



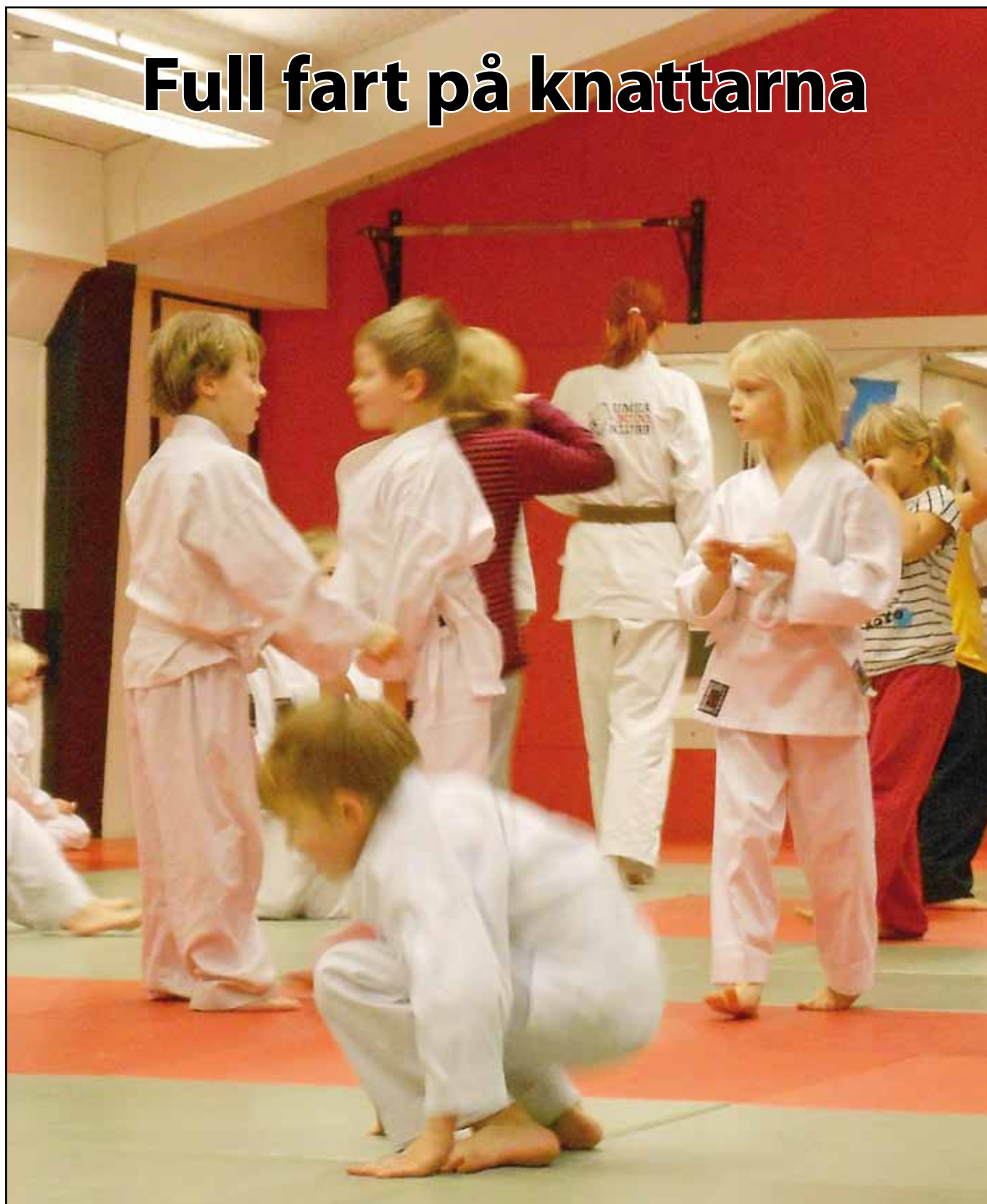
Tidningen

Ju-jutsu Kai

1 2012

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 14

Full fart på knattarna



Ju-jutsu Kai – självförsvar med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se



Svenska Ju-jutsu-förbundets medlemstidning

Distribueras via post till klubbarna

Distribueras via internet till medlemmarna

Upplaga:

200 ex

Utkommer:

4 gånger/år

Detta nummer:

Nummer 1 - 2012 Årgång 14

Tryck:

Svenska Ju-jutsuförbundet

Ansvarig utgivare:

Hans Greger

Larsbergsvägen 12

181 39 Lidingö

Redaktör: Lotta Emgård,

Krokslättsgratan 22 A

431 67 Mölndal

Tel: 031-707 53 53 eller

0708-780 280

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Sträck på ryggen!	3
Tydligare uppdrag till de olika instruktörerna i förbundet	4-5
Träningsläger ska höja nivån på graderingar	4-5
Ny förlängningskurs ska ge bättre kvalitet	6
Djupare insikt i Goshin jutsu ni katas alla detaljer	6
Sökes: Statister och musiksnuttar	7
Annorlunda uppvisning i Umeå	8
Knatteverksamheten tydligare del av förbundet	9
När hotfullt närmande handlar om vem som tagit godiset	10-11
Claes Bengtsson: Jag hoppas att vi ska få svettas	12-13
Tonys tekniktips: Ko soto gari	14-15
C-kurs på Lidingö	16-17
Barninstruktörskurs i Jönköping	16-17
C-kurs i Kalmar	18
Jubileum i Nybro och Sundsvall	19
Allt du behöver veta om påsklägret	20-21
Kalendarium	22
Funktionärer och klubbar	23
Läger för pengar från minnesfond	24

Omslagsbilden

Bild: IDA BLOMBERG

Att lära ut Ju-jutsu till knattar är en utmaning där det gäller att hålla både sin egen och elvernas uppmärksamhet på topp.





office

**DOKUMENTHANTERING
PRESENTATION
TELEFONI**



OFFICE STOCKHOLM

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

OFFICE STOCKHOLM
WENNERBERGSGATAN 10 112 58 STOCKHOLM 08-410 533 40
WWW.OFFICE.SE

PS. Hela den här tidningen är producerad i en Toshiba e-Studio 4540C, som vi levererat.

Informationsansvarig har ordet

Sträck på ryggen!

Jag vet inte hur många gånger jag har hört de orden under träning. Ibland har de varit riktade till mig, ibland har jag själv ropat dem. Jag har till och med lagt ärtpåsar på elevernas huvuden för att de ska märka när de inte längre har raka ryggar. Vi vet allihopa hur vi borde göra och ändå är det så svårt att komma ihåg att räta på ryggen.

Just nu händer det mycket i vårt förbund. Vi tränar teknikerna mer i rörelse än vi gjort tidigare. Ju-jutsu kai är en stil med fart, men vi har ibland glömt bort att träna fartfyllt.

Upplägget för hur man förlänger sin instruktörslicens förändras och även de olika instruktörsnivåernas ansvar och uppgifter.

Det ordnas läger som särskilt vänder sig till ungdomar, även om fler än de unga känner sig lockade av att träna riktigt hårt en helg.

Framtidsprojektet har nyligen avslutats och styrelsen har fått många förslag att fundera på. Ett var att utse en informationsansvarig, ett nytt ansvarsområde, och nu sitter jag här. Tidningen är den första arbetsuppgiften jag tagit tag i. Den måste komma ut, så det blev lite av en flygande start.

Allt eftersom blir resten av informationsansvaret tydligare och då kommer jag att behöva fler som jobbar med detta. Känner du att du kan bidra är du välkommen att höra av dig!

Mitt sätt att tänka och göra tidning skiljer sig från Hans

Tidningen Ju-jutsu kai 2012

Nummer 2: Trycks vecka 21

Nummer 3: Trycks vecka 36

Nummer 4: Trycks vecka 49

Räkna med att material måste lämnas ett par veckor innan tidningen trycks.

Om det inte går, kontakta redaktören.

Händer det något
speciellt i din klubb?
Har du en eldsjäl
nära dig?

Tipsa mig!

Gregers, men

vi är överens om att även tidningen måste förändras. Visst är det bra att berätta om vilka som graderat till dan-grader och vilka som gått vilka kurser, men vi kan inte möta framtiden genom att titta bakåt. Därför kommer tidningen att fokusera på vart förbundet är på väg och vad som är på gång.

Tony Hansson har lovat att bidra med tekniktips och jag hoppas att ni som läsare bidrar med tips på vad som händer i era klubbar.

Redan i det här första numret har två gästreportrar bidragit med text och bilder från Umeå. Jag hoppas att fler ska vilja skriva om det som händer i ert område.

Framtidsprojektet lyfte också fram behovet att nå ut med vilken fantastisk verksamhet vi har. De som börjar träna Ju-jutsu kai fortsätter i stor utsträckning. Vi kan vara stolta över att vara en del av Svenska Ju-jutsuförbundet.

Även utanför mattan finns det anledning att påminna om att sträcka på ryggen – fast de pedagogiska ärtpåsarna får nog stanna i dojon.

Lotta Emgård
informationsansvarig

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter • bälten • skydd • övrigt budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet rekommenderar

SBI SPORT

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

Tydligare uppdrag till de olika

En elitinstruktör ska vara förbundets förlängda arm i klubbarna och förmedla nyheter inom teknik och organisation. Förbundsinstruktörerna är de som främst ska instruera på stora läger och riksinstruktörernas roll är i första hand att bidra till den tekniska utvecklingen av stilen Ju-jutsu Kai.

Det är kontentan av de nya bestämmelserna när det gäller instruktörsnivåerna.

– Vi gör förändringen i rollerna med framtidsprojektets förslag som grund, säger Hans Greger, stilchef. Det var viktigt att tydliggöra vad de olika grupperna ska syssla med.

Just nu finns sex riksinstruktörer i förbundet och det är meningen att de ska vara få. De ingår alla i den tekniska kommittén som leds av Tony Hansson, Uppsala Ju-jutsuklubb. Uppdraget är att utveckla stilen genom att vidareutveckla graderingssystem, instruktörsmetodik och bedömning vid gradering. Spridningen av kunskapen ska bland annat ske på ett par årliga träffar för riks- och förbundsinstruktörer.

Förbundsinstruktörerna är just nu lika många som riksinstruktörerna, men tanken är att de på sikt ska bli fler. De förväntas instruera på träningsläger i hela Sverige och är alltså de

som i första hand kommer att hålla pass på förbundets läger.

– Naturligtvis finns det inget som hindrar att riksinstruktörer instruerar på läger, men de ska i första hand ägna sig åt den tekniska utvecklingen, säger Hans Greger.

Tidigare fanns det krav på att elitinstruktörerna skulle ordna och instruera på läger i sin region, men det kravet är nu borta. I stället ser styrelsen elitinstruktörerna som en viktig kanal till klubbarna. Uppgiften är att se till att sprida information på den egna och närliggande klubbar och hålla förbundet uppdaterat om vad som händer i klubbarna. De ska också se till att Ju-jutsu Kai intrueras och tränas på rätt sätt i klubbarna.

– Vi vill att det ska finnas en elitinstruktör i varje klubb, säger Hans Greger, och där det inte finns har elitinstruktörerna i närheten ett ansvar att hålla klubbarna i regionen uppdaterade.

I nuläget finns närmare 40 elitinstruktörer, men de är fördelade på drygt 20 klubbar, vilket innebär att 60 klubbar saknar en egen elitinstruktör. I Dalarna finns den enda elitinstruktören i Borlänge och i Skåne finns ingen.

I de nya bestämmelserna har också förlängningen av licenser stramats upp. Som elitinstruktör ska man delta i en elitinstruktörskurs minst vartannat år, delta regelbundet i förbundets

Danträning till 3 och 4 dan i Uppsala

Träningsläger ska höja nivån på

En möjlighet som är ny i år är träningsläger för personer som siktar på att gradera till 3 och 4 dan. Helgen 4–5 februari hölls de första lägerdagarna i Uppsala. Från lördagen rapporterar Jimmy Petersson och från söndagen Hamid Movaffaghi.

En bister vinterdag i Uppsala fick fyra personer, däribland undertecknad, och deras medföljande kastdockor drillas i teknisk färdighet och hur tekniker bör se ut på nivån 4 dan av stilchef Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson. Det som är speciellt med jigo waza till 4 dan är att man får 21 attacker att konstruera ett försvar till. Under 1,5 timme fick jag och en till en hel del kommentarer från Tony och Hans kring våra tekniker, vilket ledde till att vi båda kunde konstatera att våra tekniker inte var bra nog för 4 dan. Vi hade haft fel synsätt på de fria jigo waza som vi skulle konstruera. Detsamma gällde våra fria renraku waza. Teknikerna ska inte vara flashiga och hårdhänta som det många gånger har verkat när man tittat på 4 dan-graderingar. Man ska i stället visa att man har förstått ju-jutsu kais principer, ha ett bra självförsvar och vara korrekt placerad i förhållande till motståndarens attack (utanför dennes kraftcirkel).

Våra program och deras syfte med teknikerna till 4 dan stämde alltså inte överens. Hade vi fått veta detta i höst så hade teknikerna förmodligen haft ett annat utseende denna dag i Uppsala. Nu fick vi veta det först i februari – två månader före graderingen. Ett nytt program hinner man inte producera så fort. Det man hinner göra är att rannsaka sitt program, titta på om de uppfyller kraven till 4 dan, göra eventuella förändringar och sedan träna vidare.



På lördagen tränade detta gäng tekniker till 4 dan.

Från och med i år kommer antalet chanser att försöka ta 4 dan att öka till två gånger: påsklägret på våren och svartbälteskursen på hösten. Denna typ av träning kommer att hållas med jämna mellanrum även i framtiden, nästa tillfälle blir under sommarlägret i Oxelösund. Jag kan varmt rekommendera dessa läger. Det är tufft att kritiseras, men det är också det enda sättet att bli bättre.

Jimmy Petersson, Elitinstruktör

Vi var fem par på mattan som tränade ett urval av självförsvarstekniker till 3:e dan för Hans Greger och Tony Hansson. Avsikten med lägret som kommer att dyka upp minst ett par gånger per år är att höja nivån på graderingarna till 3:e dan.

Vi började med att träna de sex grundläggande teknikerna

instruktörerna

träningsläger och hela tiden öka sin tekniska kompetens för att förlänga sin licens.

Lotta Emgård

Tekniska kommittén

- ◆ Att leda stilens tekniska utveckling är den tekniska kommitténs uppdrag.
- ◆ Under 2012 vill man bland annat genomföra två till fyra endagars dangraderingsläger och slutgiltigt bestämma hur graderingssystemets alla kator ska utföras.
- ◆ Tillsammans med stilchefen ska kommittén genomföra en riks- och förbundsinstruktörsträff under våren, och en elitinstruktörsträff med möjlighet till licensförlängning under hösten.
- ◆ Under året planerar man också att påbörja en långsiktig översyn av graderingssystemets alla tekniker.

graderingar



På söndagen stod tekniker till 3 dan på programmet för ett något mindre gäng.

före lunch. Vi fick klarhet om både tillämpningar och riktningar på balansbrytningar. Efter lunch blev det dags för slag- och sparktekniker. Därefter gick vi igenom jigo wazan. Vi hann också träna ett par renraku wasa-tekniker.

Vi fick några tips om randori som ingår till bältet, nämligen påkrandori och randori mot två motståndare. När det gällde försvar mot två motståndare är det jätteviktigt med taktiskt uppträdande och positionering enligt Tony Hansson.

Det poängterades att uke måste göra bra och realistiska attacker. Annars är det stor risk att självförsvaret inte blir som det ska vara.

Jag blev jättenöjd med lägret och tror att alla som var med på mattan kände samma sak.

Hamid Movaffaghi



Riksinstruktörerna på bakre raden är Tony Hansson, Bertil Bergdahl, Hans Brändström, Ola Johanson, Ulf Bäckström, Anders Bergström och Hans Greger.

På främre raden finns förbundsinstruktörerna Ylva Naeser, Stefan Forsman, Johan Halvardson och Jonas Mokvist.

Riks- och förbundsinstruktörsträff

Ippon i Uppsala

Ippon, full poäng, ger jag till Hans Greger och Tony Hansson för deras tilltag att samla förbunds- och riksinstruktörerna helgen 21–22 januari i Uppsala.

Det vi tränar blir vi bra på. Det uttrycket har jag hört så länge jag tränat, och det är ganska länge. Dock är det alltid små detaljer i teknikerna som liksom försvinner med åren, speciellt om ingen påpekar att de försvinner. I helgen fick samtliga riks- och förbundsinstruktörer ordentligt och alldeles tydligt veta vad vi ska förbättra och framförallt vad vi som hyfsat höggraderade ska trycka på när vi instruerar på läger runt om i landet.

Jag fick en rejält skön känsla genom kroppen då vi inte bara fick veta hur vi skulle göra och vad som gällde, utan framförallt varför.

En annan positiv upplevelse var att bli kastad, nedlagd och slagen av våra riksinstruktörer. Lika härligt som det är att sätta den där perfekta irimi nagen, där uke far runt som en klick smör på en varm plåt, är det att bli drabbad av deras gedigna kunskap. Ett hett tips till alla som läser detta är att när du ser en shihan på mattan – träna med den och insup och själ så mycket kunskap du bara kan.

Tack för att jag fick möjlighet att delta på träffen och tack till ni som var där och tränade.

Skönt ös!

Stefan Forsman, förbundsinstruktör

Vill du vara säker på att inte missa ett nummer av tidningen Ju-jutsu kai?

Prenumerera!

1. Sätt in 100 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning2012
2. Skicka en e-post till kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubbtilhörighet.

Ny förlängningskurs ska ge bättre kvalitet

Under hösten infördes en ny kurs på två dagar för att förlänga A-, B- och C-instruktörslicenser. Tidigare har licenser förlängts vid svartbältesläger, genom deltagande i en av dagarna i en ordinarie instruktörskurs eller på CBAE-läger.

– Tanken är att det ska bli mer struktur och bättre kvalitet på förlängningskursen, säger Anders Bergström, utbildningsansvarig. Genom att förlängningskurserna har samma schema får alla kurser en gemensam grund.

Därmed inte sagt att alla kurser kommer att bli likadana. Upplägget bygger mycket på att deltagarna bidrar med erfarenheter, frågor och kunskap och därför blir varje kurs unik.

Tre kurser i år

Förlängningen gäller i tre år och under 2012 planeras tre kurser på olika platser i landet så att det ska vara enkelt att delta för så många som möjligt. I april hålls vårens kurs i Uppsala och i september och november får norrlänningar och skåningar chansen att förlänga sina licenser. Exakta datum är ännu inte klara, men finns i kalendariet

Fakta licensförlängning

- ◆ När instruktörslicensen gått ut har du ingen rätt att gradera elever.
- ◆ Under fem år har du möjlighet att uppdatera licensen på en förlängningskurs så att du återigen har rätt att gradera elever.
- ◆ Om din licens har gått ut för mer än fem år sedan, så ska du gå om den senaste kursen.
- ◆ Elitlicens uppdateras bara på elitkurser.

på hemsidan. Det är inte säkert att det blir tre förlängningskurser per år alla år, utan det beror på behoven.

– Alla utbildningar planeras efter behov och det går inte att köra en kurs med för få deltagare, säger Anders Bergström, det bär sig inte ekonomiskt.

"En kurs nära dig"

Just nu letar han efter ett antal fasta platser som han kan använda regelbundet för utbildningar. Det

skulle i så fall göra det möjligt att ha längre framförhållning. Mottot är "En kurs nära dig". Tanken är att klubbarna ska veta långt i förväg när nästa kurs går i närområdet. En förhoppning är också att de som ska gå kurser anmäler sig i tid.

– Det är väldigt svårt att planera när det verkar som att vi måste ställa in kurser på grund av för få anmälda och sedan rasar det in anmälningar en vecka efter det att anmälningstiden gått ut, säger Anders Bergström.

Lotta Emgård

Kataläger i Uppsala

Djupare insikt i Goshin jutsu no katas alla detaljer

Alla vi som sysslar med ju-jutsu är mycket väl medvetna om att det finns olika delar i vårt system som man har mer eller mindre intresse för. Ju-jutsu är en kampsport som präglas av många olika moment som har olika specialiteter. Ett av dessa moment är kata.

Jag är själv väldigt intresserad av kata och detta beror nog på min speciella känsla för äldre ju-jutsu. I dessa stilar tränar man ofta de olika teknikerna i kataform för att eftersträva teknisk färdighet. Andra stilar bygger på att träna vissa speciella tekniker och sätta in dem i olika situationer för att öka teknikens bredd.

Den 27 januari stod åtta personer på mattan i Uppsala för att under Tony Hanssons vägledning få lite djupare insikt i Goshin jutsu no kata, den kata som ingår till 4 dan i ju-jutsu kai.

Under denna dag praktiserades de 21 tekniker som ingår i katan med alla detaljer, vinklar, nedläggningsriktningar, förflyttningar och hur man lättast flyttar sig till ursprungsplatsen. Vi som var där fick också tillfälle att praktisera andra detaljer som vapenöverlämning, vapenhantering och hur man rör sig på mattan.

Dagens övningar avslutades med att de som ville fick visa vad de hade lärt sig. Undertecknad var den ende som ville ta tillfället i akt att få lite personliga kommentarer. Efter min uppvisning fick jag en stor mängd detaljer att jobba med. Lite tufft är det att få så många kommentarer på en gång. Man känner i stundens hetta att det är svårt att ta in alla detaljer, man är orolig över att man ska glömma hälften av detaljerna. Men senare på vägen diskuterade jag och min kastdocka de olika detaljerna väldigt ingående.

Dagen därpå satte jag mig med Tonys anteckningar och mitt eget minne för att sammanfatta det hela. Märkvärdigt nog minnes jag många fler detaljer än jag trodde. Man kan tycka att det var mycket detaljer att hålla ordning på, men så är det med kata. För att få en teknik så perfekt som möjligt krävs det att man går in på djupet på varje teknik, och vem kan vara en bättre läromästare för att få fram dessa detaljer än Tony Hansson?

Jimmy Petersson, elitinstruktör

Sökes: statister och musiksnuttar

Under påsklägret kommer en uppvisningsfilm att spelas in.

Det är Linus Nilsson från Upplands-Bro Budoklubb som står för inspelning och redigering av filmen. Linus Nilsson jobbar som frilansfotograf och har jobbat på produktioner för bland andra SVT, TV3, TV4 och Kanal 5.

Tony Hansson har satt ihop en uppvisningsgrupp som ska stå för innehållet i filmen, men det kommer att behövas folk i gi som tittar på uppvisningen. De kommer att synas i bakgrunden.

– Jag är inte riktigt säker på hur många jag behöver, men jag vill ha rätt många människor med gi och svarta bälten i första raden. De bakom behöver inte ha svart bälte, men jag vill att det ska synas att vi är många som håller på med Ju-jutsu kai, säger Linus Nilsson.

Resultatet ska bli en halvminut film

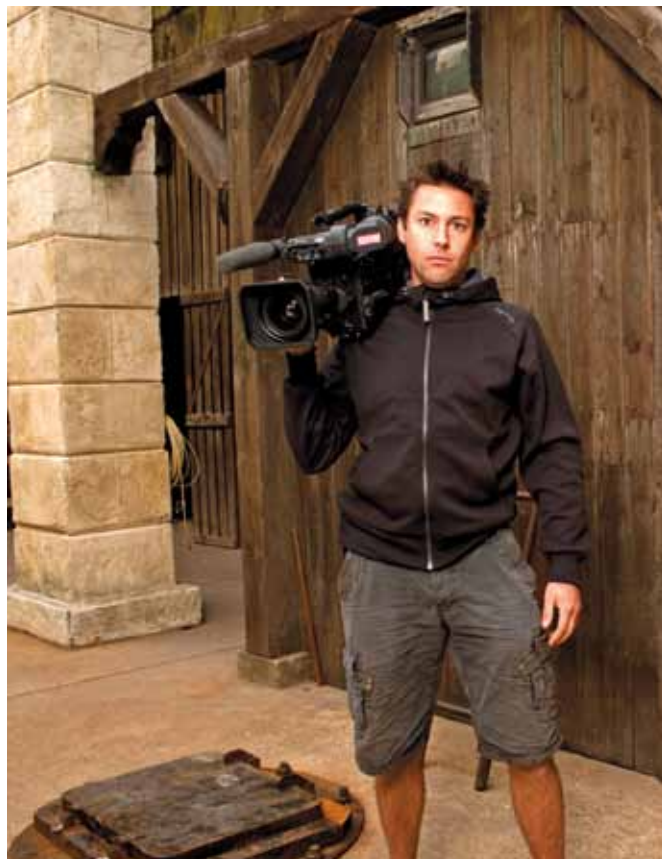
Filmen spelas in någon av kvällarna under lägret, i direkt anslutning till träningen. Förhoppningsvis finns möjlighet att börja rigga ljussättningen innan träningen är slut för dagen.

Han kommer att redigera filmen under lägret, så det finns möjlighet att vara med och se hur det går till när minst en timmes inspelningstid förvandlas till 30 sekunder färdig film.

Bidra med egen musik

För att filmen ska bli riktigt bra behövs det musik till bilderna men upphovsrättsskyddad musik ryms inte i budgeten.

– Det bästa och roligaste vore om någon musikalisk ju-jutsuka har en egenskriven låt, alternativt specialskriver ett stycke för ändamålet som vi får använda gratis i det här sam-



Linus Nilsson har bland annat arbetat med att filma Fångarna på fortet.

manhanget, säger Linus Nilsson. Musiken måste vara klar i god tid före påsklägret.

Den som känner att det vore roligt att bidra med en musiksnutt som passar till en ju-jutsuuppvisning med mycket fart kan ta kontakt med Linus Nilsson via hans hemsida www.linusfotoredigering.se

Lotta Emgård

Styrelsen vill att Svenska Ju-jutsuförbundet blir eget förbund inom Riksidrottsförbundet

Förra årsmötet gick förbundsstyrelsen fram med ett förslag att Svenska Ju-jutsuförbundet skulle ansöka om att bli medlem i Svenska Budo- och Kampsportsförbundet (SBKF) inom Riksidrottsförbundet (RF). Efter en livlig diskussion valde styrelsen att dra tillbaka sitt förslag och utreda frågan mer.

– Vi hade inte tillräckligt bra koll på vad ett medlemskap skulle innebära, säger Hans Greger. Nu har vi det och därför väljer vi att i stället ansöka om medlemskap direkt i RF i stället.

Risk att förlora självständigheten

Han säger att ett medlemskap i SBKF skulle innebära att allt förbundet äger, till exempel ett stort boklager, skulle kunna övergå till SBKF.

– Riksidrottsförbundet för heller inga diskussioner med några av Svenska Budo- och Kampsportsförbundets underförbund, säger han. Vi skulle förlora vår självständighet helt. I alla värsta fall skulle vi kunna bli bortröstade som verksamhet.

Medlemskapet i RF skulle innebära att klubbarna inte behö-

ver vara medlemmar i Svenska Budo- och Kampsportsförbundet för att få tillgång till RF:s service. Hans Greger tror att det skulle vara till fördel för de flesta klubbar.

– De få som tävlar i de tävlingar som ordnas i Ju-jutsufederationens regi kommer fortfarande att behöva vara anslutna till SBKF, men federationen kommer förmodligen få svårt att finansiera tävlingarna, säger han.

Frågan tas upp på årsmötet i april

Så länge de flesta klubbar inom Svenska Ju-jutsuförbundet också är medlemmar i SBKF kommer förbundsstyrelsen att jobba för att få in representanter från Ju-jutsu kai i Ju-jutsufederationens styrelse.

– Det är viktigt att alla ju-jutsuklubbar får ut något av medlemskapet, inte bara de som håller på med tävling, säger han.

Frågan om medlemskap i Riksidrottsförbundet kommer att tas upp på årsmötet.

Lotta Emgård



Foto: JONAS ELFVING

Uppvisningen på Rådhusorget i Umeå gjordes utan mattor.

Annorlunda uppvisning i Umeå

I kanske ett halvår fanns idén att visa upp Ju-jutsu kai i form av en flashmob på stan i Umeå. Mitt i mellandagsrean blev idén verklighet. Ida Blomberg bestämde helt enkelt dag, tid och plats för flashmobben.

Hela klubben bjöds in att delta, men basen var den nystartade uppvisningsgruppen på tio personer som Ida Blomberg ansvarar för.

– Jag gick runt till alla grupper och bjöd in dem till flashmobben säger hon. Sedan träffades vi två timmar innan vi skulle vara på torget för att öva på de tekniker vi skulle göra.

Totalt deltog ungefär 25 personer i uppvisningen, både vuxna och barn. Uppvisningsgruppen hade valt ut några tekniker som alla skulle göra. Barnen gjorde bara frigöringar medan de vuxna även lade ner varandra på marken. Alla deltog på sin

egen nivå och några tekniker utfördes bara av de högst graderade.

– Jag gjorde ett ganska högt kast, men min uke hade på sig en riktigt tjock jacka så att det skulle funka att landa utan att göra sig illa, säger Ida Blomberg.

Uppvisningen började med att bara två personer visade slag och sparkar med kiai, sedan anslöt fler och fler par. Det var många som stannade och tittade och en hel del tog foton. Flashmobben filmades och ligger ute på Umeå Budoklubbs hemsida för den som vill se den.

Ida Blomberg har några råd till dem som skulle vilja testa att göra en uppvisning i den här formen.

- ♦ Välj en plats där många rör sig.
- ♦ Kontakta vakthavande på polisen och berätta vad ni tänker göra och när.
- ♦ Håll upp en klubbflagga eller liknande för att visa vilka ni är.
- ♦ Se till att alla i gruppen har på sig kläder med klubbloggan så att det syns att de hör ihop med flaggan.
- ♦ Välj tekniker som passar deltagarna, eller se till att inte alla är med på alla tekniker.
- ♦ Undvik höga kast och att dämpa av överdrivet hårt i fallen.
- ♦ Filma och lägg ut på YouTube så att fler kan se flashmobben.
- ♦ Ta kontakt med lokala media i god tid så ni kan få publicitet – vi ringde för sent, men de var klart intresserade. Om de haft mer tid på sig hade de kommit.

Lotta Emgård

Flashmob

En flashmob är när ett antal personer gör något oväntat på en offentlig plats. Aktiviteten ska gärna verka spontan och när den är färdig skingras deltagarna som om inget ovanligt hänt. Söker man på YouTube kan man bland annat hitta en flashmob som genomfördes på Grand Central Station i New York, där ett stort antal människor stod helt stilla under ett par minuter.

Knatteverksamheten blir en tydligare del av förbundet

Nästan hälften av klubbarna i Svenska Ju-jutsuförbundet har knatteverksamhet i någon form. Barnansvarige Tobias Back har fått i uppdrag att ta fram ett knattekompendium till stöd för dem som redan har knattegrupper och för dem som skulle vilja starta.

– Det är dags att förbundet tar ansvar för hela verksamheten, säger Tobias Back. Vi ska inte göra ett separat system, utan ta fram tips och råd för dem som vill jobba med knattar.

Ett femtontal personer från Höör i söder till Umeå i norr har redan sagt att de vill vara med och utveckla knatteverksamheten. Tobias Back är glad över att så många vill vara med, eftersom det ger fler infallsvinklar och erfarenheter.

Knattar med kvalitet

Än så länge sker diskussionen via e-post, men han hoppas att det ska vara möjligt att samla några ur gruppen vid de större lägren under året.



De nya knattediplomen är ett sätt att göra knattarna synligare som en del av Svenska Ju-jutsuförbundet.

– Jag kommer också att samla information under barninstruktörskurserna. Målet med projektet är att göra det möjligt att bedriva en knatteverksamhet med kvalitet som förbundet kan ställa sig bakom.

Kompendium är målet

Det finns ingen konkret tidsplan för projektet, men förhoppningen är att man ska vara i mål med kompendiet i slutet av 2012.

– Vid nästa systemrevidering är det kanske läge att även titta på ett knattesystem, säger Tobias Back, men där är vi inte ännu.

Den som vill vara med i projektet kan ta kontakt med Tobias Back för att dela med sig av sina synpunkter och erfarenheter.

– Vilken grad man har spelar ingen roll, säger Tobias Back, alla är välkomna.

Lotta Emgård

Vårmonet i Nybro 17–18 mars



Dags för ett av Sveriges största Ju-jutsuläger för barn och knattar. Det blir träning, tävling, disco-bad, film och mycket mer.

Instruktörer:

*Riksinstruktör Ola Johanson, 6 dan
Förbundsinstruktör Johan Halvardson, 5 dan
Förbundsinstruktör Jonas Mokvist, 5 dan
A-instruktör Sandra Christensen, 2 dan
med flera*

Vill du veta mer om lägret,
titta i kalendariet på www.ju-jutsu.se



När hotfullt närmande handlar

Det finns flera tusen olika former av träningspass i Ju-jutsu. Hur de är beror både på instruktören och vilken grupp som denne tränar.

Det absolut svåraste passet en instruktör kan ge sig in på är nog ett knattepass. Vi kollade på ett av Umeå budoklubbs knattepass för att ta reda på hur det kan gå till.

Hela passet började med seiza där de kollade närvaro och berättade vad som skulle hända på passet. Efter det drogs det igång en omgång svanskull som uppvärmning, då barnen fick tävla om att dra av varandra svansar som i detta fall var träningsband.

När nästa övning skulle startas samlades barnen och de fick vara delaktiga genom att gissa vad som skulle hända härnäst. Barnen gissade rätt och de kunde börja med sina bakåtfall med

avslag. Det fortsattes med uppgång bakåt i olika varianter, bland annat med hotfullt närmande där hotet bestod av att den ene skulle gå emot den andra och skrika ”Du har tagit mitt godis!”

Både barn och åskådare skrattade gott åt denna övning, men nästa uppgift var något lugnare då de med hjälp av tsuri ashi skulle ta sig fram över mattan för att fånga osten i ett två tre ost.

Passets avslutades sedan med några minuters randori och en seiza.

Efter passet fick instruktörerna Sanna och Emma stanna kvar för att svara på våra frågor om hur de tänker kring knattepasset.

Hur ska man tänka när man lägger upp ett knattepass?

Emma: Det ska vara kul, de är inte här för att bli bäst på ju-jutsu utan för att ha kul.

Sanna: Det ska vara på deras villkor, man måste anpassa passen efter gruppen.

Finns det saker man inte kan göra med barnen?

Sanna: Då barnen är små är deras motorik inte den bästa, att göra för mycket blir ibland svårt för dem.

Emma: De måste kunna se ett tydligt mål med tekniken. Det mesta går om man anpassar det lite.

Har ni några tips för att hålla gruppen fokuserad?

Sanna: Inte så långa instruktioner och tydliga rörelser.

Emma: Man kan göra tekniken mer spännande och lekfull för att få dem att koncentrera sig, ett exempel är o soto osae där

Knattetips

- ◆ Om barn är osäkra på tekniker till exempel fall, så kan man undvika att köra sådana saker på led, utan i stället låta dem träna utspritt på mattan i egen takt.
- ◆ Förklara övningarna med saker de kan relatera till.
- ◆ Behåll fokus genom att bryta och köra andra saker.
- ◆ Barn gillar när instruktörerna själva är med i övningarna så man kan gärna vara med och träna då och då.
- ◆ Att väva in tekniker i lekar de känner igen kan göra träningen lite roligare.



Bild: IDA BLOMBERG

Med knattar på mattan gäller det att hänga med och byta övning ofta för att behålla elevernas uppmärksamhet.

om vem som tagit godiset

man kan låtsas att för att ta sig fri måste man plocka ett äpple och sedan krossa det mot kompisens höft.

Sanna: Eller till exempel bryta och göra något annat i några minuter och sen återgå till tekniken man höll på med.

Vad är det för skador och hur undviker man dem?

Sanna: Barnen på denna nivå skadar sig sällan särskilt mycket, oftast är det uppmärksamhetsskador eller så får de en obehagskänsla om de till exempel tappat luften. Man kan undvika det genom att lägga teknikerna på en bra nivå som passar barnen.

Emma: De värre skadorna blir oftast då de busar. Så genom

att markera att det inte är okej när de gör så, kan man antingen säga till dem och slutar de inte då får de sätta sig på sidan en stund. Det brukar oftast fungera.

Hur ska man göra för att få barn att trivas i en grupp?

Emma: Det är viktigt att barnen lär sig varandras namn, man kan även byta kompisar ofta så man inte låser sig vid en person.

Sanna: Man kan förklara hur man är en bra träningskompis och samtidigt ge barnen lite social träning.

Ida Blomberg och Malin Nilsson
Umeå Budoklubb

MONSTERLÄGER!
18-20 MAJ 2012
Karlbergshallen i Köping

Träning för landets bästa Instruktörer
Stiltävling

För alla barn, knattar & mon
450:- vid förskottsbetalning (475:-)

Spel- och aktivitetshus
Talangjakt
Disco
Film
plus mycket mer...

Anmälan senast 4:e maj
Mer information: www.jjkk.se

Sommarläger för barn i Oxelösund 26–29 juni

Mer information kommer, titta i kalendariet på www.ju-jutsu.se

"Jag hoppas att vi ska få svettas"

Claes Bengtsson, Linköpings budoklubb, var den första som anmälde sig till Kai Camp I. Trots att han är 37 år och sällan åker på läger kände han att det här var precis vad han ville göra.

– Det lät kul att få träna tekniker i rörelse och Örebro är inte alltför långt bort heller, så jag anmälde mig snabbt för att vara säker på att få en plats, säger han.

Eftersom Kai Camp I i första hand riktar sig till ungdomar ringde han och frågade om det var okej att vara med som 37-åring. Han fick klartecken och ser fram emot lägret.

– Jag hoppas att vi ska få svettas och kämpa en hel del. Jag förväntar mig att det ska bli tufft och att jag stundtals kommer att känna att jag inte orkar mer, säger han.

Lägrets upplägg passade Claes Bengtssons tankar på hur han vill träna. För att komplettera träningen i Ju-jutsu Kai har han den senaste terminen tränat Sportju-jutsu ett pass i veckan.

– Jag tycker att det blir mycket fokus på teknik i Ju-jutsu Kai, och jag ville öva på teknikerna när inte motståndaren är med på vad som ska hända. I Sportju-jutsu tycker jag fokus ligger på kampen och mindre på teknik. Kombinationen är väldigt bra.

**"Lägre
passade
mig och
det jag vill
träna"**

Claes Bengtsson började träna Ju-jutsu Kai redan i gymnasiet. Han hade en klasskompis som tränade ju-jutsu och när man fick prova på det i skolan passade han på. Han hann upp till brunt bälte innan han flyttade till Stockholm och lade ju-jutsuträningen lite på is. Men runt 2000 satte han igång igen och våren 2010 tog han första dan.

– Det var mycket att lära om inför det svarta bältet eftersom jag inte graderat i det nya systemet tidigare, säger han. Nästan alla tekniker behövde justeras. Ibland var skillnaden liten, men det nya skulle ändå tränas in. Det var mycket jobb.

Det bästa med ju-jutsu är att träningen är allsidig och ger en bra kroppskänsla, tycker han.

– Det är roligt med de olika teknikerna också, och jag gillar randori bäst, säger han. Jag tror att jag funkar bäst i den här typen av sport också. Jag testade lagsport när jag var yngre, men det var inget för mig.

Som småbarnsförälder har Claes Bengtsson svårt att komma iväg på läger. Det händer att han kan vara med på påsklägret eftersom det ordnas i Linköping.

– Men det är inte alltid jag kan vara med ens där, säger han. Att åka på Kai Camp I är ett litet infall eftersom lägret passade mig och det jag vill träna. Jag har också valt att sova i dojo – det ska bli roligt.



Claes Bengtsson hjälper Johan Svensson ner på mattan.

Förutom träningen är musik ett stort intresse och Claes Bengtsson skriver en del låtar för egen del. Genren är rock och han spelar gitarr.

– Jag spelar inte i något band, utan resten av instrumenten i låtarna är fejk, det är datorn, säger han.

På något sätt har åtminstone en av hans instrumentala låtar letat sig fram till finsk och dansk radio och då och då dimper det ner pengar från STIM för att låten spelats.

– Först trodde jag att det var nåt fel, för låten är tio år gammal och jag har ingen aning om hur de fått tag i den, säger han. Jag vet inte ens om de använder den som någon slags signatur eller spelar låten i sin helhet.



Foto: ALEXANDER SVENSSON

Fel var det inte, men när han försökte få tag på stationen i Finland som spelat låten för att få veta hur den använts fick han inte tag på någon.

– Det visade sig vara en station som finns överallt, och jag kunde inte hitta någon som visste något om låten, så jag lade ner det.

När han får höra att det behövs musik till uppvisningsfilmen som ska spelas in under påsklägret blir han väldigt intresserad. Kanske kan en låt från Linköpingsbon få ackompanjera en fartfylld uppvisning.

Lotta Emgård

Claes Bengtsson

- ◆ 37 år
- ◆ Linköpings Budoklubb
- ◆ Jobbar som ingenjör på SAAB
- ◆ Tränar Ju-jutsu Kai, Sportju-jutsu, springer, simmar
- ◆ Tog 1 dan i maj 2010



Tonys teknik- tips

Ko soto gari

Under den här vinjetten kommer Tony Hansson, ordförande i tekniska kommittén, att skriva om teknik. Först ut är ko soto gari.

Ko soto gari är en teknik som passar väl in i Ju-jutsu Kais rörelsemönster och som kan vara mycket användbar när du har rört dig in mot uke med tsuri ashi men inte har möjlighet att greppa om ukes haka.

Ko soto gari är en typisk gari-teknik och gari betyder meja/



Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.



Rör dig framåt med tsuri ashi, blockera ukes arm med din vänstra arm och skydda dig med din högra hand.



Greppa ukes högra arm och vänstra slag och bryt ukes balans snett bakåt...



Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.



Rör dig framåt med tsuri ashi, blockera ukes arm med din vänstra arm...



... och greppa ukes midja med din högra arm och ukes rygg med din vänstra arm...

svepa. Du kan utföra en gari stillastående eller i rörelse, på ukes främre eller bakre ben samt på ett belastat eller obelastat ben.

Vid utförande av en ko soto gari bryter du ukes balans snett bakåt, mejar/sveper ukes fot med din fotsula och fäller uke snett bakåt. Vid utförande av mejningen/svepet så är det viktigt att din höft hela tiden är riktad framåt i din rörelseriktning.

Ko soto gari kan vara svår att få till utan att armarna hamnar

utanför kraftcirkeln under mejningen/svepet och i kihon waza kan det vara svårt att få till en kraftfull kuzushi så att uke verkligen tappar balansen och faller snett bakåt.

För underlätta förståelsen för när ko soto gari kan användas samt för att hitta en mängdträningsmodell som möjliggör utförandet av ko soto gari i rörelse då du rör dig framåt kan ko soto gari mängdtränas på de två sätt som visas i bildserierna.

Tony Hansson



... och svep undan ukes högra fot med din vänstra fots undersida.



Greppa ukes högra arm med båda dina armar, dra åt dig uke ...



... och håll upp uke i fallet.

Bilder: Hans Greger



... och bryt ukes balans snett bakåt och svep undan ukes högra fot med din vänstra fots undersida.



Dra åt dig uke ...



... och greppa ukes högra arm med båda dina armar och håll upp uke i fallet.

C-kurs på Lidingö 2–4 december

Praktik på Bosön och inhopp av stilchefen

Som vanligt i början på december hölls en C-kurs på Svenska Jujutsuförbundets kansli på Lidingö, Stockholm. Praktiken hölls detta år på anrika Bosön, riksidrottscentrum och just denna helg även värd för svartbältesgraderingar.

Alla C-kurser har sin själ, sin kultur och anda, så även denna. Sju killar/män skulle drillas i ledarskap, instruktörskunskap, anatomi, administration och allt annat som ingår i C-kurspaketet.

Jag var inte orolig, men lite undrande varför endast killar anmält sig till kursen. På de flesta kurser jag håller är ca 30–35 procent av deltagarna tjejer, men så var det inte denna gång. En liten farhåga

jag hade var att stämningen kunde bli lite ”grabbig” men efter kursens avslut kunde jag konstatera att så inte var fallet.

Sköna diskussioner avlöste varandra, bra och intressanta tankar presenterades och jag känner att deltagarna verkligen bjöd på sig själva, både genom att föra fram andras och sina egna styrkor, men också med bra återkoppling och självreflekterande.

Eftersom jag, för första gången i mitt

Nya C-instruktörer

Andrée Henriksson	Sundsvalls BK
Daniel Bergman	Sundsvalls BK
Jonas Brinklert	Täby JJK
Max Aggring	Täby JJK
Ivar Wikenstedt	Kungsbacka JJK
Samuel Leding	Lidköpings BK
Henrik Joelsson	Lidköpings BK

liv, fått ett rejält och bestämt ”NEJ” till min ledighetsansökan på fredag eftermiddag fick Soke träda in och prata nödvärn, ett ämne han kan i sömnen. Nu satt han, vet jag, inte och sov när jag kom tillbaka och efter små kontrollfrågor till

Barninstruktörskurs i Jönköping 4–5 februari

Uppenbart att det är bättre

Att åka på barnkurs är roligt, så roligt att man anmäler sig som +1 (från Budo Höör var det alltså Emma som gick kursen, men jag ville följa med i alla fall).

Resan börjar kl 06:00 hemifrån. Detta för att ta sig från den skånska myllan till markerna kring Vättern, närmare bestämt Jönköping.

Kallt, kallt, kallt. Dock inte så fuktigt som i Landskrona, men klart kallare. Där stod vi utanför dörren tills Torbjörn från värdklubben Samurai kom och såg till att vi kom in i skolbyggnaden där teorilokalen fanns.

Johan öppnade starkt med att sätta namnen på deltagarna. Ett trix jag varit med om tidigare. Mycket effektivt, det

höjer individen, barn som vuxen.

De första teori-passen varvades med små övningar, plockade ur mon nige no kata. Det finns ett och annat som även blå-, brun- och svart-bälten har anledning och träna på av de teknikerna.

Teknikträning med fart och fläkt

Vidare under dagen blev det praktik i dojon, där de deltagande fick gå igenom katan som helhet. Dessutom visade Johan ett mycket bra sätt att lägga upp teknikträning på. Instruktören väljer den teknik som bedöms vara mest angelägen att träna på för gruppen. Därefter bygger man på med på teknik för teknik och får en teknikkedja som ger mängdträning med fart och fläkt. Så långt ifrån ”teknikharvande” som man kan komma. Det såg nästan ut som randoriträning!

Nästa teoripass innehöll bland annat knattetankar. Dessutom pratades det om stiltävling och det gavs en del tips och funderingar kring hur man är och blir som tränare och instruktör.

Under kvällen hittade större delen av





Praktikpass på Bosön.

gruppen visade det sig att nödvärnslektionen bjudit på en smula utöver vad kursen egentligen hade att erbjuda.

Tack Hans för att du kunde ställa upp. Det hade blivit lite för spännande och stressigt annars...

Under denna kurs hölls praktiken på

Bosön, där våra dangraderingar äger rum i maj och december. Turen ville att vi just kom in i dojon när RGK läste upp vilka som klarat sig (alla) så våra blivande C-kursare fick se hur glad man blir när man hämtar sitt bälte.

Tack gänget för bra och intressanta

diskussioner och dessutom tack för de fysövningar undertecknad lärt sig. Ni som inte var med kommer naturligtvis få pröva dessa i påsk eller på något annat läger jag instruerar på under 2012.

Stefan Forsman,
förbundsinstruktör

att instruera än att snacka

oss till en väldigt bra italiensk restaurang. Dock som tips från coachen, beställ inte in en förrätt som efterrätt. Jag blev sugen på vitlöksbröd. I min lilla värld betyder det två-tre brödbitar. De kom in med en pizza!

Söndag morgon, filmdax, ja inte tecknat utan teknikinstruktion. Två och två fick instruktörsaspiranterna planera och visa en teknik. Det hela filmas. Nästkommande teoripass tittade vi på resultatet. Vi kan konstatera att det är svårt att göra en perfekt instruktion, men vi får ju sträva ditåt. Förutom en hel del glada skratt blev det nog uppenbart för gruppen att det är bättre att instruera än att snacka.

Ljus framtid för barnju-jutsun

För att sammanfatta helgen kan jag bara säga att alla, inklusive jag som +1, har haft väldigt roligt. Jag har sett glada ansikten vart jag vänt mig och skratten har varit nära till hands hela tiden.

Jag vill avslutningsvis tacka Johan Halvardson och Johan Landgren (han

deltog för 4:e gången på barnkurs men blev som en biträdande kursledare) för möjligheten att närvara även om jag inte deltog i kursen. Stort tack även till alla deltagare som var med och JJK Samurai som ordnat allt till det bästa.

Nu hoppas jag att alla åker hem till klubben och börjar använda de nyvunna kunskaperna. Tar vi alla vara på tan-

karna och idéerna vi fick med oss så går barn- och ungdoms-jutsun en ljus framtid till mötes.

Ovanför tangenterna. Per Skog
Budo Höör

Deltagare på kursen

Olav Holten	Älvsjö JJK	Samuel Leding	Lidköping JJK
Johan Landgren	Älvsjö JJK	Henrik Joelsson	Lidköping JJK
Emelie (Emma) Schildt	Budo Höör	Sebastian Rittger	Tyresö
Lars Nilsson	Malmö JJK		Judo&Ju-Jutsuklubb
Torbjörn Gustafsson	JJK Samurai	Marceil Nacol	Tyresö
Sarah Brinck	JJK Samurai		Judo&Ju-jutsuklubb
Tobias Brinck	JJK Samurai	Peter Bäckman	Nybro JJK
Ivar Wikenstedt	Kungsbacka	Göran Lindblad	Nybro JJK
	Ju-Jutsu Klubb DO	Jonatan Nätt	Nässjö Kampsport
Anders Nygren	Eksjö Budoklubb	Niclas Rothén	Nässjö Kampsport
James Hughes	Eksjö Budoklubb	Kursledare:	
Marcus Nilsson	Forshaga JJK	Johan Halvardson	
Christian Agurell	Forshaga JJK		Förbundsinstruktör SJJF



Övre ledet från vänster. James Hughes, Stefan Karlsson, Rickard Andersson, Mats Notini, Kalle Kinnander.
Nedre ledet från vänster Oscar Hellgren, Amali Aliev, Lars Nilsson, Göran Lindblad, Peter Bäckman.

C-kurs i Kalmar

Deltagarna arbetade hårt med både teori och praktik

Den 25–27 november hade vi äran att återkomma till Kalmar med en instruktörsutbildning. Denna gång var den en C-instruktörskurs.

Kursen skulle egentligen gått i Skåne, men eftersom behovet där var för litet och Kalmarregionen visade ett stort behov, så lade vi kursen där. Det är tack-samt att lägga en kurs i Kalmar eftersom arrangemanget fungerar väldigt bra, teorilokal och dojo är förträffliga och servicen från klubben är på topp (tack Kalmar för denna gång).

Stort erfarenhetsutbyte

Det blev tio personer som under kursens tre dagar fick arbeta hårt både i teori och praktik. Erfarenheten och blandningen på deltagarna var olika vil-

ket medförde bra diskussioner och stort erfarenhetsutbyte. Det är alltid en utmaning att åka för att hålla en utbildning, eftersom man som kursledare inte vet vad som väntar en. Även denna gång så fick man möjligheten att tänka till för att ge alla deltagarna lite personligt att ta med sig, förutom det som är spikat på C-nivån.

Just erfarenhetsutbytet visar sig väldigt givande och där får alla deltagarna komma fram med sina kvalitéer.

Bra instruktioner lovar gott

Det är roligt att se deltagarna ta plats på mattan för att visa vad de lärt sig. Ibland kan det vara svårt att ställa sig och instruera övriga kamrater, som till och med ibland har högre grad och mer erfa-

renhet. Men när vi väl kom framför den övriga gruppen, så visade alla ett väldigt bra instruerande som lovar gott för de klubbar som skickat sina instruktörer till kursen. Bedömningsdiskussionerna är alltid jätteroliga att genomföra och som klargör mycket för kursdeltagarna.

Detta ger också förhoppningsvis diskussioner hemma i klubben.

Tack ni deltagare för denna gång och hoppas vi syns snart på nästa kurssteg eller ett läger.

**Anders Bergström,
kursledare**

Klubben fick fyspass som present

Lördagen den 10 december firade Nybro Ju-jutsu 25 år. Klubben bestämde att detta kan vi inte fira utan förbundsinstruktör Stefan Forsman! Ett läger anordnades och klubbar bjöds in i firandet.

Lördag morgon började med pirr i kroppen.

– Stefan Forsman är här! Stefan Forsman är här!

Närvarande var ju-jutsufantaster från Nybro, Oskarshamn och Kalmar. Klockan 10 startade lägret och det höll på till 17.

Det tränades på kombinationstekniker och passet i sig var en ren kombination av svett, skratt och lärande! Det blev träning i situationer då uke inte riktigt vill vara med, renraku by the book och renraku outside the book.

Efter lunchen som bestod av pizzor, kebabtallriker och kebabrullar lärde Stefan oss om kost och träning rent allmänt och även inför gradering. Det var oer-



Deltagarna på jubileumsdagen i december.

hört matnyttigt! Vi satt på mattan och var ivriga att lära.

Firandet avslutades med en present från Stefan. Ett fyspass! Denna present orsakade förmodligen träningsvärk. Men ju-jutsutokar som vi alla är, använ-

des denna present oerhört flitigt efter detta läger. Det var en present som vi inte ville byta för allt i världen!

**Sandra Christensen
Nybro JJK**



Här ses det glada gänget efter träningen i dojon i Sundsvall.

Jubileumsträning i Sundsvall

Under hösten har Sundsvalls Budoklubb haft träning under ledning av riksinstruktör Ulf Bäckström vid två tillfällen. Detta som en del av klubbens 40-årsjubileum i november.

Glädjen var stor under dessa träningar samt härligt inspirerande tack vare Shiha Bäckström som gav alla del av sin stora kunskap i Ju-jutsu. Detta bådar gott inför framtiden med det alla älskar att träna Ju-Jutsu.

**Lasse "Stålis" Stålnacke
SBK**

Nytt från Svenska Ju-jutsuförbundet

Klubb som utgått

Uppsala Budoklubb har begärt utträde ur Svenska Ju-jutsuförbundet på grund av ändrad verksamhet. Förbundet önskar klubben lycka till och hälsar välkommen om tillbaka om förutsättningarna ändras.

Utdelat förtjänsttecken

På Högdalens jubileumsfest den 10 december i fjol utdelades Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i silver till Li Sjökvist.

Nya dangrader

Under 2011 godkändes 69 nya dangrader fördelat på:

1 dan	36 män	9 kvinnor
2 dan	7 män	6 kvinnor
3 dan	4 män	
4 dan	3 män	1 kvinna
7 dan	1 man	
8 dan	2 män	

PÅSKLÄGER

6-9/4 2012

38:e året i Linköping

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

Deltagare: Alla bältesfärger är välkomna.

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

Övernattning

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.

OBS!!! Bokning skall ske till e-post:

anders.bergstrom@ju-jutsu.se Telefon: 0705-55 27 77.

Enkelrum 490 kr/natt, inkl. frukost.

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

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

Övriga arrangemang

* Under fredag kväll genomförs dangradering till 4 och 5 dan.

* Under lördag kväll genomförs en stiltävling.

* Under söndag kväll hålls förbundets årsmöte.



Träning i korridor påsk 2011.

Funktionärer

Lägerledning

Anders Bergström
Lägerchef



Anders
Bergström



Matilda
Bergström

Matilda Bergström
Lägersekreterare



Lotta Klang
Bergström

Lotta Klang Bergström
Assistent

Hallservice

Dennis Bergström
Hallchef



Dennis
Bergström

Rikard Wolf
Hallchef



Rikard Wolf

Sjukvårdsansvarig

Lotta Klang Bergström



Lotta Klang
Bergström

Instruktörsansvarig

Hans Greger



Hans
Greger

OBS!!! Ny betalningsrutin

Anmälan och betalning

Vid anmälan och betalning före 2012-02-29 är lägeravgiften 600:--

Vid anmälan och betalning före 2012-03-31 är lägeravgiften 700:--

Vid anmälan och betalning efter 2012-03-31 eller vid lägerstart är lägeravgiften 800:--

Avgiften betalas till ju-jutsuförbundets pg 66 05 65-3.

Anmälan kan ske redan nu till Anders Bergström.

E-post: anders.bergstrom@ju-jutsu.se

Telefon: 0705-55 27 77.

PÅSKLÄGER 6-9/4 2012

Instruktörer Ju-jutsu Kai

Hans Greger	10 dan stilchef
Bertil Bergdahl	8 dan riksinstruktör
Ulf Bäckström	8 dan riksinstruktör
Anders Bergström	7 dan riksinstruktör
Tony Hansson	7 dan riksinstruktör
Ola Johanson	6 dan riksinstruktör
Hans Brändström	6 dan riksinstruktör
Johan Halvardson	5 dan förbundsinstruktör
Stefan Forsman	5 dan förbundsinstruktör
Jonas Mokvist	5 dan förbundsinstruktör
Karin Ersson	4 dan förbundsinstruktör
Ylva Naeser	4 dan förbundsinstruktör
David Gülger	4 dan förbundsinstruktör
Kent Edman	4 dan elitinstruktör
Anna Gimlander	3 dan elitinstruktör
Malin Bohlin	3 dan elitinstruktör
Anders Larsson	3 dan elitinstruktör
Henrik Andersson	3 dan elitinstruktör
Sofie Henningsson	2 dan A-instruktör

Gästinstruktörer

Meddelas senare.

Nytt program för påsklägret

Vi kommer att visa på hur ju-jutsuteknikerna hänger ihop från grunden till det breda utbud av tillämpningar som Ju-jutsu Kai kan erbjuda. Vi kommer som vanligt bjuda på fartfylld träning för alla grupper, dessutom erbjuds följande:

- * Specialträning för alla licensierade instruktörer.
- * Tillämpad träning i vanliga kläder.
- * Presentation av kursen Personligt skydd.
- * Intressanta föreläsningar.
- * Egen grupp för alla med 3 dan och högre.

**Endast 600 platser
boka i god tid.**

Förbundsårsmöte

Under påsklägret hålls SJJFs förbundsårsmöte söndag kväll efter träningen. Plats: Skolans aula.

Instruktörer



Hans Greger



Bertil Bergdahl



Ulf Bäckström



Anders Bergström



Tony Hansson



Ola Johanson



Hans Brändström



Johan Halvardson



Stefan Forsman



Jonas Mokvist



Karin Ersson



Ylva Naeser



David Gülger



Kent Edman



Anna Gimlander



Malin Bohlin



Anders Larsson



Henrik Andersson



Sofie Henningsson

Stiltävling

Under påsklägret hålls en stiltävling på lördag kväll efter träningen. Anmäl ditt deltagande i lägersekretariatet. Plats: A-hallen.

Dangradering

Under påsklägret hålls dangradering till 4+5 dan på fredag kväll efter träningen. Plats: A-hallen.

Randoriträning i full fart påsk 2011.



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2012				
FEBRUARI				
17–19	C-instruktörskurs	Hudiksvall	SJJF/UA	Anders Bergström
24–26	B-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Hans Greger
25–26	Fartfyllt läger	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
26	Randoriläger till 1–3 dan	Jönköping	JJK Samurai	Torbjörn Gustafsson
MARS				
3	Kataläger	Höör	Budo Höör	Per Skog
3	Pulsläger	Leksand	Leksands JJK	Johan Fändriks
10	Danträningläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
17–18	Vårmonet	Nybro	Nybro JJK	Mikael Arvidsson
APRIL				
6–9	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
6	Dangradering 4+5 dan	Linköping	SJJF/RGK	Hans Greger
8	Årsmöte	Linköping	SJJF	Hans Greger
?	Licensförlängningskurs	Uppsala	SJJF/UA	Anders Bergström
21–22	Inoue-läger	Stockholm	SvJJFederationen	Bertil Bergdahl
21–22	Barninstruktörskurs	Umeå	SJJF/UA	Tobias Back
28	Jönköpingslägret	Jönköping	JJK Samurai	Torbjörn Gustafsson
MAJ				
5	Kast- och vapenläger	Tvååker	Värö BK	Kurt Johnsson
5–6	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
12	Bältesläger kyugraderade	Skåne		Ola Johanson
13	Bältesläger dangraderade	Skåne		Ola Johanson
18–20	Monsterlägret	Köping	JJK Köping	Tobias Back
JUNI– JULI				
26–29/6	Sommarläger, barn	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
30 /6	Dangradering till 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
30/6–4/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
30/6–6/7	Sommarläger, vuxna	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
1/7	Danträning till 4 dan	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
??	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
??	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
SEPTEMBER				
1	Danträning 4 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
2	Danträning 3 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
15–16	Elituppdatering	Uppsala	SJJF	Hans Greger
?	Barninstruktörskurs	Tyresö/Högdalen	SJJF/UA	Anders Bergström
?	Licensförlängningskurs	Umeå	SJJF/UA	Anders Bergström
22–23	Alingsåslägret	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin
OKTOBER				
6–7	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF/TK	Hans Greger
6	Dangradering 4 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
NOVEMBER				
?	Licensförlängningskurs	Skåne	SJJF/UA	Anders Bergström
??	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
DECEMBER				
1–2	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén • BA – Barnansvarig • UA – Utbildningsansvarig

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

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 Brantings-
gatan 8 A, 753 27 UPPSALA
Tel 018-10 28 08
E-post: jorgen.sahlin@ju-jutsu.se

Ledamöter

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

Tobias Back, Kröcklinge 4,
731 95 KÖPING
Tel 0221-127 23, 070-367 27 08
E-post: tobias.back@ju-jutsu.se

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)

Tekniska kommittén

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

Ulf Bäckström, Södra vägen 52,
824 43 HUDIKSVALL
Tel 0650-99624.
E-post: ulf.backstrom@telia.com

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

Tony Hansson, Väderkvarnsgatan 15 A,
753 29 UPPSALA
Tel 018-69 55 19.
E-post: tony.hansson@kbh.uu.se

Ola Johanson, (se vice ordförande)

Hans Brändström, (se styrelseledamot)

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

Lotta Emgård, Krokslättsgratan 22 A,
431 67 MÖLNDAL
Tel 031-707 53 53, 0708-78 02 80
E-post: lotta.emgard@ju-jutsu.se

Tävlingsansvarig

Jonas Mokvist, Ulvsborg 165,
388 92 LJUNGBYHOLM
Tel 0480-47 80 40, 0730-44 85 99
E-post: jonas.mokvist@ju-jutsu.se

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se tekniska kom-
mittén)

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, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordfö-
rande)

Projekt hemsida

Li Sjökvist (se styrelsen)

Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 79 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

Alingsås JJK
Avesta JJK
Barkarby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
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
Eslövs BK
Forshaga JJK
Göteborgs JJK
Hudiksvalls JJK

Hylte JJK
Högdalens BK
JJK Samuraj, Jönköping
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 JJK
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
Skellefteå JJK
Strängnäs JJK
Sundsvalls BK
Södertälje JJK
Tanums JJK
Timrå JJK
Trelleborgs Budokai
Tyresö Judo & JJK
Täby JJK
Umeå BK

Umeå KC
Upplands Bro BK
Uppsala JJK
Vadstena JJK
Vansbro JJK
Varbergs JK
Wernamo JJK
Värö BK
Västerås JJK
Växjö JJK
Ystads BK
Åseda JJK
Älvsjö JJK
Örebro JJ Kai
Örnsköldviks JJK
Östersunds BK

www.ju-jutsu.se

Läger för pengar från minnesfond

I slutet av april kommer Soke Kyoichi Inoue från stilen Hontai Yoshin Ryu till Stockholm till ett läger öppet för alla ju-jutsustilar i Sverige. Lägret är möjligt att genomföra tack vare pengar från Björn Hornwalls minnesfond som upplöstes i somras.

– Det är ett bra initiativ, Björn var mycket ute på läger, säger Berit Abrahamsson Hornvall, Björns änka.

Björn Hornwall avled av cancer sommaren 1986. Under påsken samma år graderade han till 4 dan tillsammans med Ingemar Sköld. De två var tillsammans med Hans Greger de tre som utvecklade svensk ju-jutsu under många år.

– Björn Hornwall var en av mina första elever, säger Hans Greger. Han var den enda som blev kvar från den första nybörjarkursen.

Några terminer senare kom Ingemar Sköld och han blev också kvar. De tre tränade på Budoklubben Budokwai i Alvik i Stockholm och tillsammans utvecklade de svensk ju-jutsu.

– De var min högra och vänstra hand, säger Hans Greger.

Tillsammans var de också Budo Action Team, en uppvisningsgrupp som åkte runt. De tränade allt och hade förutom ju-jutsu judo, karate och svärds-tekniker på programmet.

De hade bland annat en uppvisning på ett fullsatt Scandinavium i Göteborg.

Populär instruktör

Bertil Bergdahl kände Björn Hornwall från grundskolan och han var anledningen till att Bertil började träna ju-jutsu.

– Han var väldigt teknisk och en populär instruktör på många läger, säger Bertil Bergdahl.

Men Björn Hornwall månade också om tävlingar, var internationell domare och tävlade även själv.

– Han brann för tävling, säger Berit Abrahamsson Hornvall. Då fanns inte Ju-jutsu kai, Ju-jutsu var ju-jutsu.

Hon säger att det var högt i tak när de

tre ledande män diskuterade framtiden för svensk ju-jutsu.

– De var lika viljestarka alla tre, säger hon, men det blev något kreativt av det.

Klubbledare uppmuntrades

I Täbyklubben där Björn Hornwall var aktiv tills han gick bort var han en viktig person och när han dog tog det tid att få form på allt. Han hade stått för all instruktion och bestämt mycket.

– Men vi kunde inte låta klubben gå i graven när Björn dog, även om det var jobbigt, säger Berit Abrahamsson Hornvall.

– Vi hade mycket gratis eftersom Björn var aktiv och hade inflytande på så många nivåer, säger hon. Vi hade alltid koll när det var tekniska revideringar på gång, sen fick vi jobba mer för att få ta del av allting.

När Björn Hornwall dog, 34 år gammal, inrättades en minnesfond. Pengar kom från bland annat Ju-jutsusektionen inom Budoförbundet och ett antal klubbar. Totalt hade fonden runt 100 000 kronor i kapital i början. Genom åren delades stipendier ut till personer som gjort något särskilt för Ju-jutsusektionens verksamhet ute i klubbarna. Det kunde vara både instruktörer och andra klubbledare.

Hans Greger lyfter fram Hasse Aronsson från Budoklubben Tomoe i Kiruna som fick stipendiet 2000.

– Han har varit kassör i klubben i årtionden.

18 stipendier under 15 år

Andra personer som fått stipendium från minnesfonden genom åren är Kenneth Söderberg, Mora, Anders Bergström, Linköping, Ulf Bäckström, Hudiksvall, Lena Thelberg, Uppsala, Magnus Ganslandt, Täby, Johan Halvardsen, Emmaboda och Ola Johanson, Oskarshamn.

Från 1987 till 2001 delades 18 stipendier ut på 5 000 kronor vardera, men sedan stoppades utdelningarna på grund av att medlemmarna i fondstyrelsen



Björn Hornwall 1986.

hade olika uppfattning om hur fondens stadgar skulle tolkas.

– Det är synd att stipendiet inte fungerade de sista åren, säger Berit Abrahamsson Hornvall, det hade behövts uppmuntran för folk som jobbar i det tysta i klubbarna.

Fonden upplöstes sommaren 2011 efter att det inte delats ut stipendier från den på tio år. Då fanns ungefär 150 000 kronor i fonden och det bestämdes att man för de pengarna skulle ordna stiloberoende läger. Bertil Bergdahl fick i uppdrag att ordna de tre första lägren.

– Vi hoppas att det kommer mycket folk till Brännkyrkahallen i april, säger Bertil Bergdahl. Björn och jag tränade för Soke Inoues pappa en gång, så det ska bli roligt att få hit honom.

Överraskade under graderingen

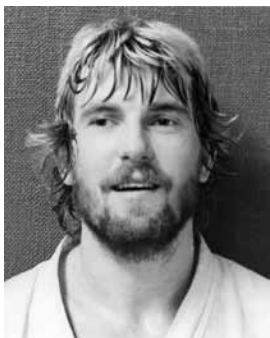
Till sin hjälp i lägerarrangemangen har han haft Ola Johanson, som är imponerad över hur stilen är uppbyggd.

– Man tränar i kataform och en kata kan bestå av tio olika anfall med ett för-svar till varje, men till alla tio anfall kan man göra alla tio försvarstekniker. Det blir ett system för att komma ihåg ett stort antal tekniker.

– Kata låg nära Björn, säger Hans Greger.

Bertil Bergdahl kommer också ihåg en annan sida av Björn Hornwall. Under graderingen på påsken 1986 bjöd han på en överraskning.

– Han hade laddat sin pistol med svartkrut och avfyrade den under graderingen, säger Bertil Bergdahl. Det blev en jävla smäll!



Björn Hornwall 1978.