producera en tidning, stor som liten.

Senare

Under åren rationaliserades en del moment bort i och med att datorn började användas allt mer på tryckerierna

och reprofirmorna. Att gå direkt från datorn till en tryckplåtsmaskin som gjorde färdiga tryckplåtar utan att först göra film var ett stort steg i rationaliseringen.

Nu

Nu görs hela tidningsoriginalet direkt i datorn i mycket avancerade layoutprogram (indesign och photoshop) för att genast på digital väg skickas till en digitaltryckmaskin som automatiskt lägger alla tidningssidor på rätt plats för att sedan skriva ut sidorna i rätt ordning och rygghäfta skriften. Tidningen kommer ut färdig ur maskinen, klar att distribueras.

Som ansvarig utgivare och producent av vår förbundstidning tycker jag att det blivit en avsevärd förenkling och förbättring när det gäller produktion av både tidningen och all annan form av trycksaker som böcker, kompendier, affischer m.m.

Svenska Ju-jutsuförbundet förfogar över både datorer och digitaltryckverk av senaste modell.



Hans monterar originalet direkt i datorn med hjälp av ett layoutprogram.

Digitaltryckverket, som styrs från en dator, skriver ut och rygghäftar tidningen.



Till sist en maskin som slutbehandlar tidningen och pressar till en fyrkantsrygg på den rygghäftade delen för att få tidningen platt.

Nostalgisidan med Hans Greger

Detta hände 1978

Det hände mycket under 1978. Här är några notervärda händelser.

Europeiska Ju-jitsufederationen, som bildades 1977, beslöt att det svenska påsklägret 1978 skulle bli det första internationella träningslägret inom organisationen. Det blev det dittills största påsklägret med över 300 deltagare och åtta instruktörer varav två från Italien.



Påsklägerdeltagarna 1978.

Ju-jutsuns 3:e A-instruktörskurs hölls på Bosön 10-14/7 1978 med 10 deltagare. Kursledare var Hans Greger. Längst till vänster ses vår nuvarande förbundskassör Bertil Bergdahl.



A-instruktörskurs 1978.

Finland visade intresse för det svenska ju-jutsusystemet och Hans Greger och Lag Strähle åkte till Helsingfors och höll det första träningslägret med vårt dåvarande system. Det blev senare flera träningsläger med svenska instruktörer.

Ju-jutsun fick 12 nya med 1:a dan och 2 nya med 2:a dan samt 1 med 4:e dan. Det var rekord i antal dangrader samma år.

Italien inbjöd Hans Greger och Ingemar Sköld som instruktörer på ett stort läger den 27-30/9 med 600 deltagare från flera olika budoarter. Ju-jutsun samlade 150 intresserade deltagare. Lägre avslutades med olika uppvisningar där Hans och Ingemar gjorde en kort men mycket uppskattad uppvisning.

Sommarlägret hölls i Huskvarna den 1-7/7 detta år med 75 deltagare från 14 klubbar. "Aktivaste klubb" blev Luleå JJK för andra gången. Starkt att resa så långt och vinna för andra gången. Sittande tvåa från höger ses nuvarande riksinstruktör Ulf Bäckström.



Sommarlägrets "aktivaste klubb" 1978. Luleå JJK.

För min egen del hände det en hel del detta år.

Jag graderade till 4:e kyu i karate den 10/3 i London av Tatsuo Suzuki.

Jag graderade till 4:e dan i ju-jutsu på påsklägret i Linköping för Europeiska Ju-jitsufederationens ordförande Rinaldo Orlandi och hans bisittare Alberto Capacci.

Jag graderade till 1:a kyu i judo den 1/12 i Budokwais dojo i Alvik för Rolf Johansson som är ett av svensk judos stora namn.



Min första bok om självförsvar utkom genom Wahlström & Widstrands förlag. Boken kostade 40 kr och är sedan flera år slut på förlaget.

Den 5/9 började jag som instruktör i självförsvar/självskydd för militärpolisen i Stockholm och fortsatte till 1983.

B-instruktörskurs i Kalmar

B-instruktörskurs i Kalmar 26-28/11 2010.

Nya B-instruktörer

Lotta Emgård	1 kyu	BK Shindo, Mölndal
Lars Bremmer	1 kyu	BK Shindo, Mölndal
Sebastian Rittger	1 dan	Tyresö JJK
Lina Östberg	1 dan	Kalmar BK
Jimmy Gustavsson	1 kyu	Kalmar BK
Christer Sjögren	1 kyu	Kalmar BK
Johan Gustafsson	1 kyu	Högdalens BK
Per-Magnus Olsson	1 dan	Linköpings BK
Magnus Andersson	1 dan	Nybro JJK

Under den sista helgen i november hölls en B-instruktörskurs nere i Kalmar med Anders Bergström som kursledare. För de nio deltagarna innebar detta tre dagar fyllda av teori och praktik, men framför allt tre dagar fyllda av diskussioner och utbyte av erfarenheter. Alla hade erfarenhet av att instruera vuxna eller barn och därför dök det upp många frågor i stil med "Hur gör ni på er klubb när ...?". Att deltagarna var från sex olika klubbar gjorde bara diskussionerna mer intressanta då det ganska fort framgick att alla hade ett eget sätt att instruera på. Dock var alla överens på en punkt, att träningen ska vara både meningsfull och rolig, något som givetvis är en självklarhet för de allra flesta, både för de som tränar och för de som instruerar.



Att läsa teori är en sak, men att omsätta teorin i

praktiken blev en ordentlig utmaning för deltagarna då de skulle instruera sina kurskamrater. Instruktörerna delades upp i fyra par som fick förbereda en teknik för grupper där det fanns personer med funktionsnedsättning. I grupperna fanns det elever som spelade blinda, döva och enarmade, och i en grupp fanns några elever med koncentrationssvårigheter. Efter varje instruktion diskuterades grundligt vad som var bra och vad som kunde förbättras.

Anders Bergström, Lina Östberg, Christer Sjögren, Jimmy Gustavsson, Johan Gustafsson, Lotta Emgård Per-Magnus Olsson, Magnus Andersson, Lars Bremmers, Sebastian Rittger.

både i form av tips för de som ska gradera men också träning i graderingsbedömning för de blivande B-instruktörerna. Att få gradera elever upp till 3 kyu (grönt bälte) är ett stort ansvar och även här dugade förstås diskussionerna tätt när deltagarna vi-

sade upp tekniker som låg precis på gränsen mellan godkänt och underkänt.

När de tre dagarna var över begav sig de nio B-instruktörerna hemåt för att prova sina nya färdigheter och "stulna" idéer i sina klubbar, och redan när du läser det här har deras elever fått prova på något som kom från en annan instruktör som var med på kursen.

Jimmy Gustavsson

En annan viktig del som fick fokus var graderingen,

Riksinstruktörskurs på Bosön den 22/1 2011.

Svenska Ju-jutsuförbundets riksinstruktörer brukar samlas en eller två gånger om året för att träna tillsammans och ventilerar tekniska frågor under ledning av stilchefen Hans Greger.

Riksinstruktörskurs på Bosön

Det är mycket nyttigt med de här riksinstruktörskurserna där alla är intresserade att förbättra sina tekniker och lyssna till sokes kommentarer och alla arbetar för att ha samma syn både på den teoretiska och tekniska delen av våra tekniker. Förmiddagen ägnades till stor del åt våra grundtekniker för att efter lunch bland annat prova på tekniker i tävlingsform.

Riksgraderingskommittén (RGK)

Riksgraderingskommittén

Svenska Ju-jutsuförbundets riksgraderingskommitté har fått förbundsstyrelsens uppdrag att börja utbilda alla riksinstruktörer att kunna gradera dangrader och därmed ingå i riksgraderingskommittén inom snar framtid.

Under året 2011 är det planerat att Tony Hansson, Ola Johanson och Hans Brändström skall ges möjlighet att vara bisittare vid dangraderingar till 1:a och 2:a dan.



Riksinstruktörerna

Från vänster: Stilchefen Hans Greger, riksinstruktörerna Bertil Bergdahl, Ulf Bäckström, Anders Bergström, Ola Johanson, Hans Brändström.



Stående från vänster: Mattias Fritzson, Karl Ljungman, Adan Speicher, Andreas Håkansson, Måns Östergren, Isabell Skoglund, Jens Däumichen.

Sittande från vänster: Roy Zachrisson, Anders Nilsson, Johan Fändriks, Anders Nordborg.

Nya C-instruktörer

Mattias Fritzson	Budo Höör IF
Karl Ljungman	Båstad BC
Adan Speicher	Älvsjö JJK
Andreas Håkansson	Växjö JJK
Måns Östergren	Båstad BC
Isabell Skoglund	Växjö JJK
Jens Däumichen	Budo Höör IF
Roy Zachrisson	Göteborg JJK
Anders Nilsson	Trelleborg BK
Johan Fändriks	Leksand JJK
Anders Nordborg	Lödde JJK

C-instruktörskurs i Göteborg den 4-6/2 2011. Kursledare: Anders Bergström.

C-Kurs en väg till självkännedom

Hemma igen efter en intensiv och givande instruktörskurs över helgen i Gbg (Sveriges framsida).

Detta var nog för oss alla en både jobbig och nyttig erfarenhet. Att bli ställd inför kritiska ögon och öron lockar fram både nervositet och viljan att göra bra ifrån sig samtidigt som man tillåts göra misstag. Det är av misstagen vi lär oss att acceptera andras misstag samt att ge och ta kritik, förfina de befintliga teknikerna, justera de felande och bekräfta de riktiga.

Detta att gå på kurs och lära sig att lära ut är oerhört nyttigt och blottlägger våra styrkor och tillkortakommanden i alla avseenden. Det var mycket givande att se sig själv med andra ögon och samtidigt lära känna de andra deltagarna. Glädjen i att få göra det som alla tycker är roligt samtidigt med varandra gjorde att i alla fall jag hade en oerhört trevlig helg med mycket träning och nya kunskaper och jag tror att jag talar för oss alla när vi säger "Yes, detta gör vi igen" när det kommer en lämplig kurs.

Mycket av kursens nytta kom av en mycket kompetent kursledare, Anders Bergström, med många insikter i ju-jutsu och träningspedagogiska färdigheter som för-

hoppningsvis kommer att leda till en bättre instruktörskår för hela Ju-jutsu Kai. Ja, jag kommer i alla fall att sikta på en B-kurs så fort tillfälle och möjlighet ges men först skall jag öva på de kunskaper jag fick denna helgen och hoppas på att jag kan bidra till Ju-jutsu Kais framtid. Vi tackar också Göteborgs JJK för lånet av dojo, personligen tackar jag för lånet av soffan (skön att sova i).

PS. Jag diskade de koppar som inte diskade sig själva :-)

Vid pennan
Anders Nilsson

Johan Fändriks gör en kote gaeshi på Adam Speicher medan Roy Zachrisson och Karl Ljungman instruerar och bedömer.



BÄLTESLÄGER I STOCKHOLM



Bältesläger bland lägerrävar och förstagångare

Den 20 november 2010 arrangerade Älvsjö ju-jutsuklubb bältesläger. Deltagare från klubbar i Upplands Bro, Södertälje, Täby och Älvsjö samlades i Brännkyrkahallen söder om Stockholm för en dag av träning och skoj.

Kyu-gradernas färggranna skara stod uppställda för påhälsning till dagens första pass. I leden fanns gamla lägerrävar, med ett halvt dussin läger eller mer under bältet, liksom förstagångarna som lite nervöst undrade vad de hade gett sig in på.

Dagens tema var bältesträning inför nästa gradering, men även de som inte skulle gradera till julen var med och nötte lite extra på teknikerna till nästa bälte. Alla delades i grupper utifrån bältesfärg och det blev en blandning av nya och gamla träningskompisar. Det tog inte lång tid innan både skratt och dunsar i mattan ljöd i lokalerna.

Efter en förmiddag av svettig träning gick alla för att äta en ge-

mensam lunch i den intilliggande bowlingklubbens fik. Medan kägorna föll (eller envist stod kvar) mumsade vi på köttbullsmackor, kycklingrytor och nachotallrikar och pratade med alla nya människor vi precis börjat lära känna. Sällan har en timme gått så fort!

Eftermiddagspasset innebar nya instruktörer och nya tekniker. Även om det gick fort fram fanns det ändå utrymme att nöta och klura lite extra på det instruktörerna visade. På hela lägerdagen hann vi gå igenom nästan alla tekniker till respektive bälte.

När eftermiddagspasset rundades av samlades alla för ett gemensamt katapass. Vissa passade på att finslipa sina tekniker medan kata för andra var något helt nytt och en tjuvkik på vad som krävs

för kommande bälten. Det var till och med en del av instruktörerna som hoppade in och passade på att träna lite inför egna graderingar. Precis som när dagen inleddes var mattan ett virrvarr av bältesfärger, lägerrävar och förstagångare, nu inte längre nervösa men glada och med vetskapen att när vi ses för nästa bältesläger i Brännkyrka hallen den 7:e maj är de inte längre lägernoviser utan på väg att bli riktiga experter.

L-M Cambladh

1 dan Älvsjö Ju-jutsu



Kyuläger i Nybro

20/11 2010

För att gradera till ett nytt bälte krävs målmedveten träning, bra kost och inte minst vila ibland. När det börjar dra sig mot gradering är det ingen dum idé att åka på ett bältesläger för att få tillfälle att köra igenom allt som ingår till nästa grad. Lördagen den 20 november var det dags för bältesläger i Nybro. Ett drygt tjugotal elever dök upp och två instruktörer var på plats: Magnus Knutström och undertecknad.

Innan lägret hade vi gjort upp en planering för vem som skulle instruera vilka bälten. Eftersom det inte var så

waza till respektive bälte. Under det här passet började jag med något som skulle följa med resten av lägret. Jag lade upp passet så att de gröna fick en teknik till blått först varefter de fick börja träna. Därefter instruerades en teknik till brunt och en till svart. På det sättet kunde alla sättas igång utan att behöva vänta alltför länge. Denna metod visade sig leda till en del fingerknäppningar och andra lustigheter från min sida. Som instruktör är det viktigt att kunna bjuda på sig själv, det är något jag har lärt mig under de femton år jag verkat som instruktör i ju-jutsu. Första passet behandlade teknikerna 1 – 10 i min grupp. Därefter var det dags för en stunds vila och dricka.

Tredje och avslutande passet tränades resterande jigo waza och renraku waza. Vi hann kanske inte köra igenom precis allt men samtliga jigo waza till blått, brunt och 1:a dan hann vi med. Alla bältesgrader hann dessutom köra igenom minst en renraku waza till sitt kommande bälte.

Efter en total träningstid av nära fem timmar var det dags att samla ihop grupperna till en gemensam avhälsning. Alla verkade svettiga, trötta och glada. Av de kommentarer jag fick kunde jag konstatera att alla hade haft roligt och fått lära sig lite nya infallsvinklar till sitt nya bälte.



många deltagare kunde gruppen delas in i två delar: en grupp för vit, gul, orange (grupp ett) och en grupp för grön, blå, brun (grupp två). Magnus tog hand om grupp ett och jag tog hand om grupp två. För första gången fick jag tillfälle att instruera lite mer avancerade elever på ett läger, något jag kände skulle bli en liten utmaning för mig. Men eftersom jag gillar utmaningar så var det inga problem för min del.

Det första passet innefattade kihon waza. Jag valde att i min grupp fokusera på de tekniker som var nyast för eleverna, det vill säga de tekniker som var till nästa grad för eleverna. Efter en tydlig och effektiv genomgång av kihon waza avrundade jag med lite fysisk aktivitet. Efter ett pass på ungefär två timmar var det dags för lunch.

Efter en god lunch på ett närliggande matställe var det dags att sparka igång på nytt. Nu var det dags för jigo

En sak som jag också fick uppleva det här lägret var att jag fick nya lärdomar från eleverna. Några nya specialiteter till några av grundteknikerna som jag inte kände till. Med detta sagt kan man säga att både jag och mina elever lärde sig lite nya saker. Jag har med detta också bevisat att man aldrig kan bli fullärd inom ju-jutsu, det finns alltid mer finesser och tankar att lära sig. Alla finesser inom ju-jutsu hinner man inte lära sig under ett helt liv, men är man öppen för nya erfarenheter så kan man utvecklas nästan hur långt som helst.

Tack till alla inblandade som medverkade till att det blev ett roligt bältesläger i Nybro!

Jimmy Petersson
elitinstruktör.

Danläger i Nybro

21/11 2010

Dagen därpå, den 21 november, var det dags för lite mer träning. Jonas Mokvist var instruktören och deltagarna var sex dangraderade och två kyugraderade. De kyugraderade var med som mina kastdockor. Temat för lägret var träning till 2:a och 3:e dan. Jag hade fått dispens att få träna på mina tekniker till 4:e dan.

Lägret började med en rejäl genomgång i snabbt tempo av kihon waza till tidigare bälten. Svettigt men också nödvändigt. Man fick reda på en del småsaker som man lägger sig till med så småningom när man har tränat en tid. På grund av dessa fula olater så fick man chansen att reparera eventuella skador och finputsas en del skavanker (slöjd-läraren har talat!). Tack vare Jonas direktiv så fick vi alla en del att putsa på inför kommande gradering. Mer kraft i blockeringarna, rätt placering efter blockeringarna, korrekt träffyta för atemi, att visa en specifik modell av vissa atemi på gradering, mer flöde i kansetsu waza (gällande nedläggning och låsning) och riktningar för nage waza var några av de moment som behandlades det första passet. Därefter var det dags för en energirik lunch.

Andra passet behandlade kata och renraku waza. Vi praktiserade Ju-jutsu Kai no kata och Goshin jutsu no kata. Vi fick alla den nödvändiga input och de värdefulla råd och tips för att förbättra våra tekniker. Det är viktigt att markera vad det är som hindrar den första tekniken att fortsätta i renraku waza och hur detta markeras. Ibland kan det vara så att stoppet egentligen inte är tillräckligt för att hindra tori att fortsätta sin teknik, då måste man tänka om eller verkligen träna rätt för att renraku waza

ska få sin riktiga betydelse. Tanken med renraku är ju att det verkligen ska ta stopp, att man tvingas tänka om i sin teknik för att kunna besegra motståndaren. Mer svett och mer anteckningar av tips och tricks blev det för min del.

Efter en välbehövlig avslappning var det så dags för det sista passet för dagen som innefattade jigo waza. Här ställdes vi alla på prov genom att vi fick visa upp tekniker i högt tempo och helt enligt graderingsreglerna fick vi de goda råd som krävdes för fortsatt träning. Momentet randori hann vi inte med denna dag, men som Jonas sa: "Det är bara att träna, träna, träna, träna!" Vårt danläger bjöd dessutom på en fin överraskning: Johan Halv-



ardsson dök upp och förrättade examensceremonin för de fem tappra elever som under helgen hade studerat till barninstruktörer. Samtliga fick sitt diplom och sin licens i handen. Det var roligt att få se nya instruktörer blomma ut!

Sammanfattningsvis kan jag nog säga att söndagens träning gav oss deltagare otroligt mycket input inför kommande bravader i ju-jutsuns värld. Jag klev av mattan svettig, trött och med en kramande känsla i höger underarm (en känsla jag aldrig erfarit tidigare). Efter en välbehövlig dusch satte jag mig i bilen med mycket tankar på vägen hem. En helg kantad av ju-jutsu var över.

Jimmy Petersson
elitinstruktör.

Den 27 november 2010 var det dags att fira 35 år med Borgholms Budoklubb.

En liten skara människor kom för att fira och träna. Bland deltagarna fanns några som deltagit i klubben under lång tid: Petrus Jakobsson (tränade under klubbens första år och har nu gjort comeback), Ola Johansson (tränade i klubben 1980 – 1995 och har därefter varit klubbens fadder i alla år), Johan Petersson (började träna hösten 1991 och är klubbens ordförande) och Jimmy Petersson (tränade mellan 1992 – 2008 och är aktiv i klubben som kassör och instruktör).

Det blev ett läger i sann budoanda som innefattade träning i fyra olika budoarter. Först ut var Paul Kee, 7 dan i Shotokan, som inledde lägret med ett träningspass i Tai Chi. Tai Chi är en stil som grundar sig mycket på rörelser i långsamt tempo med rätt andning. Det de flesta inte vet är att momenten i Tai Chi faktiskt är ett mönster av självförsvarstekniker. Efter en kort paus var det dags för Shotokan karate. Träningspasset baserades på kata Heian Nidan och bunkai (en kombination tekniker som förklarar katan). Vi fick insyn i att rörelserna i kata Heian Nidan faktiskt kan förklaras på fler än ett sätt. Att tolka en kata är nästan som att tolka en dikt – tolkningen beror på vem som läser

dikten eller utför katan. Vi tränade kata och bunkai (de enskilda teknikerna) med växlande tempo.

Efter en god lunch på Restaurang Smedjan var det dags för två pass till. På schemat stod det iaido under vägledning av Jimmy Petersson 3 dan och elitinstruktör i ju-jutsu. Iaido är konsten att dra och hugga med det japanska svärdet. Den iaido som praktiseras i Sverige består av tolv kator. Dessa tolv kator utgör Sei Tei Iai (även kallad Zen Ken Ren). Under passet praktiserades de första sju katorna. Ola Johansson, som tränat i klubben

under femton år, tränade även iaido tillsammans med Karl-Åke Sundin under början av 1990-talet. Under året har Jimmy börjat träna iaido och fått lära sig de senaste rönen inom

iaido. Sista passet var vikt åt den stil som främst praktiserats i Borgholms Budoklubb – Ju-jutsu Kai. Instruktör på detta pass var Ola Johansson, 6:e dan och riksinstruktör i ju-jutsu. Under de senaste åren har många upplevt ju-jutsu som en sport med lågt tempo utan vare sig snabbhet, svett eller kondition. Ola visade oss att man faktiskt kan träna ju-jutsu och även bli svettig och trött. Vi fick de senaste rönen inom Ju-jutsu Kai i form av höftkast, nedläggningar och dessutom några nya tekniker som har visats upp den senaste tiden. Meningen var att vi även

JUBILEUMSLÄGER I BORGHOLM





skulle få lite nostalgitekniker från gångna tider, men tiden räckte inte till.

Dagen avslutades med en god trerättersmiddag på Smedjan. Det blev en kväll med god mat, många skratt, många tillbakablickar, många minnen och även några tankar som lutade mot framtiden. Under kvällen beslöt vi att om fem år, när klubben firar 40 år, ska vi sitta här alla med nya grader och känna att Borgholms Budoklubb har och alltid har haft medlemmar med vilja att jobba framåt in i en ljus framtid.

Jimmy Petersson



PÅSKLÄGER 22 - 25/4 2011

37:e året i Linköping

Missa inte tillfället att få träna för Sveriges bästa ju-jutsuinstruktörer.

Alla som har 3 dan och högre kommer dessutom att få träna i en egen grupp.

Under fredagen kommer det att genomföras dan-gradering till 4 och 5 dan.

Tid: Lägret startar fredag 22/4 2011 klockan 12.00 exakt. Var ombytt i gi på mattan i god tid. Lägret avslutas måndag 25/4 2011 klockan 13.00.

Plats: Vasahallen, Gustav Adolfsgatan 25, Linköping.

Pris: Träningsavgift 600 kronor.
Avgiften betalas vid lägerstarten eller klubbvis före lägret till pg 66 05 65-3.

Logi: Övernattning kan ske i skolsalar 3 nätter för 120 kr eller 40 kr/natt. Medtag liggunderlag.

Övernattning kan även ske på hotell:
First Hotel, Linköping, Storgatan 70-76.

Enkelrum 480 kr/natt, inkl. frukost.
Dubbelrum 370 kr/natt/person, inkl. frukost.

Betalning av hotell sker vid lägerstarten eller klubbvis före lägret till pg 66 05 65-3.

Anmälan, hotellbokning: Kan ske redan nu till Anders eller Lotta Bergström.
E-post: pasklager@ju-jutsu.se
tel. 070-555 2 777

I anmälan skall anges, klubb, namn, grad, vilka dagar som tränas, boende dojo/hotell, enkel/dubbelrum och under vilka nätter samt ev övrig information.

Deltagare: Alla bältesfärger är välkomna.

Träning: Alla kan träna upp till 13 pass under påsklägret.

Funktionärer

Lägerledning

Anders Bergström
Lägerchef

Matilda Bergström
Lägersekreterare

Lotta Klang Bergström
Assistent

Hallservice

Dennis Bergström
Hallchef

Rikard Wolf
Vice hallchef

Sjukvårdsansvarig

Lotta Klang Bergström

Instruktörsansvarig

Hans Greger



Anders
Bergström



Matilda
Bergström



Lotta Klang
Bergström



Dennis
Bergström



Rikard Wolf



Lotta Klang
Bergström



Hans
Greger



Påsklägret 2010.

Endast 600 platser, boka i god tid.

PÅSKLÄGER 22 - 25/4 2011

Instruktörer Ju-jutsu Kai

Hans Greger	10 dan stilchef
Bertil Bergdahl	7 dan riksinstruktör
Ulf Bäckström	7 dan riksinstruktör
Anders Bergström	7 dan riksinstruktör
Tony Hansson	6 dan riksinstruktör
Ola Johanson	6 dan riksinstruktör
Hans Brändström	6 dan riksinstruktör
Stefan Forsman	5 dan förbundsinstruktör
Jonas Mokvist	5 dan förbundsinstruktör
Karin Ersson	4 dan förbundsinstruktör
Kent Nordlund	4 dan elitinstruktör
Mattias Lilja	3 dan elitinstruktör
Anna Gimlander	3 dan elitinstruktör
Malin Bohlin	3 dan A-instruktör
Sofie Henningsson	2 dan A-instruktör

Gästinstruktörer

Paul Kee	7 dan karate
Rob Haans	5 dan jiu jitsu



Paul Kee
SM-guld 15
ggr. 13 NM-
guld



Rob Haans
är flerfaldig
världsmästare
i jiu-jitsu

Stiltävling

Under påsklägret hålls en stiltävling på lördag kväll efter träningen. Anmäl ditt deltagande i lägersekretariatet.

Påsklägret 2010.



Instruktörer



Hans Greger



Bertil Bergdahl



Ulf Bäckström



Anders Bergström



Tony Hansson



Ola Johanson



Hans Brändström



Stefan Forsman



Jonas Mokvist



Karin Ersson



Kent Nordlund



Mattias Lilja



Anna Gimlander



Malin Bohlin



Sofie Henningsson

Nya idéer detta påskläger

Vi kommer att visa på hur ju-jutsuteknikerna hänger ihop från grunden till det breda utbud av tillämpningar som Ju-jutsu Kai kan erbjuda.

Detta koncept prövades i Uppsala under allhelgonahelgen 2010 och visade sig vara riktigt bra, därför testas vi detta även på påsklägret.

Uppdatera C-, B-, A-licens

Du kan uppdatera din instruktörslicens under påsklägret. Mer information finns på hemsidan. Kostnad 300 kr. Meddela i din lägeranmälan.

Buss från Umeå

Bussresa planeras från Umeå. Bussen kan plocka upp deltagare efter E-4 ner till Linköping.
Kontakta Hans Brändström 0930-710 30

Dangradering på Bosön

Som seden kräver arrangerade riksgraderingskommittén dangradering på Bosön den 4-5/12 2010.

På lördag förmiddag var det nio pigga brunbälten som ville testa till 1:a dan och förhoppningsvis få fira julen med svart bälte runt midjan. Och så blev det, alla klarade testet med den äran.

Även på lördag eftermiddag var det nio stycken som ville ta svart bälte, och även detta gäng klarade graderingen med bravur.

Det hölls också en gradering till första dan på söndagen med två deltagare som klarade svartbältestestet utan problem.

Under söndagen blev det sju nya 2 dan på förmiddagen och en ny 3 dan vid helgens sista graderingsomgång.

Nya 1 dan 2010-12-04

Linda Andersson	Umeå BK
Oskar Ölmhagen	Umeå BK
Alexander Aroch	Umeå BK
Niklas Nordeman	Umeå BK
Johan Wetterhorn	Umeå BK
Ingrid Westman	Umeå BK
Magnus Rönnqvist	Luleå JJK
Johnny Töyrä	Luleå JJK
Jonas Brand Svensson	Lidingö JJK



Nya 1 dan. Stående: Jonas Brand Svensson, Ingrid Westman, Linda Andersson, Niklas Nordeman, Magnus Rönnqvist.
Sittande: Johan Wetterhorn, Oskar Ölmhagen, Alexander Aroch, Johnny Töyrä.

Dangradering på Bosön

Nya 1 dan 2010-12-04

Christian Carlsson	Hudiksvalls JJK
Görel Groos	Hudiksvalls JJK
Martin Frick	Forshaga JJK
Anja Thernström	Forshaga JJK
Andreas Steiner	Norrköpings JJK
Erik Kallryd	Norrköpings JJK
Henrik Lindau	Lödde JJK
Anders Nordborg	Lödde JJK
Måns Norrsén	Oskarshamns JJK

Nya 1 dan 2010-12-05

Sofia Billger	BK Shindo, Mölndal
Daniel Wiklund	Lidköping BK



Nya 1 dan. Sofia Billger, Daniel Wiklund.



Nya 1 dan. Stående: Görel Groos, Erik Kallryd, Anja Thernström, Christian Carlsson, Anders Nordborg.
Sittande: Andreas Steiner, Martin Frick, Måns Norrsén, Henrik Lindau.

Dangradering på Bosön

Nya 2 dan 2010-12-05

Dan Isaksson	BK Shindo, Mölndal
John Gustavsson	BK Shindo, Mölndal
Mikael Arvidsson	Nybro JJK
Kim Joelsson	Nybro JJK
Sandra Christensen	Nybro JJK
Tobias Hammarberg	Uppsala JJK
Marcus Agåker	Uppsala JJK

Nya 3 dan 2010-12-05

Henrik Andersson	Nybro JJK
------------------	-----------

Ny 3 dan.
Henrik Andersson.



Nya 2 dan. Stående: Mikael Arvidsson, Sandra Christensen, Kim Joelsson, John Gustavsson.
Sittande: Marcus Agåker, Tobias Hammarberg, Dan Isaksson.

Tävlingsträning och tävling i Uppsala

Tävlingsträningsläger

Svenska Ju-jutsuförbundet arrangerar ett tävlingsträningsläger i Uppsala den 12 mars 2011. Alla med orange bälte och högre är välkomna. På lägret kommer alla tekniker som ingår i tävlingen att tränas.

Plats: Uppsala JJK dojo, Bergbrunnagatan 1.

Tid: 12/3 2011 kl. 10.00 - 17.00

Logi: För de som vill stanna och vara med på tävlingen finns möjlighet att sova i dojon eller på hotell.

Pris: 200 kr/deltagare. I priset ingår tävlingsavgift.

Instruktör: Stilchefen Hans Greger.

Tävling

Svenska Ju-jutsuförbundet arrangerar stiltävling i Uppsala den 13 mars 2011. I anslutning till tävlingsträningslägret den 12/3 hålls tävlingen på söndag förmiddag.

Alla med orange och högre kan delta. Tävlingen är uppdelad i tre klasser:

Orange - grön klass

Blå - brun klass

Svart klass

Tävlingstekniker, se nästa spalt.

Plats: Uppsala JJK dojo, Bergbrunnagatan 1.

Tid: 13/3 2011 kl. 10.00.

Börja nu

Ta en kamrat och börja memorera ordningen på teknikerna i Din klass, Du kan ju redan de flesta tekniker. Nu är det dags att visa att Du kan teknikerna bättre än alla andra!!!

Jag har vid flera tillfällen haft tävlingsträning på min klubb (Lidingö JJK), och alla tycker träningsformen är givande och rolig, även de som inte vill tävla. Det är upp till instruktören att vilja prova, det är inte svårt säger stilchefen Hans Greger.

Tävlingstekniker för stiltävling i Uppsala den 13/3 2011

I orange- och grönbältesklassen gäller följande tekniker till grönt bälte:

1. Grepp i två handleder framifrån – Shiho nage.
4. Stryptag framifrån – O soto osae.
5. Stryptag framifrån – Tsuru komi, o goshi.
12. Svingslag backhand – Ju morote jodan uke, kote gaeshi.
14. Rakt slag mot huvudet – Jodan soto uke, o soto osae.
17. Påkslag mot huvudet backhand – Ju morote jodan uke, kote gaeshi.

I blå- och brunbältesklassen gäller följande tekniker till brunt bälte:

1. Grepp i håret och knästöt – Gedan juji uke, waki gatame.
3. Stryptag med armen med drag – O soto otoshi.
5. Grepp i kragen och svingslag – Jodan uchi uke, ude gatame.
11. Svingslag – Ju jodan uchi uke, uki otoshi.
13. Påkslag, mot huvudet – Ju jodan uchi uke, seoi nage.
14. Påkslag mot huvudet, backhand – Ju morote jodan uke hiji gatame hara osae.

I svartbältesklassen gäller följande tekniker till 2:a dan:

2. Stryptag framifrån – Te guruma.
5. Grepp om nacken och knästöt – Gedan juji uke, irimi nage.
7. Försök till höftkast – O goshi.
9. Försök till livtag från sidan – Harai goshi.
12. Svingslag – Morote jodan uke, hiza geri, tai guruma.
14. Påkslag mot benen – San ren uke, o soto osae.

MATCHENS GENOMFÖRANDE

- * De tävlande paren skall vid matchstart stå mitt emot varandra på var sin sida av mattan utanför varningszonen.
- * På tecken från domaren som styr matchen går båda paren in på mattan.
- * På domarens kommando "Rei" hälsar paren mot varandra. Där efter går blått par ut till mattkanten.
- * På domarens kommando "Hajime" utför rött par sina tekniker.
- * Efter avslutad teknikserie går rött par ut från tävlingsytan.
- * Blått par in på tävlingsytan.
- * På domarens kommando "Hajime" utför blått par sina tekniker.
- * Efter avslutad teknikserie går blått par ut från tävlingsytan.
- * Vid matchens slut och på mattdomarens tecken går båda paren in på mattan.
- * Mattdomaren kommenderar "hantei" och alla domare visar med flagga den färg som de anser har vunnit.
- * På domarens kommando "Rei" hälsar paren mot varandra och går ut från mattan.

Notiser

Förtjänsttecken utdelade under 2010

Svenska Ju-jutsuförbundet har beslutat att tilldela följande personer förbundets förtjänsttecken.

Guld

Johan Petersson, Borgholms JJK	2010-03-27
Anna Gimlander, JJKai Nyköping	2010-03-14
Jonas Mokvist, Nybro JJ&JK	2010-03-14
Ulrika Bremer, Södertälje JJK	2010-03-14
Stefan Forsman, Kista JJK/Lidingö JJK	2010-04-28
Katarina Bäckström, Hudiksvalls JJK	2010-05-29

Silver

Jimmy Petersson, Borgholms JJK	2010-03-27
Johan Carlström, Hudiksvalls JJK	2010-05-29

Brons

Matilda Falk, Oskarshamns JJK	2010-02-10
Lillemor Setting, Kalmar BK	2010-05-06
Rickard Bäckström, Kalmar BK	2010-05-02
Peter Thurffjell, Hudiksvalls JJK	2010-05-29
Magnus Broheden, Hudiksvalls JJK	2010-05-29
Marcus Dahlberg, Hudiksvalls JJK	2010-05-29

Guld



Johan
Petersson



Anna
Gimlander



Jonas
Mokvist



Ulrika
Bremer



Stefan
Forsman



Katarina
Bäckström

Silver



Jimmy
Petersson



Johan
Carlström



Brons



Matilda
Falk



Lillemor
Setting



Rickard
Bäckström



Peter
Thurffjell



Magnus
Broheden



Marcus
Dahlberg

SOMMARLÄGER 2 - 8/7 2011

Oxelösund

Plats: Oxelösund, Breviksskolan.

Tid: 2 juli kl. 15.00 t.o.m. 8 juli kl. 14.00.

Pris: Hela lägret inklusive frukost och logi: 1.500 kr. Möjlighet att beställa lunch på plats till nästa dag! Endast träning 950 kr. Dagspris 150 kr.

Logi: Lägeravgiften inkluderar boende i skolsalar, (medtag liggunderlag och sovsäck). Önskas annat boende så finns ett flertal närbelägna alternativ.

Anmälan: Sker klubbvis senast fredagen den 11 juni till Conny Magnusson senast 10/6 2011.

E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se

Anmälan skall innehålla namn, grad, klubb samt boende. Mer info på: www.ju-jutsu.se

Instruktörer

Hans Greger 10 dan stilchef
Bertil Bergdahl 7 dan riksinstruktör
Tony Hansson 6 dan riksinstruktör
Ola Johanson 6 dan riksinstruktör
Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör

Fler instruktörer tillkommer

Instruktörskurser

C-kurs hålls den 8-10/7 2011. Kursled: Stefan Forsman.
B-kurs den 8-10/7 2011 Kursled: Anders Bergström.
A-kurs hålls den 8-12/7 2011. Kursled: Hans Greger.

Stiltävling på sommarlägret

Tävla i Dina bältestekniker. Du kan dem ju redan. Ta en träningskamrat och träna för vinst.

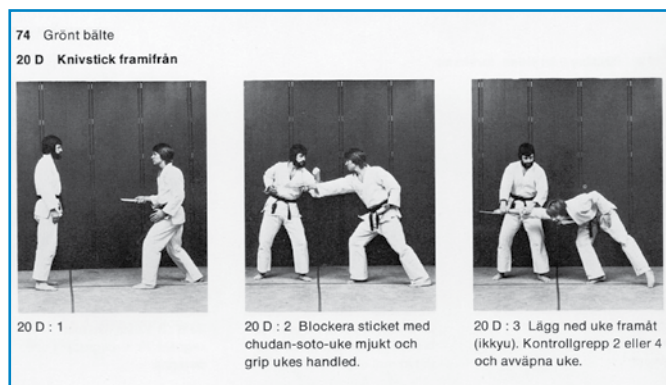
Gamla böcker

Första systemboken

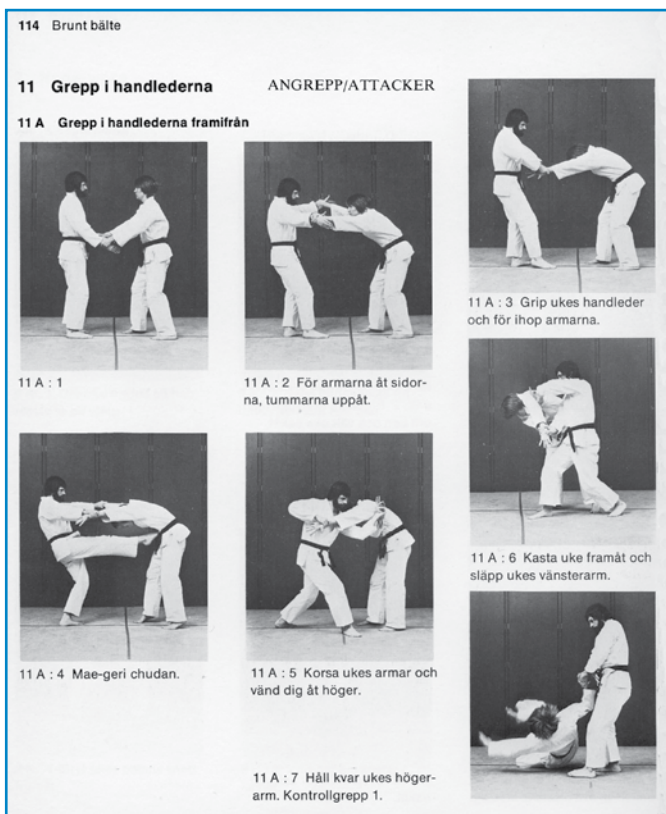
Vår första systembok utkom 1976 genom Wahlström & Widstrands förlag. Boken innehöll alla tekniker till och med 1:a kyu. På denna sida visas några av teknikerna från denna bok.



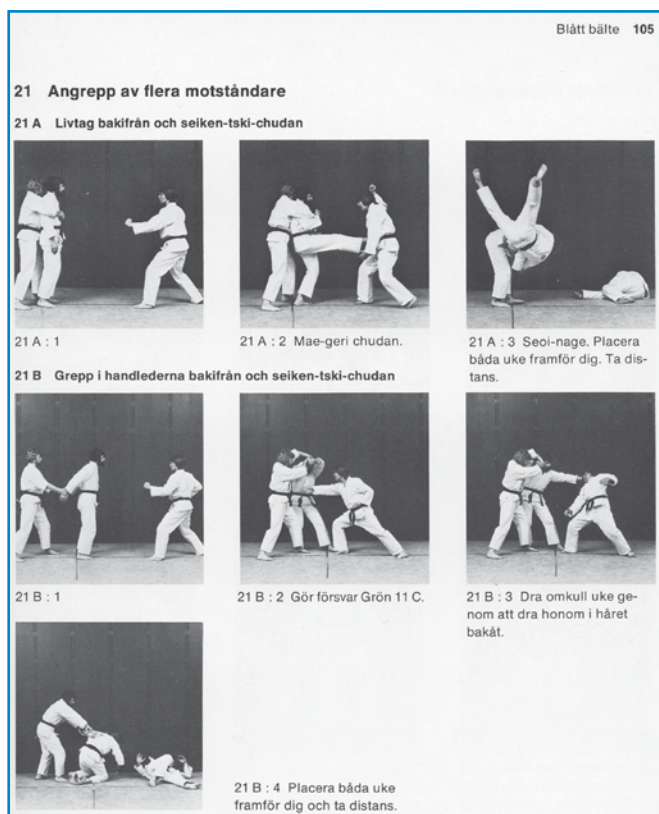
En hel del tekniker är mycket lika de tekniker vi har idag, andra är helt olika eller finns inte med i det nuvarande graderingssystemet.



Denna grönteknik finns nu med den skillnaden att vi avslutar med kote gaeshi idag. Se sidan 195 i vår bok.



Denna grönteknik finns med till grönt i nuvarande boken på sidan 156. Man kan se att det nu finns större rörelser i försvaret numera.



Dessa två blåtekniker finns inte med i vårt nuvarande system men det taktiska tänkandet fanns med redan vid denna tid när det gäller försvar mot två motståndare.

Vänsterspalten:

Denna blåteknik finns inte med i vårt nuvarande system. Tekniken är hämtad från Ecole Cocatre i Paris där Hans Greger och Ingemar Sköld tränade många gånger under 1970-talet.

Jubileumsböcker

Med anledning av jubileumsåret 2008 har fem historiska böcker producerats. Allt känt material mellan 1970 och 2008 som spänner över allt som hänt inom vår ju-jutsu. Det är Svenska Ju-jutsuförbundets stilchef Hans Greger som forskat fram all tillgänglig fakta under denna period.

Böckerna innehåller tusentals namn på de som bland annat gått CBAE, barnkurser, alla som tagit dangrad, påsk och sommarläger, alla som suttit i förbundsstyrelsen samt allt vad stilchefen har varit med om inom ju-jutsu med mera. Alla böcker är spiralbundna och tryckta med Svenska Ju-jutsuförbundet digitaltryckmaskin.

Böckerna kan beställas från förbundskansliet. Se till att Dina klubbmedlemmar kan sin ju-jutsuhistoria.

Planen är att förbundet fortsättningsvis skall utkomma med en årlig kompletteringsskrift för varje kommande år med samma typ av uppdaterat innehåll.

Du kan även beställa alla fem böckerna till paketpris 900 kr. Du som har tränat några år finns nog med i åtminstone en eller två böcker. Passa på att skaffa Dig vår svenska ju-jutsuhistoria från 1970 och fram till och med 2008. Du är väl med?

Årsbok

Svenska Ju-jutsuförbundet har gjort en ny årsskrift för 2009. Detta som en fortsättning från jubileumsböckerna som täcker åren 1970 - 2008.



Styrelser, trycksaker m.m.

250 kr



Instruktörskurser.

250 kr



Påsk- och sommarläger.

225kr



Dangraderade.

225 kr



Stilchefen Hans Gregers ju-jutsu.

250 kr



Träningsboken.



Årsbok 2009

Nya träningsboken

Nu finns en bok om alla ingående tekniker i graderings-systemet där Du kan pricka av vilka tekniker Du tränar med Din grupp eller vilka tekniker Du tränar själv till Ditt nästa bälte. 50 kr/st. Vid köp av 10 och fler, 40 kr/st.

Riksgraderingskommittén.

BUDO-NORD SELECTED QUALITY

OÖVERTRÄFFAD KVALITET I MER ÄN 30 ÅR!

Alla SJJF klubbar erhåller dräkter med förbundslogo utan extra kostnad hos SBI Sport.

SBI Sport

Staffanstorpsvägen 115 • 232 91 Arlöv
Tel: 040 - 94 88 88 Fax: 040 - 94 07 80
info@sbisport.se order@sbisport.se

www.sbisport.se

SBI Sport är en av SJJF huvudsponsorer

Annons

Följande 86 klubbar är anslutna till Svenska Ju-jutsuförbundet och Ju-jutsu Kai.

Alingsås JJK Avesta JJK Barkarby JJK Bjäska JJK Björkstads JJK BK Nord, Gällivare BK Tomoe, Kiruna BK Yoi Mullsjö Bodens Bushido center Borgholms BK Borlänge JJK Borås Ju-jutsu Kai Budo Höör IF Bålsta JJK Båstads BC Eksjö BK Emmaboda JJK Enköpings JJK Eskilstuna JJK Eslövs BK Forshaga JJK Göteborgs JJK	Haparanda Ju-jutsu Kai Hudiksvalls JJK Hylte JJK Högdalens BK JK Samuraj, Jönköp. JK Shindo, Mölndal Ju-jutsu Kai Enköping Ju-jutsu Kai Köping Ju-jutsu Kai Nyköping Kalmar BK Kiritsu JJ Vellinge Kista JJK Kungsbacka JJK Leksands JJK Lidingö JJK Lidköpings JJK Linköpings BK Ljungby JJK Luleå JJK Lunds JJF Lödde JJK	Malmö JJK Malungs JJK Mora JJK Mönsterås JJK Norrahammars JS Norrköpings JJK Nybro JJK Nässjö KSK Orsa JJK Oskarshamns JJK Piteå BK Radio & TV JJK Ronneby JJK Sandvikens JJK Sisu-dojo Malmö Skellefteå JJK Solna JJK Sundsvalls BK Södertälje JJK Tanums JJK Tenchi Ju-jutsu Timrå JJK	Trelleborgs Budokai Tyresö Judo & JJK Täby JJK Umeå BK Umeå KC Upplands Bro BK Uppsala BK Uppsala JJK Vadstena JJK Vansbro JJK Varbergs JK Wernamo JJK Värö BK Västerås JJK Växjö JJK Ystads BK Älvsjö JJK Örebro JJ Kai Örnsköldviks JJK Östersunds BK
--	---	---	--

Information om klubbarna finns på vår hemsida. www.ju-jutsu.se

Förbundsinfo

Förbundsinfo

Ny medarbetare

På Svenska Ju-jutsuförbundets styrelsemöte den 12/12 2010 beslöts att utse ny områdesansvarig för funktionshinder. Detta på grund av att Ulrika Bremer aviserat sin avgång från denna post.

Ny områdesansvarig är Lotta Emgård, BK Shindo, Mölndal. Lotta är brunbälte och B-instruktör samt barninstruktör.



Förbundsårsmötet

Svenska Ju-jutsuförbundet håller förbundsårsmöte den 13/3 2011 i Uppsala.

Plats: Uppsala JJK dojo, Bergbrunnagatan 1.

Tid: Kl. 13.00

Klubb som utgått

Eskilstuna BK har lämnat Svenska Ju-jutsuförbundet för annan verksamhet.

**Missa inte
påsklägret i Linköping och
sommarlägret i Oxelösund**



Nu finns SJJF:s märke som broderat tygmärke. Du kan köpa det på klubben för 50 kr. Om Du vill ha märket på gin skall det sitta på vänster bröst.

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb

Systemboken

Trådbunden
Spiralbunden



Monboken

Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken

Spiralbunden



Teknisk instruk- törshandledning

Trådbunden



KANSLI

Svenska Ju-jutsuförbundet, Larsbergsvägen 12,
181 39 Lidingö

Tel. 08/731 70 00. Fax. 08/731 70 05. E-post:
kansli@ju-jutsu.se

graderingskort
ju-jutsupass
mondiplom
monpass
böcker
pins
t-shirt
märken
badlakan



**Missa inte
påsklägret i Linköping och
sommarlägret i Oxelösund**

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter, Bälten, Skydd,
Övrig budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar



SBI Sport AB, Staffanstorpsvägen 115, 232 91 ARLÖV
Tel: 040-94 88 88. www.sbisport.se