



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2010

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 12.

Stefan Forsman ny 5:e dan



Missa inte 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 2 - 2010 Årgång 12.
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, Sofie Henningsson	sid 5
Balansbrytning, harai goshi	sid 6
Inbjudan sommarläger	sid 7
Våldets psykologi	sid 8
Årsmöte	sid 9
Gradering i Haparanda	sid 9
Riksinstruktörskurs i Uppsala	sid 11
Barninstruktörskurs i Umeå	sid 13
Inbjudan barnsommarläger	sid 14
B-kurs i Linköping	sid 15
D-kurs i Forshaga	sid 17
Toppkurs i Uppsala	sid 18
C-kurs i Sandviken	sid 19
D-kurs på Lidingö	sid 20
Träningsläger i Forshaga	sid 21
Påsklägret i Linköping	sid 22
Dangradering i Uppsala	sid 27
Dangradering i Linköping	sid 28
Notiser	sid 29
Jubileumsböcker	sid 30
Förbundsinfo	sid 31

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

Omslagsbild

Stefan Forsman, Kista JJK, ny 5:e dan
på Påsklägret i Linköping 2/4 2010.

Ledamot

Hans Brändström, Hörsjö 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 HÖGERSTEN
Tel 08-722 01 99, 073-771 65 77 E-post: li.sjokvist@ju-jutsu.se

Kommittéerna

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

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 funktionshinder

Ulrika Bremer (se styrelsen)

Projekt SJJF systemtävling

Jonas Mokvist, (se tävlingsansvarig)

Projekt översättning systembok

Anna Gimlander



Ordföranden har ordet

Vi har lagt ännu ett trivsamt och givande påskläger bakom oss och siktar nu framåt mot sommarlägren i Oxelösund. Vi hade sommarläger för första gången i Oxelösund 2009, så det blir andra gången i sommar. Klassrum/sovsalar är många och bra, hemkunskapssalarna är många och träningshallen är nära och sammanbyggd med skolan, vilket betyder att man kan gå inomhus mellan skolan och träningshallen.

Jag och Jörgen Sahlin, Uppsala JJK har förbundsstyrelsens uppdrag att ta fram kursmaterial för kickoff och andra arrangemang. Det handlar om att ge individen en ökad trygghet hemma, på arbetsplatser och när man vistas utomhus. Vi har kommit långt i sammansättningen av kursmaterial. Vi har två kompendier klara, ett för introduktion om tre timmar, ett för fördjupad kunskap om tre dagar. Där emellan kan man anpassa verksamheten efter uppdragsgivarens önskemål. Under kurserna ges tips och råd om hur man kan förbättra den personliga säkerheten både genom teori och praktik.

Vem skall då hålla dessa kurser? Vi har ett antal elitinstruktörer som kan vara lämpliga till detta. Vi har även ett stort antal A-instruktörer som är kunniga i detta ämne, för att inte glömma våra förbunds- och riksinstruktörer. Jag har för avsikt att bjuda in dessa instruktörer till en genomgång av dessa kurser någon gång under hösten 2010. Därefter är tanken att förbundet skall marknadsföra dessa självskyddskurser till företag och förvaltningar.

Vår hemsida skrev jag om i förra numret av tidningen. Vi har ett projekt som pågår för att förbättra hemsidan och göra den modernare och roligare att titta på. Jag hoppas att projektgruppen kan presentera dessa nyheter till sommaren. Det är mycket arbete för projektgruppen och de har kommit en bra bit på vägen.

Det nya barnkompendiet är nu klart. Tony Hansson och jag lade sista handen på detta under april i år. Det är nu reviderat för att passa in i vårt ju-jutsusystem tillsammans med alla de övriga utbildningsmaterialen.

Även tävlingsreglerna har anpassats till ovanstående. Det är dock lite finputsning som kvarstår på just tävlingsreglerna. Jag räknar dock med att de skall vara klara till sommarlägret där vi arrangerar en tävling för de som har lust. Senare i höst är det planerat en större tävling där jag hoppas att få många par som vill ställa upp.

Som synes händer det en hel del i vårt förbund, inte minst alla kursverksamhet och träningsläger över allt i vårt land. Det är svårt att inte vara positiv över förbundsveksamheten.

Vi ses i sommar i Oxelösund
Hans Greger

Annons

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.

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
SJFF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = riksgraderingskommittén.			
2010			
MAJ			
22-23	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJFF/RGK
JUNI			
30/6 - 4/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJFF
30/6 - 3/7	Barnsommarsläger	Oxelösund	SJFF
JULI			
2 - 4/7	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJFF
2 - 4/7	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJFF
3-4/7	Barninstruktörskurs	Oxelösund	SJFF
4/7	Dangradering till 3:e dan	Oxelösund	SJFF/RGK
4 - 10/7	Sommarsläger	Oxelösund	SJFF
OKTOBER			
9-10/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJFF
DECEMBER			
4-5/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJFF/RGK
2011			
APRIL			
22-25	Påsksläger	Linköping	SJFF
22	Dangradering 4 + 5 dan	Linköping	SJFF/RGK

Licensförlängning för barninstruktörer i samband med barnsommarslägret i Oxelösund

Barnlicensförlängning hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Passa på att uppdatera din licens två förmiddagar under lägret. kostnad 500:- Anmälan till: Conny Magnusson senast 8/6 2010. E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se

Sommarsläger 4 - 10/7 2010 i Oxelösund

Alla bältesfärger är välkomna. Anmälan till: Ulrika Bremer senast 11/6 2010.

E-post: Ulrika.Bremer@ju-jutsu.se

Logi i skolsalar eller på närbeläget vandrahem eller hotell. 13 hemkunskapsplatser finns att tillgå för egen matlagning. Färdiglagad mat kan beställas dagen före.

Svartbälteskurs 9 - 10/10 2010 på Bosön

Alla svartbälten är välkomna. Anmälan till: Hans Greger senast 8/9 2010 E-post: kansli@ju-jutsu.se innehållande namn, grad, klubb, logi.

Licensförlängning för A-instruktörer i samband med A-instruktörskursen 3 - 4/7 2010 i Oxelösund

A-licensförlängning hålls samtidigt som sommarslägret i Oxelösund. Passa på att uppdatera din licens en och en halv dag under lägret. kostnad 500:- Anmälan till: Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö senast 8/6. E-post: hans.greger@ju-jutsu.se

A-instruktörskurs 30/6 - 4/7 2010 i Oxelösund

A-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 8/6 2010. E-post: hans.greger@ju-jutsu.se Kursledare: Hans Greger

Dangradering till 3 dan 4/7 2010 i Oxelösund

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger. Anmälan senast 3/6 2010.

Barnsommarsläger 30/6 - 3/7 2010 i Oxelösund

Alla bältesfärger är välkomna. Anmälan till: Conny Magnusson senast 8/6 2010 innehållande namn, grad, klubb, ev. matallergi, telefon till målsman.

C-instruktörskurs 2 - 4/7 2010 i Oxelösund

C-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 8/6 2010.

E-post: hans.greger@ju-jutsu.se Kursledare: Stefan Forsman

Sofie Henningsson

Namn:

Sofie Henningsson

Ålder:

26 år

Yrke:

Operationssköterska

Civilstånd:

Sambo med Mikael Olsson, också jutsuka.

Bor:

Ronneby

När började du träna och i vilken klubb:

Började träna 1994 i Ronneby Ju-jutsuklubb.

Grad:

2 Dan

Favoritteknik:

Tai otoshi är en stor favorit, särskilt efter att ha tränat den för Rob Haans på påsklägret!

Varför började du med ju-jutsu?

Jag testade jutsu första gången i samband med att klubben erbjöd fri träning för alla barn under sportlovsveckan, och jag och min syster började träna tillsammans. Några år senare började även lillasyster träna; ju-jutsu är en mycket bra familjesport!

Vad gör du förutom ju-jutsu?

Började nytt jobb i höstas, vilket krävt mycket energi

och de kvällar jag inte tränar somnar jag oftast före nio... Tack och lov att det finns ju-jutsu som piggar upp en! För ett par år sedan köpte vi dessutom ett riktigt renoveringsobjekt till hus, och det slukar mycket tid. Dock bra sätt att umgås med familj och vänner, de behöver heller aldrig vara sysslolösa, haha!!!

Uppdrag inom ju-jutsun?

Jag har varit instruktör i Ronneby JJK sedan 1999 då jag började som "hjälpis" i barngrupperna. Är sedan 2006 ordförande i klubbens styrelse, efter att ha suttit som vice ordförande ett par år.

Hur vill du att vår ju-jutsu skall se ut i framtiden?

Att det fortsätter vara en bra blandning av en rolig idrott och bra självförsvar. Att vi fortsätter i samma anda av bra gemenskap, både inom klubbarna och klubbar sinsemellan. Jag upplever ju-jutsun som en sport med en särskild förmåga att stärka individen, och det tror jag sker genom den fina blandning av kamratskap och utmanande av sig själv och andra som ju-jutsu innebär.

Bästa ju-jutsuminnet?

Är nog när min första "egna" nybörjargrupp hade sin första gradering och deras examinerator bara öste beröm över dem. Var så härligt att se hur stolta de blev och att jag på något sätt hade bidragit till att de kunde prestera så bra och få känna så!

Hur upplevde du att vara instruktör på påsklägret?

Det var verkligen en rolig upplevelse, jag som ÄLSKAR påskläger! Kul att på något sätt försöka ge tillbaka av allt roligt man själv upplevt dessa härliga läger. Är ju också en fantastiskt rolig erfarenhet att få vara del av ett så stort arrangemang, blir så speciellt när så många elever bara väller på och av mattan och alla bara lyser av entusiasm och tränar järnet!



Det är fortfarande möjligt att komma med förslag om vår hemsidas utseende. Skicka till: kansli@ju-jutsu.se

Sv. Ju-jutsuförbundet kan trycka klubbaffischer billigt. Skicka original i pdf till: kansli@ju-jutsu.se

Kuzushi

En teknik ur nage waza som ofta, och helt i onödan, skapar problem är harai goshi. Även om harai goshi tillhör gruppen koshi waza (höftkast) så är det vik-

tigt att Din höft inte passerar ukes kropp, utan Din sida ska ha kontakt med uke. Sedan är det helt avgörande att Ditt högra ben utför en pendlande rörelse bakåt/uppåt och inte en rörelse bakåt/nedåt.

Tony Hansson

Balansbrytning harai goshi



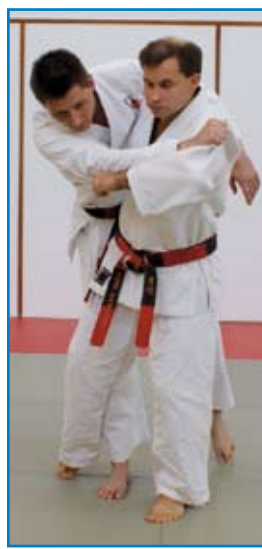
1. Greppa ukes arm...



2. ... och dra uke ur balans snett framåt genom att samtidigt vrida Din kropp. Gör inte först stillastående ett stort ryck med vänster arm. Detta stora ryck medför oftast att Din vänstra arm hamnar utanför Din kraftcirkel.



3. Fortsätt draget kontinuerligt och lägg Din högra arm om ukes midja. Flytta samtidigt Ditt högra ben framför uke så att Du får kontakt med ukes kropp.



4. Sträva efter att ha båda Dina händer i kraftcirkeln och fortsätt bryta ukes balans snett framåt samtidigt som Du svänger runt Ditt vänstra ben och placerar det mellan ukes ben och påbörjar en pendlande rörelse med Ditt högra ben...



5.... som sveper båda ukes ben. Det är viktigt att Ditt högra ben göra en pendlande rörelse bakåt/uppåt och inte en rörelse bakåt/nedåt.



6. Bild 4 sett bakifrån. Har Du gjort rätt så ska ukes balans vara bruten snett framåt och båda Dina händer befinna sig framför Dig och mitt i Din kraftcirkel. Baksidan av Ditt högra lår ska ha kontakt med ukes lår.



7. Dra åt Dig ukes arm så att uke ligger på sidan och inte kan nå Dig. Har Du fått till allt rätt så kommer nu ukes vänstra ben att peka snett framåt och i samma riktning som du påbörjade balansbrytningen.



Bild A. I o goshi flyttar Du dig förbi uke och kastar uke över Din höft.



Bild B. I harai goshi flyttar Du Dig så att Din höft får kontakt med ukes kropp och kastar uke med hjälp av ditt högra ben.

SOMMARLÄGER

4 - 10/7 2010

Oxelösund

Plats: Oxelösund, Breviksskolan.

Tid: 4 juli klockan 15.00 t.o.m. 10 juli klockan 14.00.

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

Deltagare: Alla bältesgrader är välkomna.

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 Ulrika Bremer e-post ulrika.bremer@ju-jutsu.se

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

Instruktörskurser

C-kurs hålls den 2-4/7 2010.

Kursledare: Stefan Forsman.

A-kurs hålls den 30/6-4/7 2010.

Kursledare: Hans Greger.

D-instruktörskurs den 7-8/7 2010.

Kursledare: Stefan Forsman.

Partävling på sommarlägret

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

Ju-Jutsu

på högsta nivå

Instruktörer

Hans Greger 10 dan stilchef

Bertil Bergdahl 7 dan riksinstruktör

Anders Bergström 7 dan riksinstruktör

Tony Hansson 6 dan riksiinstruktör

Ola Johanson 6 dan riksinstruktör

Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör

Ylva Naeser 4 dan förbundsinstruktör

Camilla Håkansson 2 dan B-instruktör



Hans
Greger



Bertil
Bergdahl



Anders
Bergström



Tony
Hansson



Ola
Johanson



Stefan
Forsman



Ylva Naeser



Camilla
Håkansson



Sommarlägret i Oxelösund 2009.

Våldets psykologi



Här fortsätter psykolog Joachim Volckerts artikel om våldets psykologi.

Typer av våld

Identifikationen med plågoanden

Det kan synas märkligt men det är faktiskt så att människor som tvingas leva i en tillräckligt hjälplös och traumatisk situation till slut ser som sin enda möjlighet att överta sina plågoandars synsätt och värderingar. Förödmjukelsen, skammen och den hänsynslösa grymhet som visats offret invaderar och blir en del av hans eller hennes jag. Offret förvandlas till förövare och riktar i handling vrede, förakt och grymhet mot andra. Andra människor behandlas med samma förakt och straffas med samma hänsynslösa hårdhet som vederbörande själv varit utsatt för. En annan konsekvens kan vara att man riktar denna vrede mot sin egen kropp.

Självdestruktivitet

Självdestruktivitet innebär att en person mer eller mindre medvetet riktar en avsevärd del av sitt inneboende aggressiva övertryck mot sig själv i form av handlingar och beteenden som innebär att han eller hon tillfogar sig själv skada. Denna självdestruktivitet kan ha många ansikten och kan yttra sig i allt från kraftiga kroppsliga besvär till mer eller mindre medvetet arrangerade situationer där man far illa.

Brist på medmänsklighet

En oundgänglig förutsättning för att kunna tillåta sig våldsutövning av vad slag det vara må är att förvandla sitt tilltänkta offer till något annat än människa och sig själv till ett redskap för det ”goda”. Historien är full av exempel i stor och liten skala. Vi vet att förintelsen av miljontals människor under andra världskriget föregicks av en intensiv och skickligt genomförd propagandakampanj vars syfte var att förvandla stora grupper av människor till skadeinsekter som det var rätt att förtrampa, utsuga eller utrota. De flesta moderna soldatutbildningar har med den amerikanska marinkåren som föredöme inslag som känslomässigt förbereder den kanske inte tillräckligt mordlystne rekryten på att det är rätt att döda de odjur som hotar den egna gruppen. En lydnad som icke ifrågasätter eller kritiskt granskar dem som ger or-

der är en annan viktig komponent i den psykologiska beredskapen att utöva den slutliga ondskan mot en annan människa.

Det blinda raseriet

Våldshandlingen hos en person med svårbemästrade våldsimpulser följer en djävulsk psykologisk logik. Förövaren kan sedan en längre tid känna sig alltmer laddad. Denna känsla upplevs vanligen som att bära en osäkrad bomb inom sig. Mer eller mindre medvetet söker sig den blivande våldsbrottslingen en ursäkt för att få lätta på det inre övertrycket. En vanlig form av legitimering utgörs av att dricka alkohol i det medvetna syftet att lugna ner sig. Alkoholen får dock istället funktionen att riva de sista barriärerna mot att uttrycka sitt inneboende våld i handling. I och med att själva våldshandlingen inletts kan förövaren inträda i en dimhöjd psykologisk glasbubbla - ett trancestillstånd i vilket det sker en inre upptrappning där varje slag åtföljs av skuld som i sin tur förstärker raseriet. I detta trancestillstånd finns ingen omvärld och inga konsekvenser, all medkänsla är utsuddad och ett röd- eller vitglödgaraseri behärskar helt den inre världen. Först efter det att ett allvarligt våldsbrott genomförts kan en sådan förövare vakna upp och undra vad som hänt. En urladdning av denna typ brukar åtföljas av stark trötthet och det händer att polis finner förövare sovande i anslutning till brottsplatsen.

Ibland är det dessutom så att förövaren saknar medvetna minnen från sitt våldsbrott och kan tillbringa ett långt fängelsestraff med att försöka framkalla sådana minnen eller undra om det i själva verket var han som gjort sig skyldig till handlingen ifråga.

En del av dem som bär den här typen av osäkrade bomber inom sig sprider en mycket obehaglig typ av känslomässiga signaler till sin omgivning. Starka obehagskänslor, rädsla, ångest, en känsla av att hålla på att tappa förståndet och konstiga mardrömmar kan höra till symptomen när man haft närmare kontakt med någon känslomässigt svårt störd person med starka våldsimpulser.

Våldets offer

Vikten av kunskap

Det är av stor vikt att stödinsatser för den som drabbats sätts in snabbt för att undvika svåra och långvariga psykiska skadeverkningar. Stödinsatsen måste bygga på kunskaper om hur en människa reagerar på våldsbrott. Ett okunnigt bemötande kan ytterligare förvärra en svår situation. Den som drabbats av ett brott utsätts ofta för ytterligare påfrestningar i form av polisförhör, läkarundersökningar, sjukhusvistelser och rättegångar.

Psykiska reaktioner på brott

Att drabbas av brott är alltid ett övergrepp mot den personliga integriteten och uppfattas som regel som ett hot mot den grundläggande tryggheten.. Detta gäller även ”smärre” brott som bilstöld eller inbrott i källarförrådet. De flesta människor bearbetar sina upplevelser genom att tala med vänner eller arbetskamrater och kan på det sättet befria sig från de obehagskänslor brottet givit upphov till. Den som drabbats av ett allvarligt brott som rån under vapenhot, våldtäkt eller allvarlig misshandel kan dock utveckla en allvarlig krisreaktion. En sådan krisreaktion ställer krav på mer professionell hjälp än vad den närmaste kretsen av vänner och arbetskamrater kan erbjuda.

Den irrationella skulden

”Om jag bara hade varit tillräckligt stark och god hade alla dessa fasansfulla ting aldrig drabbat mig. De övergrepp jag utsatts för är mitt eget fel”. Den som drabbats av brott kan tilldela sig själv en aktiv roll han aldrig haft någon reell möjlighet till. Föreställningen om ett aktivt deltagande skänker en falsk känsla av att inte vara helt utlämnad. En oklar känsla av skuld ingår nästan undantagslöst i de reaktioner som följer på att ha utsatts för övergrepp av något slag.

Krisreaktionens faser

Den kris som oftast följer efter att ha drabbats av våldsovergrepp kan indelas i fyra faser. Dessa faser har en individuell karaktär beroende på hur allvarligt övergreppet har varit samt på den drabbades grundläggande psykiska stabilitet. Den som har psykiska problem innan traumat drabbas betydligt svårare av ett brott än den som är helt psykiskt frisk. Krisreaktionens faser följer normalt efter varandra mot ett tillfrisknande men kan också utvecklas till ett svårt och mycket långvarigt psykiskt lidande.

Chock

Ett chocktillstånd kan bestå från några timmar till några dagar. Chocken medför tomhets- och överklighetskänslor som får den drabbade att känna sig som en främling i sin normala verklighet. Chocken kan också innebära panik och stark rädsla för att helt förlora kontrollen. Det händer att ett chocktillstånd kan vara dolt för omgivningen och den som drabbats kan förefalla helt normal.

Skräckfyllda minnesbilder från brottet som det inte finns någon möjlighet att undkomma kan plåga den drabbade. Sådana minnesbilder kan visa sig som hallucinationer eller som snabba glimtar från den traumatiska händelsen. Minnesbilder av denna typ brukar kallas ”flash-back”. De är regel vid allvarliga trauman.

Reaktion

Reaktionsfasen innebär att alla de tankar och känslor

som den traumatiska händelsen givit upphov till kan börja komma till uttryck. Förtvivlan, sorg och gråt kan varvas med vrede och förbannelser mot förövaren. Det kan vara befriande att få uttrycka alla dessa känslor och det är värdefullt för tillfrisknandet att någon lyssnar, tar emot och delar känslorna.

Vid svåra brott som kanske inneburit livsfara och svår ångest under lång tid kan reaktionsfasen sträcka sig över flera år. Det kan också förekomma att reaktioner på brottet kan uppträda med fördröjd verkan och först efter lång tid. Det är därför viktigt att hålla kontakt med den som drabbats under en längre tid efter traumat.

En del av de reaktioner som den drabbade uppvisar kan vara svåra att förstå. Helt omotiverade skuld-känslor med självförebåelser för att ha orsakat det inträffade är regel hos brottsoffer.

Det kan förekomma att krisen fördjupas genom att den väcker till liv och förenar sig med en tidigare psykisk problematik. I dessa fall brukar man tala om en överdeterminerad kris.

Bearbetningsfasen

Chock- och reaktionsfasen som tillsammans utgör krisens akuta skede, övergår i små steg och över en längre tid till en bearbetning av det som inträffat. Hela sanningen och innebörden av det som hänt kan på så sätt hanteras i uthärdliga doser. Bearbetningen innebär att den drabbade kommer till insikt och vågar börja inse vad som faktiskt inträffat.

Nyorientering

I samma takt som en bearbetning sker kan den drabbade lämna de skräckfyllda upplevelsorna bakom sig som livserfarenheter. Med tiden brukar smärtan förblekna och den drabbade kan alltmer inrikta sig på att återuppta sitt normala liv.

Fortsättning följer i nästa nummer.

**Missa inte
sommarlägret
i Oxelösund
4-10/7 2010**

Förbundsårsmöte i Uppsala

Svenska Ju-jutsuförbundet höll årsmöte den 14/3 2010 i Uppsala JJK:s dojo.

Årsmötet startade klockan 14.10 med inledningsanförande av ordförande Hans Greger. Röstlängden upplästes och godkändes med 13 klubbar och 21 röster. Dagordningen godkändes och följdes. Till mötesordförande valdes Johan Halvardson, Nybro JJK&JK och till mötessekreterare valdes Jonas Mokvist, Nybro JJK&JK.

Inga motioner fanns, bara ett förslag från förbundsstyrelsen om mindre stadgeändringar för att förtydliga vissa punkter. Förslaget godkändes i sin helhet.

Till val av förbundsstyrelse omvaldes vice ordförande Ola Johanson, Oskarshamns JJK, kassör Bertil Bergdahl, Högdalens BK, ledamot Hans Brändström, Björkstadens JJK Umeå. Alla valdes på två år. Ledamot Anna Gimlander hade aviserat avgång från styrelsen för att helt ägna sig åt projektarbete inom förbundet. Årsmötet röstade in Li Sjökvist, Högdalens BK, som styrelseledamot på ett år.

Årsmötet avslutades med utdelning av tre förtjänsttecken i guld till Anna Gimlander, Ulrika Bremer och Jonas Mokvist. Anna Gimlander avtackades med present och blommor och Li Sjökvist hälsades välkommen till styrelsen. Årsmötet avslutades klockan 14.55.

Nya styrelsen



Hans
Greger



Ola
Johanson



Bertil
Bergdahl



Jörgen
Sahlin



Li
Sjökvist

Avgår



Hans
Brändström



Ulrika
Bremer



Anna
Gimlander

Ny ledamot

Brungradering i Haparanda

Första brunbältet i Haparanda

Det kändes skönt att kunna komma upp till brunt bälte, och framförallt kändes det avgörande för vår lilla klubb. Nu kan jag som instruktör gå B-kursen och det känns bra att kunna ha en instruktör på plats här i Haparanda med lite mer på fötterna.

Hittills har vi fått god hjälp av Ami Eriksson från Luleå som även är medlem hos oss och hjälper oss med teknikfrågor och graderingar då han har A- och Barnlicens. Alla de gånger han kommit upp till oss i Haparanda har varit ovärderliga såväl för min egen som de andras utveckling.



Det måste erkännas att det ibland kändes lite hopplöst, då en enda person inte räcker så långt! Man ska instruera och jobba med andras tekniker, samtidigt som det är tänkt att man ska träna på sina egna! Därför kändes det som om man skulle ha behövt klona sig ibland, något som jag förstått de flesta instruktörer brottas med.

Nu är alltså den sista av kyugraderna avklarad. Den första togs i november 1990, så det har varit en lång väg, men det positiva är att den ingalunda är slut, utan det finns hur mycket som helst kvar!

Ett stort tack till Ami för hans hjälp och till Yemel, Johan, Henrik och Oscar för att de ställde upp som ukes på graderingen!

Samuli Hirmu, Haparanda Ju-jutsu.



Ami Eriksson och
1 kyu, Samuli Hirmu.

Riksinstruktörskurs i Uppsala

**Den 23/1 2010 hölls ett
riksinstruktörskurs i Uppsala.**

Lördagen den 23 januari träffades förbundets riksinstruktörer i Uppsala för att träna tillsammans under stilchefens ledning. Detta var andra gången vi träffades för att träna och diskutera tekniker. En första träff ordnades i september 2009.

Syftet med den här typen av träffar är att riksinstruktörerna och stilchefen skall ha samma syn på teknikernas utförande och metodiken de hänger ihop med. Det är viktigt att föra diskussioner kring detta så att vi kan lära ut teknikerna lika över hela landet.

Hans Greger lät oss prova några tekniker som det ofta är problem med, där det finns flera detaljer som är viktiga för att tekniken skall fungera optimalt. I det gula hårtaget bakifrån är det viktigt att behålla ukes hand på sitt eget huvud medan man trycker ned ukes armbåge, så att handen tidigt kommer högre än ukes axel, varvid såväl balans som styrka blir sämre för angriparen.

Vi provade flera grund- och försvarstekniker som våra



Armstrykning bakifrån och en arm på ryggen är en svår teknik. Man måste göra helt rätt för att lyckas.

elever ofta har problem med. Vid en analys visar det sig att våra fyra grundprinciper om egen bästa balans, egen bästa styrka, motståndarens obalans och motståndarens svagheter tillsammans leder till en bra teknik.

Tony Hansson visade balansbrytningens betydelse i samband med kast och sveptekniker. Vi fick prova att göra ko soto gari utan att vrida med stödjefoten i svepriktningen. Om stödjefoten vrids med i svepriktningen (för att öppna upp för ett långt svep) finns en risk att armarna på den som utför tekniken hamnar utanför kraftcirkeln, och därtill kan obalans uppstå för tori när uke faller ned bakom tori. Fokus bör istället vara snett framåt, d. v. s. i den riktning balansen bryts och där uke kommer att landa. Detta sätt att göra tekniken känns effektivare, även om det kräver lite tillvänjning. Resonemanget känns



Hans Greger, Anders Bergström, Ulf Bäckström, Bertil Bergdahl, Hans Brändström, Ola Johanson, Tony Hansson.

Deltagande riksinstruktörer:

Bertil Bergdahl	7 dan	Högdalens BK
Ulf Bäckström	7 dan	Hudiksvalls JJK
Anders Bergström	7 dan	Linköpings BK
Tony Hansson	6 dan	Uppsala JJK
Ola Johanson	6 dan	Oskarshamns JJK
Hans Brändström	6 dan	Björkstadens JJK

onekligen igen från hur vi ändrade utförandet av sukui nage i senaste revideringen.

Tony Hansson gav också exempel på hur nya tekniker kan tas fram som ligger i linje med Ju-jutsu Kais grundprinciper. I graderingsbestämmelserna för 4 dan och 5 dan finns möjlighet att sätta ihop egna tekniker, och de bör förstås överensstämja med hur vi gör våra övriga tekniker. Vi fick prova koshi otoshi mot svingslag. En enkel, funktionell och trevlig teknik med inspiration från närliggande idrotter.

Under dagen hade vi ett teoripass med diskussioner kring bedömning av graderingar. Är dagens sätt att ge poäng vid dangraderingar optimalt, eller bör beräkningen ske på något annat sätt? Vilka delar och principer i utförandet av en teknik är absolut respektive relativt? Är ett visst utförande värt en viss poäng till en grad, men ger lägre poäng vid test till högre grad? Hur återspeglas det i så fall i poängsättningen, och blir den rättvisande? Inga beslut är fattade, men diskussionerna var intressanta, och riksgraderingskommittén kommer framöver att testa olika metoder.

Vi diskuterade kvalitet och innehåll i graderingar till 3 dan, 4 dan och 5 dan. Vi bör eftersträva att graderingar



Tony Hansson buntar ihop Ola Johanson.

till de här nivåerna är riktigt bra. Vi rekommenderar att de som skall testa till någon av dessa grader gör provgraderingar för riksinstruktörer, och till de högre graderna gärna vid ett par tillfällen för att stämja av att man ligger rätt. I sammanhanget noterade vi också att det är bättre att göra en enkel teknik riktigt bra, än att göra en avancerad teknik bristfälligt, vilket är bra att tänka på vid framtagande av egna tekniker till 4 dan och 5 dan.

I mars kommer riksinstruktörerna att vara involverade i den gemensamma träffen där även förbunds- och elitinstruktörerna deltar. Riksinstruktörerna kommer sedan att fortsätta med regelbundna träffar, där nästa planeras till september.

Ola Johanson



Tony Hansson försvarar sig liggande mot slag mot huvudet. Ola Johanson agerar buse.

**Missa inte
barnsommarslägret
i Oxelösund
30/6 - 3/7 2010**

Barninstruktörskurs i Umeå

”20 busungar och en instruktör”

Den 30-31 januari 2010 så var det barninstruktörskurs här i Umeå under Tobias Backs ledning. Det är enkelt att konstatera att det finns vissa fördelar med att ha kurser i Umeå, en rask promenad till kurslokalen i ca -20° tenderar att väcka de flesta sju sovare. Med andra ord, när kursen startade så var de allra flesta ganska pigga och alerta. Vi som var med på kursen kom från Umeå, Luleå, Östersund, Köping och Högdalen - sammanlagt 20 stycken - plus Tobias.

Tobias började med en kort presentation av kursen och sedan fick vi presentera oss själva - det var en ganska brokig samling. Vi började med att prata om administration, graderingar och tävlingar innan det var dags för lite mat.



koncentrerat mig på själva jutsun. Så det var tänkvärt att höra kommentarerna från Tobias och resten av gruppen. Innan vi fick lämna rummet så krävde Tobias att vi skulle skriva ett prov ... men det gick bra och alla fick gå och leta reda på någonstans att sova.

Nio på söndag morgon så var det dags för praktik igen och jag undrar om Tobias var beredd på vilken grupp busungar han plockade upp på mattan. Under en av öv-



Efter lunchen så knatade vi bort till dojo för lördagens praktikpass. Tobias drog i gång med en uppvärmning som gjorde att flera stönade och mumlade något om att äta mindre just innan man ska gå upp på mattan. Skamlöst så passade jag på och knyckte Tobias uppvärmning för att använda den i min mon-grupp dagen efter - så jag får tacka för att jag inte behövde planera den delen och ungarna verkade tycka att den var kul.

Resten av dagen så ägnade vi åt att prata om ledarskap, jag måste erkänna att jag inte riktigt tänkt igenom hur viktigt det är att vara en bra förebild utan jag har mest

ningarna fick vi agera instruktörer till en grupp barn, dvs de andra deltagarna. Själva instruerandet finns det inte mycket att orda om, däremot så kan man diskutera ”barngruppen” LÄNGE. Själva kan jag inte påminna mig om att jag sett någon träningsgrupp någonsin som gjort så många fel och feltolkat instruktionerna så totalt. Sedan är det rätt intressant att se att man med 20 personer på mattan lätt kan göra ca 30 olika tekniker samtidigt - alla felaktiga. För att inte tala om själva uppförandet - som någon uttryckte det ”Om det här hade varit min ordinarie grupp så hade jag packat ihop för gott”. Alla hade

dock det rejält kul. Tyvärr så spelade vi bara in själva instruerandet och inte när gruppen övade så busungarna finns inte bevarade för framtiden - med ett undantag. Vi som instruerar på barnsidan i UBK är djupt tacksamma för att praktikpasset tog slut innan barnen kom för söndagens pass ... om de hade sett oss och fått lite inspiration så hade det inte varit roligt att vara instruktör ! Att kritisera och kommentera varandras sätt att instruera var nyttigt, det var dock lite blandade känslor i gruppen om att se sig själv på video.

Efter en snabb fika så gick vi tillbaka till hotellet och fortsatte med teoridelen. Det var intressant att diskutera hur olika barn kan vara, pojkar/tjejer, barn med olika handikapp etc. Vi skrapade dock bara på ytan - vad kan man annars göra på ett par timmar - och det känns som om vi hade kunnat diskutera detta betydligt mer. Jag har känslan att ju-jutsu träning skulle kunna passa denna grupp av ungdomar mycket bra - om vi som instruktörer visste mer om detta. Efter detta och lite fysiologi så var det dags för det andra skriftliga provet - som alla klarade. Så efter att ha sagt hejdå till varandra så begav vi oss alla hem från Leksand, ehh, förlåt Umeå.

Tack Tobias, det var jättekul !!
Jan Erik Moström

Nya barninstruktörer

Ingemar Westerlund	2:a dan	Luleå ju-jutsuklubb
Henrik Omark	1:a kyu	Luleå ju-jutsuklubb
Beatrice Lundin	2:a kyu	Luleå ju-jutsuklubb
Isabelle Palo	2:a kyu	Luleå ju-jutsuklubb
Johan Sjöström	1:a dan	Umeå budoklubb
Anna Norberg	1:a dan	Umeå budoklubb
Emelie Harnerud	1:a kyu	Umeå budoklubb
Alexander Eliasson,	1:a kyu	Umeå budoklubb
Josefin Lundgren	1:a kyu	Umeå budoklubb
Philip Granered	1:a kyu	Umeå budoklubb
Jan-Erik Moström	2:a kyu	Umeå budoklubb
Miceal Nilsson	1:a kyu	Östersunds budokai
Daniel Eriksson	2:a kyu	Östersunds budokai
Jens Karström	2:a kyu	Östersunds budokai
Åsa Johansson	1:a dan	Högdalens budoklubb
Elin Törnwall	2:a kyu	Ju-jutsu kai Köping
Robert Markström	2:a dan	Björkstadens JJK
Anders Holmström	1:a dan	Björkstadens JJK
Mattias Eriksson	1:a dan	Björkstadens JJK
Samuel Hellman	2:a kyu	Björkstadens JJK



Alla glada busungar på barninstruktörskursen i Umeå.

BARN- SOMMARLÄGER 30/6 - 3/7 2010 Oxelösund

Plats: Oxelösund, Sporthallen vid Brevikskolan.

Tid: 30 juni klockan 14.00 t.o.m. 3 juli klockan 14.00.

Pris: Hela lägret inklusive frukost och logi: 1.200 kr. Nu med bättre frukost.

Deltagare: Alla mon och knattar är välkomna.

Logi: Lägeravgiften inkluderar boende i skolsalar, medtag liggunderlag och sovsäck.

Anmälan: Sker klubbvis senast den 8 juni till: conny.magnusson@ju-jutsu.se
Anmälan skall innehålla namn, grad, klubb födelseår ev. matallergi samt telefonnummer. Mer info på: www.ju-jutsu.se

Instruktörer

Tobias Back 2 dan A-instruktör
Conny Magnusson 2 dan A-instruktör
Ulrika Bremer 2 dan A-instruktör
Sofie Henningsson 2 dan B-instruktör



Tobias Back

Aktiviteter: Stiltävling - prova på att tävla i det du är bäst på!

Bodaborg- äventyrsborgen med häftiga och kluriga uppdrag.

Bad i massor!

"Prova-på" ju-jutsu för föräldrar och ledare.

Instruktörskonferens - Barnansvarig informerar om aktuella ämnen kring barn och ungdomar.

Licensförlängning - Passa på att uppdatera din licens två förmiddagar under lägret. kostnad 500:-



Conny Magnusson



Ulrika Bremer



Sofie Henningsson



Barnsommarslägret i Oxelösund 2009.

B-instruktörskurs i Linköping

B-kurs Linköping 29-31/1 2010.

Spänningen avtog, en skön känsla av befrielse spred sig i min kropp. Jag gick ut i det soliga klara friska Linköpingsvädret, tog ett sista andetag innan jag åter hoppade in i den kalla bilen för att åka hem. Glad, fylld men ändå tom.

Resan började med ett pulsande i snön fredag morgon i en förort nordväst om Stockholm och målet var Ryd där vi traskar in i foajen och möts av ett bekant ansikte som med sin härliga gnälliga östgötska välkomnar oss. Vi går in i konferensrummet och möts av en skock läskiga individer som vi i stort sett inte sett förut, jo Per hördes redan från början.

Anders B låter oss göra en rolig variant på presentation av oss själva. Vi intervjuar varandra och sedan får vi berättat om intervju-uke för de andra. Stefan från Göteborg gillar jutsu för att man får ta i folk, skumt för så känner ju jag med. Efter detta leder Anders in oss i B-kursens hemligheter. Var det någon som tänkte på nödutgångarna? Var är närmsta brandsläckare? Vilken typ var det? Jo tjena, sånt borde man ju alltid tänka på!

Vi vandrar genom tunga tankevrurparord som sensorisk bild (har inget med idolbilden på Sensei att göra), motorisk bild och medvetandedelen. Vi fortsätter vår resa med kognitiva, associativa, nä nu börjar magen kurra tänker jag, men vi går vidare till vårt mål "det autonoma självstyranet". Det är liksom grunden, det fundamentala, det vi alla vill uppnå, nä inte lunch, jutsunirvana kan man kalla det. Allt sker automatisk.

Vi går igenom skelettet, lite muskler och en massa leder,

vilket vi pluggade extra hårt på. Kom det någon fråga på det? NOP!

Anders låter oss under hela kursen jobba i grupper, föreläsa för varandra, ta i varandra och vi lär oss en massa saker. Njurarna väger lite mer än en stor hamburgare, 160 g st. Vi



gick igenom kostens och vätskans betydelse för prestationsförmågan, att man skall äta en bra kost. Hur kommer då pizza och hamburgare in i bilden vid läger och utbildningar? Vi vill inte se en enda energidryck igen, men gärna sportdryck: 1 l vatten, 1 dl socker, knappt 1 tsk salt, smaksättning. Blanda och drick vid sisodär 10-15 grader.

På lördagen fick vi sällskap av förlängningsfolket, varför kommer alltid lokalbefolkningen sist, nej Corinna du var bara näst sist.

Vi gick mycket i trappor under helgen, feedbacktrappan, våldstrappan, hotelltrappan. Vi leddes vilse i ledarskap och dauerbindelindning, min var hansaplast men funkade den med Anders, även om den var liiite kort. Dojopasset med instruktörshandledning var jättekul, teknikpasset likaså. Det ger så mycket att i lugn och ro få lära sig i utlärandet. Graderingsbedömelse var nog det som tog mest tankeverksamhet och som de flesta av oss var lite oense om i början. Men det var en godkänd gul ude-osae eller hur?

Vi avslutade en tung helg med att gå igenom nödvärnsparagrafer, och på tok för lite mental förberedelse. Sedan fick alla sin B-licens i handen. Nä först fick vi ju göra "PROVET"! Första frågan bommade alla tre från en viss klubb på första raden, undrar vad vår ordförande i klubben kommer säga.

Men samtliga deltagare tog sig över den magiska gränsen och kunde lättade ta emot ett vitt litet kort med ett åtråvärt B på.

Jag tog ett sista andetag av den friska Linköpingsluften. Glad över att ha fått min B-licens, Full av ny kunskap men tom över att behöva lämna ett sådant härligt gäng.

Sempai Sture



Nya B-instruktörer

Bo Nahlén	1 dan	Västerås
Hans Tallbacka	1 kyu	Västerås
Sture Svahn	1 dan	Barkaby
Stig Morin	1 kyu	Barkaby
Isabelle Sarfati	3 dan	Barkaby
Per Skog	1 dan	Höör
Richard Holm	1 kyu	Höör
Patrick Svensson	1 kyu	Oskarshamn
Hampus Nilsson	1 kyu	Oskarshamn
Måns Norrsén	1 kyu	Oskarshamn
Glenn Bardh	1 dan	Yoi Mullsjö
Pontus Joelsson	1 dan	Älvsjö
Johan Svensson	2 dan	Linköping
Johan Jenvald	1 dan	Linköping
Johan Gustafsson	1 dan	Linköping
Pontus Riis	1 dan	Linköping
Lars Edholm	1 dan	Linköping
Tony Östangård	1 kyu	Nässjö Kampsport
Stefan Sjö	2 dan	Göteborg

Förlängda B-licenser

Elisabeth Andrén	1 kyu	Barkaby
Andreas Stenström	1 dan	Linköping
Corinna Kruse	3 dan	Linköping
Mårten Ling	2 dan	Linköping
Torbjörn Petersson	1 dan	Alingsås
Christer Andersson	2 dan	Alingsås

B-förlängning i Linköping 30-31/1 2010

Under ordinarie B-kurs i Linköping tog sex st tillfället att förlänga sin B-licens. Dessa sex anslöt på lördagen för att uppdatera sina kunskaper i ledarskap, skador och vår organisation. Det blev även en eftermiddag på mat-tan med bl a instruktörshandledningens röda trådar och bedömningar av tekniker.

Det som gäller för licensförlängning är:

Utan gällande licens så saknas graderingsrätten för dig som instruktör. Förlängning kan du gå om din licens gått ut sedan mest 3-4 år. Har din licens gått ut för mer än 4-5 år sedan så ska du gå om hela utbildningen. Uppdatering eller nästa utbildningssteg uppdaterar även barnlicens.

Barninstruktörskurs uppdaterar även C- eller B-licens, ej A- eller Elit-licens. Senaste licensdatum gäller.

Anders Bergström

**Missa inte
sommarlägret
i Oxelösund
4-10/7 2010**

D-instruktörskurs i Forshaga

D-instruktörskurs 23 januari 2010

Plötsligt händer det! Vadå "händer det", tänker du. Jo att flera klubbmedlemmar så sakteliga blir riktigt sugna på att stå på mattan som instruktörer. Kul tycker du, och det är det ju, men jag föredrar nog ett mer kraftfullt uttryck. Det är fantastiskt super-roligt!!!

Av flera anledningar faktiskt, inte bara av den smått befriande känslan av lite avlösning ibland någonstans i framtiden, med egen träning. Nej framförallt av att den lilla klubben faktiskt växer och nu även har en ljus framtida.

Tänk bara, här finns chansen till fler grupper, nya inriktningar, specialiseringar och inte minst, chansen till utbyte på en lite högre nivå inom klubben.

En stilla tanke far fram genom huvudet nu när jag står här med klubbens största kurs genom tiderna. Måste ha gjort något rätt då och då i alla fall.

En D-instruktörskurs bestående av inte mindre än 9 stycken ivriga och förväntansfulla medlemmar.

Återigen har vi tur konstaterar jag, när vi börjar lördagens första teoripass. Ja, man säger ju att alla goda ting äro tre, och här sitter jag med tre orangebälten, tre grönbälten och tre blåbälten. Tre grupper med tre av varje färg alltså, vad kan gå fel på en kurs med dom skrockfulla förutsättningarna?



Vi varvar teoripass utifrån vårt D-instruktörshäfte med kortare praktikpass, och vips är klockan lunch som av de flesta intas på vår lokala kinarestaurang.

Den sötsura smaken hinner knappt försvinna ur munnen innan man sitter i dojon igen med nya lektioner och mer praktiska tillämpningar.

På mattan slår det mig, dessa nya instruktörsämnen är riktigt bra. Ja, självklart är dom bra, det visste jag ju innan också. Men alltså, här finns en potential för klubben i dom djupa skogarna, inser jag leende för mig själv.

Då återstår bara det skriftliga provet. Oops, jag kanske tog ut glädjen i förskott.

Nu blev det knäpp tyst för först gången på dagen. Nä-sorna försvann ner i frågeblanketten, lite kliande i huvudet, sen började pennorna smattra på blanketterna som avklapparna efter teknikerna tidigare under dagen.

Ja, förutom Dan som är helt blind. Han fick en muntlig tentamen likt dom på äldre tiders skolor.

Hatten av för klubbens deltagare, där ingen behövde gå ut via sidoutgången. Konstaterar mycket belåtet att vi nu har mångfaldigat instruktörsskaran, då vi bara var just tre tidigare. Men nu ska dom drillas, för detta var ju bara början, eller hur...

*Kursledare Anders Bergström
2 dan, FJKK*

Toppkurs i Uppsala

Riks-, förbunds- och elitinstruktörskurs i Uppsala 13/3 2010.

Svenska Ju-jutsuförbundet inbjöd alla riks-, förbunds- och elitinstruktörer till en intensiv kurs på högsta nivå. Stilchefen Hans Greger med hjälp av riksinstruktör Tony Hansson gick igenom många av de tekniker som kan vara lite svårare att få kläm på och lära ut.

Av de olika ämnen som genomgicks var skillnaden eller likheten mellan balansbrytningsriktning och kast/nedläggningsriktning. Ett annat ämne var bedömning vid gradering till kyugrader och hur RGK bedömer dangrader. Det gäller att skapa sig förmågan att se väsentligheter i tekniken för att kunna utföra en så objektiv bedömning som möjligt. Det är även viktigt att alla bedömer på så lika grunder som möjligt.

Alla riksinstruktörer var med och rättade och hjälpte till så att alla fick chansen att bli lite bättre instruktörer och få större teoretiska kunskaper om teknikerna.



Försvar mot hårtag till gult kan tyckas simpelt men man måste göra allt rätt för att det skall fungera.



Riksinstruktör Bertil Bergdahl visar en av sina finesser.



C-instruktörskurs i Sandviken

C – kurs i sandviken 23-25/4 2010.

En C-instruktörskurs hölls i samarbete av Svenska Ju-jutsuförbundet och Sandvikens Budo & Kampsports klubb den 23 - 25/4 2010 i SBKK:s dojo.

Det var 9 st deltagare från 3 olika klubbar. Sandvikens Budo & Kampsports klubb, Hudiksvalls JJK och Tyresö JK&JJK

Ulf Bäckström höll i en mycket givande och intressant kurs och alla deltagare är nu licensierade C-instruktörer.

Anders Lööf

Nya C-instruktörer

Anders Lööf	2:a kyu	Sandvikens BKK
Mikael Panth	2:a kyu	Sandvikens BKK
Jonas Lindholmer	1:a dan	Tyresö JK&JJK
Thomas Lindqvist	2:a kyu	Tyresö JK&JJK
Marceil Nacol	2:a kyu	Tyresö JK&JJK
Elias Bellamqaddam	2:a kyu	Tyresö JK&JJK
Ludvig Rydahl	2:a kyu	Hudiksvall JJK
Lukas Magnusson	2:a kyu	Hudiksvall JJK
Fredrik Medevik	2:a kyu	Hudiksvall JJK



Deltagarna på C-instruktörskursen i Sandviken.



D-instruktörskurs på Lidingö

D-instruktörskurs på Lidingö 18/4 2010

Den 18 april hölls en D-instruktörskurs på Svenska Jujutsuförbundets kansli på Lidingö. Nio deltagare från fyra klubbar deltog och klarade kursen efter en intensiv dag.

Kursen, som leddes av Stefan Forsman från Kista JJK, innehöll ämnen från så skiftande områden som nödvärn, förbundsorganisation, idrottsskador och fysiologi. De nio D-aspiranterna var på hugget från början till slut och samtliga engagerade sig genom att ställa frågor och komma med små egna anekdoter från det verkliga livet.

En bonusfaktor med denna kurs var att deltagarna representerade flera klubbar. Det ger ett mervetande (hur gör ni i er klubb?) och en källa till kunskapsutbyte.

Samtliga klarade kursen galant och är nu färdiga för att klättra uppåt i SJJF:s utbildningstrappa. Redan till sommaren finns ju tillfälle att gå C-kursen i Oxelösund.

Nya D-instruktörer

Adrian Rågberg	Lidingö JJK
Johan Nikkula	Lidingö JJK
Gustav Nikkula	Lidingö JJK
Alexei Bonilla	Kista JJK
Elias Bellamqaddam	Tyresö JJK
Thomas Lundqvist	Tyresö JJK
Olav Holten	Älvsjö JJK
Adam Speicher	Älvsjö JJK
Thomas Lindberg	Älvsjö JJK



Som tack för gratis lokal passade deltagarna på att vika förbundets nya folder, nästan 300 stycken blev det. Förbundet tackar för hjälpen.



Träningsläger i Forshaga

Forshagaläget 13-14 februari 2010

En gestalt uppenbarar sig i dörröppningen, morgonso-
lens strålar sprider sig runt kroppen och bländar oss,
denna kyliga februarimorgon.

Det är Anders Bergström, hmm.. inte undertecknad allt-



så, utan Anders den Store som återigen har anlänt till de
djupa värmländska skogarna och skall hålla hov en hel
härlig träningshelg!

Det blev ett litet "Forshagaläger"
denna gång, mer som ett klubbläger
faktiskt. Men jag tror mig våga lova
att vi återigen kommer att slå på sto-
ra djungeltrumman inom en inte allt
för lång framtid. Men mer om det
vid ett senare tillfälle.

När vi väl klarat av allt handskakan-
de, kramar och andra hälsningsritua-
ler, så sparkade Anders igång direkt
efter den obligatoriska gruppfoto-
graferingen.

Snart var vi varmare i gin och An-
ders började helgens pass med grun-
der, och det riktigt grundligt också
till allas stora glädje.

Dagen bara rasade fram och på eftermiddagen blev det
bland annat ett kata-pass med Nige no kata. Sist före
middagen fick blåbältena och uppåt ett femte pass. En
genomkörare med mer avancerade tekniker.

Kinarestaurangen har nu förmodligen dubblerat sin om-
sättning i år, då vi för andra gången på kort tid gästade
dem för att spisa i gemytliga former.

Sen var det hem och sova kroppen i form inför sönda-
gen.

Vi slog alla upp våra ljusblå och hoppade käckt ur bing-
en då tuppen gol. Kanske en
lätt överdrift, men entusias-
men inför dagen var det då
inget fel på. Och inte sön-
dagens träningspass heller.
Fartfyllt, lärorikt och ohej-
dat roligt blev sammanfatt-
ningen för denna dag.

Totalt var vi 21 stycken del-
tagare på Anders mycket
roliga och bra träning under
dessa dagar tvenne. Där det
fanns alla färger av bälten
från vitt till 2 dan.

Vill du se lite mer bilder från
lägret så går du in på [www.
forshaga-jujutsuklubb.com](http://www.forshaga-jujutsuklubb.com)

Tack Anders för en kul helg,
vi gör det snart igen va!

Anders Bergström, 2 dan FJK



Påskläger i Linköping

Till påsk var det som vanligt dags att sätta sig i en buss och åka 80 mil söderut till Linköping. I år var bussen av modell mini eftersom antalet deltagare från Umeå var något färre i år. Från min egen klubb, Umeå Budoklubb var jag helt ensam, tur då att man har kompisar i Björkstadens ju jutsu också.

För att vara riktigt utvilade inför lägrets första dag passade vi på att sova natten innan i sköna hotellsängar samt på morgonen äta en stärkande hotellfrukost. Därefter var det dags att bege sig till Wasahallen som vanligt. Där inleddes dagen som vanligt med att hälsa på diverse gamla ju jutsubekanta, av vilka en del blivit flera sen man träffade dem sist. Trevligt att se att återväxten är tryggad.

Lägret inleddes med gemensam inhälsning där Soke Greger som vanligt hälsade alla välkomna samt presenterade årets instruktörer. Det var mest välbekanta ansikten men några nya förmågor hade smugit sig in bland de gamla erfarna rävorna. Bland annat var favoriten från ifjol, Rob Haans tillbaka.

Efter inhälsningen var det dags för lägrets första pass. Vi i 2 dan+-gruppen fick inleda lägret med ett pass för Hans Brändström som hade som huvudtema att vi skulle trampa på varandra. Med stärkta magar och förbättrad laganda begav vi oss sedan tillbaka till den stora mattan för traditionell fotografering.

Lägret fortsatte sedan med fler inspirerande pass som vanligt. Årets tema tycktes vara "outside the box" för jag tror aldrig jag tränat så mycket nya och annorlunda tekniker på ett påskläger. Bland annat körde Anders Bergström ett galet pass med grepp om benen både med och utan omkullvältning och Tony Hansson visade en hel hög med offerkast. Till och med Soke Greger skojade till det med tekniker med en hand i slutet av sitt pass. Intrycket är att utvecklingen av vårt system inte på något sätt stannat av med den nya boken utan nya tankar förs hela tiden fram. Det känns tryggt inför framtiden att veta att vår stil och vårt förbund hela tiden ser framåt.

Förutom tre dagars intensiv träning fick man även chansen att uppleva en del andra spännande saker. Stefan Forsman graderade till 5 dan - imponerande. Bertil Bergdahl förärades, som åttonde person någonsin, Svenska Budo- och Kampsportsförbundets högsta utmärkelse och Ylva Naeser blev utnämnd till förbundsinstruktör. Ett stort grattis till er alla!

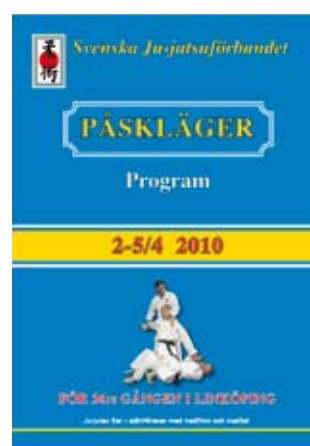
Kvällarna bjöd som vanligt på trevlig samvaro och en och annan god matbit. På söndagen var det dags för den traditionella lägerfesten men eftersom undertecknad inlett kvällen med mongolisk buffé på Djinghis Khan och dessutom var lite sliten efter tre dagars träning så kom han inte längre än till hotellsängen. Ryktet säger dock att både Bertil Bergdahl och Anders Bergström hade stor show på scen. Tydligt har Soke Greger lovat att toppa detta på sommarlägret så jag hoppas vi ses där allihopa. Ett stort tack till samtliga instruktörer och lägerarrangörer!

Anders Larsson

Umeå Budoklubb



Anders Larsson i sällskap med statyn av Tage Danielsson.



Påskprogrammet.



Bertil Bergdahl instruerar en av svartgrupperna.



Ola Johanson instruerar orangegruppen hur o soto osae skall utföras.



Ylva Naeser instruerar vitgruppen.

Lägerfakta

Funktionärer

Lägerledning

Anders Bergström Lägerchef
Matilda Bergström Lägersekreterare
Lotta Klang Bergström Assistent

Hallservice

Dennis Bergström Hallchef
Rikard Wolf Vice hallchef

Sjukvårdsansvarig

Lotta Klang Bergström

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 4 förbundsinstruktör
Ylva Naeser 4 dan elitinstruktör
Jesper Sohlström 4 dan elitinstruktör
Anna Gustafsson 2 dan A-instruktör
Anders Vannestål 2 dan A-instruktör
Sofie Henningsson 2 dan B-instruktör

Gästinstruktör

Rob Haans, Holland, 5 dan jiu-jitsu

Aktivaste elev

Grupp 1. 2-5 dan	Pop Qvarnström	Uppsala JJK
Grupp 2. 1 dan	Anna Wallin	Nybro J&JJK
Grupp 3. 1 kyu	Görel Groos	Hudiksvalls JJK
Grupp 4. 1 kyu	Rüdiger Lincke	Växjö JJK
Grupp 5. 2 kyu	Therese Engström	Högdalens BK
Grupp 6. 2 kyu	Stefan Marklund	Linköpings BK
Grupp 7. 3 kyu	Mikaela Turkot	Värö BK
Grupp 8. 3 kyu	Henrik Norbäck	Göteborgs JJK
Grupp 9. 4 kyu	Madeleine Johansson	Oskarshamns JJK
Grupp 10. 4 kyu	Mika Laaksu	Haparanda JJK
Grupp 11. 5 kyu	Sebastian Samuelsson	Ronneby JJK
Grupp 12. 6 kyu	Åke Elfverson	Kalmar BK

Aktivaste klubb

JJK Shindo, Mölndal med 13 deltagare = 26 % av klubbens medlemmar.



Stående från vänster: Åke Elfveersson, Sebastian Samuels-son, Mika Laaksu, Madeleine Johansson, Henrik Norbäck, Mikaela Turkot. Sittande från vänster: Stefan Marklund, Therese Engström, Rüdiger Lincke, Görel Groos, Pop Qvarnström, Anna Wallin.



Aktivaste Klubb: JJK Shindo, Mölndal 13 deltagare, 26% av klubben.



Deltagarna på påsklägret 2010 i Linköping. Foto: J Falk.

Bilder från påsklägret

Ylva Naeser instruerar, troligen i alla fall.



Hans Brändström visar en rolig teknik, han har i alla fall roligt.



Förbundets huvudsponsor, SBI Sport, var på plats.



Bertil Bergdahl visar gulbälten hur man är rak i ryggen.

Sofi Henningsson visar brunbälten hur ude henkan gatame skall se ut.



Instruktörmiddagen blev som alltid mycket trevlig.



Påskläger

Hans Brändström med en av gröngrupperna.



Jesper Sohlström får gulbälten att sväva.

Gästinstruktören Rob Haans visar ett synnerligen lågt kast för svartbälten.



Ylva Naeser undervisar vitbälten.



Anders Vannestål buntar ihop ett orangebälte.

Dangradering i Uppsala

Riksgraderingskommittén arrangerade dangradering till 1:a dan och 2:a dan i Uppsala den 14/3 2010.

Graderingen var uppdelad i en grupp till 1:a dan med åtta deltagare och en grupp till 2:a dan med tre deltagare. Första grupp startade klockan 09.00 på söndagsmorgonen och var färdig straxt före klockan 11.00. Det var sju deltagare som klarad graderingen.

Klockan 11.30 var det dags för de tre att testa till 2:a dan. Även här gick graderingen under två timmar. RGK har försökt att minska den totala tiden för en gradering och strävar mot att komma under två timmar per gra-

deringsomgång. Detta innebär att deltagarna är mindre trötta mot slutet och kan visa teknikerna bra utan att vara slutkörda. Tidigare tog det ca. två och en halv timmar att gradera, vilket ledde till att teknikerna blev sämre och sämre mot slutet.

Godkända till 1 dan

Petter Sundberg	Uppsala JJK
Ronny Zeijlon	Uppsala JJK
Maria Nöremark	Uppsala JJK
Per Käll	Uppsala JJK
Peter Hedberg	Vansbro JJK
Björn Källström	Alingsås JJK
Kalle Ekdahl	Alingsås JJK

Godkända till 2 dan

Daniel Olsson	Uppsala JJK
Curt Hansson	Västerås JJK
Bo Nahlén	Västerås JJK

Nya svartbälten



Nya 2 dan.

Från vänster: Bo Nahlén, Daniel Olsson, Curt Hansson.



Nya 1 dan.

Stående från. vänster: Björn Källström, Peter Hedberg, Kalle Ekdahl.

Sittande från. vänster: Per Käll, Maria Nöremark, Ronny Zeijlon, Petter Sundberg.

Dangradering i Linköping

Ny 5:e dan

Så har Svenska Ju-jutsuförbundet fått ännu en instruktör med 5:e dan.

Under påsklägret i Linköping den 2/4 2010 testade Stefan Forsman till 5:e dan inför riksgraderingskommittén (RGK). Stefan Forsman var mycket väl förberedd inför graderingen och det var inga problem att övertyga RGK:s medlemmar att han var värd sitt 5:e dan.

RGK bestod av stilchefen Hans Greger, riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström.

Nyfikna frågor till Stefan.

Hur länge har Du tränat och laddat för Din 5:e dan- gradering?

- Tankar om att gradera har funnits i bakgrunden ett bra tag, men regelbunden målmedveten träning började jag med i augusti -09.

Har Du en aning om hur många timmar Du lagt ner på graderingsträning?

- I höstas tränade jag 1-2 pass ju-jutsu i veckan, men eftersom jag instruerade två kvällar i veckan kunde jag slipa ganska rejält på kihon- och jigo waza. Därutöver tränade jag styrketräning och konditionsträning ca 2 pass i veckan, vilket var nödvändigt för att klara av träningen mellan jul och påsk. Då ökade jag till 3-4 pass ju-jutsu men instruerade inte lika frekvent.



Styrka och kondition ökade också i januari-februari. Som mest tränade jag under en sexveckorsperiod 7-9 pass i veckan. Sista veckan innan grade-

ringen tränade jag endast ett lätt pass för att kroppen skulle få återhämta sig och känna suget efter träning.

Hur har Du gjort för att hitta bra egna tekniker?

- Jag har tränat lugn randori och lekt fram en del tekniker. Sedan har jag, Linus och Omar funderat över olika attacker som inte finns i systemet, men som verkar realistiska. Därifrån har vi tagit tekniker från systemet. Det nyttigaste har dock varit randori i lugnt tempo, då teknikerna kommit spontant.

Du är ju förbundsinstruktör och C-instruktörsutbildare. Kommer Din satsning till 5:e dan att ändra på Dina träningar och utbildningar framöver?

- Nej, jag har fortfarande samma syn på ju-jutsuträning och tränarskap som jag haft hittills. Möjligtvis mer intervall-

träning på klubben, eftersom jag upptäckt att jag själv slarvat med att träna upp mjölksyratålighet.

Kommer Du att fortsätta och satsa på 6:e dan nu?

- Jag kommer fortsätta göra det som jag hittills gjort: Träna, hålla C-kurser och hålla pass på olika läger. Om resultatet blir 6:e dan så är svaret ja.

Har Du några råd till de som funde- rar på att gradera till en högre dan- grad?

- Ja. Börja i god tid, träna för någon som är extremt högt graderad, helst en shihan. Ha stöd hemifrån eftersom träningen tar mer tid än Du tror. Dessutom ska Du och Dina kastdockor ha kul på vägen.



Notiser

Förtjänsttecken

På Svenska Ju-jutsuförbundets påskläger tilldelades Bertil Bergdahl Svenska Budo&Kampsportsförbundets högsta förtjänsttecken. Utdelare var Svenska Budo & Kampsportsförbundets representant Gunnar Hoffsten. Ett mycket välförtjänt tecken till Bertil Bergdahl.



Gunnar Hoffsten överlämnar förtjänsttecken till Bertil Bergdahl. Foto: Irene Brändström.

Förtjänsttecken

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

Johan Petersson, Borgholms BK

Anna Gimlander, Ju-jutsu Kai Nyköping

Ulrika Bremer, Södertälje JJK

Jonas Mokvist, Nybro JJK.



Johan
Petersson



Anna
Gimlander



Jonas
Mokvist



Ulrika
Bremer

Ny förbundsinstruktör

Svenska Ju-jutsuförbundets styrelse har utsett Ylva Naeser, Uppsala JJK till förbundsinstruktör. Beslutet fattades på förbundsstyrelsemötet den 4/4 2010 i Linköping och utnämningen meddelades på påsklägrets avslutning. Grattis Ylva.



Ylva Naeser ny förbundsinstruktör.

Dangrader

Visste Du???

Under 40 år, från och med 1970 till och med 2009, har 2032 personer tagit en ny dangrad. Av dess 2032 är 369 kvinnor.

A-instruktörer

Visste Du???

Under 40 år, från och med 1970 till och med 2009, har 370 personer blivit A-instruktörer.

Träningsläger

Visste Du???

Svenska Ju-jutsuförbundets största påskläger samlade 598 deltagare 1991 i Linköping.

Svenska Ju-jutsuförbundets största sommarläger samlade 240 deltagare 2002 i Löttorp på Öland.

**Missa inte
A-kursen
i Oxelösund
30/6 - 4/7 2010**

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 av Svenska Ju-jutsuförbundets digitaltryck.

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 på 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 graderingssystemet 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.

Annonc

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

Alingsås JJK Avesta JJK Barkarby JJK Bjästa JJK Björkstadens 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 JKK Samuraj, Jönköp. JKK 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 Olofströms JJK Orsa JJK Oskarshamns JJK 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 KC Umeå JJK 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

Ur protokoll 1 2010.

Arbetsplan

Styrelsen fastställde förslag till årsmötet om att i arbetsplan för 2010 prioritera följande:
Färdigställa engelsk systembok, lansera stiltävling och genomföra riksmästerskap, förbättra hemsidan och öka internkommunikationen, samt färdigställa program för personligt skydd.

Årsbok 2009

Förbundet har tagit fram flera skrifter över exempelvis genomförda läger, kurser, styrelsens sammansättning och möten m m t o m år 2008. Fr o m år 2009 kommer alla dessa uppgifter att årligen sammanställas i en årsbok. Årsboken för 2009 kommer att skickas ut i ett exemplar till alla klubbar, med möjlighet att beställa flera exemplar.

Klubbar

Piteå Ju-jutsuklubb har upphört med sin verksamhet och därmed lämnat Svenska Ju-jutsuförbundet. Klubben är välkommen tillbaka om förutsättningarna för verksamheten skulle ändras.

**Missa inte C-kursen
i Oxelösund
2 - 4/7 2010**



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

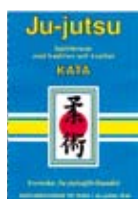
Systemboken

Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken

Spiralbunden



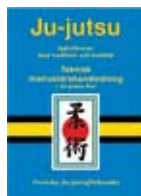
Monboken

Trådbunden
Spiralbunden



Teknisk instruktörs- handledning

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



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