



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2012

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 14



**Det är inte alltid mysigt
att bli kramad**



Svenska Ju-jutsu-förbundets medlemstidning

Distribueras via post till klubbarna

Distribueras via internet till medlemmarna

Upplaga:

200 ex

Utkommer:

4 gånger/år

Detta nummer:

Nummer 2 - 2012 Årgång 14

Tryck:

Svenska Ju-jutsuförbundet

Ansvarig utgivare:

Hans Greger

Larsbergsvägen 12

181 39 Lidingö

Redaktör: Lotta Emgård,

Krokslättsgratan 22 A

431 67 Mölndal

Tel: 031-707 53 53 eller

0708-780 280

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

En ren tillfällighet, eller?	3
SJJF ansöker om medlemskap i Riksidrottsförbundet	4-5
Kampsportsgalans hederspris gick till Hans Greger	4-5
Malin Bohlin: "Vi ville skapa möjligheter i stället för att deppa" ..	6-7
Tonys tekniktips: O soto otoshi.....	8-9
Påsklägret i Linköping	10-13
Två läger i Jönköping och ett i Malmö	14-15
Stilöverskridande läger med imponerande kunnig soke	16-17
Vårmon: Tuffa pass och högt tempo uppskattades	18-19
Dantränning, Kataläger och Kai Camp	20-21
Nya dangrader	22
Kurser och licensuppdateringar	23-25
Stiltävling i Umeå	26
West Coast Kai	27
Minimonläger i Umeå	27
Sommarläger för barn och vuxna	28-29
Kalendarium	30
Funktionärer och klubbar	31
Sam samurai	32

Omslagsbilden

Bild: GUNNAR HOFFSTEN

Olof Höljfors fick en hård kram under BJJ-passet på påsklägret.





office

**DOKUMENTHANTERING
PRESENTATION
TELEFONI**



OFFICE STOCKHOLM

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

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

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

Funktionshindersansvarig har ordet

En ren tillfällighet, eller?

Jag satt med ett namn och mobilnummer framför mig. Uppdraget var att boka en ambassadör från kampanjen Hjärnkoll till sommarens kurser. Jag vet inte hur många gånger jag skjutit upp samtalet för att jag har svårt för att ringa upp främmande människor, men nu skulle det bli av.

Som tur är hamnar jag i en telefonsvarare. Skönt. Nu kan han ringa tillbaka när det passar honom. Jag talar in ett formellt meddelande med mitt namn och att jag ringer från Svenska Ju-jutsuförbundet och mitt ärende. Sedan lägger jag på.

Och så börjar de små kuggarna att tagga i varandra. Jag kollar upp killen på Eniro, ser att han kommer från en liten stad i Dalarna och vilken dag han är född. Jag ringer ett koll-samtal till min mamma och ringer sedan upp ambassadören igen för att be om ursäkt för det formella meddelandet. Det är ju lite onödigt med allt det formella inom släkten.

Han ringer upp lite senare och så konstaterar vi att, ja, vi är kusiner. Vi har inte setts på några år, så vi har en del att ta igen, förutom det rent praktiska kring bokningen av föreläsningen.

Efteråt är jag lite tagen. Det känns som en helt otrolig tillfällighet att den ambassadör jag fått tips om via Hjärnkoll skulle vara en släkting.

Så tänker jag efter igen. Hjärnkoll har visserligen bara 200



ambassadörer som är ute och berättar om psykisk ohälsa i någon form. Uppdraget är att höja kunskapen om både diagnoser som ADHD och Aspergers syndrom, likaväl som om depressioner. Chansen att jag skulle känna just någon av dessa är kanske inte så stor, men personer med psykisk ohälsa finns nära oss alla. De är våra mammor, pappor, kompisar, brorsöner, grannar, fastrar och elever. Och i mitt fall – min kusin.

Men om vi har människor med psykisk ohälsa så nära oss, behöver vi då Hjärnkolls ambassadörer? Det tror jag att vi gör, eftersom det fortfarande är svårt att prata öppet om diagnoser som har med psyket att göra. De 200 ambassadörerna kan hjälpa till att öka kunskapen, men de kan kanske också göra det lättare för oss att prata med varandra. Kanske vågar vi berätta inte bara om våra fysiska åkommor, utan även om den där fruktansvärda depressionen vi drabbades av.

Tidningen Ju-jutsu kai 2012

Nummer 3: Trycks vecka 36

Nummer 4: Trycks vecka 49

Material måste lämnas ett par veckor innan tidningen trycks. Om det inte går, kontakta redaktören. Skicka materialet till kansli@ju-jutsu.se

Lotta Emgård
funktionshindersansvarig

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter • bälten • skydd • övrigt budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet rekommenderar



SJJF ansöker om medlemskap

Årsmötet för Svenska Ju-jutsuförbundet blev en något rörig historia i år. Eftersom ingen revisionsberättelse fanns tillgänglig kunde mötet inte så lätt besluta om ansvarsfrihet för styrelsen.

24 klubbar med sammanlagt 35 röster fanns representerade i aulan på Kate-dralskolan i Linköping när Svenska Ju-jutsuförbundet för första gången höll sitt årsmöte under påsklägret. När Mats Ersson, Uppsala JJK, och Martin Billger, BK Shindo, valts till mötets ordförande respektive sekreterare lämnades ordet till stilchef Hans Greger för att gå igenom verksamhetsberättelsen. Han passade på att lyfta ytterligare några saker som inte fått så stor plats i verksamhetsberättelsen för 2011.

– Vi har förändrat Riksgraderingskommittén, utsett en teknisk kommitté och en informationsansvarig. Vi vill titta framåt och inte bara bakåt, sa han och gav ordet till Tony Hansson, ordförande i den tekniska kommittén.

– I den tekniska kommittén vill vi vidareutveckla stilen, vi ska gå igenom tekniker och knuffa stilen åt det håll vi vill, sa Tony Hansson.

Han fortsatte med andra exempel på vad kommittén ska syssla med den närmaste tiden; graderingsbedömningar i samarbete med tävlingsverksamheten,

integrera barnverksamheten och se över kataformen.

– Vi bygger morgondagens verksamhet redan nu.

Även informationsansvarig Lotta Emgård fick ordet för att säga något om hur hon tänkt sig sitt arbete. Tidningen har hittills varit första prioritet, men informationsarbetet innehåller mycket mer. Hon bad också de närvarande att höra av sig med tips om vad som händer lokalt.

När verksamhets- och förvaltningsberättelse föredragits och godkännts av årsmötet kom så punkten om revisorernas berättelse för 2011. Någon underskriven revisionsberättelse fanns inte. Hans Greger förklarade att han trott att den auktoriserade revisorn skulle vara närvarande på årsmötet och kunna skriva under, men så var det inte.

Revisionsberättelse på telefon

Flera olika förslag på lösningar kom fram under diskussionen. Många engagerade sig i hur problemet skulle lösas och revisorn kontaktades via telefon för att se om det gick att få revisionsberättelsen till årsmötet via e-post.

Medan Tobias Back, JJK Köping, ringde revisorn fortsatte årsmötet vidare i dagordningen och beslutade om oförändrad förbundsavgift för 2013 på 70 kronor per medlem. Styrelsens ar-

betsplan godkändes också. Där finns sex prioriterade områden; Eget förbund i RF, Stiltävling, Information, Ungdom, Graderingsbedömning och Dangrade-ringsläger. Arbetsplanen godkändes med tillägget att det första prioriterade området gällde om styrelsens proposition gick igenom senare under årsmötet.

När dessa punkter klarats av meddelade Tobias Back att han fått tag på den auktoriserade revisorn och att hon rekommenderat att styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

– Jag vill se en undertecknad revisionsberättelse utskickad till samtliga klubbar här, sa Jens Wallström, Umeå BK.

Henrik Andersson, Kalmar BK, även han revisor i förbundet, gick i god för att den auktoriserade revisorn rekommenderat ansvarsfrihet och föreslog att årsmötet skulle bevilja styrelsen det.

Fler gav sig in i debatten och till slut enades årsmötet om att tills vidare godkänna den muntliga revisionsberättelsen som både Tobias Back och Henrik Andersson hört och bevilja styrelsen ansvarsfrihet. Den skriftliga revisionsberättelsen skulle sedan läggas ut på hemsidan.

Styrelsen hade två förslag till årsmötet, det första var att Svenska Ju-jutsuförbundet skulle ansöka om att bli ett eget förbund i Riksidrottsförbundet, RF.

– Sannolikheten att vi lyckas med

Kampsportsgalans hederspris gick

Vi var ett glatt gäng från Ju-jutsu Kai som delade bord under kampsportgalan. Vi kunde snabbt konstatera att idrotten ju-jutsu inte var särskilt nominerad utan att det var andra, mer nyare kamparters frammarsch som tog plats.

Svenska Budo- och Kampsportsförbundet arrangerade kampsportsgalan. Tillsammans med goda vänner, god mat och dryck lyckades vi skapa en mycket trivsamt galastämning ändå. Pampigt var det i Norra Latins salar och galakänsla fick man.

Plötsligt när jag och Henrik Andersson hade stått länge och väl för att införskaffa förfriskningar meddelar man att man kommit till galans sista och absoluta höjdpunkt på galan. Henrik slet och drog i mig för att vi skulle ge upp

vår plats i kön som vi haft i tio minuter. Jag lydde hans magkänsla och vi nästan småsprang tillbaka till vårt bord närmast scenen. Magkänslan innebar att vi åtta stycken ”dårar” stod med våra mobilkameror och filmade och fotade på något som vi egentligen inte hade en aning om.

SBoK:s ordförande Stefan Stenudd stod på scenen och berättade att hederspriset är tillägnat personer som gjort historiska gärningar genom åren och inte bara årets insats. Den här personen har byggt upp, med egna händer, förbundets största idrott och har byggt upp det från ganska noll till nationell och internationell verksamhet. Årets hederspris går till... Hans Greger!

Det gick en varm ström av känsla genom kroppen och framförallt kände vi alla vid mitt bord en vördnad och

stolthet att tillhöra Ju-jutsu Kai. Vi stod också för galans högsta kiai.

Hur kändes det att ta emot priset?

– Det känns alltid roligt att få uppskattning för det man gör och har gjort. Dessutom kändes det väldigt skönt att få stålla sig i den skara av människor som fått priset tidigare. Första året var det Kurt Durewall (en av Hasses första tränare) och året därpå var det Stig Forsberg, också en pionjär inom judo.

Kände du igen dig i talet som Stefan Stenudd höll från scenen?

– Ja det gjorde jag. Just det här med att leda en organisation. Har man varit sektionens ordförande i mer än 25 år så är det ett tecken på att man har förmågan att leda. Det är viktigt att man kan ta fram det positiva och få allt att fungera.

Visste du om att du skulle få priset?

i Riksidrottsförbundet

detta är 0,01, men vi vill pröva frågan, sa Hans Greger.

Hans argument för förslaget var att klubbarna skulle kunna tillhöra ett enda förbund, Svenska Ju-jutsuförbundet skulle tillhöra den svenska idrottsrörelsen och om vi inte ansöker kommer vi aldrig att lyckas.

– Att vara ett underförbund i Svenska Budo- och kampsportsförbundet är inget alternativ. Det finns inga garantier för att vi skulle kunna behålla det vi äger i dag och jag är inte beredd att ta de riskerna, sa han.

Han trodde att utsikterna till att få bli ett eget förbund i RF var små, och att det i så fall skulle kunna ta tre RF-möten innan det lyckades. RF-mötena hålls vart tredje år.

Ingen ekonomisk kostnad

Flera av deltagarna på årsmötet hade frågor om ansökan om medlemskap i RF.

– Har ni räknat på detta? Karaten och Taekwon-Don som egna förbund går knackigt, riskerar vi att hamna i den situationen? Kan det bli dyrare för medlemmarna? undrade Gunnar Hoffsten, Varbergs JK.

– Vi klarar oss själva i dag, svarade Hans Greger, det är inte pengarna som är anledningen till att söka medlemskap.

– Klubbarna kan tjäna på detta, efter-

som man slipper vara medlem i Ju-jutsufederationen för att vara medlemmar i RF, sa Per Skog, Budo Höör.

– Varför vill man splittra ju-jutsun på detta sätt? frågade Monica Billger, BK Shindo. Jag förstår inte.

Anders Larsson från Umeå BK undrade om det kostar något att ansöka om medlemskap i RF.

– Det kostar svett och tårar, svarade Hans Greger. Det är många papper som ska fyllas i, men ingen ekonomisk kostnad.

Jens Wallström undrade om tävlandet försvinner, både dömeri och deltagande.

– Ja, indirekt blir det så, svarade Bertil Bergdahl, Högdalens BK. Men man kan ju förstås fortsätta vara med i två förbund. De klubbar som inte vill det slipper.

– Ser du inga risker med detta, frågade Monica Billger.

– Splittringen inom ju-jutsun finns redan, svarade Bertil Bergdahl.

Efter ytterligare några inlägg i debatten röstade årsmötet och efter votering konstaterades att styrelsens förslag antagits med 31 röster för och fyra röster mot.

Det andra förslaget från styrelsen handlade om en stadgeändring som gjorde det möjligt att lägga kallelse och årsmöteshandlingar på hemsidan i stället för att skicka ut dessa på papper

till klubbarna. Efter en kort diskussion beslutade årsmötet enligt styrelsens förslag med tillägget att klubbarna ska få en e-postpåminnelse att handlingarna finns tillgängliga.

Ny förbundssekreterare

Ledamöterna i förbundets styrelse väljs på två år och perioderna går omlott för att garantera att inte hela styrelsen byts ut på en gång. I år var det dags att välja vice förbundsordförande, förbundskassör och en förbundsledamot. Dessutom hade Jörgen Sahlin, Uppsala JJK, avsagt sig sitt uppdrag som förbundssekreterare och ett fyllnadsval på ett år skulle göras. Ola Johanson, Oskarshamns JJK, omvaldes som vice ordförande, Bertil Bergdahl, Högdalens BK, omvaldes som kassör och Hans Brändström, Björkstadens JJK, omvaldes som ledamot. Till ny förbundssekreterare valdes Lotta Emgård, BK Shindo.

Till revisorer för 2012 omvaldes Ewa Wiik och Henrik Andersson. Valberedningen för 2012 kommer att bestå av samma personer som den gjorde 2011; Malin Bohlin, Alingsås JJK, Conny Magnusson, JJK Nyköping, och Anders Larsson, Umeå BK, med Malin Bohlin som sammankallande. Därefter avslutades årsmötet.

Lotta Emgård

till Hans Greger

– Nej, det gjorde jag inte, men Stefan ringde och frågade mig om jag skulle komma på galan och tyckte det var dags att jag visade mig där. Efter tre dagar hade jag och Eva bestämt oss för att åka dit så jag ringde upp och tackade ja. Det var lite märkligt för Stefan blev så himla glad i telefonen över att jag skulle komma. Så något var på gång, tänkte jag.

Stefan Stenudd kommenterar styrelsens beslut om hederspriset:

– Hasse är en av giganterna inom budon. Jag har knuckat många bra idéer när det gäller att driva en organisation när jag själv var aikidoförbundets ordförande, säger han. Han är helt enkelt proffs på att utveckla och driva ju-jutsun framåt. Jag har själv tränat för Hasse och han är en sån instruktör som är skoj och väldigt inspirerande. Han är liksom en

sån typisk gammal uv med stor karisma.

Var det svårt att fatta beslut för årets hederspris?

– Nej Hasse är en av de självklara. Han har varit med under lång tid och utvecklat och framförallt har han dragit ett stort lass i SBoK. Stundtals också en stor börda. Han är en central figur inom budon. Så framförallt är det av två orsaker han tilldelades priset. Dels för det mångåriga arbetet inom svensk kampsport och för det andra den starka utvecklingen han drivit och fortfarande driver. Hans ÄR svensk ju-jutsu.

Vi som var där och fick uppleva det känner stor stolthet över vårän soke!

Tobias Back



Bild: GUNNAR HOFFSTEN

Hans Greger fick Kampsportsgalans hederspris i år.

Malin Bohlin, ordförande i Alingsås Ju-jutsuklubb:

"Vi ville skapa möjligheter

Man kan inte beskriva Malin Bohlin med orden lugn och tillbakalutad, orden energisk och idérisk passar bättre. I tio år i rad har hon varit ordförande i Alingsås ju-jutsuklubb och under påsklägret fick hon Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld för sitt arbete i klubben.

Till vardags arbetar hon som lärare på en resursskola för högstadieselever. Där finns ett fåtal elevplatser för elever som av olika anledningar mår bäst av att vara i ett litet sammanhang. I botten är hon beteendevetare, men är också utbildad lärare i svenska och religion för gymnasiet.

– Jag har tolv års studier efter gymnasiet, säger hon. Jag är bland annat utbildad homeopat och har haft egen praktik i tre år.

Hösten 1995 började Malin Bohlin träna ju-jutsu. I samma nybörjargrupp fanns Claes Alingsjö som varit hennes graderingspartner hela vägen sedan grönt bälte.

– Vi var mer jämnstora då, säger hon och skrattar. Fast det är förstås bara muskler som gjort honom tyngre med åren.

Läskigt och nervöst, men mest roligt

Anledningen till att Malin och hennes bästa vän Diana sökte sig till ju-jutsun var mindre roligt. Malin hade en flåsare som ringde till henne. Det var riktiga hot som polisanmälades och det gjordes misslyckade försök att spåra samtalen.

– Till slut ringde Diana mig och sa att hon anmält oss till en självförsvarskurs och att hon pratat med den som ledde kursen. Han var väldigt entusiastisk, så det skulle nog gå bra. Det var Christer Andersson som var huvudinstruktör då. Numera är Claes Alingsjö huvudinstruktör i klubben.

Malin Bohlin har instruerat på påsklägret två gånger.

– Att instruera på påsklägret var allt på en gång, säger hon. Det var konstigt, läskigt, nervöst, men mest roligt. Det är ovant att lägga upp pass för bara en bältesfärg, i Alingsås har vi alla från orange till andra dan i samma grupp.

"Först ett par veckor senare började det gå upp för mig vad jag gett mig in på"

I december 2009 skulle Malin och Claes gradera till tredje dan. Strax före graderingen ringde stilchef Hans Greger och Malin blev jättenervös.

– Jag trodde att något strulade med graderingen, så jag hann inte riktigt tänka efter när han i stället frågade om jag ville instruera på påsklägret. Jag sa bara ja då, ja då. Först ett par veckor senare började det gå upp för mig vad jag gett mig in på.

Motorn bakom Alingsåsläger och West Coast Kai

Till lägret har hon testat sina pass hemma i klubben först för att se om de funkade. Att planera passen så i detalj är hon nämligen inte heller så van vid.

– Jag kör ganska mycket tröskelpedagogik, säger hon. Jag ser vilka som är på passet och anpassar träningen efter dem.

Malin Bohlin är också motorn bakom Alingsåsläget som i höst anordnas för nionde gången. Det är ett läger som växt från ett rent klubbägar till att nosa på tresiffriga deltagarsiffror.

– Vi har haft över hundra anmälda något år, men som flest 98 tränande.

I år hoppas hon att den magiska gränsen ska sprängas. Läget bjuder på utomhusträning, fler teoripass, större mattor och instruktörerna Tony Hansson, Anders Bergström, Stefan Forsman och Claes

Alingsjö.

– När vi började ledde Anders Bergström alla pass. De var 55 minuter och sedan hade han fem minuter på sig att dricka kaffe och gå på toaletten. Vi hade löpare som servade med kaffet vid matkanten.

I fjol satt Patrik Östemar, Dan Isaksson och Malin Bohlin och pratade på sommarlägret. De konstaterade hur mycket det ger att träna tillsammans med ju-jutsukas med samma grad eller högre. Visst ger instruktörerna mycket, men en hel del av behållningen av läger låg i att testa teknikerna tillsammans med människor man inte alltid tränar med.

– Det här kan ju medlemmar i stora klubbar göra jämt, men vi har inte den möjligheten.

"Alla har viktiga kompetenser för samarbetet"

Där väcktes idén till ett samarbete mellan klubbarna i Västsverige. Med Malin som sammankallande har nätverket nu träffats en gång varannan månad i ett år och tränat tillsammans.

– Vi ville inte deppa över våra dåliga förutsättningar i de enskilda klubbarna, utan skapa möjligheter i stället, säger Malin.

För att bli inbjuden till nätverket ska man ha 2 dan eller mer och det var närliggande klubbar som bjöds in. Värö, BK Shindo, Göteborgs JJK och Alingsås JJK har under året deltagit i nätverket som kallar sig West Coast Kai.

– Det är ingen av oss som håller i träningen, utan vi tränar för och med varandra. Alla har viktiga kompetenser för samarbetet, betonar Malin. Nu när vi samlat kompetensen i området på det här sättet är det som att ha en superklubb!

Målet är att träningarna ska vara roliga och att man ska kän-

Malin Bohlin

- ◆ 40 år
- ◆ Alingsås Ju-jutsuklubb
- ◆ Jobbar som lärare, har bland annat jobbat i butik, som språkkonsult, homeopat och på hotell. Kan stycka lamm.
- ◆ Tränar Ju-jutsu Kai, löpning och på gym
- ◆ Tog 3 dan i december 2009
- ◆ Gillar handledstekniker. "Där är man ganska stark utan att vara störst."



i stället för att deppa”



Malin Bohlin visar sina elever hur blockeringen ska gå till. Hon tränar själv för sin gradering till 4 dan, men har inget måldatum.
– Vi graderar när vi har ett vettigt program, säger hon.

na sig upplyft när man åker hem. Ofta går gänget ut och äter tillsammans efter passen.

– Att träningen är rolig och att det sociala fungerar är förmodligen det som gjort att jag stannat kvar i ju-jutsu. Träningen är explosiv och ger en adrenalinkick samtidigt som man får ur sig mycket energi och det är bra. Men utan det sociala hade det inte varit lika kul.

Balans mellan gammalt och nytt

Det är främst självförsvarstänkandet som tilltalar Malin med Ju-jutsu Kai. Utvecklingen mot tekniker i mer rörelse är bra, tycker hon.

– Men man måste också få lära in teknikerna långsamt, inte bara flänga runt. De måste nästas in först.

Förutom klubbuppdragen är Malin Bohlin också samman kallande i valberedningen på förbunds nivå. Valberedningen jobbar för att förnya styrelsen, men inte dramatiskt.

– Det måste finnas balans mellan rutinerade och nya ledamöter, säger hon. Vi har ett stabilt förbund och en fungerande

styrelse. En blandning mellan gammalt och nytt är alltid att föredra.

I Alingsås Ju-jutsuklubb är lokalbytet den senaste nyheten.

I augusti flyttar man in i lokalen man nu håller på att göra i ordning. Från att ha disponerat två lokaler två kvällar i veckan kommer man då att ha en lokal dygnet runt.

– Vi får göra ett helt nytt schema, men det är viktigt att hela klubben fortfarande möts i dojon, säger Malin Bohlin. Det är roligt och lyxigt att få börja från noll och bestämma själva hur vi vill ha det.

Men hur gick det då med flåsaren som gjorde att hon började träna ju-jutsu? Blev han fast?

– Nä, jag tröttnade på att spårningarna inte funkade, så en kväll när han ringde sa jag att jag visste vem han var, att jag spelat in samtalet och att om han ringde igen skulle jag gå till polisen med inspelningen. Han ringde aldrig igen.

”Man måste också få lära in teknikerna långsamt, inte bara flänga runt”

Text och bilder: Lotta Emgård

Tonys teknik- tips

Serie 1



Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.

O soto otoshi

Under den här vinjetten kommer Tony Hansson, ordförande i tekniska kommittén, att skriva om teknik. Först ut var ko soto gari. Detta nummer skriver han om o soto otoshi.

O soto otoshi är en av Ju-jutsu Kais riktigt grundläggande tekniker och o soto otoshi passar särskilt bra mot alla framifrån kommande raka angrepp, till exempel stryptag framifrån och grepp i kläderna med drag. Tekniken är användbar för att jaga i kapp uke och därför är det viktigt att Du alltid utför tekniken i en rörelse utan stopp fram till kontrollgreppet. Otoshi betyder nedfällning/falla ned och namnet beskriver snarare vad som händer med uke än hur Du utför rörelsen.

Vid utförandet av o soto otoshi i kihon tar Du ett steg framåt med vänster ben och placerar Din vänstra fot i höjd med ukes högra fot. Detta ska ske samtidigt som Du trycker fast ukes högra underarm mot Din bröstorg. Därefter placerar Du Ditt högra ben bakom ukes högra ben och tar ytterligare ett steg samtidigt som Du faller uke snett bakåt. Vid utförande av fällningen så är det viktigt att Din höft hela tiden är riktad framåt i Din rörelseriktning.

För att optimera tekniken, för att kunna göra den när Du snabbt jagar i kapp uke samt för att minimera risken att skada ukes knä så får Du aldrig utföra o soto otoshi med balansbrytning och fällning i sidled. Därför utförs o soto otoshi i kihon waza genom att Du först tar ett steg framåt med vänster ben. Ett vanligt fel vid utförandet av tekniken är att detta första steg blir för kort och då är det svårt att bryta ukes balans snett bakåt och balansbrytningen riskerar att bli i sidled. Ett annat problem är att höger ben inte placeras bakom ukes högra ben vilket kan medföra att uke kan flytta sitt ben bakåt och återfå balansen.

För underlätta förståelsen för hur rörelsen framåt i o soto otoshi kan utföras och hur höger arm kan användas i tekniken samt för att hitta en mängdträningsmodell som möjliggör utförandet av o soto otoshi i rörelse så kan o soto otoshi mängdtränas på följande sätt.

Tony Hansson

Serie 2

1

Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.

Se bild 1 serie 1



Rör dig framåt med tsuri ashi och blockera ukes arm med din vänstra arm. Placera din vänstra fot i höjd med ukes högra fot...

Serie 3

1

Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.

Se bild 1 serie 1



Rör dig framåt med tsuri ashi och blockera ukes arm med din vänstra arm. Placera din vänstra fot i höjd med ukes högra fot...



Rör dig framåt med tsuru ashi och blockera ukes arm med din vänstra arm. Placera din vänstra fot i höjd med ukes högra fot samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt genom att pressa ukes högra arm mot dig med din vänstra hand och ukes haka bakåt och nedåt med din högra hand.



Placera ditt högra ben bakom ukes högra ben så att du har god kontakt med ukes ben och fortsätt pressa ukes haka nedåt samtidigt som du tar ett steg framåt med ditt vänstra ben...



... och fäller uke snett bakåt. Greppa ukes högra arm med båda dina armar, dra åt dig uke och håll upp uke i fallet.

Bilder: Hans Greger



... samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt genom att greppa ukes rygg med din vänstra hand och pressa ukes överkropp bakåt och nedåt med din högra arm.



Placera ditt högra ben bakom ukes högra ben så att du har god kontakt med ukes ben och fortsätt pressa ukes överkropp nedåt samtidigt som du tar ett steg framåt med ditt vänstra ben...



... och fäller uke snett bakåt. Greppa ukes högra arm med båda dina armar, dra åt dig uke och håll upp uke i fallet.



... samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt genom att greppa ukes rygg med din vänstra hand och ukes midja med din högra arm och pressa ukes bakåt och nedåt.



Placera ditt högra ben bakom ukes högra ben så att du har god kontakt med ukes ben och fortsätt pressa ukes nedåt med din högra arm samtidigt som du tar ett steg framåt med ditt vänstra ben...



... och fäller uke snett bakåt. Greppa ukes högra arm med båda dina armar, dra åt dig uke och håll upp uke i fallet.

Påsklägret i Linköping 6–9 april

Filminspelning, instruktörspass

Speciella träningspass för några instruktörsgrupper, introduktion av kompendiet Personligt skydd och filminspelning var några av nyheterna på årets påskläger.

Parallellt med de vanliga passen drillades riks- och förbundsinstruktörer, elitinstruktörer, A-instruktörer och barninstruktörer vid fyra olika tillfällen.

Hans Greger och Tony Hansson hade hand om de tre första grupperna, medan

Johan Halvardson tog hand om barninstruktörerna.

Under söndagen introducerades kompendiet Personligt skydd av Hans Greger i Katedralskolans aula. Den första kursen i att utbilda i Personligt skydd hålls under sommarlägret i Oxelösund (se kalendarium och notis på sidan 30).

Men redan första dagen spelade Linus Nilsson in en film för att marknadsföra Ju-jutsu Kai. Under framtidslägret i

Uppsala förra hösten uppmanades deltagarna att komma med egna initiativ och Linus Nilsson presenterade då sin idé om en filminspelning. Flera olika klubbar medverkade i filmen med ett stort antal ju-jutsutekniker. Filmen ligger ute på YouTube och har haft över 3 500 visningar.

Fredagkvällen innehåller vanligtvis graderingar till 4 dan och uppåt, men i år var det ingen som valt att pröva till en högre grad.

Precis som i fjol bjöd träningen på tekniker till nästa bälte, randori, kata, puls-ju-jutsu och tillämpad ju-jutsu, både i skolmiljö och i tävlingsform. Årets gästinstruktör var Marcelo Yogui, BJJ.

Påsklägret är ett förbundsläger, men bakom arrangemanget sliter fem personer för att få allt att fungera före, under och efter lägret. Det är lägerchefen Anders Bergström, lägersekreterare

Påsklägerfakta

- ◆ 19 instruktörer delade med sig av sin kunskap
- ◆ Totalt genomfördes 119 träningspass
- ◆ 40 klubbar deltog
- ◆ 257 deltagare var med hela lägret, 56 stycken på delar av det
- ◆ Först anmälda var familjen Tallbacka från Västerås som anmälde sig redan den 10 januari
- ◆ Kvarglömd på lägret blev en av Stefan Forsmans gier som låg kvar i hallen när alla åkt hem



Marcelo Yogui var årets gästinstruktör.



Elever med olika bältesgrad tränade och hade roligt tillsammans.

och småskador

Matilda Bergström, assistent och sjukvårdsansvarig Lotta Klang Bergström och hallcheferna Dennis Bergström och Rikard Wolf.

– Killarna är på plats först på morgonen och sist på kvällen och är igång hela dagen, säger Anders Bergström. De gör ett jättejobb!

Under lägret inträffade bara två lite allvarligare skador, men ingen behövde

åka till sjukhus. Däremot var mindre skador vanligare än tidigare år.

– Många av de här skadorna kunde ha undvikits, säger Lotta Klang Bergström. Med välklippta naglar, hela och rena gier och ordentliga uppvärmningar hade vi sluppit en hel del av de skador som uppkom.

När tränigen är slut för dagen på lördagen hölls stiltävlingen, se separat ar-

tikel på nästa uppslag. Söndagkvällen ägnades åt årsmöte.

När årets påskläger var slut åkte Kalmar Budoklubb hem med pokalen för aktivast klubb och många av de över 250 deltagarna började planera för nästa läger.

Lotta Emgård



Bilder: GUNNAR HOFFSTEN

En nyhet på årets påskläger var passen som var riktade till olika typer av instruktörer. Här får A-instruktörerna en genomgång av stilchef Hans Greger.

"Prestigelös stämning utanför mattan"

När Hans Greger ringde mig i december och frågade om jag ville instruera på årets påskläger tog det ungefär en halv sekund innan jag svarade ja. Att få instruera på Sveriges största ju jutsuläger är nog en dröm hos de flesta instruktörer och jag är inget undantag.

Det var med förväntan och nervositet jag såg fram emot lägret. Alla vi som varit på förbundets läger de sista åren vet ju att kvaliteten på träningen varit oerhört hög och den trenden vill man inte bryta. Känslan var lite som den första terminen man tar på sig att vara huvudinstruktör. En känsla av "men jag kan ju inget" blandas med lusten att dela med mig av just mina kunskaper. När övriga instruktörer på lägret dessutom innehar titlar som förbundsinstruktör, riksinstruktör och soke känner man sig väldigt liten på mattan. Övriga instruktörer var dock väldigt trevliga och tillmötesgående. Det är skönt att trots att vi tränar en

budosport med en mycket tydlig hierarki på mattan så är stämningen utanför mattan väldigt prestigelös och avslappnad.

Något jag upplever som väldigt positivt är att man från förbundet de senaste åren valt att öka antalet instruktörer på påsklägret. Det innebär dels att fler instruktörer kan få chansen att pröva på att instruera på ett stort läger och dels att varje instruktör inte behöver instruera lika många pass, något som jag som "nybörjare" upplevde som positivt då jag kunde lägga ganska mycket energi och fokus på varje pass jag instruerade. Dessutom gav det mig tid att själv hinna träna ett antal pass.

Hur var det då att instruera? Jo det var väl egentligen ungefär som hemma, förutom att mattan var större och eleverna många fler. Sammantaget gjorde

detta att det blev ännu roligare. Jag hade turen att få instruera nybörjare, gulbälten och orangebälten på dubbel matta. Det kändes skönt med tanke på att de var mellan 30 och 40 stycken. Den största utmaningen var nog att köra tävlingsträning med 49 grönbälten på en matta. Tack vare duktiga elever och en smula uppfinningsrikedom gick dock detta också bra.

Avslutningsvis vill jag tacka förbundet för förtroendet att få instruera på påsklägret och naturligtvis alla elever som jag fick förmånen att instruera. Ni var fantastiskt duktiga allihopa och jag lärde mig minst lika mycket av er som ni förhoppningsvis gjorde av mig.

Med förhoppningar om att få instruera på fler läger

**Anders Larsson,
elitinstruktör**



Påsklägret i Linköping 6–9 april

"Vindrutan är större än backspegeln på

– Ja, det är Henrik, svarar jag när telefonen ringer.

– Det är Hasse Greger. Har du lust att instruera på påsklägret?

Ja, vad svarar man på en sådan sak.

– Självklart har jag det, säger jag med glad stämma.

Att instruera och träna är roligt. Att dessutom få göra det på påsklägret ska bli otroligt skoj. Glad i hågen går jag ut i köket och meddelar den goda nyheten till sambon. Jag vet inte, men något säger mig att hon inte helt delar min fulla förtjusning.

Första frågan blir "Är du borta hela påskhelgen då?" Tja, påsklägret brukar ju vara hela helgen så jag antar att jag ska vara där hela lägret.

Hon säger något om att till påsk ska man äta. Jag försöker inflika att de säkert har mat i Linköping också.

Inser snart att i vissa lägen ska man inte komma med underfundiga rolighe-

ter. Men efter lite förhandlingar så är hon med på att jag åker.

Någon vecka innan lägret får man besked från Hans med vilka riktlinjer som man ska instruera efter, Vilka pass man ska ha med mera. Säger vad man vill men det är himla bra uppstyrt. Så det är bara att sätta sig ner och börja planera. Man vill göra bra ifrån sig. Och jag tror att jag lyckades, för det verkade som att alla som jag instruerade tyckte det var bra.

Det enda som inte var bra var när jag själv tränade lyckades med bedriften att stuka foten. Men det löste sig genom att Malin Söderman tejpade foten riktigt bra. Har ni inte gjort det, så gå en tejpkurs. För under tiden som foten var tejpade så kände jag inte alls att den var stukad. Så det var inga

problem med att hålla mina två sista instruktörspass. Tyvärr kunde jag inte vara med och träna mina egna träningspass vilket var tråkigt.

På lördagskvällen var det funktionsnärsmiddag. Alla instruktörer, funktionärer och andra inbjudna skulle där äta och umgås. Ett mycket trevligt arrangemang. När vi satt oss till bords sa toastmastern att alla så kallade blåbären (vi som instruerar för första gången på påsklägret) skulle hålla ett tal. Efter som jag gärna vill ha saker gjorda så snart som möjligt så bad jag om att få komma

så långt fram i talarlistan som möjligt. Vad jag skulle säga hade jag inte riktigt klart för mig, så det blev några stödord nerkladdade på en lapp.

Första talaren blev då jag, men innan

"Inser snart att i vissa lägen ska man inte komma med underfundiga roligheter"



Bilder: HANS GREGER

Aktivast klubb blev Kalmar Budoklubb som hade 21 deltagare med på lägret. Det motsvarar 32 procent av klubbens medlemmar över 14 år.

Ju-jutsu Kai-bilen"

dess så fick Johan ordet och poängterade att jag inte var ett blåbär utan mer lingon. Så därför blev jag påsklägrets lingon. När det gäller talet pratade jag om hur jag tycker Ju-jutsu Kai är för mig på klubb, träning- och utvecklingsmässigt.

Jag tycker att det är underbart att vi har så många personer i våra led som varit med så många år men ändå inte fastnar i det gamla (så här gjorde vi på 70-80 talet och det var så bra så) utan fortfarande tittar framåt och har en utvecklande ju-jutsu.

Jag drog liknelsen med Ju-jutsu Kai som en bil, vindrutan är större är backspeglarna! Vi utvecklas hela tiden, har ett brett perspektiv, ser framåt men vi har ändå med oss historien.

Jag vill tacka alla som gjorde påsklägret så bra som det blev och hoppas att vi snart ses igen!

Lingonet
Henrik Andersson



Stiltävling:

"Bättre matcher än förra året"

– Det var bättre matcher i år än i fjol, summerade en nöjd Jonas Mokvist, tävlingsledare för årets stiltävling på påsklägret.

Arton tävlande från tio olika klubbar och med allt från gula till svarta bälten med fyra streck på deltog i tävlingen. Tre domare dömde de två klasserna där gult–grönt tävlade för sig och blått–4 dan för sig.

– Jag tycker att det är roligt att några par återkom från förra påsklägrets tävling, sa Jonas Mokvist, även tävlingsansvarig i Svenska Ju-jutsuförbundet.

I fjol var det flera par där de två tävlandena hade olika bältesgrad, men i år var det bara ett par där deltagarna hade olika grad.

– Jag tror att man förstått att det blir så mycket svårare om man inte ligger på samma nivå, sa Jonas Mokvist.

Än så länge har ingen tävling uppnått den optimala "en tävlingsklass per bältesgrad", men tävlingsledaren är ändå nöjd med hur stiltävlingen utvecklas.

– Formen är byggd för att vi ska bli bättre på Ju-jutsu Kai och bedömningen sker efter graderingskriterierna. Det är bra.

Lotta Emgård



Aktivaste eleverna på årets påskläger: Kim Schultz, Tash Zelenina, Andreas Waxell, David Walfridsson, Axel Storckenfeldt och Sofia Gustafsson.

Victor Bergenholtz, Sara Abrahamsson, Maria Nöremark, Sanna Dahlberg, Bo Nahlén och Johan Osbjer.

Aktivaste elev

Grupp 1 3–5 dan	Johan Osbjer Göteborgs JJK
Grupp 2 2 dan	Bo Nahlén Västerås JJK
Grupp 3 1 dan	Sanna Dahlberg Luleå JJK
Grupp 4 1 dan	Maria Nöremark Uppsala JJK
Grupp 5 1 kyu	Sara Abrahamsson Lidingö JJK
Grupp 6 1 kyu	Victor Bergenholtz Umeå BK
Grupp 7 2 kyu	Sofia Gustafsson BK Shindo, Mölndal
Grupp 8 2 kyu	Axel Stockenfeldt Kungsbacka JJ Do
Grupp 9 3 kyu	David Walfridsson Linköpings BK
Grupp 10 4 kyu	Andreas Waxell Uppsala JJK
Grupp 11 5 kyu	Tash Zelenina Älvsjö JJK
Grupp 12 6 kyu	Kim Schultz Nässjö KSK



Vinnarna i tävlingen: Mårten Augustsson och William Freidh, Älvsjö, samt Kim Ridell, Malmö, och Magnus Rönquist, Luleå.

Jönköpingslägret 29 april

Våren är här – lägren duggar tätt

Klockan ringer. 5.20 visar displayen. Trots den arla morgontimmen far man upp ur sängen. Kikar ut. Jajamensan - Klar himmel! Den här dagen börjar riktigt bra.

Fyrtio minuter senare startar färden norrut. Jönköping hägrar. Kommer det att bli lika skoj som förra året? Vilka bekanta kommer man att träffa?

Med kaffe i termos och frukostbullar, förberedda kvällen innan, skulle resan komma att rulla på smidigt. Även om det är en bra bit att köra är det verkligen värt besväret. Läger är alltid lika trevligt.

God idé att ha med två dräkter

Torbjörn Gustafsson hade lobbat för denna helg redan under påsklägret i Linköping och han vet hur man smörjer en skåning. Inte nog med att de bunkrat upp med spännande instruktörer, de hade även kompletterat med en trevlig meny att beställa ifrån. Maten skulle komma att levereras till lokalerna vilket var en riktigt smidig lösning. Det blev tid över till att prata med såväl nya som gamla vänner.

De hade delat in de knappt sextio deltagarna i tre grupper. Det blev fyra pass per grupp vilket gjorde att man fick rejält med träning. Med facit i hand så

hade det nog varit en god idé att ha med två dräkter.

Nästa år gäller det att vara ute i god tid så man får en plats på lägret. Utrymmet på mattorna slukar nog inte mer än max tjugo personer till.

Under dagen skulle de tre olika instruktörerna skapa en välmixad blandning av teknik, stressträning, balansbrytningar, mits-träning etc.

Tips och tricks

De hade lagt sin egen prägel på passen med tekniker på en bra och utmanande nivå. På läger får man bra tips både från instruktörerna och från sina träningskompisar. Det finns så mycket kunskap på klubbarna runt om i Sverige och på läger kommer de små tipsen och tricksen fram.

För instruktörer på klubbarna runt om i landet blir läger idésprutor med nya idéer, vinklingar och övningar. Vissa saker kopierar man rakt av och till andra lägger man en egen touch.

På vägen hem kände man den bekanta träningsvärken komma smygande. Efter sträckkörning hem sa kroppen ifrån när man steg ur bilen genom att vara lite lätt osmidig... och då har man två dagar med "gott-ont" framför sig.

Nu ser vi fram emot nästa läger i



Bild: TOBIAS BRINCK

O soto otoshin sitter som den ska.

Värö om en vecka. Och helgen därefter kommer Lund med sina bältesläger för kyu- och dangraderade.

Våren är här. Naturen vaknar till liv, dagarna blir längre, allt känns lättare, lägren duggar tätt. Är det inte härligt så säg!

**Vid tangentbordet
Richard Holm, Budo Höör IF**

Hai(j)lägret i Malmö 21 april

Fallträningen gav bra grund för

Det fjärde Hai(j)lägret innehöll en hel del fallträning för de närmare 40 deltagarna. Arrangörerna hoppas på ännu fler deltagare nästa år.

Klockan 16.30 på fredagen möter er favoritinstruktör från Malmö JJK, Kim, upp min gode vän och tillika aikido-instruktör John. Vi ska göra pastasallad till närmare 40 barnelever som under morgondagens fjärde Hai(j)läger ska utsättas för vår årliga blandning av Ju-jutsu Kai och Aikido.

För er som ännu inte har provat kan jag berätta att det tar sin goda tid att fixa ihop mat till så många barn, men det är definitivt mödan värt vid lunchtid den följande dagen.

Vi vet att barnen får nyttig mat i magen, vi får diskutera de sista detaljerna inför lägret och samtidigt skratta oss genom en trevlig kväll – det är i stort sett inte en dum idé att låta matlagning ingå i lägeritualen.

Kastinriktad eftermiddag

Precis innan klockan 10.00 på lördagen trängs en väldig massa av barn inför lägret och ska anmäla sin närvaro. I ett försök att effektivisera detta använde vi oss av en surfplatta, men det ska erkännas att den mest uppskattades av barnen som "fräck" än den var praktisk att kryssa i elevernas namn. Analogt med papper och penna är fortfarande att föredra.

Efter påhälsning var lägret i full fart direkt med en väldig massa fallövningar i par och tillhörande tekniker mot liggande som föll sig naturliga i sammanhanget. Eleverna älskade att få falla åt alla håll och kanter, så länge de fick göra det när de fick hålla i sig eller vira sig runt sin kompis medan de gjorde det. På väldigt kort tid blev alla mer bekväma i sina fall, vilket passade helt rätt med tanke på eftermiddagens mer kastinriktade natur.

Efter lunch (en väldigt uppskattad sådan. Ett stort tack till Emil för all serveringshjälp!) befann det sig även någon förälder i lokalen som satt och tittade på, vilket märktes först när vi visade en

Randoriläger i Jönköping

Fyra 5 dan:are på mattan

Lördagen den 26 februari var det randoriläger i Jönköping. Inbjudna var alla med 1 kyu och högre. Tolv personer kände sig manade varav tre stycken hade 5 dan.

Tillsammans med förbundsinstruktör Jonas Mokvist, 5 dan, var de alltså fyra stycken och det är samtliga med den graden i vår stil i södra Sverige. Kul! Under dagen skulle det visa sig att det var just dessa fyra som hade mest kul och tre av dem fick verkligen bekänna färg så till den grad att Johan Halvardson, även han förbundsinstruktör, mot slutet av dagen sa: "Jag orkar bara inte göra bra tekniker mer. Jag vill bara bli av med f***-tyget och trycka ner dem!"

Dagens första pass av fyra började annars enkelt med att under lite annorlunda former träna en eller flera tekniker att välja mellan mot en motståndare. Ett sätt att välja motståndare gick till så att Jonas hade lagt ut sex små handmitsar som vi fick plocka upp och kasta till den som vi ville angripa.

När försvaret var väl genomfört och den lede uke blivit ihopbuntad och båda sedan gått i i kamae med gard, så var det toris tur att bli uke och välja ut ett offer

att kasta mitsen till. Ett kul sätt som höll oss i en himla fart hela tiden. Själv tänkte jag efter bara en halvtimme att "Hur ska jag orka alla fyra timmarna om det fortsätter så här?"

Efter en välförtjänt paus började pass två. Nu ökade svårighetsgraden genom att vi gick över till försvar från liggande positioner. Fortfarande var det mycket rörelse som gällde och så fort som ett par var klara med att ha utfört en teknik var det dags att hitta en ny träningskompis för båda. Och så var det nästan hela tiden på detta läger. Träna en teknik med en och sedan byt till nästa kompis.

Äntligen lunch! Sedan var det på det igen för pass tre och nu med två motståndare. Naturligtvis var det taktiskt tänkande som gällde, både för försvar och nedläggningar. Och så här fortsatte det även på dagens sista pass fast nu med först en uke som hade vapen i form av antingen kniv eller påk. Och till sist så hade båda vapen i hand. Här gällde det antingen att få kontroll på kniven di-



Magnus Lantz och Johan Halvardson njuter av träningen på randoriläget.

rekt eller få tag på påken och använda den i försvar mot kniv.

Sammanfattningsvis kan jag bara säga att det var synd att inte fler brun- och svartbälten deltog. För vi som var där hade så oerhört kul!

Jag tror att de flesta av oss som är instruktörer på våra klubbar fick en hel del tips med oss om hur vi på olika sätt kan låta våra elever träna tekniker i rörelse och i ett rätt högt tempo. Jag har testat det på min orangea barngrupp. Det kom en och annan mits flygande som en mjuk kaststjärna innan jag lyckades styra upp det. Men sedan blev det en riktigt bra träning. Kom på detta läger nästa år, träna och ha skoj, bli inspirerad och åk sedan hem och träna vidare på detta sätt eller låt dina elever göra det. Du kommer inte att ångra dig! Jag lovar!

Torbjörn Gustafsson
JJK Samurai

kasten

variant av koshi nage och denne med ett kvävt skri hade svårt att dölja sin chock över vad vi skulle få barnen att göra. Men både vi och barnen visste ju att det inte var några som helst problem efter förmiddagens alla fallövningar! Och de fixade tekniken galant!

Det är min erfarenhet att man ofta inte har tilltro till barnens förmåga att faktiskt klara av tekniker på ett bra sätt. Om de ges rätt verktyg kan de i många fall fixa det bättre än vuxna!

Vill se fler klubbar på lägret

Hai(j)lägret 2012 är slut (pastasalladen likaså). Vi som anordnare är riktigt nöjda, eleverna och föräldrarna än mer. Nu



Instruktörer och deltagare på årets Hai(j)läger i Malmö.

återstår att vila upp sig i ett år och planera nästa års tema.

Nästa år ser vi dessutom gärna fler klubbar representerade på mattan, så skriv upp mitten av april på schemat för då blir det Hai(j)läger 2013 med temat

"hur mycket pasta köpte vi förra året egentligen? Varför skriver vi aldrig upp mängden?" Till dess; god jutsu-lycka!

Kim Ridell
Malmö Ju-jutsuklubb

Stilöverskridande läger med

Svenska Ju-jutsufederationen arrangerade ett läger med Soke Kyoichi Inoue för de pengar som överförts från den upplösta Björn Hornwalls minnesfond. Detta var det första lägret, och det kommer att bli några till, troligen ungefär en gång per år.

Bertil Bergdahl arrangerade lägret med hjälp av mig och Olle Borg. Olle är svensk representant för stilen, som endast tränas i två klubbar i Stockholm. Till lägret kom några av "avdelningscheferna" för de länder i Europa där stilen tränas. Flest klubbar har de i Italien, och italienaren kom upp för bara två dagars träning. Det förväntas nog att man närvarar när soke kommer över från Japan... Totalt var det cirka 50 deltagare på lägret, och ungefär hälften av dem kom från klubbar som tränar Ju-jutsu Kai. Några av de mer långväga deltagarna från oss kom från Höör, Göteborg, Vansbro och Oskarshamn.

Inriktning på grundtekniker

Soke Inoue som fyller 63 i år har en mycket trevlig personlighet, och en hel del humor. Vid en av luncherna pratade vi om bilar, och han kommenterade då "Mini Cooper – fits my body size". Annars pratade han mest japanska. Det var en ung kille som kunde japanska som översatte. Ibland kom det ett och annat ord eller en kort mening på engelska, men soke föredrog att prata japanska. De olika avdelningscheferna talade japanska med honom. Det är väl så om man har ett nära samarbete med en japansk organisation i många år, och det blir en del besök i Japan, att man har ett intresse av att lära sig språket.

Träningen under båda dagarna var inriktade på grundtekniker och försvar från deras grundläggande kata. Soke Inoue förklarade att kata är som en låda, ett ramverk, som man kan fylla med många olika variationer och tillämpningar. Han visade också flera exempel på detta under lägret. Ett av de mest intressanta tillfällena under lägret var när han visade olika japanska stilars varianter av kote gaeshi. Man förstår att han tränat länge och har mycket stor kunskap. Med akkuratess och fart visade han varianter från Hontai Yoshin Ryu Ju-jutsu, Tenjin



Soke Kyoichi Inoue instruerade på japanska och begreppet mängträning fick en ny innebörd då lägrets deltagare tränade totalt sju tekniker under helgen.

Shinyo Ryu Ju-jutsu, Aikikai Aikido, Yoshinkan Aikido och Shorinji Kempo. Imponerande!

Blicken följer motståndaren

Hontai Yoshin Ryu handlar mycket om principer och detaljer. Vissa principer är samma som hos oss, men en del är helt olika. De bryr sig exempelvis inte på samma sätt om att ha rak rygg. De betonar "metsuke", det vill säga att följa motståndaren med blicken i alla lägen. Vi gör ju ofta tvärtom för att i stället ha uppsikt på omgivningen, vilket också bidrar till rak rygg och bra balans. De är

mer fokuserade på vinklar, steg och att hålla sin "linje". Även om principerna ibland går på tvärs är det intressant att få höra hur andra resonerar.

Soke Inoue förklarade att de tekniker vi fått träna under lägret är några exempel som kan förklara hur Hontai Yoshin Ryu tänker och hur stilen är uppbyggd. Det har varit ganska "mjuka" tekniker, men stilen har också en hårdare sida. Han visade ett par exempel på det också, och då led man lite med Olle som fick vara uke. Stilen betonar förflyttning, korrekt balansdrag och kastriktning, samt att blicken är med på motståndaren. Det är

imponerande kunnig soke



Bilder: HANS GREGER

de viktigaste principerna. Inte helt olik vad vi fokuserar på, även om vi kanske uttrycker det lite annorlunda.

Planering för nästa läger

Angreppen var grepp i handled eller slag mot ansikte eller mage. Några av försvaren kan närmast liknas vid våra ude osae, kote gaeshi och ude hishigi (nedläggningsriktning, inte brytning mot armen). Även om det inte var så många tekniker tycker jag att man fick en bra inblick i hur man tränar ju-jutsu i stilen.

Det var också trevligt att få umgås lite socialt med deltagarna från både

Intryck från två av lägerdeltagarna

När Svenska Jujutsufederationen genom Bertil Bergdahl inbjöd till läger i Hontai Yoshin Ryu, blev vi i Vansbro JJK jättegglada. Det är inte ofta man får chansen att träna för en japan som är 19:e soke i rakt nedstigande led sedan 1600-talet.

Så på morgonen 21 april drog vi åtta ju-jutsukas iväg från Västerdalarna mot Brännkyrkahallen, fulla av förväntan och träningslust.

Soke Kyoichi Munenori Inoue instruerade på japanska och en svensk kille med orange bälte i denna stil, fungerade som tolk, fast han hade lite svårt att hinna med mellan de snabba japanska instruktionerna, så främst fick man studera soke och försöka komma ihåg rörelserna.

På japanskt vis genomfördes ingen uppvärmning, så direkt efter inhälsningsceremonin, började soke visa den första tekniken, och förklarade att Hontai Yoshin Ryu, främst bygger på kata och att man ska tänka sig att kata är som en låda, som man fyller med olika tekniker och tillämpningar.

Som tur var visade det sig att huvudinstruktörer från flera europeiska länder, Finland, Belgien, England och Italien, fanns på plats, och de cirkulerade hela tiden runt och hjälpte till att instruera.

Mängdträning fick en ny innebörd, på lördagen tränade vi tre tekniker och på söndagen fyra. I denna stil fokuserar man mycket på detaljer som steg och riktningar och det som var mest ovant för oss som tillhör Ju-jutsu Kai, var nog att alla grepp, rörelser och så vidare skulle utföras så mjukt, att uke inte hinner reagera. Man skulle hela tiden ha blicken på uke, till skillnad mot oss som lärt oss att hålla uppsikt.

Från Vansbro JJK vill vi tacka arrangörerna för ett mycket givande läger och samtidigt uppmana andra klubbar att åka på kommande läger som Svenska Jujutsufederationen kommer att arrangera. Det är alltid intressant och roligt att pröva andra stilar, och kul att träffa och träna med andra trevliga ju-jutsukas.

Vansbro Ju-jutsuklubb genom Lizzie och Henrik Säljgård



De omkring 50 deltagarna kom från flera olika europeiska länder. Största enskilda gruppen kom från klubbar i Sverige som tränar Ju-jutsu Kai.

Sverige och andra länder. Kanske hade vi hoppats på fler deltagare från de olika stilarna i federationen. Detta var ett tillfälle att träffas och träna tillsammans över stilgränserna. Nu får vi påbörja planeringen för nästa tillfälle. Vi hoppas att det kan bli en japan ytterligare någon gång, men det är inte säkert att vi lyckas med det. Dels finns det inte så många

att välja på eftersom ju-jutsu är en av de mindre budoarterna i Japan i dag. Dels vill vi förstås ha någon som är duktig och lite smidig att samarbeta med. En del av de här herrarna är dessutom rätt gamla, och reser inte gärna utanför Japan.

Ola Johanson, medarrangör

Tuffa pass och högt tempo

På årets upplaga av det klassiska Vårmonet blev det mer allvar än lek och full fokus på ju-jutsu. Det märktes på kvaliteten under tävlingen.

Så var det dags att planera Vårmonet på allvar i början av februari. Magnus och Janet Bolander, våra matansvariga, är ju självgående vad det gäller maten. De hade redan fixat sponsorer och listor på vad som behövdes förutom det som redan var ordnat. Jag och Sandra Christensen, vår ständigt flitige sekreterare, hade redan känt oss för lite med dem som vi ville skulle instruera på lägret. Men nu var det ju dags att på allvar kolla att allt klaffade.

Full fokus på ju-jutsu

Det började med ett telefonsamtal till Emma-Johan och det föll sig så bra att Jonas Mokvist satt i samma bil. Samta-

let gled snabbt in på att vi skulle snäppa upp allvaret på lägret när det gäller träningen. Vi hade alla en känsla av att det hade börjat bli en form av ju-jutsu light i praktiserandet av monsystemet på barnlägren då det var lite för mycket lekbetonat och mindre fokus på ju-jutsu. Det bestämdes att så skulle det ske. Detta läger blir det full fokus på ju-jutsu!

”Samtalet gled snabbt in på att vi skulle snäppa upp allvaret på lägret”

Jag börjar mejla runt budskapet vad som gällde. Dra kraftigt ner på leken och svaren ifrån instruktörerna som ställde upp på lägret var att alla hängde på idén och tyckte att det var positivt.

All planering gick som smort i det stora hela och snart var det lägerstart. Nytt för i år var också att instruktörerna fick skicka in vad de tänkte köra på passen och jag skickade det vidare för att vi inte skulle

riskera att instruktörerna skulle köra liknande pass.

Högt graderade instruktörer

Instruktörerna som deltog på Vårmonet blev slutligen Ola Johanson, 6 dan, Jonas Mokvist, 5 dan, Johan Halvardson, 5 dan, Rickard Bäckström, 3 dan, Tobias Back, 2 dan, Sandra Christensen, 2 dan, Mikael Arvidsson, 2 dan, Richard Holm, 1 dan, Magnus Andersson, 1 dan, med flera.

På uppställning stod nu cirka 100 förväntansfulla barn. Jag hade blivit utsedd till lägerchef så lotten föll på mig att informera om lägret och undrade samtidigt lite hur barnen skulle ta det med att nu blir det nog lite annorlunda.

Tränande ledare

Lägret löpte på och barnen verkade trivas bra med de tuffare passen, det högre tempot och framför allt oerhört mycket fokus på seriös träning.



Under barnens pass tränade också deras instruktörer för att inspirera till högt tempo och också få egen träning av hög kvalitet.

uppskattades

I år uppmuntrades medföljande ledare att träna samtidigt med barnen på deras pass. Syftet var att ledarna inte skulle sitta inaktiva utan i stället inspirera barnen att träna med tempo, samtidigt som de själva fick en bra träning.

Framtidsseminarium

Lördag kväll var det simhall, korvätande och film för barnen. Tobias Back höll ett ledarseminarium där det pratades om framtiden för vårt utövande.

Söndag morgon var det en del trötta barn som ställde upp på mattan men de kom snabbt igång och körde på lika bra som dagen innan.

Det blev även tävlingsdags och detta år ville vi uppmärksamma tävlandet mer, nu hade vi inga träningspass under tiden utan alla kunde delta som antingen åskådare eller tävlande.

Fler tävlande än tidigare år

Det blev också fler tävlande barn än tidigare läger och kvaliteten på teknikerna upplevdes också bättre och hade förmodligen ett samband med de mer fokuserade passen på just ju-jutsu.

De som kammade hem medaljerna var följande:

Första plats: Patrik Däumichen, 5 mon, Budo Höör, Ask Rosén, 5 mon, Budo Höör, andra plats: Joakim Bäckman, 3 mon, Nybro JJK, Linnea Bolander, 3 mon, Nybro JJK, tredje plats: Charlotte Medzech, 4 mon, Budo Höör, och Linnea von Eggers Patron, 3 mon, Budo Höör.

Så här efter detta arrangemang, och med ny erfarenhet som lägerchef och efter att läst igenom utvärderingarna kan nog vi i Nybro JJK sträcka på ryggen och vara lite stolta. Det är underbart vad ideellt arbete kan åstadkomma, nämligen ett bra ju-jutsuläger med mycket kampsport, träningsglädje och gemenskap! Tack alla funktionärer, deltagare, ledare, föräldrar, sponsorer och instruktörer!

Mikael Arvidsson
Nybro JJK

Vi är stolta ju-jutsu- instruktörer!

Det kändes riktigt bra! Ett helt barnläger med näst intill 100 procent ju-jutsu.

Men så hade vi bestämt oss från början. Inte bara vi utan alla inblandade på världklubben också.

Och de av instruktörerna som inte visste om det fick reda på det när de kom.

Mycket mera träning och mindre lek! Och inte bara mera träning utan **bättre träning** med ribban satt lite högre upp.

Vet ni vad ... det syntes på söndagen när en del av deltagarna tävlade.

Betydligt bättre attacker i angreppen och betydligt snabbare teknikstart. Den generellt sett bästa stiltävling för mongrader som vi sett.

Ingen av oss fick på hela helgen frågan "Kan vi få leka nu?" Kan det vara så att det är roligare att träna än att leka?

Detta utspelade sig på Vårmonet i Nybro helgen den 17–18 mars. Vi kommer att leva lyckliga på detta fram till påsk!

Ola Johansson 6 dan
riksinstruktör

Johan Halvardson 5 dan
förbundsinstruktör

Jonas Mokvist 5 dan
förbundsinstruktör

Rickard Bäckström 3 dan
elitinstruktör

Tobias Back 2 dan
barnansvarig

PS.

Ett stort tack till Olle Håstad i Uppsala. Det här begrep du redan för flera år sedan.



Från vänster till höger Linnea von Eggers Patron, 3 mon, Budo Höör, brons, Charlotte Medzech, 4 mon, Budo Höör, brons, Linnea Bolander, 3 mon, Nybro JJK, silver, Joakim Bäckman, 3 mon, Nybro JJK, silver, Patrik Däumichen, 5 mon, Budo Höör, guld, och Ask Rosén, 5 mon, Budo Höör, guld.

Ungefär som personal shoppers fast

Den 10 mars hölls ett dangra-deringsläger i Umeå. 30 tappra brunbältare och 1 dan-deltagare dök upp från större delar av Norrland, för att få inspiration och lärdom av shihan Tony Hansson och shihan Ulf Bäckström.

Dagen inledes med kihon waza, både stillastående och i rörelse, ett mycket givande pass där detaljerna fick slipas och vi fick en del aha-upplevelser. (Inte bara deltagarna utan även av några åskådarna.)

Vi fick även besök av en kryckburen shihan. Umeås egen Hans Brändström närvarade och kom med kloka synpunkter.

Efter lunchen gick vi över till jigo waza, Tony och Ulf gick först igenom en del tekniker och rätade ut

några vanliga frågetecken och sedan fick deltagarna själva öva på de tekniker de hade problem eller frågor kring.

Detta var ett mycket givande pass där de fick stor hjälp med att rätta ut de knepiga teknikerna de hade.

Sista passet ägnades åt randori. Först vanlig randori mot en motståndare, sedan gick svartbältena över till randori mot liggande medan de bruna gick över till randori mot slag och spark.

Dagen var överlag mycket angenäm och både inspirerande och lärorik både för deltagarna på mattan samt de avundsjuka 2 och 3-danarna på sidan av mattan.

**Vid pennorna
Emma Vestman
och William Jansson**

Det var en strålande vårdag i Linköping när Anders Bergström hälsade på mig med ett "Välkommen till storstaden!"

Min invändning att Malmö är Sveriges tredje största stad gick inte hem, och jag kunde inte avgöra om det berodde på en missvisad syn av Skåne som en enda gigantisk och platt åker eller om Anders är siare och hänvisade till Bertil Bergdahls, senare på dagen, tillskrivning av Linköping som en av Sveriges största "ju-jutsu-metropoler".

På morgonen samlades ett trettiotal ju-jutsukas på mattan i Linköpings dojo för att få expertutlåtande om sina tekniker inför sina kommande svarta snören av varierande grad. Det förklarades vid påhälsning att vi själva fick välja hur mycket, hur snabbt och vilka tekniker vi ville träna och att Anders och Bertil var där för att svara på våra frågor.

Konceptet var nytt för mig, men detta var åttonde lägret i rad, och kan liknas vid så

Kataläger i Höör

Pedagogiska linjer, vapenhantering

Lördagen den 3 mars var det dags. Äntligen ett läger i Höör igen, det var 1,5 år sedan sist. Sexton glada kataintresserade hade samlats i Höörs långsmala dojo. Instruktor för dagen var shihan Ola Johanson.

Temat kata kändes fräscht. Det är man inte bortskämd med. Dagen skulle komma att kantas av knepigheter med

vändningar, synkning med rörelser och kroppsdelar. Ola gjorde oss även medvetna om pedagogiska linjer i mattan. Allt för att hjälpa oss med förflyttningar, klarställanden av nedläggningsriktningar med mera.

Till synes enkel kata

Det hela drog igång med en genomgång om de olika katornas bakgrund och syfte.

Sedan var det dags att få prova på Nige No Kata. En till synes enkel kata men allteftersom tiden gick insåg man att helheten verkligen består av små detaljer. Och man kan väl konstatera att alla detaljerna kanske inte riktigt var på plats i alla teknikerna.

Innan lunch hade vi kommit in på Ju-jutsu Kai no kata

men vid 12-tiden kom magarna att göra sig påminda.

Och är man i Skåne så skall man vara medveten om att mat är inget man skojar om. Den skall avnjutas i gott sällskap och med jämna intervaller.

Intressanta diskussioner

Det blev en kort lunchpromenad i ett för dagen härligt soligt Höör. Efter lunchen var det dags för fortsättningen på katorna till 1 och 2 dan.

Lägret var ett lysande tillfälle att fundera över teknikernas olika delar. Många intressanta diskussioner uppkom under dagen.

Innan det var dags för vapenhanteringskatan Buki No Kata hölls en kort fika med frukt och kaffe. Undertecknad och en del andra kände att det var dags för en socker- och/eller koffeinkick.

När vi kom in på 3:e dans-katan blev det ytterligare lite klurigare eftersom man nu skulle hantera kniv, påk och pistol på ceremoniellt rätt sätt.

"Åk på läger!"

Senaste renodlade katalägret jag själv hade förmånen att delta i var i Malmö



Malin Söderman stryper Jimmy Gustafsson. Det är roligt med kata!

billigare

kallade personal shoppers, fast för en betydligt billigare peng samt att man delar instruktörerna med ett större gäng. En parallell till fritt arbete i klassrummet fungerar också då det blev en del handuppräckning och möjligen, om än inte fullt hörbart, en och annan "Frö-hö-öken, jag behöver hjälp!".

För egen del blev det väldigt många frågor om offerkastens rätt och fel. Den svårlärda läxan med fotplacering på uke kan summeras med "någon del av kroppen som går att spänna", även om mer kreativa placeringar ger uke en överraskande ökning av fallhöjd.

Efter lunch gavs en 40 minuters föreläsning om saker att tänka på inför, under och efter en gradering. Nyttig repetition för vissa, nyttigare ny information för andra. När maten under tiden hunnit smälta var det sedan dags för ytterligare



Många tog chansen att stämma av nivån på teknikerna inför nästa gradering.

träning med gassande solsken utanför.

Någon timme in i eftermiddagspasset var det betydligt färre par på mattan och desto fler vid fikabordet med kaffe och kaka i största hugg. Anders utbrast då att "Nu är det mycket plats på mattan. Passa på att träna kata!". Huruvida han verkligen menade att det borde tränas kata, eller om samtliga kaffedrickare

borde överväga ytterligare träning låter jag vara osagt.

Jag lyfter nöjt på hatten, tackar för ett superbt läger och lovar, att för egen del, återvända till Linköping så snart jag kan.

Kim Ridell

Malmö (Sveriges tredje största stad) Ju-jutsuklubb

och detaljer

sommaren 2007. Temaläger är verkligen inte fel, det fartfyllda Kai Camp-läget i Örebro och kast- och vapenläget i Värö är lysande komplement till övriga lite mer generella läger.

Att klubbarna runt om i landet tar den här typen av initiativ som resulterar i ett välfyllt kalendarium på förbundets hemsida gör vår ju-jutsu attraktiv och rolig.

Låt inte avståndet vara avskräckande, snacka ihop er på klubben och ta chansen och åk iväg. Jag lovar att ni kommer att bli trevligt bemötta på resmålet.

Avslutningsvis fick vi en tjugig uppvisning av Malmöpågarna Kim och Emil. De visade sin Buki No Kata.

Budo Höör IF vill passa på att tacka de tillresta från Malmö, Jönköping, Eslöv, Lund, Kalmar och Oskarshamn. Det är tack vare er som läget kunde hållas.

**Vid tangentbordet
Richard Holm, Budo Höör IF**

Kai Camp i Örebro

Tufft och roligt!

"Det tuffaste läget du någonsin varit på." Ja, sloganen var tydlig, men ändå var vi runt 40 glada ju-jutsukas som tog oss till dojo i Örebro andra helgen i februari.

Redan efter första passet med David Gülger sa Viktoria, som jag släpat med mig från Uppsala, att jag skulle få igen för att jag tvingat med henne på detta. Men det blev två toppendagar fyllda med träning och tufft var det.

Bland det roligaste med läger är att möta gamla träningsvänner man lärt känna på andra läger. Så när jag hörde en glad skånsk stämman och såg Jens, ett nyblivet svartbälte från Höör, en bekantskap från sommarläget, stående vid mattan så höjdes humöret ett snäpp till. Och visst var det väl roligt att träna försvaret mot kravattgrepp på Stefans pass med denne skåning som går in för varje teknik och är lika tokig som en själv.

Denna tokighet var nog den gemensamma faktorn hos oss i den högre graderade gruppen, vilket också gjorde det till en toppengrupp att träna med. Alla var där för att ge allt men också med inställningen att vi tränar för att ha roligt. Så efter sex stenhårda pass med moment

där alla körde med alla klarade vi oss ändå utan några skador. Detta tycker jag visar tydligt att även om att man tar i och kör i ett högt tempo kan man ha kontroll.

Efter att ha frågat runt bland lägerdeltagarna så verkade det som att det var rätt många som liksom Viktoria var dittvingade. Men alla svarade att de var riktigt nöjda med läget och att de hade riktigt kul. Bland de tuffaste tränande enligt mig var de vitbälten som vågat sig till läget. En av dem var Veronica från Göteborg som svarade på frågan om hon tyckt att läget var roligt "Ja, älskart!". Och Jens, min vän från Höör, svarade glatt: "Ja, man är väl dum, men det är kul att vara med."

Totalt blev det sex stenhårda pass och jag vill ge all eloge till våra tre toppentränare David Gülger, Karin Ersson och Stefan Forsman, som gjorde allt för att köra slut på oss, men också lära oss att våga ge det lilla extra även i jigo wazan. Och jag kan garantera att min vän Viktoria, som påstod att hon var medtvingad som många andra, var riktigt nöjd med sig själv, liksom jag var, efter de sista tunga armhävningarna.

**Linnéa Wikström,
Uppsala Ju-jutsuklubb**

Dangraderingar på Bosön 5–6 maj

20 nya dangrader i tolv klubbar



1 dan: Knästående: Magnus Karlsson, Patrik Pettersson, Marcus Säljgård. Sittande Sara Abrahamsson.

Nya dangrader 5 maj 2012

1 dan

Magnus Karlsson Leksands JJK
Patrik Pettersson Malungs JJK
Marcus Säljgård Vansbro JJK
Sara Abrahamsson Lidingö JJK
Riksgraderingskommittén: Hans Greger, Bertil Bergdahl, Ulf Bäckström.



2 dan: Knästående: Robin Svantesson, Cim Claesson, Stefan Nilsson. Sittande: Tulle Kallin, Johan Norgren, Leif Lundstedt, Jill Johansson.

Nya dangrader 5 maj 2012

2 dan

Robin Svantesson Lidköpings BK
Cim Claesson Lidköpings BK
Stefan Nilsson Örebro Budo
Johan Norgren Örebro Budo
Tulle Kallin Kista JJK
Leif Lundstedt Östersunds BK
Jill Johansson Östersunds BK
Riksgraderingskommittén: Hans Greger, Bertil Bergdahl, Ulf Bäckström.

Nya dangrader 6 maj 2012

1 dan

Elin Törnwall JJ Kai Köping
Hanna Pettersson JJ Kai Köping
Dedwin Gonzalez JJ Kai Köping
Pär Lindahl Nybro JJK
Göran Lindblad Nybro JJK
Fredrik Panzar Ronneby JJK
Joakim Lindqvist Ronneby JJK
Ralf Liljestam Göteborgs JJK
Ewa Nordin Göteborgs JJK
Riksgraderingskommittén: Hans Greger, Bertil Bergdahl, Anders Bergström.



1 dan: Knästående: Göran Lindblad, Fredrik Panzar, Joakim Lindqvist, Pär Lindahl. Sittande: Elin Törnwall, Hanna Pettersson, Dedwin Gonzalez, Ewa Nordin, Ralf Liljestam.

C-kurs i Uppsala 20–22 april

Ju-jutsu-tics fastnade på film

I april var jag och sju andra glada ju-jutsulirare på C-instruktörskurs i Uppsala ju-jutsuklubbs dojo. Fem av oss var från Uppsala och de andra tre hade letat sig hit ifrån Kalmar, Nässjö och Enköping.

Det blev en helg med många aha-, åhå- och eheee?-upplevelser, en och annan mjukt vadderad känga delades ut och mycket kunskap utbyttes.

Jag som, trots min ganska höga människoålder, var en av de yngsta i bältesålder, hade förstas mycket att lära av de andra. Tony Hansson ledde kursen med mjuk men bestämd hand och vi följde gladeligt med genom ju-jutsuns mysterier.

Karin Ersson gjorde ett uppskattat gästspel och knökade våra huvuden fulla med kunskaper om motoriska enheter, mjölksyreträning och stukningslindning. Teori blandades med praktik och fascinerat tittade vi på våra tår och fingrar som blev allt blåare ju mer bestämt vi lärde oss att linda.

I praktikmomenten ingick även att plocka isär väl valda tekniker i sina minsta beståndsdelar, instruera varandra och köra på som blådårar på fredagens avancepass. Ett annat kursmoment som vi genomgick med skräckblandad förtjusning var att bli filmade i en instruktörssituation.

Både ris och ros mottogs med rosiga kinder och det var en smula läskigt men mycket lärorikt att se och höra sig själv utifrån. Vissa av oss (läs jag) visade sig lida av både basröst och ju-jutsu-tics... Söndag eftermiddag delades det ut licenser till alla de duktiga deltagarna som fullföljt utbildningen och det var inte utan att man sträckte på sig lite extra när man linkade hem på sina blåslagna ben. Tack för en trevlig helg allihop!

Anna Zerpe
(blåbälte och numera tamejtusan
licensierad C-instruktör!)



Nya C-instruktörer

Amandha Lindhal	2:a kyu	Kalmar Budoklubb
Jan Forsberg	1:a kyu	Enköping Ju-jutsu Kai
Patrik Sverker	2:a kyu	Nässjö Kampsport
Victoria Catalan	1:a kyu	Uppsala Ju-jutsuklubb
Kajsa Eriksson	1:a kyu	Uppsala Ju-jutsuklubb
Björn Isaksson	1:a kyu	Uppsala Ju-jutsuklubb
Linnea Wikström	1:a kyu	Uppsala Ju-jutsuklubb
Anna Zerpe	2:a kyu	Uppsala Ju-jutsuklubb



Nya barninstruktörer

Ida Blomberg	1 kyu	Umeå
Malin Nilsson	1 kyu	Umeå
Sanna Bergenholtz	1 kyu	Umeå
Emma Vestman	1 kyu	Umeå
Victor Bergenholtz	1 kyu	Umeå
Simon Agvik	1 kyu	Umeå
Erik Moström	2 kyu	Umeå
Peter Samuelsson	2 kyu	Umeå
Robin Mattas	2 kyu	Umeå
Dedwin Gonzalez	1 kyu	Köping
Ludvig Rydahl	1 dan	Hudiksvall

Barninstruktörskurs i Umeå

Dansrandori och mycket skratt

21–22 april besökte Tobias Back Umeå och dess slaskvader för att utbilda 11 engagerade barninstruktörer. Det gällde att hålla klubban rätt i mun när vi drog igång med graderingskriterier, säkerhet på klubben och en kort lektion i hur man "lånar" mjölk som en ninja.

Efter en dramatisk uppställning till musiken av "Pirates of the Caribbean" bjöd han upp till dansrandori, gav massage och gick igenom instruktionsteknik.

Det var nervöst att instruera framför en filmkamera, men nyttigt att få se det man gör bra och mindre bra. Förutom att lära oss hur vi blir bra barninstruktörer hann vi med en kina-buffé där man tackade av Jonas Elfving för sitt arbete som kassör i SvJJF och för att ta en mysig gruppbild. Överlag var det en lärorik kurs med trevlig stämning, intressanta frågor och mycket skratt.

Av Emma Vestman, Umeå Budoklubb

B-kurs på Lidingö 24–26 februari

Ledarskap och givande praktik

Ett gäng kunskapstörstande killar och tjejer i olika åldrar träffades på Svenska Ju-jutsuförbundets kansli på Lidingö för att utbilda sig till B-instruktörer. Kursen leddes av riks-instruktören Tony Hansson, Uppsala Ju-jutsuklubb.

Det var tre intensiva och lärorika kursdagar. Det var tre dagar fyllda med diskussioner, teori och praktiska övningar.

Dagarna handlade framförallt om ledarskap och vad en instruktör i ju-jutsu främst bör tänka på.

Vid den givande praktiken fick deltagarna både instruera och instrueras, samt öva på tekniska detaljer i några av Ju-jutsu Kais grundtekniker.

Feedback direkt

Kursen hade flera mycket bra och fräscha inslag. Speciellt vid det moment då vi blev videofilmade under tiden var och en instruerade en valfri teknik ur systemet. De övriga

deltagarna fick därefter ge omedelbar feedback. Det blev både positiv feedback och konstruktiv kritik som bidrog till en stark kunskapstillväxt.

Att sedan dessutom se filmen gjorde det hela ännu bättre, men de egna missagen blev också tydligare. Det var väldigt givande!

Teorin bakom teknikerna

En betydelsefull lärdom som nog vi alla har fått med oss efter instruktörskursen är vikten av att veta varför vissa tekniker utförs och vad som kännetecknar dem. Alltså teorin och tänket bakom teknikerna.

Vad gör till exempel kote gaeshi till kote gaeshi? Uppfylls Ju-jutsu Kai:s grundprinciper i teknikerna? Det är något som man vet om och har hört ett antal gånger men som man, i alla fall flera

Deltagare

Christina Collin	2 dan	Lidingö JJK
Linda Taberman	2 dan	Lidingö JJK
Sara Abrahamsson	1 kyu	Lidingö JJK
Karin Rangne	2 dan	Lidingö JJK
Håkan Lagerström	1 dan	Bålsta Dojo
Rolf Holm	1 kyu	Linköpings BK
Jonas Lindholmer	2 dan	Tyresö Judo&JJK
Jens Däumichen	1 dan	Budo Höör IF
Maria Nöremark	1 dan	Uppsala JJK



Bild: Ulf Bäckström

Deltagare och nyblivna C-instruktörer: (bakre raden) Rolf Holm, Peter Samuelsson, Gottfrid Norberg Waxin och Joakim Nilsson. Främre raden: Samuel Rönnbäck, Robin Mattas, Lorenzo Iorio, Victor Bergenholtz och Henrik Mangseth.

C-kurs i Hudiksvall

Gruppuppgift

För de flesta är helg lika med ledighet; för somliga andra innebar helgen mellan den 17 och 19 februari intensiv fortbildning i ju-jutsu.

Shihan Ulf Bäckström, 8 dan, höll nämligen en C-kurs i hans och undertecknads hemstad Hudiksvall, eller om man så vill, i Glada Hudik. Vissa hade rest långt norrut eller söderut, för att samlas i mitten av vårt avlånga land, enkom för kursen.

Kursdeltagare kom ända från Luleå, Umeå, Sundsvall, Linköping och Malmö. Vi var nio glada och vetgiriga ju-jutsukas som under shihan Bäckströms säkra guidning fick lära oss mer om både teori (på First Hotell Statt) och praktik (på Hudiksvall Ju-Jutsuklubb), såsom: idrottsorganisation, etik, säkerhet, nödvärn, fysiologi, anatomi, idrottsskador,

Deltagare

Samuel Rönnbäck	2 kyu	Luleå JJK	Gottfrid Norberg Waxin	1 kyu	Sundsvalls BK
Victor Bergenholtz	1 kyu	Umeå BK	Henrik Mangseth	2 dan	Hudiksvall JJK
Peter Samuelsson	2 kyu	Umeå BK	Rolf Holm	1 kyu	Linköpings BK
Robin Mattas	2 kyu	Umeå BK	Joakim Nilsson	1 dan	Malmö JJK
Lorenzo Iorio	1 kyu	Sundsvalls BK			



Kurledare Tony Hansson, Maria Nöremark, Jens Däumichen, Christina Collin, Sara Abrahamsson, Karin Rangne, Linda Taberman, Jonas Lindholmer, Håkan Lagerström och Rolf Holm.

av oss, nog inte har reflekterat riktigt ordentligt över.

Oavsett om man är instruktör eller ej är det ett tänk som alltid kommer att underlätta utövandet av ju-jutsun. Det är också extra viktigt om man ofta får träna med någon som är längre och tyngre än en själv.

Det märks tydligt att vissa tekniker helt enkelt inte fungerar om det slarvas med att exempelvis ha händerna i kraftcirkeln. Det ska handla om teknik, inte styrka!

Hela kursen kan sammanfattas med;

Inspirerande!

**tycker Sara Abrahamsson,
Lidingö JJK**

Mycket bra!

**tycker Rolf Holm,
Linköpings BK**

ersatte prov

planering, inlärnin, undervisningsteknik och ledarskap, såväl som handfast träning på tatamin.

En nyhet var att teoriprovet hade slopats, eftersom att plugga kvällen innan ett prov inte antas kunna påverka positivt till att minnas innehållet i längden ändå.

Lärare som shihan är till yrket, så lät han inte oss slippa undan så lätt; vi fick göra två gruppuppgifter muntligt i stället. Intrycket från oss deltagare var att kursen var väldigt nyttig och bestod av bra innehåll för oss att känna till som nyblivna C-instruktörer. Shihan hade också idel lovord:

”Kvalitén inom Ju-jutsu Kais framtid verkar vara säkrad”, sade han avslutningsvis och lät oss komma upp var och en och ta emot emot SJFF:s fina intyg och diplom.

Det var mycket trevligt att återse vissa och träffa andra för första gången, men förhoppningsvis inte för sista gången, för som shihan sa, ”Det är himla trevligt folk inom Ju-jutsu Kai”.

Henrik Mangseth



Bakre raden: Tony Hansson, kursledare, Ludvig Johansson, Jonas Egehult, Lisa-Maria Cambladh, Elin Thörnblom, Peter Albinsson, Henrik Säljgård och Gustaf Naeser. Främre raden: Patrik Pettersson, Lizzie Säljgård, Maria Berg Andersson, Karin Rangne, Rolf Eriksson och Rickard Sundin.

Grundprinciper på licensuppdatering

Fredagen den 30 mars samlades tolv ju-jutsukas i Uppsala JJK:s dojo för att förlänga sina respektive instruktörslicenser. Kursledare var shihan Tony Hansson.

Vi började kl 18.00 med tre timmars intensiv träning där vi drillades i Ju-jutsu Kais grundprinciper och för alla den välkända kraftcirkeln. Tidigt på lördag morgon anslöt sig också Karin Rangne för att avsluta sin B-instruktörskurs, så nu var gruppen fulltalig.

Kl 9.00 började sen kursen på nytt

med genomgång av nyheter från förbundet och riks-/förbunds-/elitinstruktörernas kommande uppgifter. Därefter delades vi in i mindre grupper som tilldelades olika tekniker för analysering och optimering för bästa resultat. Efter en god lunch på närliggande sushi-restaurang avslutades kursen med mera instruktörsträning på mattan, med mycket fart och fläkt.

Sammanfattningsvis en mycket rolig och givande kurs, där slutordet blev ”träna mer och prata mindre”!!



Pristagarna på monsidan: guld: Tova och Felicia, silver: Rasmus och Axel och brons: Leo och Isak.

Stiltävling i Umeå 28 april:

Stort antal tävlande och hög nivå på teknikerna

Jag har just kommit tillbaka från UBK:s dojo där jag har tittat på vårens stiltävling för mon och vuxna.

Skojigt nog så hade vi klubbrekord när det gällde antal tävlande: 8,5 monpar (det fattas en person så Ida hoppade in som partner) och tre par från vuxensidan.

Som publik är det två saker som slår mig:

- ◆ Vilken bra nivå de tävlande ligger på. Alla paren låg på en nivå som är betydligt över den grad de har på bältet. På en gradering skulle de ha klarat teknikerna med MVG i betyg.

- ◆ Det är också kul att se hur eleverna utvecklas från år till år. En stiltävling ger en bra översikt vad eleverna på de olika nivåerna kan och att se hur de utvecklas för varje nivå. Teknikerna blir mer och mer distinkta, balansbrytningarna blir bättre och bättre och så vidare.

Tävlingen var den hittills bästa stiltävling som har hållits i UBK: fler deltagare än tidigare, bättre tekniker från de tävlande, bättre organisation (tack Sanna och Ida) och en massa glada och nöjda ansikten.

Nu hoppas jag bara på att nästa tävling blir ännu bättre med ännu fler deltagare ... jag kanske borde vara med själv :)

Jan-Erik Moström



Pristagarna på vuxensidan: guld: Emma och Malin, silver: Erik och Ida och brons: Ida och Ellen.

Finbesök från öst i väst

Nätverket West Coast Kai bjöd in Anders Bergström, 7 dan, från Linköping för att hålla träningen i februari.

Den 26 februari var det dags för finbesök österifrån. Anders Bergström från Linköping anlände för att hålla träning och räta ut frågetecken.

Medan vårsolen sken förgäves samkörde dangraderade från Alingsås, Göteborg, Shindo och Värö.

Anders ägnade sina tre timmar åt att återuppliva en del bortglömda övningar och åt att gå igenom omdiskuterade grundtekniker. Däremellan tränades det friskt och deltagarna hade – enligt förbundets stadgar och nätverkets riktlinjer – kul!

West Coast Kai är nätverket för ju jutsukas som är aktiva på västkusten och har andra dan eller högre. Deltagarna träffas i Alingsås någon gång varje månad och nätverket är nu inne på sin andra termin.

Ytterligare träffar är inplanerade för våren, med hopp om ännu fler deltagare och ännu mer bra träning!



Anders Bergström visar på Malin Bohlin hur en uki otoshi ska gå till. Håkan Strömberg, Dan Isaksson, Kurt Johnsson, Jonas Niklasson, John Gustavsson, Putte Östemark och Claes Alingsjö tittar på.

Håkan Strömberg

Minimonläger i Umeå

Den 31 mars genomförde vi ett läger i Umeå Budoklubbs lokaler för alla monbarn som ville vara med och träna.

Lägret var ett samarbete med Umeå Judoklubb så barnen skulle få testa på både Ju-jutsu Kai, judo och BJJ. På morgonen kom alla barn dit och såg till att alla morgontrötta instruktörer och funktionärer vaknade till. Uppvärmningen var lite annorlunda: alla instruktörer som skulle instruera under dagen fick ta ett par minuter var att värma upp de glada barnen. Personligen fick jag ett par nya uppvärmningsövningar.

Sedan delade vi in barnen i två grupper beroende på hur länge de tränat. Själva träningen drog igång med lite judo med Andreas Ivarsson före lunch, även här fick jag idéer på övningar man skulle kunna köra. Det var väldigt intressant och lärorikt att få vara med att både hjälpa till och få träna lite judo. Det gick riktigt bra för alla och de lärde sig något, men framför allt tyckte de nog det var skoj att få testa något som de inte var vana vid. Självklart var de som kom från judoklubben redan ganska bra på de övningar

som kördes men det såg ut som om de också hade roligt.

Efter lunch var det dags för Ju-jutsu Kai. Det var ett spännande moment då de två instruktörerna som skulle hålla i passen, Ida Blomberg och jag själv, instruerade för första gången på en lägermatta. Första passet gick bra, barnen skötte sig fint och testade på både det ena och det andra. Sen var det min tur att stå som ansvarig instruktör på mattan, jag var lite smått nervös i början men efter ett par minuter var det inga problem. Det gick bättre än jag hade väntat mig, för det mesta gjorde de som jag sa och fick testa på det jag kokat ihop.

Sedan var det dags för P-H Sjöström att stiga upp på mattan och visa brazilian ju-jutsu. De fick bland annat köra en del drillar jag själv aldrig fått testa. Det var inriktat mycket mot rörelse och att inte vara så stilla när man brottas, de fick lära sig någon passering förbi guard också. De såg alla ut att ha roligt, både barnen och P-H. Nu hoppas jag att de kommer ihåg något de lärde sig så att jag får se något nytt på nästa ne waza-cup vi håller.

Erik Moström

Nytt från Svenska Ju-jutsuförbundet

Utdelade förtjänsttecken

Malin Bohlin, Alingsås Ju-jutsuklubb, och Irene Brändström, Björkstadens Ju-jutsuklubb, fick båda förbundets förtjänsttecken i guld på årets påskläger i Linköping.

Policy mot övergrepp antagen

Svenska Ju-jutsuförbundets styrelse har antagit en ny policy och handlingsplan där man kan läsa om hur man bör agera vid misstänkta sexuella övergrepp.

Dokumentet finns att läsa på www.ju-jutsu.se och innehåller bland annat följande passage: "Alla människor har rätt att bli bemötta med respekt. Ingen har rätt att utnyttja en annan persons tillit för att tillfredställa sina egna känslomässiga behov. Det gäller överallt, även inom Svenska Ju-jutsuförbundets verksamhet."



Svenska Ju-jutsuförbundets
Sommarläger 
 för barn & vuxna 2012

Barn: 26-29 juni Vuxna: 30 juni - 6 juli

Missa inte:
 Träning för Sveriges bästa instruktörer
 Brännbollsturnering
 Grillkvällar
 Prova-på-för föräldrar
 Sol & bad
 Stiltävling
 3:e dan gradering
 Ledarseminarie
 Instruktörskurser

**allt detta och mycket mer
 i Oxelösund...**

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

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

Sommarläger barn Oxelösund 26–29 juni

Alla bältesgrader, både barn och knattar, är välkomna!

Plats: Breviksskolan, Oxelösund

Tid: 26 juni klockan 14.00 till och med
 29 juli klockan 15.00

Kostnad: 1 000 kr. Sätt in avgiften på
 Plusgiro: 66 05 65-3, ta med bevis på insättningen.

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

Anmälan: Sker klubbvis till Conny Magnusson
 senast 10/6 2012.

E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se
 Anmälan skall innehålla namn, grad, klubb och
 eventuell specialkost.

Instruktörer

Anders Bergström, 7 dan, riksinstruktör
 Jonas Mokvist, 5 dan, förbundsinstruktör
 David Gülger, 4 dan, förbundsinstruktör

Kul på läger!

Vi tränar ju-jutsu, tävlar, solar, badar och
 gör andra aktiviteter tillsammans!

Sommarläger vuxna

Oxelösund 30 juni–6 juli

Alla bältesgrader är välkomna!

Plats: Breviksskolan, Oxelösund

Tid: 30 juni klockan 15.00 till och med 6 juli klockan 14.00

Kostnad vid betalning före 10/6 2012:

Träning + logi i skolsal: 1 500 kr

Endast träning: 1 000 kr

Dagspris: 250 kr

Kostnad vid betalning efter 10/6 2012:

Träning + logi i skolsal: 1 700 kr

Endast träning: 1 200 kr

Dagspris: 275 kr

Sätt in avgiften på Plusgiro: 66 05 65-3, ta med bevis på insättningen.

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

Anmälan: Sker klubbvis till Conny Magnusson senast 10/6 2012.

E-post: conny.magnusson@ju-jutsu.se
Anmälan skall innehålla namn, grad, klubb samt boende.

Instruktörer

Hans Greger, 10 dan, stilchef

Tony Hansson, 7 dan, riksinstruktör

Ola Johanson, 6 dan, riksinstruktör

Stefan Forsman, 5 dan, förbundsinstruktör

Jonas Mokvist, 5 dan, förbundsinstruktör

David Gülger, 4 dan, förbundsinstruktör

Johan Osbjer, 3 dan, A-instruktör

Sandra Christensen, 2 dan, A-instruktör

Brännbollsturnering

Gradering till 3 dan

Sol och bad

Grillkvällar

Stiltävling på sommarlägret – Sommarcupen

Tävla i dina bältestekniker – du kan dem ju redan!

Instruktörskurs i Personligt skydd

hålls den 2–3/7

Kursledare: Hans Greger

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2012				
JUNI-JULI				
26–29/6	Sommarläger, barn	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
27/6–1/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
28–30/6	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
28–30/6	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
29/6	Hjärnkoll-föreläsning	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
30/6	Dangradering till 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
30/6–6/7	Sommarläger, vuxna	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
1/7	Danträning till 4 dan	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
2–3/7	Utbildning i Personligt skydd	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
SEPTEMBER				
1	Danträning 4 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
2	Danträning 3 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
15–16	Elituppdatering	Uppsala	SJJF	Hans Greger
21–23	B-instruktörskurs	Umeå	SJJF/UA	Ulf Bäckström
22–23	Alingsåslägrat	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin
29	Danträningläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
29–30	Borlängeläger	Borlänge	Borlänge KK	Magnus Rystedt
OKTOBER				
6–7	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF/TK	Hans Greger
6	Dangradering 4 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
NOVEMBER				
?	Licensförlängningskurs	Skåne	SJJF/UA	Anders Bergström
?	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
DECEMBER				
1–2	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

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

Ny kurs ger rätt att utbilda i personligt skydd

I sommar hålls den första kursen för instruktörer som vill hålla utbildningen Personligt skydd med hjälp av förbundets nya kompendium med samma namn.

Kursen är två hela dagar under sommarlägret för vuxna i Oxelösund och kostar 1.000 kronor. Stilchef Hans Greger är kursledare och det är även han, som tillsammans med Tony Hansson och Jörgen Sahlin, är upphovsmän till kompendiet.

Kursen och kompendiet introduceras under årets påskläger och tanken är att de instruktörer som går kursen ska kunna hålla utbildningar i personligt skydd. Det kan vara ett sätt att få in pengar till klubben, och även ett sätt att

marknadsföra klubben, förbundet och stilen.

När någon klubb håller en sådan utbildning på ungefär en halv dag måste man dela ut kompendiet och diplom. Dessa köper man av förbundet. Det som sedan blir över av den avgift man tar för utbildningen går till den som arrangerar utbildningen.

Till den första kursen nu i Oxelösund har kravet ställts att deltagarna ska vara A-instruktörer med lägst 1 dan, men Hans Greger öppnar för att även andra kan få möjlighet att gå kursen och hålla utbildningar.

Lotta Emgård

Få (h)järnkoll!

Kampanjen Hjärnkoll sprider kunskap om psykisk ohälsa.

Nu kommer en av deras ambassadörer till A-, B- och C-kurserna i Oxelösund.

Temat för förmiddagen är neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som exempelvis ADHD och Aspergers syndrom.

Föreläsningen integreras i instruktörskurserna, men det finns också möjlighet för den som inte går någon av kurserna att vara med under förmiddagen.

Lotta Emgård

Datum: Fredag 29 juni

Tid: Klockan 9–12

Ort: Oxelösund

Lokal: Breviksskolans aula

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

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

Ledamöter

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

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

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

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen)

Tekniska kommittén

Bertil Bergdahl, (se styrelsen)

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

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

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

Ola Johanson, (se styrelsen)

Hans Brändström, (se styrelsen)

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se tekniska kommittén)

Webbansvarig

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

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

Projekt hemsida

Li Sjökvist, (se styrelsen)

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

Alingsås JJK
Avesta JJK
Barkarby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
BK Tomoe, Kiruna
BK Yoi Mullsjö
Bodens Bushido center
Borgholms BK
Borlänge JJK
Borås Ju-jutsu Kai
Budo Höör IF
Bålsta JJK
Båstads BC
Eksjö BK
Emmaboda JJK
Enköpings JJK
Eslövs BK
Forshaga JJK
Göteborgs JJK
Hudiksvalls JJK

Hylte JJK
Högdalens BK
JJK Samuraj, Jönköping
Ju-jutsu Kai Enköping
Ju-jutsu Kai Köping
Ju-jutsu Kai Nyköping
Kalmar BK
Kiritsu JJ Vellinge
Kista JJK
Kungsbacka JJK
Leksands JJK
Lidingö JJK
Lidköpings JJK
Linköpings BK
Ljungby JJK
Luleå JJK
Lunds JJK
Lödde JJK
Malmö JJK
Malungs JJK
Mora JJK

Mönsterås JJK
Norrahammars JS
Norrköpings JJK
Nybro JJK
Nässjö KSK
Orsa JJK
Oskarshamns JJK
Piteå BK
Radio & TV JJK
Ronneby JJK
Sandvikens JJK
Skellefteå JJK
Strängnäs JJK
Sundsvalls BK
Södertälje JJK
Tanums JJK
Timrå JJK
Trelleborgs Budokai
Tyresö Judo & JJK
Täby JJK
Umeå BK

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

www.ju-jutsu.se

Överraskande uppvisning över hela Sverige i höst

Ida Blomberg från Umeå Budoklubb har tagit initiativ till en gemensam uppvisning över hela landet. Här skriver hon om formen för uppvisningen, hur det är tänkt att fungera och var man kan få mer information om klubben vill vara med.

”En flash mob” är en inövad uppvisning som man sedan visar upp på offentlig plats där civila människor inte vet att en uppvisning väntar. Denna sortens uppvisning har tidigare gjorts av många dansskolor men nu tänkte vi testa det med Ju-jutsu Kai.

Tanken med denna flash mob är att vi ska få en chans att visa upp vår underbara sport. Hela Sveriges ju-jutsuklubbar ska samma dag och samma tid ha ett an-

tal tekniker som de övat in som de sedan visar upp mitt på torget i respektive stad, eller något annat ställe där mycket folk vistas.

Klubbarna kommer att ansvara för att kontakta den lokala tidningen och kanske andra medier för att berätta vad som ska hända så att vi syns där också.

Ni ska också filma och sedan skicka materialet till mig så kommer det komma ut en film som man sedan kan använda som reklam för ju-jutsu. Om man vill så kan man få sin egen klubblogga i slutet av klippet.

Flash moben kommer äga rum den 25 augusti kl 13.00 så boka in det redan nu. Sprid det på din och andra klubbar, detta ska bli stort!

Om man vill ha mer info finns en grupp på facebook man kan gå med i, där kan det diskuteras vilka tekniker som funkar bra att köra utomhus och lite tips och trix för att det ska bli så bra som möjligt.

Gruppen heter ”Ju-jutsu flash mob sverige” och det är bra om minst en från varje klubb är med i den.

Detta kommer som sagt bli stort då inget liknande gjorts tidigare inom kampsportsvärlden i Sverige, men för att vi ska lyckas krävs ett stort engagemang runt om hela Sverige, vi behöver din hjälp!”

Ida Blomberg

