



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2011

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 13.



Tony Hansson
7 dan

Ulf Bäckström
8 dan

Bertil Bergdahl
8 dan



**Högsta
förtjänstmedaljen**



Påsktävling



Nya 4 dan

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 - 2011 Årgång 13
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet
Ansvarig utgivare: Hans Greger
Redaktion: Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö
Tel: 08/731 70 00, 08/ 767 14 50
E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Ordföranden har ordet	sid 3
Kalendarium	sid 4
Förbundsårsmötet	sid 5
Porträttet	sid 6
Ju-jutsuns rötter, historia	sid 8
Nostalgisidan	sid 10
D-instruktörskurs i Enköping	sid 11
C-instruktörskurs i Umeå	sid 12
Träningsläger i Bålsta	sid 13
Påskläger i Linköping	sid 14
Tävling i Linköping	sid 19
Teknikläger i Jönköping	sid 21
Danläger i Linköping	sid 22
CBAE-läger i Örebro, Jönköping	sid 23
Dangradering i Linköping	sid 24
Licensförlängningar	sid 26
Sommarlägerinbjudan	sid 26
Notiser	sid 28
Barnansvarig informerar	sid 29
Jubileumsböcker	sid 30
Förbundsinfo, klubbar	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

Ledamot

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

Ledamot

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

Ledamot

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

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen ordförande)

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

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

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

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Funktionshinderansvarig

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

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se riksgraderingskommittén)

Webbansvarig

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

Projektansvariga

Projekt framtid

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

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordförande)

Projekt hemsida

Li Sjökvist (se styrelsen)

Omslagsbild

Dangradering i Linköping på påsklägret. Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström 8 dan. Tony Hansson 7 dan samt fyra till 4 dan.

Förbundets högsta förtjänstmedalj i guld till Ulf Bäckström och Hans Brändström.

Tävlande orangebälten på påsktävlingen.



Ordföranden har ordet

Så har det snart gått en termin igen och vi har ett härligt påskläger bakom oss. Då är det dags att tänka framåt. Att tänka på den kommande sommaren med allt vad det innebär. Jag tänker då inte bara på sol och bad, utan framförallt på det kommande sommarlägret i Oxelösund. Kommer vi att sätta rekord i antal deltagare detta år? Ja varför inte? Ni som var med förra året i Oxelösund kommer ju tillbaka i år vad jag har hört. Tänk om alla de medlemmarna tog med en kamrat till årets läger så är rekordet hemma.

Jag vet att det förekommer en diskussion om att man måste ha varit på flera träningsläger för att få gradera till svart bälte. Så var det på 1990-taler. Då gällde 15 träningsläger.

Detta för att alla skulle ha möjlighet att träna för olika instruktörer och inte bara för den egna klubbinstruktören som kanske inte hade så hög grad. Idag har så gott som samtliga klubbar högggraderade och välutbildade instruktörer, så kravet på 15 träningsläger är inte längre relevant. Därför finns idag inget krav på antal träningsläger för att gradera till svart bälte.

Det finns för närvarande inget förslag om att återinföra lägertvång och jag tror mer på att alla skall avgöra själva om de vill delta på läger.

Däremot rekommenderar jag alla att delta på många träningsläger för att på så sätt få en vidare kunskap och bli skickligare på ju-jutsuteknikerna som skall visas vid graderingarna. Passa på att träna för våra högst graderade och skickligaste instruktörerna som ofta instruerar på våra läger.

Jag hoppas att vi ses på sommarlägret i Oxelösund.

Hans Greger

Ha en skön sommar

Svenska Ju-jutsuförbundets
Sommarläger
för barn & vuxna
Vuxna: 2-8 juli Barn: 9-12 juli

Missa inte:
Träning för Sveriges bästa instruktörer
Brännbollsturnering
Grillkvällar
Prova-på-för föräldrar
Sol & bad
Bodaborg
Stiltävling
3:e dan gradering
Ledarseminarie
Instruktörskurser
**allt detta och mycket mer
i Oxelösund...**

**Mer information och anmälan:
www.ju-jutsu.se**

**Kostnad:
1000:- för barn
1500:- för vuxna**

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
SJJF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = Riksgraderingskommittén. BA = Barnansvarig. UA = Utbildningsansvarig.				
2011				
MAJ				
20-22/5	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
JULI				
2-8/7	Sommarläger	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
3/7	Dangradering 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
8-10/7	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
8-10/7	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF	Anders Bergström
8-12/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
9-12/7	Barnsommarläger	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
SEPTEMBER				
23-25/9	Elitinstruktörskurs	Uppsala	SJJF/UA	Hans Greger
24-25	Repkurs för elitinstruktörer	Uppsala	SJJF/UA	Hans Greger
OKTOBER				
8-9/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
DECEMBER				
3-4/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
2012				
APRIL				
6-9/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
MAJ				
??	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

Sommarläger 2-8/7 2011 i Oxelösund

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

Barnsommarläger 9-12/7 2011 i Oxelösund

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

A-instruktörskurs 8-12/7 2011 i Oxelösund

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

Förbundsårsmötet

Svenska Ju-jutsuförbundet höll sitt årsmöte den 13/3 2011 i Uppsala JJKs dojo klockan 13.00 - 16.00.

Dagordningen godkändes med vissa förändringar. Styrelsens förslag, paragraf 16 flyttades till före paragraf 12 eftersom styrelsens förslag påverkade efterkommande punkter.

Förvaltningsberättelse och verksamhetsberättelse godkändes och styrelsen beviljades ansvarsfrihet för år 2010.

Styrelsen hade föreslagit att Svenska Ju-jutsuförbundet skulle ansöka om medlemskap som eget underförbund i Svenska Budo & Kampsportsförbundet (SBKF). Detta för att minska kostnaderna för klubbarna som då bara skulle behöva vara med i ett förbund till skillnad mot nu, två förbund.

Förbundsordförande Hans Greger inledde punkten med information om för- och nackdelar med förslaget. Därefter följde en mycket intressant och givande diskussion om många olika möjliga scenarier om det var bra eller ej att bli ett underförbund i SBKF. Det visade sig att det fanns flera frågeställningar som behövde utredas vidare för att ett tryggt och vettigt beslut skulle kunna fattas. Förbundsordförande Hans Greger begärde att mötet

skulle ajourneras i 15 minuter för att förbundsstyrelsen skulle kunna samlas och komma fram till beslut. Detta skedde och förbundsstyrelsen tog tillbaka förslaget.

Resultatet blev att debatten och inhämtande av mer information i frågan skall fortsätta det närmaste halvåret för att sedan lägga fram eventuella nya förslag i frågan.

Årsmötet beslöt att höja medlemsavgiften för 2012 med 10 kr från 60 kr till 70 kr per medlem och år.

Med avdrag och tillägg godkändes arbetsplanen för 2011 och budget för 2011 godkändes.

Val till förbundsstyrelse:

Hans Greger omvaldes till ordförande på två år.

Jörgen Sahlin omvaldes till sekreterare på två år.

Li Sjökvist omvaldes till ledamot på två år.

Tobias Back nyvaldes till ledamot på två år.

Ola Johanson, vice ordförande, Bertil Bergdahl, kassör, och Hans Brändström, ledamot, har ett år kvar på mandatperioden i styrelsen.

Ewa Wiik och Henrik Andersson valdes till revisorer och Conny Magnusson valdes till valberedningens sammankallande.

Årsmötet avslutades med att förbundsordförande Hans Greger tackade för förnyat förtroende och avtackade avgående Ulrika Bremer.

Förbundsstyrelsen 2011

Ny ledamot



Hans Greger



Ola Johanson



Bertil Bergdahl



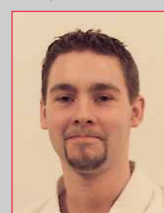
Jörgen Sahlin



Hans Brändström



Li Sjökvist



Tobias Back

B-instruktörskurs 8-10/7 2011 i Oxelösund

B-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Anders Bergström senast 7/6 2011.

E-post: anders.bergström@ju-jutsu.se

Kursledare: Anders Bergström.

C-instruktörskurs 8-10/7 2011 i Oxelösund

C-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarslägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 7/6 2011.

E-post: hans.greger@ju-jutsu.se

Kursledare: Stefan Forsman.

Dangradering till 3 dan 3/7 2011 i Oxelösund

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö.

Anmälan senast 2/6 2011.

Jimmy Petersson

En snickrande musiker som tränar kampsport

Namn:

Jimmy Petersson

Ålder:

Snart 31 år

Yrke:

Jag arbetar som förskollärare och slöjdlärare på Virestads Friskola 2 mil norr om Älmhult. På jobbet får jag tillfälle att använda mina musikkunskaper i form av sång och spel med de små barnen i förskolan, men också på slöjdlektionerna. Jag brukar alltid inleda med att berätta något och spela på något av mina instrument. Det gör att dom med glädje kan fokusera sig på sina slöjdarbeten.

Civilstånd:

Singel

Bor:

Älmhult

När började du träna och i vilken klubb?

Jag började i barngruppen i januari 1992 i Borgholms Budoklubb på Öland.

Grad:

3 dan i Ju-jutsu Kai

3 kyu i judo

4 kyu i iaido

4 kyu i kobujutsu

**Varför började du med ju-jutsu?**

Julen 1991 firade jag julen i Katrineholm med mina kusiner. En av dessa kusiner hade en judodräkt som hon lät mig prova. Min bror, som under året hade börjat träna ju-jutsu, tyckte att jag också skulle prova. Jag som inte hade haft några positiva bilder av idrott var väldigt tveksam till detta, men efter lite övertalning så styrde jag min kosa mot dojo i Borgholm i början av januari 1992. Första passet kändes jättekonstigt och jättesvårt så jag var på väg att lägga av efter första passet redan. Men då sa pappa: "Du kan väl gå en gång till, jag har ju ändå betalat termsavgiften." Jag gav det en chans till och sedan var jag fast i kampsporternas värld. År 2011 blir mitt tjugonde år i budovärlden, det känns lite pampigt.



Vevlira.

Vad gör du förutom ju-jutsu?

Förutom ju-jutsu så tränar jag även judo i Älmhult och iaido för Raili Bükk som är instruktör i Göteborg på klubben Shobukan. Jag är distansmedlem i den klubben. Utöver kampsporterna spelar jag aktivt nyckelharpa, gitarr och cittra. Jag kan även grunderna i elgitarr, elbas, trummor och piano. Ibland spelar jag på olika tillställningar, kompar i Virestads spelmanslag, skriver egen musik och spelar med diverse olika människor. Jag åker

också ut och dansar bugg och foxtrot när tillfälle ges. Ett ytterligare intresse som är vilande just nu är träslöjd. I december 2009 byggde jag färdigt en egen nyckelharpa. Kommande projekt är att bygga en vevlira.



Jimmy med nyckelharpan han själv har gjort.

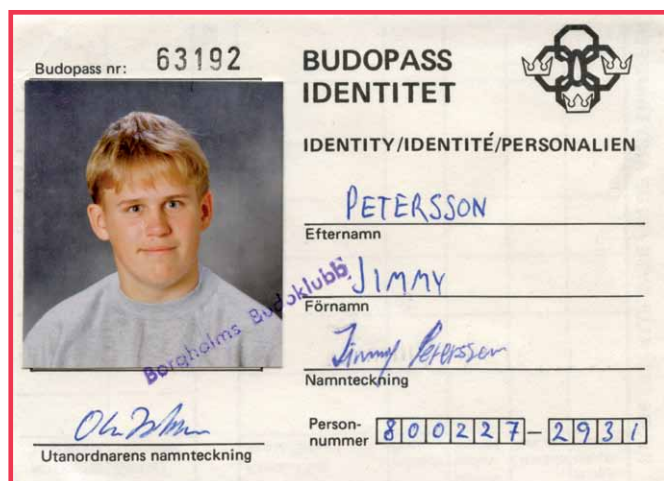
Favoritteknik:

Det var ett svårt val. Alla tekniker har ju sin tjusning och sin specialitet. Jag tycker

om tekniker som bygger på snabbhet och list för att övervinna sin motståndare. De flesta av våra tekniker har ju detta i sig så därför är det svårt att välja. Om jag måste välja en teknik så får det nog bli harai goshi, ett kast med mycket fart och fläkt.

Uppdrag inom ju-jutsun?

Jag är utbildad elitinstruktör och försöker därmed åka på läger och uppdatera de senaste rönen inom ju-jutsu för att kunna förmedla dessa till mina klubbkamrater. Jag sitter



som kassör i Borgholms Budoklubb, min moderklubb, som jag ständigt har kontakt med och instruerar hos. Jag tränar och instruerar även i Värnamo sedan 2009. Jag har



Jimmy tränar iaido i trädgården.

under åren instruerat eller verkat som hjälpinstruktör på ett antal läger vilket jag tycker är fantastiskt roligt. Det är alltid kul att träffa nytt folk, kunna förmedla sina kunskaper och inte minst få lära sig nya saker.

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

Framförallt är det tre saker och tankar som jag önskar med vår ju-jutsu i framtiden. Vår ju-jutsu är väldigt bra och effektiv som självförsvar, vilket är vår profil. Det jag kan sakna ibland är känslan av budo i träningen. För att få in den typen av träning bland mina elever så kombinerar jag träning ur vår bok med tekniker från andra system och andra böcker. Vi får inte glömma bort att vi alla tränar en budoart och budoandan kan lätt glömmas bort om man specialiserar sig för mycket på en sak. En träning som väver in budoandan i vår stil – det är det första jag tänker på.

Alltför ofta får man höra hur olika kampsporter dömer ut andra kampsporter. ”Den kampsporten är bättre än den!”, ”De som tränar den kampsporten är värdelösa på det och det!”, ”Vår kampsport är bäst!”. Som utbildad pedagog så har jag förstått vikten av att samarbeta med sina kollegor för att uppnå ett bra resultat. Jag tycker man skulle kunna se alla kampsportare som ett slags kollegor och det borde ju leda till att vi ska kunna samarbeta och hjälpas åt i stället för att klanka ner och förtrycka andra stilar. Detta beteende märker man inte av så mycket i vår stil, vi har blivit mycket bättre på att se andra



stilar fördelar och tekniker och väva in dessa fördelar i vår egen träning. Instruktörer som inspireras av andra stilar – det är det andra.

Kampsporter är ju som traditionen bjuder väldigt toppstyrda med en stormästare som styr och ställer och underhuggarna lyder. Många, såsom jag, trivs med att träna för en ledare som säger vad man ska göra. Ledaren för kampsporten har två viktiga ansvar på sig som den ska uppfylla, enligt mig. För det första att vara en god pedagog och kunna lära ut stilens tekniker på ett bra och överskådligt sätt. För det andra att kunna rätta eleverna om de gör fel på ett sätt som gör att eleverna lyfts och inte kränks. Instruktörer som är lyhörda, öppna och som uppmuntrar sina elever – det är det tredje.

Bästa ju-jutsuminnet?

Oj, det finns många roliga minnen. Man hinner uppleva mycket under tjugo år som jujutsuka som roliga läger, intressanta instruktörer, uppvisningar, graderingar, elever av alla sorter, svett och inte minst träningsvärk. Men jag tror nog att den största stunden var när jag graderades till svart bälte i ju-jutsu sommaren 1999. Det var ett stort ögonblick att kunna ta på sig ett svart bälte, då kände man sig duktig.

Jimmy Petersson

Fakta om Jimmy

Gradering Ju-jutsu Kai

5 kyu	1994-12-08
4 kyu	1995-05-20
3 kyu	1996-04-04
2 kyu	1997-05-05
1 kyu	1998-03-28
1 dan	1999-07-08
2 dan	2004-07-09
3 dan	2007-07-01

Instruktörskurser Ju-jutsu Kai

C-instruktör	1997-07-04
Barninstruktör	1998-03-15
B-instruktör	2000-07-06
A-instruktör	2002-06-30
Elitinstruktör	2007-09-09

Över 50 träningsläger

Ju-jutsuns rötter

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



Ju-jutsuns rötter

Jujutsu på 1500-talet

Om vi ett slag återvänder till inbördeskrigens tidevarv kan vi se att man stred med vapen men också med väl utvecklade, obehäpnade kamp tekniker. Oftast hade dessa sina rötter i kinesiska stridstekniker. Under århundradena strävade de japanska krigarna efter att förbättra sin skicklighet. Men de obehäpnade formerna hade ännu inte utvecklats så långt att man kan tala om ju-jutsu i bemärkelsen ett speciellt, mer eller mindre sammanhängande, system för obehäpnad (eller minimalt behäpnad) kamp som bygger på en grundläggande princip.

På 1400-talet börjar för första gången en ryu undervisa i något man kan beteckna som en föregångare till senare tiders jujutsusystem, även om det ännu inte kan kallas ju-jutsu. I Tenshin Shoden Katori Ryu utvecklades ett slags brottning, *yawarage*, översatt med "fredsmakaren."

Det var fortfarande inget eget självförsvarssystem, utan ett komplement till den väpnade striden. Ett annat sådant system, *yawarage*, som ingick i Muso Jikiden Ryu, innehöll ett hundratal tekniker. Ordet *yawara* (eller taijutsu, tai = kropp) används fortfarande i Japan som beteckning på självförsvarstekniker.

En av de första ryu som hade en mer renodlad jujutsu på schemat anses vara Takeno uchi ryu, etablerad 1532 och fortfarande existerande. Uppkomsten av denna ryus tekniker förlorar sig i myter och legender. Enligt berättelsen lärde sig skolans grundare, Takenouchi Hisamori, en handfull tekniker av ett mytologiskt väsen i skepnad av en bergskrigare, en *yamabushi*. Utifrån dessa utvecklade skolan under 1500-talet dels ju-jutsuliknande tekniker, dels tekniker med *yoroi doshi*, dolkar, avsedda att användas av stridande för att kunna stickas igenom moståndarens rustning.

Dagens jujutsu är visserligen en obehäpnad teknik, men den ursprungliga Ju-jutsun var ingalunda utan vapen. Strängt taget, skriver den framstående budohistorikern Donn F. Draeger, kan den ursprungliga ju-jutsun definie-

ras som "olika behäpnade eller obehäpnade kampsystem som kan användas mot behäpnade eller obehäpnade fiender." Den obehäpnade delen av jujutsu innefattar i sin ursprungliga form frigöringar, kast, fasthållningar och dessutom atemi : sparkar, slag, knästötar, ursprungligen inspirerade av kinesisk hmg Ju, men ibland utförda med bakre änden på samurajens olika vapen. Dessutom användes metoder att hålla fast eller binda en fiende. De vapen som tillhörde jujutsu var små och ofta dolda. Och framför allt var klassisk ju-jutsu överhuvudtaget ingen konst avsedd att visas för publik; den var en teknik för självförsvar och närstrid med avsikten att besegra en fiende. Ett minne av jujutsu som komplement till väpnad kamp, framför allt med svärd, lever kvar i de många handledsteknikerna, en gång nödvändiga för att besegra den som attackerar med svärd eller för att frigöra sig från den som gripit det svärd man själv använder. En annan kvarleva från samurajens sätt att strida är att jujutsu nästan uteslutande tränas mellan två motparter, ofta front mot front.

Det kunde hända att ett fältslag avgjordes genom att en samuraj trädde fram framför sina fotsoldater, ropade ut sitt namn, sin släkt, i vilken skola han studerat kamp teknik och kanske till och med sin favorit teknik. Därefter trädde en samuraj ur fiendeläget fram och antog utmaningen. (Budoetiketten föreskriver fortfarande att man artigt hälsar på den man tränar med, både före och efter avslutad träning.) Medan övriga samurajer stod som åskådare, utspelades kampen mellan de två. Eventuellt kunde hela fältslaget avgöras genom utgången av en viget.

Om sanningen ska fram, hände det naturligtvis att samurajen ville använda angrepp i lönn och i skydd av nattens mörker. I sådana fall anlätade han gärna ninja, som åtog sig dåd som samurajen inte ville bli förknippad med. Ninjas kan närmast beskrivas som yrkesspioner och deras yrke ärvdes inom vissa familjer, liksom de tekniker och kunskaper som erfordrades för att framgångsrikt arbeta i det fördolda.

Kampkonstskolorna, ryu, levde kvar även när inbördeskrigens långa epok var över, men koncentrerade sig ofta på en eller ett par kampformer. Inte minst gällde detta de obehäpnade systemen. Det är nu man börjar använ-



Tekniker ur äldre japansk ju-jutsu - fingerbrytningar (yubi kansetsuwaza). Träsnitt av den japanske konstnären Hokusai.

da samlingsbegreppet ju-jutsu för ett antal sinsemellan ganska olika självförsvarssystem för personer i lätt eller ingen rustning men med rötter i inbördeskrigens närstridssystem avsedda för strid i rustningar (kogusoku) på slagfältet.

Två huvudlinjer utvecklades efter hand: en som anknöt till de klassiska samurajskolorna och kombinerade ju-jutsu med vapen, en annan som var mer avsedd för vanliga medborgares självförsvar, och där utbildningen inte skedde parallellt med vapenträning. När träningen skedde utan direkt anknytning till verklig strid, fanns det dock risk att träningen mer inriktades på skönhet i rörelserna och mindre på realism och användbarhet - ett dilemma som även i dag präglar självförsvarsträning i idrottsliga former.

Samurajen Terada Kanemon öppnade på 1600-talet för första gången en skola, Jikishin ryu, som byggde på den äldre Kito ryu, men nu helt och hållet koncentrerade sig på obehäpnade tekniker. Teknikerna kallades *judo* (den mjuka vägen) men ska inte förväxlas med senare tiders judo, även om Kito ryus tekniker i hög grad påverkat dagens judo.

Mycket stor betydelse för dagens jujutsu (och judo) har även en annan skola, Tenjin Shinyo ryu. Under Iso Mataemons ledning, under första hälften av 1800-talet, inriktade sig skolan främst på atemi, men Tenjin Shinyo Ryu har också påverkats av den mycket gamla skola som heter Daito ryu. Inom den senare utövades den länge hemlighållna *aikijutsu* med många tekniker riktade mot lederna; Daito ryu är dessutom det historiska ursprunget till aikido.

Iso Mataemons uppmaning till sina elever innehåller goda råd även för dagens ju-jutsukas (-ka: en som tränar): ”Var på din vakt mot angriparens arm - och glöm inte att det finns vänsterhanta! - betrakta hans ögon som själens fönster där man kan se hans avsikt innan han handlar. Om



angriparen inte rör sig, var helt defensiv. Och när du gör attacken, fyll dig själv med energi och bestäm dig för att detta är en kamp som ska kämpas till slutet. Hata inte din fiende, får det leder till oöverlagda handlingar och slösar med energi. Slappna av i musklerna, var lugn i sinnet, var på din vakt. Gör kiai (koncentrerad energi) med munnen stängd så att inte onödig energi försvin ner. Rör dig framåt mot din angripare, men tryck eller dra honom ur balans.” Mataemon var väl medveten om att teknikerna måste vara realistiska. Senare mästare i hans skola var antingen mindre skickliga eller mindre medvetna om behovet av verklighetsanknytning. Allt oftare lades tonvikten på elegans i utförandet.

Den äldre ju-jutsuns guldålder inföll mellan slutet av 1600-talet och mitten av 1800-talet, kallad Edoperio-

den (1600-1868). Under Edoperioden ärvdes shogunatet inom klanen Tokugawa. Förhållandena i Japan var under denna epok lugnare än tidigare. Strider utkämpades inte

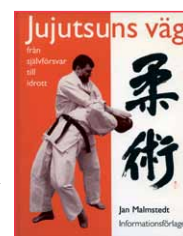


längre på slagfältet i klumpiga rustningar. Det behövdes kampsystem mer anpassade till den tidens behov - civila och obehäpnade självförsvarssystem. Många ursprungliga bujutsu förvandlades till budo, vilket gjorde att ju-jutsu var på väg att förlora sin anknytning till verkligheten. Några stilar utvecklades till att främst

betona det estetiska i utförandet. Ibland överdrevs, menar Donn F. Draeger, påståendet att minimal kraft räckte för effektiv teknik. Ibland blev ju-jutsu till ett allmänt spektakel, där utövaren inte brydde sig om huruvida den som blev kastad kom levande ur före ställningen eller ej. Men det kan inte nog understrykas att när man nu börjar använda begreppet jujutsu är det som ett samlingsbegrepp, som innefattar en rad olika system med mycket olika innehåll, även om de har gemensamma grunddrag. Ju-jutsu hör alltså hemma i Edoperioden och senare tider. Dessförinnan existerade inte begreppet, även om ju-jutsuliknande tekniker användes.

När ju-jutsu efter hand spreds även utanför samurajklassen användes den inte minst av ägarna till tvivelaktiga nöjesställen, föregångare till våra tiders väktare och dörrvakter, inte sällan välutbildade i ju-jutsuliknande tekniker.

Medan andra bujutsuformer förvandlades till klassisk budo levde jujutsu kvar som en teknik avsedd att användas praktiskt, inte bara för den egna mentala utvecklingen. På sätt och vis är sålunda dagens ju-jutsu, när den tränas för eller används i självförsvar, den enda kvarlevande arvtagaren till bujutsu. Men ju-jutsu förändras med tid och samhälle. Dess tekniska innehåll beror på vad den ska användas till. Närstrid på slagfältet, där kampen gäller liv och död, är en sak. I ett samhälle där samurajen själv skipar rättvisa, är ju-jutsu en annan sak. Som självförsvar för vanliga medborgare i det gamla Japan är ju-jutsu en tredje sak. Framför allt är ju-jutsu i dagens civiliserade och av lagar styrda Sverige en fjärde sak - kanske också både en femte och sjätte när ju-jutsu används i tävlingssammanhang eller som motionsform. Men rötterna är gemensamma: samurajens obehäpnade stridstekniker. Ju-jutsu som självförsvar ska sålunda ytterst bedömas efter sin effektivitet i en ”verklig” situation, som idrott ska den bedömas efter tävlingsarenans regler och som motion efter det fysiska välbefinnandet.



Boken *Jujutsuns väg* finns att beställa från förbundskansliet för endast 80 kr.

Nostalgisidan med Hans Greger

Detta hände 1979

Här är några notervärda händelser från 1979.

Europeiska Ju-jitsufederationen, som bildades 1977, höll sin första ju-jitsutävling i Florens, Italien den 19/5 1979. Sverige ställde upp med två lag. Hans Greger och Lag Strähle i lag A samt Björn Hornwall och Kjell Rönnqvist i lag B. Tävlingen bestod av två delar, "kata" (valfria tekniker i viss ordning) och "fria tekniker" (valfria tekniker). Resultatet blev lagguld till Sverige genom ktaguld till Hans Greger och Lag Strähle, silver till Björn Hornwall och Kjell Rönnqvist. Fria tekniker brons till Hans Greger och Lag Strähle samt fjärdeplats för Björn Hornwall och Kjell Rönnqvist.



Lag Strähle, Hans Greger, Kjell Rönnqvist, Björn Hornwall.



Det första instruktörskompendiet, grundkurs, blev klart 1979. Kompendiet var i format A4 med 12 sidor och reviderades 1987, 1992 16 sidor. 1997 ändrades namnet till D-instruktör och 20 sidor. 2001 ökade sidantalet till 24 sidor och slutligen reviderat 2006 till 28 sidor som är vårt nuvarande instruktörskompendium.

Östersund

23-24/1 1979 höll jag träningsläger och uppvisning i Östersund och Vålådalen. Uppvisningen filmades och finns nu på VHS-kassett.

Europeiska Ju-jitsu Federationens första internationella sommarträningsläger hölls i Golfe Bleu den 19-25 augusti. Golfe Bleu ligger på franska sydkusten ca 8 mil väster om Nice. Golfe Bleu är ett stort träningscenter med flera olika idrotter och aktiviteter i gång samtidigt. Det tränades två pass om dagen, morgon och kväll, och mellan passen var det gott om tid till att bada och sola vid den privata badstranden. Bodde gjorde man i små vasshyddor med cementgolv, en elektrisk lampa, två hyllor och två eller tre sängar.



Svenskarna i Golfe Bleu 1979.

Italien

Den 5-9/9 var jag inbjuden som instruktör på Italiens största instruktörläger med 130 deltagare. Det var andra året i rad som jag var instruktör på detta instruktörläger.



Hans Greger undervisar på italienskt läger.

Europeiska Ju-jitsufederationen hade möte i Haag, Holland den 24-25/11. Här väljs jag till ny ordförande i den tekniska kommittén efter avgående Peter Nehls från Tyskland. Själv avgick jag år 2000 och lämnade allt internationellt arbete efter mer än 20 år. Detta för att helt ägna mig åt Svenska Ju-jitsuförbundet.



D-instruktörskurs i Enköping

Fyra nya D-instruktörer vid D-kurs i Enköping den 12/2 2011

Kommentarer från deltagare:

Jag är mycket positiv till D-kursen. Om jag har förstått syftet med D-kursen rätt så är det att ge en grund för de "riktiga" instruktörsutbildningarna. Det tycker jag definitivt att den gör, den känns genomarbetad med bra innehåll och lagom stora kapitel. Det som var extra bra för oss var att vi samtliga har tränat ett tag och därmed kan bidra med egna erfarenheter och idéer. Avslutningsvis tycker jag att vi borde fortsätta att ha instruktörsträffar i klubben där vi utvecklas och lär av varandra.

Kursdeltagare.

Tyckte det var riktigt kul och lärorikt. Man fick framför allt mycket inspiration att utvecklas, både som instruktör och för sin egen tränings skull. Det var skönt att få alla grundprinciper svart på vitt som förtydligade vad man faktiskt håller på med, och det blev lättare att sätta upp mål för sig själv och för klubben.

Kursdeltagare.

Att leda D-kursen var ett riktigt vitaminpiller... och ett lärorikt sådant, man blir tvungen att testa sina kunskaper och får en större och djupare förståelse för ju-jutsu och instruktörsskap. Att man även har en grupp som är med och har frågor och delar med sig av sina egna erfarenheter gör att jag inte nog kan rekommendera detta. Jag vill tacka kursdeltagarna för deras engagemang och önskar dem lycka till i sitt vidare instruktörsskap.

Detta är en del i vår satsning på kvalitet och ett steg för att möta den ström av nybörjare vi nu upplever, framför allt på barnsidan."

Kristofer Andersson-Lindh

Kursledare, Ju-jutsu Kai Enköping.

Nya D-instruktörer.

Jamal Charafi	1 dan	Ju-jutsu Kai Enköping
Oskar Norman-Westin	2 kyu	Ju-jutsu Kai Enköping
Peter Johansson	2 kyu	Ju-jutsu Kai Enköping
Johan Rydstedt	2 kyu	Ju-jutsu Kai Enköping



Jamal Charafi, Oskar Norman-Westin, Johan Rydstedt, Peter Johansson.

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.



**Dokumenthantering för
det moderna kontoret.**

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



bizhub ger dig valfrihet

Annons

C-instruktörskurs i Umeå

**Nya C-instruktörer vid C-kurs i Umeå
den 18-20/2 2011**

Shihan Anders Bergström anlände till Umeå fredagen den 18 februari för att leda helgens C-instruktörskurs. En kurs där vi deltagare gnuggades i tre intensiva dagar i allt från idrottsskador, graderingsbedömning, men framförallt instruktionsmetodik och ledarskap. Vi tittade också på en del tekniker. Bland annat på sådana som man trodde att man kunde. Kursen bjöd även på bra samtal, diskussioner och trevlig samvaro.

Teoripassen hölls i en av Noliahallarnas konferenslokaler medan de mer praktiska momenten var förlagda i Umeå Budoklubbs dojo i centrala Umeå. På söndagen var det dags för examen i grannklubben Björkstadens JJK:s dojo. Klockan tre på eftermiddagen den 20 februari hade Ju-jutsu Kai fått 11 nya C-instruktörer.

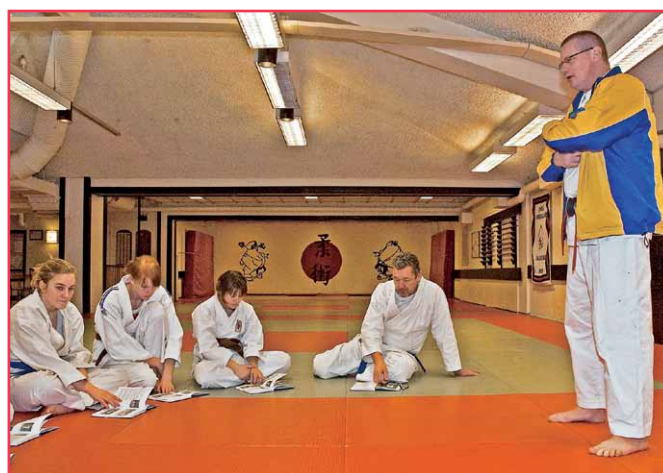
Tittar man på kursens deltagarlista så kan man se att det var en viss övervikt på medlemmar från Umeå Budoklubb. Johan från Luleå, var den enda utsocknes deltagaren. En ny trevlig bekantskap för oss Umebor.

Text och foto:
Hans Lindborg

I formationen framför Anders Bergström, högst upp från vänster: Malin och Ida. I mellanlagret: Emma, Sanna, Josefin och Alexander. Undre lagret: Johan, Alexander, Thore, Hans och Simon. Foto: William Jansson

Nya C-instruktörer.

Sanna Bergenholtz	2 kyu	Umeå BK
Malin Nilsson	1 kyu	Umeå BK
Emma Vestman	1 kyu	Umeå BK
Ida Blomberg	2 kyu	Umeå BK
Hans Lindborg	1 dan	Umeå BK
Josefin Nyström	1 kyu	Umeå BK
Alexander Lejon	2 kyu	Umeå BK
Alexander Lindgren	2 kyu	Umeå BK
Simon Agvik	2 kyu	Umeå BK
Thore Edvinsson	2 kyu	Umeå BK
Johan Larsson	2 kyu	Luleå JJK



Anders Bergström föreläser.



Träningsläger i Bålsta

Svettigt endagsläger i Bålsta

Den 19 mars 2011 hölls ett endagsläger i Bålsta ju-jutsu-klubbs dojo. Full fart och härligt tempo ända in i kaklet var melodin för dagen.

Nu har jag varit ute och instruerat igen... Ytterligare ett endagsläger har genomförts och den här gången var det Bålsta Dojo som skulle besökas.

Fyra klubbar (tror jag) var representerade och sammanlagt deltog ett tiotal tränande. Fördelen med dålig upplutning är dock att varje tränande får mer individuell återkoppling och uppmärksamhet. Fart och fläkt rådde under dagen, som inleddes med att verkligen testa tekniker till gult och orange bälte. Efter ett lite lugnare pass



avslutades dagen med randori och mitsfys.

Tack för att jag fick komma och hälsa på i ännu en fin Ju-jutsu kai dojo.

Stefan Forsman
Förbundsinstruktör.

Barnläger i Köping

Får vi be om största möjliga...



Monsterläger – 2011!

Vi välkomnar alla tränande barn i ju-jutsu på en riktigt spännande upplevelse. Ett av Sveriges största barnläger arrangeras under en hel helg där du får träna för Sveriges främsta instruktörer! Det kommer att bli en massa träning och även andra härliga upplevelser och aktiviteter.

När: Fredag 3 juni kl.18.30 – söndag 5 juni ca kl 15.00

Kostnad: 450:- för hela helgen med logi i klassrum, helpension med stor frukostbuffé, lunch & middag. Samtliga lägerarrangerade aktiviteter ingår i priset. Priset gäller när ni betalar in i förskott, **senast 27:e maj**. 475:- kontant vid lägerstart.

Vilka: Knattar (7-9 år) samt alla mongrader. Från vitt till brun-vitt är välkomna!

Aktiviteter: Talangjakt: Ett uppskattat inslag varje år. Ställ upp och visa dina talanger. Allt från dans, sång, trolleri, teater, poesi eller ju-jutsuuppvisningar. Fina priser står på spel. Egen rekvisita som musik och annat kan vara bra att ta med själv. Vid frågor kontakta din instruktör eller Tobias Back. Fyll i anmälan vad du tänkt göra om du ställer upp. Övriga aktiviteter kommer att presenteras på hemsidan.

Anmälan: Sker klubbvis via din instruktör i första hand som sedan anmäler till Tobias Back senast den **20 maj**.

Övrigt: Under söndagen kommer det att arrangeras en stiltävling för de som vill. Regler för detta finns på hemsidan över vilka tekniker man får välja mellan. Träning kommer att erbjudas för de som inte väljer att tävla. Mer info se hemsidan.

Instruktörer: Flera av Sveriges bästa kommer att vara där. Hemsidan kommer att uppdateras fortlöpande.

Hjärtligt välkomna till Monsterlägret – 2011!

Påsklägret i Linköping

Så tog årets påskläger slut, lika fort som det började, men så är det ju alltid när man har roligt. För roligt verkar alla ha haft. Jag lyssnade av några kommentarer när jag rusade runt i korridorerna:

"Det här var det roligaste lägret jag varit på"

"Det är mitt första läger men absolut inte det sista"

"Bästa träningen jag upplevt"

"Synd att jag inte fick träna för soke. Vi måste nog bli svartbälten först. Tror Du det. Ja jag har hört det"

"Korridorträningen, eller vad det heter, var det roligaste jag varit med om"

Ja, något som var nytt detta påskläger var att vi hade träning i klassrum, korridorer och trappor förutom på matan. Att träna i verkliga miljöer är en nyttig erfarenhet där man måste lära sig att ta hänsyn till möbler och andra föremål som kan skada både mig själv och angriparen.

Detta år lade instruktörerna på ett extra kol för att alla skulle bli riktigt svettiga flera gånger om dagen, vilket uppskattades av de flesta. Alltså: Träna, svettas och ha roligt var parollen.

Själv kom jag till påsklägret med en rejäl förkylning och irriterande hosta sedan flera dagar. Jag kände mig inte särskilt sprallig vid invigningen som Ni nog kommer ihåg. Jag blev snabbt och bryskt avbruten av herr Bergdahl som ville påminna om att detta var mitt fyrtionde påskläger jag varit med och arrangerat. Fakta om dessa fyrtio år lästes upp av fyrtio svartbälten som med var sin skylt representerade ett år. Det var ett trevligt inslag, Tack Bertil. Tillbaka till invigningen konstaterade jag att det var första gången jag var sjuk ett påskläger. Statistiskt sett borde det aldrig inträffa igen. Men statistik är ju en sak, verkligheten en annan.

Det myckna pratandet vid invigningen överlät jag åt lägerchefen Anders Bergström. Mitt andra smarta drag var att låta Tony Hansson arrangera lägerfotot eftersom min röst var begränsad.

Det som var trist var att jag inte hade ork att vimla runt och hälsa på alla som jag känner igen, och det är många det. Detta är jag ledsen för men jag laddar om inför sommarlägret och nästa påskläger så kan vi heja på varandra då istället.

Påsk-fakta

Antal påsklägerdeltagare	308 st
Antal matta	1240 kvm
Antal grupper	13 st
Antal träningstillfällen	12 st
Antal instruktörer	20 st

Instruktörer

Hans Greger	10 dan	ju-jutsu
Bertil Bergdahl	8 dan	ju-jutsu
Ulf Bäckström	8 dan	ju-jutsu
Anders Bergström	7 dan	ju-jutsu
Tony Hansson	7 dan	ju-jutsu
Ola Johanson	6 dan	ju-jutsu
Hans Brändström	6 dan	ju-jutsu
Stefan Forsman	5 dan	ju-jutsu
Jonas Mokvist	5 dan	ju-jutsu
Erik Grönberg	5 dan	ju-jutsu
Karin Ersson	4 dan	ju-jutsu
Kent Nordlund	4 dan	ju-jutsu
Mattias Lilja	3 dan	ju-jutsu
Malin Bohlin	3 dan	ju-jutsu
Anna Gimlander	3 dan	ju-jutsu
Mikael Olsson	3 dan	ju-jutsu
Sofie Henningsson	2 dan	ju-jutsu
Tobias Back	2 dan	ju-jutsu

Gästinstruktörer

Paul Kee	7 dan	karate
Rob Haans	5 dan	jiujitsu

Aktivaste elever blev följande:

Grupp 1 3-5 dan	Johan Landgren	Älvsjö JJK
Grupp 2 2 dan	Henrik Mangseth	Hudiksvall JJK
Grupp 3 1 dan	Karin Appelgren	Borlänge JJK
Grupp 4 1 kyu	Fredrik Medevik	Hudiksvall JJK
Grupp 5 1 kyu	Tony Östangård	Nässjö JJK
Grupp 6 2 kyu	Björn Lindskog	Malmö JJK
Grupp 7 2 kyu	Oscar Mattson	Barkarby JJK
Grupp 8 3 kyu	Sandra Kjellson	Växjö JJK
Grupp 9 3 kyu	Erik Moström	Umeå BK
Grupp 10 4 kyu	Ulrik Åkesson	Kungsbacka JJK
Grupp 11 4 kyu	Linnea Tengvall	Norrköpings JJK
Grupp 12 5 kyu	Lisa Borgryd	Kalmar BK
Grupp 13 6 kyu	Lisette Nilsson	Värö BK

Aktivaste klubb blev:

Kalmar Budoklubb med 25 elever på påsklägret vilket är 50% av rapporterat antal medlemmar.

”Aktivaste elev”



Övre raden från vänster: Johan Landgren, Henrik Mangseth, Karin Appelgren, Fredrik Medevik, Tony Östangård, Björn Lindskog, Oscar Mattson. Undre raden från vänster: Sandra Kjellson, Erik Moström, Ulrik Åkesson, Linnea Tengvall, Lisa Borgryd, Lisette Nilsson.

Det positiva för min del var dock att jag lyckades genomföra fredagkvällens graderingar till de olika graderna. På lördagen lyckades jag hålla ett träningspass för grupp 1 i en korridor med fullt ös samt att på kvällen deltaga på förbundets funktionärsmiddag. På söndag morgon hade

”Aktivaste klubb”



Kalmar Budoklubb med 25 elever på påsklägret vilket är 50% av rapporterat antal medlemmar.

febern rasat förbi 39° och jag bestämde mig för att bryta och åka hem för att kurera mig. Jag vet att lägret fortsatte som planerat och att alla var nöjda och glada vilket är det allra viktigaste med ett läger.

Hans Greger

Påsklägrets gruppfoto tagit av Ken Pils, fotograf. Redigerat av Hans Greger.





Bertil Bergdahl instruerar grupp 1.



Paul Kee instruerar en blågrupp.



Korridorsträning för grupp 1 med soke.



Förbundets sponsor SBI Sport AB ställde ut hela sortimentet.



Trappträning för grupp 1 med soke.



Tävlingsträning för grupp 1 med Jonas Mokvist.



Korridorsträning för en brungrupp med Mattias Lilja.



Ulf Bäckström instruerar en blågrupp.



Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström gratuleras till 8 dan.



Lägersekreterare Matilda Bergström.



Grupp 3 tränar och sliter.



Paul Kee instruerar en orangegrupp.



Förbundets funktionärsmiddag.



Tony Hansson visar balansbrytning för grupp 1. Eller är det dansbrytning??.



Tony byter bälte till 7 dan.



Tony Hansson visar förvåning mot kameran, balansbrytningen går dock vidare.



Skolsalsträning med grupp 1 under sokes ledning.

Tony Hansson organiserar lägerfotot.



Tävling i Linköping

Det känns som vi har hittat rätt!

Påsklägret 2011 med sin temaindelning bjöd i år på träning inför tävling. Vårt förbund har allt sedan det första EM-guldet 1979 (Lag Stråle och Hans Greger) varit en faktor för tävlingsutvecklingen i ju-jutsu. Under det senaste decenniet har ju-jutsutävlingar tagit en form som ligger närmare andra kamparter än ursprunget ju-jutsu. Under samma tid har vi själva funderat på hur vi inom SJJF kan tävla i ju-jutsu. Trots alla rykten sedan bildandet av SJJF har förbundet aldrig varit emot tävlingar eller tävlingssatsningar nationellt eller internationellt. Men hur kan vi tävla för att bli bättre på vår ju-jutsu?

Under påsktävlingarna kändes allt rätt. Borta är harvandet med in/ut hälsningar mot domare, tävlande, publik, vänner och bekanta (ironi). Snabbt in på tävlingsmattan,



Vinnarna i klass A: Tobias Lindström, Sebastian Samuelsson, Ronneby JJK.
Vinnarna i klass B: Rebeca Bornlid, August Bagge, Kalmar BK.

två par, sex tekniker vardera och tre domare som dömer blå- eller rödflagga beroende på det vinnande paret färg. Snabbt och enkelt. Totalt genomfördes 35 matcher på 1 t 15 min! Hade matcherna genomförts som kamp- respektive parmatcher, hade tidsåtgången varit 2 t 20 min (kamp) alt. 5 t 50 min (par). M a o en avsevärd tidsförbättring som underlättar för en arrangör att planera in en tävling på ett läger.

Tävlingen var indelad i två klasser: Klass A: 6 kyu – 3 kyu och Klass B: 2 kyu – 4 dan. De tävlande visar upp sex tekniker i ett flöde som kan liknas vid en kamp som böljar fram och tillbaka. Efterhand som paren blev varma i kläderna blev teknikerna både starkare och bättre. Paren valde tekniker ur SJJF:s teknikbok upp till den nästkommande graden. Exempelvis kan ett par med 3 kyu välja tekniker från 5 kyu upp till och med 2 kyu. I matchen ska det minst finnas ett angrepp med grepp, ett angrepp med antingen stryp eller omfamning, ett angrepp med antingen slag eller spark, ett angrepp med vapen samt två fria angrepp från vårt system. Ordningen mellan attackerna är helt fri. Styrkt är dock att båda personerna i paret ska försvara sig.

Roligt var att se nybörjare upp till och med 4 danare på mattan. Redan på fredagen högg Gustav (6 kyu) och Adam (6 kyu) från Tyresö JJK tag i mig och undrade ”Kan vi tävla med den här tekniken, eller vad tror du om den här varianten.” Hört från fler instruktörer tog grabbarna för sig av instruktionerna på mattan inför söndagens tävling. De ville bli bättre på ju-jutsu, och bra var de när de tävlade inför en fullsatt läktare!

Lika imponerad var jag av Alexandra (2 kyu) och Sebastian (5 kyu), även de Tyresö JJK. Den ojämna bäl-

Tävlingsdeltagarna.



tesindelningen till trots gick de upp i den övre klassen mot rutinerade svartbälten. När ett par har olika grader placeras och bedöms de efter den högsta graden i paret. Ni kan sträcka på er extra mycket, då ert motstånd var mycket tufft. Bra jobbat!

I Klass A vann Tobias Lindström (3 kyu) och Sebastian Samuelsson (3 kyu) Ronneby JJK.

I Klass B var det jämnt ända in i kaklet. Det visade sig nämligen att efter samtliga matcher var det fem par som hade lika många segrar. För att inte dra ut på tävlingen nämnvärt (söndagen var en lå-ång träningsdag) konfederade under-tecknad med de tävlande om en möjlig lösning. Samtliga



tävlande var med på förslaget att låta herrarna Brändström och Bergström fälla avgörandet. Efter ett kort samtal i den andra ringhörnan, föll valet till vinnare i Klass B på August Bagge (2 kyu) och Rebecca Bornlid (2 kyu) Kalmar BK.

En tävling kan inte genomföras utan domare, så ett stort tack till er som ställde upp att bedöma de tävlande. Tack!

Här ställer givetvis ni som läsare en fråga och undrar ”Hur bedömer man en stiltävling?” Enkelt! Paret bedöms efter den grad de ska ta. Vi utgår från stilens fyra grundprinciper och tittar på vad som gäller för respektive grad. M a o våra graderingskriterier.



Bedömningskriterierna finner ni i boken ”Teknisk instruktörshandledning i Ju-jutsu Kai” (eller så frågar ni bara på måfå en och annan instruktör som givetvis snabbt rabblar det rätta svaret;) Skämt eller inte men ta er alla där ute en funderare på

hur just ni bedömer era elever. Under resans gång att ta fram en stiltävling för att vi alla ska bli bättre på ju-jutsu, finns det även rum för er instruktörer att bli bättre på att bedöma teknikerna. Varför invänta två graderings-tillfällen per år när ni på klubben enkelt kan anordna en stiltävling. Eleverna får öva på sina kommande tekniker och du som instruktör får öva dig på att bedöma!



Som inspiration inför sommarens tävling ”SOMMAR CUPEN” finns ett You Tube klipp på Johan Landgren och Anders Larsson. <http://www.youtube.com/watch?v=0wPSiDPfj8w> Några justeringar återstår, men det känns rätt nu!

Tävlingsansvarig SJJF
Jonas Mokvist



Teknikläger i Jönköping

Teknikläger i Jönköping 2011-04-02

I helgen var det ett teknikläger i Ju-jutsu Kai i Jönköping, det andra i en begynnande tradition. Temat var ”djupt och brett”. Följande instruktörer stod för träningen: riksinstruktör Anders Bergström 7 dan, förbundsinstruktör Jonas Mokvist 5 dan, elitinstruktör Magnus Lantz 5 dan. Vi delade in oss i tre stycken grupper: vit-orange, grön-blå och brun-svart. Min grupps första pass var för Jonas Mokvist. Det var väldigt tydligt att kast är något som ligger honom väldigt varmt om hjärtat. Vi övade harai goshi, o goshi, tai otoshi och säkerligen någon annan goshi. Större delen av passet ägnades åt att kasta i rörelse på olika sätt. Efter det drog vi ned tempot och övade enligt ”det nya sättet”, för att sedan lägga på rörelse igen. Det var väldigt lärorikt!

Pass nummer två var för Magnus Lantz, också han en ny instruktörserfarenhet för mig. Om Jonas Mokvist såg genuint glad ut hela passet, och det gjorde han, så hade Magnus en mycket busigare uppsyn. Den killen har en STOR räv bakom örat, det är jag helt övertygad om! Fokus var inte så mycket på teknikerna i sig, eller om det är slag- eller greppattack, utan gruppera anfall efter typ. Vi började med slagrandori med boxhandskar och gick sedan över till raka greppattacker och valde mellan olika försvar baserat på i vilken position vi hamnade i förhåll-



Magnus Lantz visar mae geri.



lande till angriparen. Det var riktigt intressant! Magnus är, precis som Jonas, en instruktör man vill se mer av!

Den tredje instruktören, Anders Bergström, var desto mer välbekant för mig. Som vanligt uppvisade han en kuslig förmåga att se rakt igenom ens missar. Det var fler än jag som kände sig lite skyldig när han förklarade självklara saker som i stort sett hela gruppen missade på. Vi började med ne waza ur ett självförsvarsperspektiv och fortsatte sedan passet med kombinationstekniker. Även här uppehöll vi oss inte vid själva teknikutförandet utan fokuserade mer på avstånd och principer. Mycket matnyttig info!

Dagens fjärde och sista träningspass var återigen för Jonas Mokvist, men det kändes precis som att Ola Johanson höll i det. Det var en orgie i rörelseglädje och kanzetsu waza. Vi övade fristående tekniker, övergångar mellan dem, omote och ura, samt variationer genom vår historia sedan 1976-systemet. Till slut kändes det som en enda lång (bitvis ganska plågsam) pardans.

Det här var ett av de där träningslägren som man känner gav lite extra. Jag kommer absolut att börja följa den här traditionen och hoppas att de behåller instruktörsuppställningen.

Anders Bornäs
Varbergs Judoklubb



Magnus Lantz visar blockering.

Dan-läger i Linköping

Dangraderingsläger i Linköping 2011-03-05.

En stark sol med löfte om en snar vår lyste upp min väg till Linköpings Budoklubbs ju-jutsulokal. Som först på plan mötte jag Anders i full fart med att dammsuga lokalen...

Kursen drog igång på utsatt tid när alla (44! personer) var på plats förutom de som för dagen firade påsk och väntade vid Vasahallen.

Anders och Berra hälsade alla välkomna och förklarade upplägget för dagen samt att inriktningen för lägret var för graderingspar som var bekanta med teknikerna till nästa grad och hade gradering i närtid, typ maj-dec.

Det var kata, jigowaza, renraku och fria tekniker från 1:a till 4:e dan till höger och vänster, både högt och lågt. I detta teknikkaos gick A & B runt och styrde upp den ena och andra tekniken eller foten och armen här och där. Jag och min graderingspartner fick mycket till livs i utförandet av de tekniker vi tyckte att vi ville ha hjälp med, (faktiskt också en del tekniker vi inte visste att vi ville ha hjälp med.

Förutom de utmärkta instruktionerna så är hela atmosfären med så mycket graderingstekniker runt om en mycket lärorik upplevelse då man hela tiden kan granska hur andra gör de tekniker man själv ska utföra. Vilket gör att man måste rannsaka sitt eget utförande. Det är kanske något som är exklusivt för såna som mig som kommer från en mycket liten klubb i galaxens utkant och inte har några högre graderade på klubben att spegla sig i.... Hursomhelst gav det i alla fall mig mycket att fundera på.

Kaffe och liknande fanns i en aldrig sinande ström vilket vid de egenregisserade pauserna kom väl till pass.... Efter lunch gick A & B igenom träningsupplägg, målstyrning och andra tankvärda saker inför graderingen. Bland annat att till exempel skicka in ansökan om teknisk dan-gradering i god tid, då det kan vara fullt vid det graderingstillfälle man tänkt sig.

Eftermiddagen förlöt i samma goda anda som förmiddagen med kortare avbrott för kaffe/vatten och besiktning av kator till 4:e dan och fria tekniker. (Man blir riktigt taggad av att se alla dessa duktiga jutsukas). Dagen till ära togs lägerbilder vid 2 tillfällen..... det hade något med minneskort, datorer och ordet borta att göra.....



Vid lägerfotograferingen passade Lotta Emgård, Shindo, på att presentera sig och sin roll som funktionär för förbundets arbete med träning för funktionshindrade. De som hade intresse eller erfarenhet av liknande fick anmäla sig till henne. (Hennes officiella epostadress finns på www.ju-jutsu.se).

Vid 16:30 tiden började teknikerna lugna ner sig och deltagarna ge sig av hemåt. Lägret var för dagen flyttat från Nyköping till Linköping. Det var dock definitivt värt den extra resvägen för att delta. Jag vill tacka Anders och Berra för utmärkta instruktioner och bekräftelser och vill uppmana alla som skall gradera till dangrad att lägga in detta i sin graderingsplanering. Jag vill även tacka alla lägerdeltagare för den inspiration och hjälp ni gett. En något visare:

Kristofer "Mikrorupturen" Andersson-Lindh
Ju-jutsu Kai Enköping.



CBAE-läger i Örebro

CBAE-kurs gav ny energi halvvägs in i terminen...

CBAE-kurs mellansverige, som hölls i Örebro 2/4 2011, gav en energiinjektion i form av teknisk, fartfylld och härlig träning ledd av riksinstruktör Bertil Bergdahl, 7 dan Ju-jutsu Kai. Dessutom, som en bonus, har under-tecknad sett och upplevt ytterligare en dojo i landet.

Artikeln från CBAE-kursen kommer inte handla om min och övriga 20 deltagares energiska träning. Den kommer således inte beskriva vad vi gjorde. Den kommer däremot beröra upplevelsen och energin som infinner sig när så många tränande som träffar varandra en till tre gånger per år släpps loss i underbar, fartfylld och lärorik ju-jutsuträning.

Artikeln nämner också avsaknaden av bredd när det gäller deltagarna. Endast ett blåbälte och (om jag minns rätt) tre brunbälten? Är det inte meningen att även våra C- och B-instruktörer ska få senpaier och senseier att frenetiskt klappa av, sno åt sig så mycket kunskap som möjligt och få uppleva energin då många rutinerade instruktörer tränar tillsammans? Min syn på valet av träningskamrat är att ju mer rutin hon eller han har – desto bättre lär jag mig det som skall läras.

Hoppas jag gjort alla som läser detta och inte besökte dojon i Örebro lite nyfikna. Dojon gav förövrigt en del idéer till förbättringar i dojon jag tränar i till vardags. För er som var där: Vi vet vad vi gjorde, vi vet hur trötta våra kroppar var efteråt och vi vet hur kul vi hade. Tack Bertil för underbara pass och tack Örebro JJK för ett väl arrangerat läger och kaffe.

Stefan Forsman
Förbundsinstruktör



CBAE-läger i Jönköping

CBAE-kurser på två platser 2/4 2011

Svenska Ju-jutsuförbundet brukar hålla en CBAE-kurs på Bosön varje vår. Kursen är öppen för alla licensierade instruktörer, med möjlighet till uppdatering (förlängning) av instruktörslicensen för C-, B-, A- och Barninstruktörer. Huvudsyftet med kursen är dock inte licensförlängning, utan att delge landets instruktörer tekniska nyheter, tips och idéer kring träning, samt aktuell information från förbundet.

I år ville vi engagera alla riksinstruktörerna, och dessutom sprida ut CBAE-kursen på flera platser, för att flera skall kunna delta om reseavstånden är kortare. Kursen hålls därför i Jönköping av Anders Bergström och Ola



Johanson, i Örebro av Bertil Bergdahl (Tony Hansson är i Afghanistan). Eftersom detta är första gången vi för ut kursen på olika platser bestämde vi att den bara skulle vara en dag denna gång.

Innehållet i kursen var de grundläggande teknikerna, kast och svep, information från förbundet, teori om graderingsbedömning, tekniker och randori mot två motståndare, fartfylld träning och tävlingsträning.

I Jönköping hade vi 18 deltagare från hela södra Sverige. Det var bra fart på deltagarna, och flera av dem fick sina licenser förlängda i två år. Jönköping har fått nya lokaler för något år sedan. Det var lätt att hitta till dojon och lokalerna var stora och ljusa. Det kommer definitivt att hållas fler läger och kurser i Jönköping.

Lyckas vi sprida budskapet att CBAE-kursen är ett bra tillfälle att få tips om hur man kan lägga upp träningen, och att tekniska finesser och nyheter förmedlas, är jag övertygad om att vi får många fler deltagare nästa år.

Ola Johanson
Riksinstruktör

Dangradering i Linköping

Höga dangrader i Linköping den 22/4 2011

Svenska Ju-jutsuförbundets styrelse beslöt på sitt styrelsemöte den 23/1 2011 att i samband med årets påskläger gradera Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström till 8 dan i Ju-jutsu Kai, samt att gradera Tony Hansson till 7 dan i Ju-jutsu Kai. Graderingen utfördes av stilchefen Hans Greger på förbundsstyrelsen och riksgaderingskommitténs uppdrag.

Bertil och Ulf är de två första med 8 dan efter stilchefen. Tony har klivit upp i 7 dan-gruppen som nu består av just Tony och Anders Bergström.

Det är tryggt och stabilt för vår organisation att ha så många med höga grader, så många med så mycket kunskap och erfarenhet av vår ju-jutsu. I Svenska Ju-jutsuförbundet delas det aldrig ut några grader till någon som inte har varit mycket välförtjänt och har en mycket hög kunskapsnivå. Det borgar för att våra högre instruktörer verkligen kan sin sak och detta medför att organisationen blir stark med hög kompetens.

Meritlista Ulf Bäckström

5 kyu	1977-03-27
4 kyu	1977-05-08
3 kyu	1977-10-15
2 kyu	1978-09-24
1 kyu	1980-02-17
1 dan	1981-06-28
2 dan	1983-11-05
3 dan	1987-05-30
4 dan	1991-03-29
5 dan	1995-04-14
6 dan	1998-04-10
7 dan	2005-03-25
8 dan	2011-04-22
C-instruktör	1978-01-22
B-instruktör	1980-07-04
A-instruktör	1981-07-10
Elitinstruktör	1996-09-22
Riksinstruktör	1998-04-10
RGK-ledamot	från 1991
Stort antal tävlingsmeriter	

Meritlista Bertil Bergdahl

5 kyu	1973-12-18
4 kyu	1974-05-27
3 kyu	1974-12-16
2 kyu	1976-04-01
1 kyu	1977-04-10
1 dan	1978-03-24
2 dan	1981-04-17
3 dan	1986-11-01
4 dan	1992-04-17
5 dan	1995-04-14
6 dan	1998-04-10
7 dan	2005-03-25
8 dan	2011-04-22
C-instruktör	1977-04-10
B-instruktör	1977-07-05
A-instruktör	1978-07-14
Elitinstruktör	1996-09-22
Riksinstruktör	1998-04-10
Förbundskassör	från 1989
RGK-ledamot	från 1991



Ulf Bäckström och Bertil Bergdahl nyblivna 8 dan i Ju-jutsu Kai.



Meritlista Tony Hansson

5 kyu	1982-05-22
4 kyu	1983-05-14
3 kyu	1984-07-22
2 kyu	1985-01-26
1 kyu	1986-03-07
1 dan	1988-01-23
2 dan	1990-04-13
3 dan	1993-04-09
4 dan	1996-04-05
5 dan	2000-04-21
6 dan	2005-03-25
7 dan	2011-04-22
D-instruktör	1985-07-26
C-instruktör	1986-04-26
B-instruktör	1987-10-08
A-instruktör	1989-06-09
Elitinstruktör	1995-12-17
Barninstruktör	1996-05-05
Riksinstruktör	2005-03-25

Tony Hansson nybliven 7 dan i Ju-jutsu Kai.

Gradering till 4 dan

Efter graderingen till 7 och 8 dan vidtog riksgraderingskommittén (RGK) gradering till 4 dan. RGK bestod nu av stilchefen Hans Greger och två nya 8 dan Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström.

Det var sju som ville testa till 4 dan och det blev 4 godkända. 4 dan är näst högsta dangraden för teknisk gradering så det krävs en hel del bra teknik och explosivitet i teknikerna. De fyra som klarade sig är:

Kent Lannerstedt, Östersunds BK, Ola Sunding, Östersunds BK, Susanna Fredriksson, Örebro Budo, David Gülger, Örebro Budo.

*Nyblivna 4 dan:
Kent Lannerstedt
David Gülger
Susanna Fredriksson
Ola Sunding*



BARN- SOMMARLÄGER 9 - 12/7 2011

Oxelösund

Plats: Oxelösund, Sporthallen vid Brevikskolan.

Tid: 9 juli klockan 14.00 t.o.m. 12 juli klockan 14.00.

Pris: Hela lägret inklusive mat och logi: 1.000 kr.

Deltagare: Alla mon och knattar är välkomna.

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

Anmälan: Sker klubbvis senast den 10 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

Henrik Andersson 3 dan A-instruktör
Tobias Back 2 dan A-instruktör
Conny Magnusson 2 dan A-instruktör

Aktiviteter:

Stiltävling "Mon sommarcupen" -prova på att tävla i det du är bäst på!

Bodaborg- äventyrsborgen med häftiga och klu- riga uppdrag.

Bad i massor!

Filmkväll

Discokväll

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

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



Henrik
Andersson



Tobias Back



Conny
Magnusson

Barnsommirlägrt
i Oxelösund 2010.



SOMMARLÄGER

2 - 8/7 2011

Oxelösund

Plats: Oxelösund, Breviksskolan.

Tid: 2 juli klockan 15.00 t.o.m. 8 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 till Conny Magnusson senast 10/6 2011.

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

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

Stiltävling på sommarlägret

”Sommarcupen”

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

Instruktörskurser

C-kurs hålls den 8-10/7 2011.

Kursledare: Stefan Forsman.

B-kurs hålls den 8-10/7 2011.

Kursledare: Anders Bergström.

A-kurs hålls den 8-12/7 2011.

Kursledare: Hans Greger.

Instruktörer

Hans Greger 10 dan stilchef

Bertil Bergdahl 8 dan riksinstruktör

Anders Bergström 7 dan riksinstruktör

Tony Hansson 7 dan riksinstruktör

Ola Johanson 6 dan riksinstruktör

Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör



Hans
Greger



Bertil
Bergdahl



Anders
Bergström



Tony
Hansson



Ola
Johanson



Stefan
Forsman

Ju-jutsu på högsta nivå



Sommarlägret i Oxelösund 2010.

Notiser

Tjejestyrelse ?

Lidingö Ju-jutsuklubb har fått ny styrelse bestående av fyra tjejer och en kille (pensionär). På klubbens årsmöte valdes följande personer:

Ordförande Christina Collin, 2 dan
Sekreterare Anna Maria Eriksson, 1 kyu
Kassör Hans Greger, 10 dan
Ledamot Karin Rangne, 2 dan
Ledamot Linda Taberman, 2 dan



Hans Greger, Anna Maria Eriksson, Christina Collin, Karin Rangne, Linda Taberman.

Ulf Bäckström och Hans Brändström får förtjänstmedalj i guld.



Hans Brändström och Ulf Bäckström.

Vid påsklägrets invigning blev Ulf Bäckström och Hans Brändström tilldelade Svenska Ju-jutsuförbundets högsta förtjänstmedalj i guld. Ulf och Hans har under många år varit ledande personer inom förbundet. Till medaljen hör ett diplom med motiveringen till utmärkelsen.

Missa inte sommarlägret i Oxelösund



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

På Ulfs diplom står: *för sin mångåriga och utomordentliga insats såväl på det tekniska som på det utbildningsadministrativa området inom Svenska Ju-jutsuförbundet.*

På Hans diplom står: *för sin mångåriga och utomordentliga insats såväl på det tekniska som på det styrelseadministrativa området inom Svenska Ju-jutsuförbundet.*



Licensförlängning

I samband med CBAE-kurserna i Örebro och Jönköping gavs möjligheten att få sin instruktörslicens förlängd. Dessutom ordnades en uppdateringskurs under påsklägret i Linköping där ytterligare instruktörer fick sina licenser förlängda.

Uppdaterade till 2013-04-03 i Jönköping

Irene Israelsson	Emmaboda JJK	C+Barn
Patrick van Hengel	Lödde JJK	A
Jan Karlsson	Lödde JJK	C
Mikael Olsson	Ronneby JJK	A
Sofie Henningsson	Ronneby JJK	A+Barn
Torbjörn Gustafsson	JJK Samurai	B
Michael Melin	JJK Samurai	C
Leif Nordberg	JJK Samurai	C
Ann-Louise Edenholt Brinck	JJK Samurai	C+Barn
Johan Forsebrand	JJK Samurai	C
Amelie Poppeldal-Johansson	JJK Samurai	C+Barn
Åke Johansson	JJK Samurai	C+Barn
Christian Karlsson	BK Shindo	A+Barn
Dan Isaksson	BK Shindo	A
Lotta Emgård	BK Shindo	B
Staffan Hompe	Vellinge JJK	C
Jesper Kedjevåg	Växjö JJK	A+Barn
Mattias Mickelsson	Växjö JJK	B

Uppdaterade till 2013-04-02 i Örebro

Jimmy Danielsson	Linköping BK	A
Mikael Byström	Upplands Bro BK	A
Conny Magnusson	Nyköping JJK	A
Tobias Back	JJK Köping	A
Bo Olander	Orsa BK	A
Oscar Rosenblad	Örebro Budo	B +barn
Johan Norgren	Örebro Budo	C +barn
Therese Söderlund	Vadstena JJK	C +barn
Omar Kalin	Kista JJK	C

Uppdaterade till 2013-04-23 i Linköping

Jonas Niklasson	Värö BK	B+barn
Emil Andersson	Malmö JJK	B+barn
Oskar Eriksson	Luleå JJK	B+barn
Fredrik Dellström	Tyresö J&JJK	B
Robert Johansson	Barkarby JJK	A
Lotta Gottfriedz	Södertälje JJK	A
Berit Hornvall Abrahamsson	Täby JJK	A
Matilda Falk	Linköpings BK	A+barn
Anders Wirén	Högdalen BK	B

Barnansvarig informerar

Först och främst vill jag säga efter att ha varit ute på ett par barnläger, stora som små, vilken fart och fläkt det är på träningarna. Det är härligt att se. Jag har vid några tillfällen också haft diskussioner och ibland provocerat fram lite åsikter och problemställningar hos er instruktörer som jag nu skulle vilja klargöra i denna artikel. Många frågor jag får gäller övergångar från mon till kyu och ibland även knatte till mon också. Det är inte lätt att säga att så här ska man göra eller vilket alternativ som är bäst. Det beror oftast på storleken på klubbarna och möjligheterna. Större föreningar har kanske möjlighet med ungdomsgrupper och har kanske fler instruktörer etc medan mindre inte har det. Inom förbundet har vi sagt att man skall vara 14 år fyllda vid gradering till kyugrad samt 9 år vid en mongrad och det är graderingsbestämmelser som tagits i beslutsform. Där ser jag att instruktörerna och klubben har en massa möjligheter och stor flexibilitet att lösa saker på. Att gradera någon för tidigt är ingen bra lösning bara för graderandets skull. Jag som barnansvarig sitter och tittar just nu på olika metoder och lämpliga tips man kan använda sig av för att göra övergången mellan de två systemen lättare för eleven. Detta kommer att presenteras och läggas ut på hemsidan som en service till er klubbar som ett samlat dokument. Vill ni vara med i arbetet så hör av er till mig eller var med på ledarseminarierna som är under Monsterlägret i Köping och/eller sommarlägret för barn i Oxelösund. De tips jag redan nu vill dela med mig vid en övergång är:

Att ha eleven i centrum. Vad är bäst för denne?

Jag som instruktör skall vara flexibel, kreativ och engagerad.

Ju-jutsu skall vara roligt, så även vid en övergång.

Jag har en massa tankar och idéer som jag vill genomföra tillsammans med er. Sitter ni på en massa idéer eller är intresserade av barnju-jutsu så tveka inte att höra av er. Efter en kraftig lågkonjunktur som drabbat Sveriges föreningsliv hårt så blåser det medvind igen. Vill vi vara med framåt i utvecklingen och få fart på skutan så hissar vi segel tillsammans.

Tobias Back

Barnansvarig SJJF



Jubileumsböcker

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

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

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

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

Du kan även beställa alla fem böckerna till paketpris 700 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?

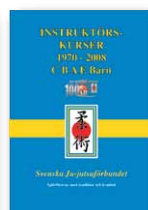
Nya träningsboken

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

Riksgraderingskommittén.



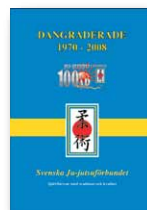
Styrelser,
trycksaker m.m.
250 kr



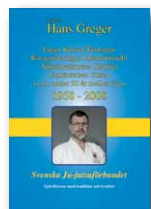
Instruktörskurser.
250 kr



Påsk- och sommarläger.
225kr



Dangraderade.
225 kr



Stilchefen
Hans Gregers
ju-jutsu.
250 kr



Träningsboken.



Årsbok 2009

Årsbok

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

Nu finns förbundets årsbok för 2010



Årsbok 2010

Annon

BUDO-NORD SELECTED QUALITY

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

OÖVERTRÄFFAD KVALITET I MER ÄN 30 ÅR!

SBI Sport

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

SBI Sport är en av SJJF huvudsponsorer

www.sbiport.se

Följande 82 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 Eslövs BK Forshaga JJK Göteborgs JJK Haparanda Ju-jutsu Kai	Hudiksvalls JJK Hylte JJK Högdalens BK JJK Samuraj, Jönköp. JJK 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 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 Solna JJK Sundsvalls BK Södertälje JJK Tanums JJK Timrå JJK Trelleborgs Budokai Tyresö Judo & JJK Täby JJK Umeå BK	Umeå KC Upplands Bro BK Uppsala BK Uppsala JJK Vadstena JJK Vansbro JJK Varbergs JK Wernamo JJK Värö BK Västerås JJK Växjö JJK Ystads BK Älvsjö JJK Örebro JJ Kai Örnsköldviks JJK Östersunds BK
--	---	--	---

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

Förbundsinfo

Sänkt pris på alla våra böcker

Passa på att beställa böcker till sommarlägren i Oxelösund så sparar Ni dyra porton.

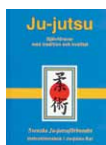
Priser	1-9	10-fler	Rek. utpris
Systemboken, trådbunden	350:--	300:--	495:--
Teknisk instruktörshandledning	300:--	225:--	425:--
Kataboken, spiralbunden	150:--	100:--	250:--
Monboken, trådbunden	200:--	150:--	295:--
Monboken, spiralbunden	250:--	200:--	345:--
Historieboken, trådbunden	80:--	50:--	100:--
Träningsboken	50:--	40:--	50:--
Jubileumsböckerna se sid 30	700:--	-	900:--
Gamla systemboken	100:--	60:--	

Beställ från kansli@ju-jutsu.se

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb

Systemboken
Trådbunden
Spiralbunden



Monboken
Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken
Spiralbunden



**Teknisk instruk-
törshandledning**
Trådbunden



KANSLI
Svenska Ju-jutsuförbundet, Larsbergsvägen 12,
181 39 Lidingö
Tel. 08/731 70 00. Fax. 08/731 70 05. E-post:
kansli@ju-jutsu.se

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



**Missa inte
sommarlägret i Oxelösund**



SBI på påsklägret 2011

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter, Bälten, Skydd,
Övrig budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar

SBI SPORT

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