



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2013

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 15



39:e påsklägret i Linköping

Ju-jutsu Kai – självförvar med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se



Svenska Ju-jutsu-förbundets medlemstidning

Distribueras via post till klubbar

Distribueras via internet till medlemmarna

Upplaga:

200 ex

Utkommer:

4 gånger/år

Detta nummer:

Nummer 2 - 2013 Årgång 15

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

Mer q i Ju-jutsu Qai!	3
Ungdomskommitté bildades i mars	4
Regionssatsningar i Väst- och Mellansverige	5
Tonys tekniktips: Vad betyder teknikernas namn?	8-9
Påsklägret 2013	10-11
Aha-upplevelser och uppfyllda förväntningar	12-13
Ju-jutsu på stekhet och rörligt golv	14-15
Vårmonet: Korkskalleju-jutsu och glädjetårar	16-17
En favorit bland bälteslägren	16-17
IS-lägret i Kiruna	18
B-kurser	19
C- och D-kurser	20-21
Instruktörsträffar i Linköping och Luleå	22
Riksmästerskap	23
Sommarlägerinfo	24-25
Kalendarium	26
Funktionärer och klubbar	27
Sam Samurai	28

Omslagsbilden

Bild: LINUS NILSSON

Linda Taberman svarar på frågor under ett av sina pass 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.

Tävlingsansvarig har ordet

Mer q i Ju-jutsu Qai!

Varför finns det så ont om q, var frågan som Hans Alfredsson besvarade i boken med samma namn. Varför ska vi tävla handlar inte om bristen på bokstäver utan mer om att tävla mot sig själv än att tävla mot andra. Även om jag är tävlingsinriktad så vill jag inte vinna för att vara bättre än andra, den största prestationen sätter jag i mig själv.

Den dagliga dosen av träning handlar om att utvecklas på mer än ett sätt, inte bara att lära sig grundtekniker, principer och hur man buntar ihop antagonister i olika former. Mängdträning på hemmaklubben är en av förutsättningarna för att nå nya grader, men för den skull är det inte säkert att träningen utvecklar dig rätt. För visst är det så att träningen lär oss att bli bättre på ju-jutsu?!

Inför den stundande graderingen ökas träningsdosen hos mången elev, för att efter graderingen raskt kasta sig över nästa omgång tekniker. Snabb inläring kan visserligen ge resultat, men om resan är kort glömmar man lärdomen fort, och har du då blivit bättre på ju-jutsu?

Genom uppmuntrande och peppande instruktörer skapas en vilja att tävla, fast mer mot sig själv än mot andra, där kommentarer i teknik skapar möjligheter att prestera bättre vid nästa tillfälle. Via graderingen skapas ytterligare ett tillfälle för jämförelse utifrån egen och andras prestation, där flertalet gradörer vittnar om den sporrande faktorn att prestera när det gäller.

Instruktörens uppmuntrande kommentarer eller ett nytt bälte är ett kvitto som kommer över tid på att du har blivit en smula bättre på ju-jutsu, men genom fler utmaningar skapas förutsättningar för fler kvittenser på din utveckling. Genom egen prestation utvecklas du på mer än ett sätt där tävling inte är något pågående utan ett tillfälligt stadium där du kan prova på och skapar nya insikter för att bli bättre i Ju-jutsu Kai.

Bokstaven q har en undanskymd plats men likväl så har den en funktion att fylla i helheten av i alfabetet och ordbygget av meningar. På samma sätt fyller stiltävlingen sin funktion i helheten i stilen Ju-jutsu Kai och uppbyggnaden av

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

Tipsa tidningen!

teknikförståelsen

hos dig som utövare. Du bör därför ta
möjligheten att prova på tävling vid något tillfälle för att få en
bredare förståelse.

Den 29 juni har du ett sådant tillfälle i din hand att få
ytterligare ett kvitto på din utveckling, då det första riksmästerskapet i Ju-jutsu Kai går av stapeln. Vilka som vinner får
dagen avgöra, men varför du ska tävla handlar alltså mer om
din egen utveckling och förståelsen av helheten där du bestämmer
hur långt du ska gå.

Varför fanns det då så ont om q? Allt berodde på Q-hunden
som tyckte att bokstaven såg ut som en katt bakifrån, och
följaktligen hade slickat i sig alla q:n som han kom över.

Jonas Mokvist
tävlingsansvarig

Tidningen Ju-jutsu kai 2013

Nummer 3: Trycks första veckan i september

Nummer 4: Trycks sista veckan i november

Material måste lämnas ett par veckor innan tidningen
trycks. Om det inte går, kontakta redaktören.

Skicka materialet till kansli@ju-jutsu.se



SBI SPORT

SBI Sport AB Staffanstorpsvägen 115. 232 61 ARLÖV

Tel: 040 94 88 88 Fax: 040 94 07 80

info@sbisport.se order@sbisport.se

www.sbisport.se



Kolla i våra kataloger!

Bläddra i dem, ladda hem eller beställ
gratis på www.sbisport.se/shop



Riksmästerskap i sommar för första gången

I sommar ordnas Svenska Ju-jutsuförbundets första riksmästerskap i Oxelösund. Den 29 juni går arrangementet av stapeln och tävlingsansvarige Jonas Mokvist hoppas på många deltagare.

Mer information om hur man anmäler sig finns på hemsidan i kalendarier.

Ju-jutsu Kai- klubb bildad i Falun

I början av april bildades Falu JJK av bland andra Pop Qvarnström, tidigare Uppsala JJK.

”Falu JJK är en ideell förening för den som vill träna ju-jutsu i Falun enligt stilen Ju-jutsu Kai.”, står det på klubbens sida på Facebook.

880

personer gillar Ju-jutsu
Kais sida på Facebook

Tidningen hem till dig!

Vill du vara säker på att inte missa ett nummer av tidningen Ju-jutsu Kai? Prenumerera! Så här gör du:

1. Sätt in 50 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning 2013.
2. Skicka en e-post till kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubb-tillhörighet.



Bild: HANS GREGER

Den ny tillsatta ungdomskommittén. Sanna Dahlberg, Luleå JJK, Lukas Magnusson, Linnköpings BK, Oskar Eriksson, Luleå JJK, Emelie Schildt, Landskrona JJK, Oscar Rosenblad, Örebro Budo, Ivar Wikenstedt, Kungsbacka JJK. Sittande: Ida Blomberg, Umeå BK, Sara Abrahamsson, Lidingö JJK, John Gustavsson, BK Shindo.

Ungdomskommitté bildades i mars

Satsningarna på två regioner har rullat igång och en ungdomskommitté bildades under påsklägret. Förbundsstyrelsens verksamhetsplan för 2013 har fått en flygande start.

Li Sjökvist, Högdalens BK, valde att inte ställa upp för omval som ledamot i förbundsstyrelsen. Som ny ledamot utsåg årsmötet Lizzie Säljgård, Vansbro JJK.

Övriga ledamöter vars mandattid gick ut ställde upp för omval och blev också omvalda. Styrelsen består nu av Hans Greger, ordförande, Ola Johanson, vice ordförande, Bertil Bergdahl, kassör, Lotta Emgård, sekreterare, Hans Bränd-



Nyvald styrelse-
ledamot: Lizzie
Säljgård.

ström, Tobias Back och Lizzie Säljgård, ledamöter.

Årsmötet beviljade också styrelsen ansvarsfrihet för året som gått och godkände den verksamhetsplan för 2013 som styrelsen lagt fram.

I verksamhetsplanen ingår bland annat att göra satsningar i Väst- och Mellansverige under året och att bilda en ungdomskommitté.

Under påsklägret samlades ett antal ungdomar som deltagit i Future Challenge i Uppsala i februari. Under mötet bildades ungdomskommittén där John Gustavsson, BK Shindo, är sammankallande.

Kommittén är ett sätt för ungdomarna att kunna påverka förbundsstyrelsen och ett sätt för förbundsstyrelsen att få veta vilka frågor som är angelägna för de yngre medlemmarna.

Lotta Emgård

Västsverige är redan igång

I början av året beslutade styrelsen i SJJF att göra en särskild satsning på två regioner – Västsverige och Mellansverige. I Mellansverige har en inventering av vilka behov som finns i klubbarna påbörjats. I Västsverige har man hunnit längre.

Sedan ett par år finns nätverket West Coast Kai i Västsverige. I det har ju-jut-sukas med andra dan och uppåt träffats regelbundet för att träna tillsammans. Malin Bohlin, Alingsås JJK, har fungerat som sammankallande i nätverket och träningarna har hållits i Alingsås. När Malin Bohlin även utsågs till projektledare för förbundssatsningen i Västsverige såg hon det som naturligt att låta West Coast Kai bilda basen för projektet.

Ekonomiskt stöd från förbundet

Tillsammans med Dan Isaksson, BK Shindo, och Patrik Östemar, AJJK, tog hon fram en plan för vad en satsning i väst skulle kunna innehålla. Hon ringde också runt till de åtta klubbar som ingår i regionen för att informera om satsningen.

Hon skickade även en ansökan till styrelsen för Svenska Ju-jutsuförbundet om ekonomiskt stöd till de aktiviteter som planerats. Totalt beviljades satsningen 15 000 kronor, i första hand som förlustgaranti.

– Vi har redan genomfört en träning för instruktörer i regionen där vi bjöd in Tony Hansson som instruktör, säger hon. Det gjorde vi redan i mars. Då gick vi lite i förlust och det känns bra att kunna täcka den förlusten nu.

Ungdomsläger i Göteborg

I slutet av april drog John Gustavsson, BK Shindo, och några till ihop ett ung-



Bild: LOTTA EMGÅRD

Tony Hansson demonstrerar att kastriktningen är gemensam för flera kast, bland annat o goshi och harai goshi. I början av mars samlades instruktörer från flera klubbar i Västsverige för att träna för Uppsala-shihan.

domsläger som hölls i Göteborgs Ju-jutsuklubbbs lokaler. Ungdomar mellan 13 och 25 var välkomna och deltagare från BK Shindo, GJJJK, Kungsbacka JJK och AJJK tränade hårt under två dagar. Instruktörer var ungdomarna själva.

Planerna framåt innehåller bland annat en kick off i augusti för instruktörer,

även då med Tony Hansson som instruktör, fler ungdomsarrangemang, en eller flera träffar för barninstruktörer och ett barn- och familjeläger i oktober.

– Vi undersöker också möjligheterna att få en dangradering i regionen under hösten, säger Malin Bohlin. Vi har ganska många som siktar på att ta en ny dangrad nästa termin, så vi hoppas att det går att ordna.

I Mellansverige är en D-kurs planerad i Borlänge i maj, en licensuppdateringskurs i slutet av augusti och ett barnläger i oktober. Det kommer också att genomföras instruktörsträningss dagar under året.

Henrik Säljgård uppmanar klubbarna att se till att ha aktuella kontaktuppgifter på hemsidan, det har varit svårt för honom att nå alla.

Lotta Emgård

Västsverige och Mellansverige

◆ I region Västsverige ingår Alingsås JJK, BK Shindo, Göteborgs JJK, Kungsbacka JJK, Lidköpings BK, Tanums JJK, Varbergs JK och Värö BK. Malin Bohlin är projektledare.

◆ I region Mellansverige är Henrik Säljgård, Vansbro JJK, projektledare för förbundssatsningen. De klubbar som ingår i regionen är Barkarby JJK, Borlänge KK, Bålsta JJK, Enköpings JJK och Ju-jutsu Kai Enköping, Forshaga JJK, Hudiksvalls JJK, Kista JJK, JJK Köping, Leksands JJK, Lidingö JJK, Malung JJK, Mora BK, Orsa BK, Radio & TV JJK, Sandvikens JJK, Strängnäs JJF, Täby JJK, Upplands Bro BK, Uppsala JJK, Vansbro JJK och Västerås JJK.

"Det gäller att synas mycket"

– Att starta en klubb innebär mycket mer förberedelser än man tror, säger Emma Schildt, huvudinstruktör i Landskrona Ju-jutsu Kai, LaJK.

Klubben startades i juni förra året och förberedelserna handlade om att skaffa lokal, marknadsföra klubben, göra scheman och tänka igenom upplägg på träningarna.

– En bra sak att göra är att kolla den lokala evenemangskalendern, säger hon. Där kan man se var klubben kan vara med och visa upp sig.

I LaJK finns i nuläget cirka 15–20 aktiva tränande, av dem är de flesta knattar. Just nu jobbar man på att locka in knattarnas föräldrar på mattan.

Kontakterna med kommunen har gått smidigt och Emma Schildt betonar hur viktigt det är.

– Känn av den som är ansvarig, för det gäller att den förstår vad man behöver som kampsportsförening.

Klubben har köpt sina 60 kvadratmeter matta på avbetalning via Svenska Ju-jutsuförbundet, ett erbjudande som nystartade klubbar kan utnyttja för att få rabatt hos SBI och kunna skjuta upp delar av kostnaden.

Stöd från förbundet

Från Ola Johanson, projektansvarig för nya klubbar på förbundet, har LaJK fått mycket stöd.

– Vi har kunnat bolla idéer om hur klubben ska se ut, fått hjälp med stadgar och annat, säger Emma.

Budo Höör har också stöttat den nya klubben. Per Skog är en av instruktörerna i Höör, ledamot i styrelsen där och ordförande i LaJK.

– Jag ser hur den klubben fungerar och vill att LaJK ska fungera lika bra, säger Emma.

Det finns en annan ju-jutsuklubb i Landskrona, som tränar en annan stil, så för LaJK gäller det att synas mycket.

Klubben har varit med på Tjejmässan, Våryran och Spökrundan vid Hallo-ween.

– Vi är med på allt som vi får vara med på, säger hon. Så länge det är roligt går det bra att lägga så mycket tid på ju-jutsun.

Den lokal de hyr är en vanlig gym-pasal, så nu håller klubben på att undersöka om de kan hitta en annan lokal där de kan låta mattorna ligga, ha en egen anslagstavla och kunna känna att lokalen är deras egen.

Det man satsar på framöver är framförallt medlemsrekrytering, men också en D-kurs för intresserade. Själv ska Emma Schildt gå B-kursen i sommar.

– Vi satsar mycket på utbildningar, eftersom instruktörsgruppen har så stor spridning, säger hon. Instruktörerna kommer från lite olika stilar inom ju-jutsu eller från Ju-jutsu Kai, men alla vill träna och instruera Ju-jutsu Kai.

Lotta Emgård

Belastningsskadans bästa vän

"Det är inte så farligt, bara jag fått värma upp. Efter graderingen kan jag vila". Men det blir inte bättre, bara sämre och sämre. Känns det igen?

Det där som bara inte får hända händer. Sakta men säkert gör kroppen ondare och ondare för att slutligen totalstrejka även när man inte tränar. Till sist måste man ge upp tanken att man skall "träna bort" smärtan.

Det är bara att bita i det sura äpplet och ta det lugnt i flera veckor och låta kroppen ta hand om läkeprocessen på egen hand. Det värsta av allt är att man vet att om man bara hade hoppat över ett enda träningspass i ett tidigt skede hade det kunnat ha stannat vid det. Irriterande och frustrerande!

Skillnaden mellan tillfällig värk efter träningen och början på en belastningsskada kan vara svår att se. Och ingen är så blind som den som inte vill se. Ambitionen att klara sin nästa gradering kan göra nästan vem som helst blind för kroppens varningssignaler; nedsatt rörelseförmåga, det gör helt enkelt för

ont, svullnad och att det känns varmt i området.

Belastningsskadorna dyker ofta upp i samband med hård träning, läs graderingsträning, och det kan vara svårt att motivera någon till avbrott i träningen när man har graderingsmålet så tydligt i sikte. Att inte träna på ett par veckor kan försena en gradering med en hel termin och det är få som ser något bra i det. I alla fall inte förrän efter det att belastningsskadan har blivit så allvarlig att en extra termins harvande bara verkar bra i jämförelse.

Fokus på hälsa, inte gradering

Här gäller det att stå på sig som instruktör. En första insats kan ju vara en förändring av träningen till tekniker som inte belastar det onda området.

Och om det inte verkar gå hem hos eleven kan man eskalera det hela till klubbens huvudinstruktör. Som jag ser det måste ju fokus skall ligga på elevens hälsa, inte dess gradering.

Efter att ha råkat ut för whiplash när jag var yngre har jag som vana att gå

till en naprapat en gång i månaden och löpande ta hand om de små skavanker som mitt syndiga jutsu-leverne ställer till med. Jag är övertygad om att min naprapat var förhållningsledare i sitt tidigare liv och nu förenar nytta med nöje i detta. Ibland är det muskler som är irriterade, muskelknutar som gör ont eller hindrar vissa rörelser. Det roliga är att han tycks ha ett sjätte sinne och sätter fingret direkt på det onda med den lite lätt retsamma repliken "det gör ont här, va?". Och det mest irriterande med detta är att det bara finns en person som är skyldig till denna smärta – JAG! Det riktigt bra med detta är att jag får en utomstående expertutlåtande om jag bör träna och i så fall hur, eller sakta ner på tempot. Rekommenderas!

Som knatteinstruktör har jag tack och lov sällan problem med belastningsskador bland mina elever, och knattarna har en flexibilitet i kroppen och har läkeegenskaper som gör mig grön av avund. I dag får jag vara betydligt mer försiktig med det jag utsätter min kropp för. Så ålder har definitivt en inverkan på hur



Bild: LOTTA EMGÅRD

Per Skog är ordförande och Emma Schildt huvudinstruktör i Landskrona Ju-jutsu Kai.

är överambitionen

lätt man råkar ut för skador och hur fort man läker. Knattarna tränar dessutom på en mycket lägre nivå än de vuxna så jag har inte behövt ta det besvärliga beslutet att skicka en knatte av mattan på grund av risk för överbelastning. Men jag har vid ett par tillfällen fått träningspolare att inte gå på mattan för att jag sett att de haft ont.

Variera träningen

Överambition får man raskt ta ut ur en person som håller på att träna sönder sig. Det är ens plikt som instruktör men även som vän!

Arbeta preventivt för att undvika belastningsskador kan man som instruktör göra genom att till exempel variera träningen, köra på sin ovana sida (vänster tror jag den heter), ofta påpeka att man inte måste, eller ens bör, sätta låsningarna stenhårt varje gång, och att respektera varandras gränser. Man måste påtala att det är ens träningskamrat som sätter gränsen för hur hårt denne vill träna och vilken nivå av våld dennes kropp klarar av just för dagen. Som instruktör

bör man hålla koll så att två personers träning inte hela tiden ligger på gränsen. Träning skall vara uppbyggande, inte sakta nedbrytande.

Blå-sjukan inte ovanlig

Själv har jag fått höra att jag hade "blå-sjukan", det vill säga nån typ av överambition som nygraderat blåbälte. Jag har senare förstått att jag långt ifrån är ensam om att ha haft denna åkomma. Och i de lägena kan det lätt uppstå skador som man inte riktigt vill kännas vid. Då är det bra om instruktören håller koll på sådana tendenser och stävjar dem innan det uppstår problem. Tack och lov hade min tränare koll och gick in och pekade med hela handen.

Stukningar är ju den vanligaste skadan jag sett i vår idrott och de måste få läka ut ordentligt innan man går på mattan igen. Annars finns det ju en stor risk att man slår upp stukningen igen med en ännu längre läkeperiod som följd. En tå eller ett finger som någon gång har blivit rejält stukad har ju en förmåga att göra mer och mer ont i graderingstider. De

blir helt enkelt överbelastade betydligt fortare än innan stukningen. Det är bra att informera om hur man skall förhålla sig till den typen av skada i preventivt syfte så att elever själva kan känna igen symptomen och "backa i tid".

Hur man än vänder och vrider på det är ju skador en del av alla idrotter, så att hålla koll efter och att informera om hur man minimerar dem är ett ansvar som varje instruktör har.

Det största ansvaret, tycker jag, vilar på eleven själv eftersom bara eleven vet hur kroppen mår och känns. Men även instruktören måste hålla koll på elevernas skador och att sätta stopp tidigt när en person visar tecken på att inte lyssna på sin kropp, till förmån för dennes överambition.

I de lägena tycker jag att det är bättre att se till att eleven håller sig borta ifrån träningen en vecka eller två för att låta skadan läka än att låta den bli värre, svårsläkt och kanske till och med irreparabel. Hur stolt hade man känt sig om man som instruktör låtit någon träna sönder sig?

Olav Holten

Tonys teknik- tips

Vad betyder

Emellanåt hörs tunga suckar från mattkanten när spänstiga ju-jutsukas förtvivlat försöker komma ihåg vilken märklig rörelse som hör ihop med ett ännu märkligare japanskt namn.

Särskilt uppenbart kan detta bli i samband med graderingar då examinatören slänger ur sig en kanonad av japanska termer med tydlig svensk dialekt, varpå ett diskret men ansträngt huvudvridande utbryter på mattan tills åtminstone någon av de testande erinrat sig vilken teknik det var frågan om.

Vid en första anblick kan de japanska termerna således utgöra oöverstigliga hinder på vandringen mot nästa grad. Syftet med nomenklaturen är dock det helt motsatta.

Precis som med alla fackspråk så är meningen att de japanska namnen ska underlätta kommunikationen och minimera risken för missförstånd. Dessutom blir det lättare att lista ut hur en teknik ska utföras om du känner till några av de vanligaste teknikenamnen.

Inom Ju-jutsu Kai är teknikernas namn oftast sammansatta så att de antingen beskriver hur tori ska utföra tekniken eller hur uke påverkas under teknikens gång. Ett fåtal tekniker har i stället namn som beskriver känslan när de utförs eller en liknelse från naturen. De enskilda orden i teknikenamnet beskriver ofta vilken kroppsdel som är involverad i tekniken eller vilken typ av rörelse som används i tekniken och nedan exemplifieras detta med några typiska exempel.

Osae

Osae kan översättas med tryck/trycka ned och till 5:e kyu ingår ude osae. Ude betyder arm och i alla tekniker där ude finns med ska ukes arm påverkas på något sätt. Således blir ude osae ungefär armnedtryckning, vilket bra beskriver hur tori ska utföra tekniken.

I kihon waza ska ude osae alltid avslutas med ett kontrollgrepp och alla kontrollgrepp tillhör teknik kategorin katame waza, vilket betyder kontrollgrepp/fasthållningsteknik. Om tori trycker ned ukes arm och håller fast uke blir namnet på tekniken ude osae gatame. Hiza betyder knä och väljer tori att avsluta tekniken med att pressa ukes arm mot mattan med hjälp av knäet, blir namnet ude hiza osae gatame. Det vill säga kontrollgrepp genom att pressa ukes arm nedåt med knäet.

En annan central teknik med osae i namnet är o soto osae, som ingår till 4:e kyu. O betyder stor, så då blir det uppenbart att tori ska genomföra något rejält. Soto betyder ungefär utifrån/på utsidan/utifrån kommande och läggs detta ihop betyder o soto osae stor yttre nedtryckning. Det vill säga tori ska befinna sig på sidan om uke, ta i och trycka ukes huvud uppåt-bakåt-nedåt.

Både ude osae och o soto osae tillhör teknik kategorin kansetsu waza som betyder teknik mot led. I kansetsu waza ingår tekniker som bygger på att du vrider eller pressar en led till ytterläget. Detta för att tvinga uke att röra sig i en viss riktning samt för att kontrollera och lägga ned uke.

Vad gäller ude osae är det lätt att förstå att armbågsleden är den led som påverkas genom att tori applicerar ett tryck/mothåll mot ukes armbåge så att ukes armbåge är lägre än ukes hand genom hela nedläggningen. För osoto osae är det lederna i ukes ryggrad som påverkas och mothållet utgörs av toris hand som ska placeras på ukes rygg i bälteshöjd.

Otoshi

Otoshi betyder ungefär nedfällning/falla ned och otoshi beskriver snarare vad som händer med uke än hur tori utför rörelsen. Till 4:e kyu ingår o soto otoshi och med O avses i detta sammanhang hela benets baksida, det vill säga stor i

förhållande till fotsulan som benämns liten, Ko.

Enligt detta betyder då o soto otoshi ungefär stor yttre fällning och vid utförandet av en o soto otoshi måste tori placera sitt ben med god kontakt bakom ukes ben i själva fällningen. O soto otoshi avslutas i kihon waza med kontrollgreppet ude hishigi hiza gatame. Med ude avses att armen ska påverkas, hiza talar om att knäna ska göra något och gatame avslöjar att tekniken är ett kontrollgrepp. Slutligen betyder hishigi brytning/bändning och för att utföra en hishigi måste tori först räta ut ukes arm, applicera ett mothåll vid ukes armbåge och bryta mot lillfingersidan av ukes arm.

Då blir det enkelt att förstå teknikenamnet, ude – armen, gatame – ett kontrollgrepp, hishigi – bryta mot ukes lillfingersida och slutligen hiza – knäna, som ska användas som mothåll.

En annan teknik som tidigt möter den entusiastiske ju-jutsu-utövaren är hiki otoshi. Av namnet framgår att uke ska falla ned och hiki talar om hur detta ska gå till eftersom hiki betyder

”Vid en första anblick kan de japanska termerna utgöra oöverstigliga hinder på vandringen mot nästa grad. Syftet är dock det helt motsatta.”

teknikernas namn?

drag, således ska tori dra omkull uke. Riktigt hur tori ska utföra dragfällningen framgår inte av namnet, men att gissa att detta dragande ska ske via ukes arm torde inte vara så svårt.

Otoshi återfinns även för en av de lite mer avancerade fallteknikerna, otoshi ukemi som ingår till 2:a kyu. Ukemi betyder ta emot kroppen/fall och otoshi ukemi blir då falla ned fall, eller med en lite mer beskrivande svensk förklaring, framstupa fall.

Otoshi används i många andra tekniker som till exempel uki otoshi som ingår till 1:a kyu. Uki kan översättas med drivande/flygande och uki otoshi beskriver tämligen väl hur uke ska känna sig i fallet om tori har lyckats utföra tekniken på rätt sätt.

Kote

Ett annat ord som återkommande dyker upp i ju-jutsuvokabulären är kote, som betyder handled. Till 4:e kyu ingår kote gaeshi och gaeshi betyder vändning. Därigenom kan kote gaeshi översättas till handledsvändning eller utåtvriden handled. Tori ska således greppa, vika och vrida ukes hand utåt i samband med nedläggningen.

Mawashi betyder rund/sväng och namnet återfinns i många cirkulära tekniker. Mawashi används bland annat för att beskriva hur ukes handled påverkas i tekniken kote mawashi som ingår till 3:e kyu. Kote mawashi kan översättas till inåtvriden handled och det blir då lätt att förstå skillnaden mellan kote gaeshi – utåtvriden handled och kote mawashi – inåtvriden handled.

Handleden kan dock påverkas på alla möjliga sätt och en annan av graderingssystemets kihon waza är kote hineri till 2:a kyu. Hineri kan översättas till vridning och kote hineri blir därav vriden handled. Om du lär dig de japanska orden på detta sätt så är det faktiskt inte så svårt att skilja på utåtvriden, inåtvriden respektive bara vriden handled. I dessa fall får du dessutom en förståelse för



Kote gaeshi – utåtvriden handled.



Kote mawashi – inåtvriden handled.



Kote hineri – vriden handled.

att det centrala i teknikerna är hur ukes handled påverkas och inte huruvida ukes arm ska vara rak eller böjd.

Termerna underlättar instruktionen

Alla fackspråk är till för att hjälpa utövarna att kommunicera och förstå varandra och Ju-jutsu Kais fackspråk utgörs av en mer eller mindre korrekt japanska. Tekniknamnen är därför inte att ses som hinder, utan snarare som ett utmärkt hjälpmedel för träning och inläring. Därför förväntas du redan i samband med graderingen till 5:e kyu kunna teknikernas japanska namn. Dessutom följer tekniknamnen som en röd tråd genom hela graderingssystemet och kan erbjuda vägledning vid varje tillfälle en ny teknik dyker upp.

Detta kan exemplifieras med rörelsen tsuri ashi. Tsuru betyder dra och ashi kan översättas till ben/fot/steg. Tsuru ashi blir då ungefär dra fötterna efter varandra och med tsuri ashi kan tori röra sig framåt eller bakåt utan att korsa fötterna eller byta kamae.

Med tsuri ashi kan tori således förflytta sig och ändå bibehålla samma sida mot uke. Tsuru ashi passar därför särskilt bra när du snabbt vill röra dig mot eller från uke med bra skydd och utgör en av de viktigaste återkommande rörelser som graderingssystemet är uppbyggt av.

I stället för att vid varje tillfälle försöka förklara hur rörelsen ska utföras kan instruktören i stället använda den japanska nomenklaturen och bara konstatera att tori ska röra sig in mot uke med tsuri ashi.

Om du nu skulle vilja förkovra dig ytterligare i den teknikteoretiska nomenklaturvärlden så kan du med fördel införskaffa den tekniska instruktörshandledningen och ta del av kapitlet teknikteori.

Vi ses på sommarlägret!

Tony Hansson

Påsklägret i Linköping 29 mars–1 april

Vilka utmanar Kalmar nästa år?

Påskan är nu gången. Vi har alla kommit hem och landat efter fyra dagars bra träning och hårt arbete för våra kroppar.

Som vanligt har man med sig många goda och glada minnen efter en påsk. En helg där man som vanligt möter många gamla vänner och där man får många nya vänner. Flera av oss har redan hunnit träffas även efter lägret på kurser och läger (det är mycket nu).

Under påskan händer det ju mer än bara träning. Vi får gratulera Karin Ersson och Ylva Naeser från Uppsala som graderade till 5 dan Ju-jutsu Kai och David Walfridsson och Jonathan Erikson från Linköping som vann stiltävlingen.

Vilken grupp kommer att utmana brunbältena i antal nästa påsk? Självklart 1 dangruppen, eftersom jag tror att flera brunbälten nästa år är svartbälten. Men vilken annan grupp slår till? Och vilken klubb vill utmana Kalmar om bucklan för aktivaste klubb?

Nästa år när påsklägret i Linköping firar 40 år, så kan det synnerligen vara intressant att delta.

Som vanligt vill jag tacka våra påskarbetare, Lotta, Matilda, Rikard och Dennis för det arbete de gör. Även i år fick vi beröm för städningen i hallen.

I år spred vi en utvärdering för att kunna förbättra det som behövs och även få bekräfta det som är bra.

Anders Bergström
lägerchef

Deltagare under påsklägret

- | | |
|-------------|---------------|
| ◆ 6 kyu: 20 | ◆ 1 dan: 35 |
| ◆ 5 kyu: 13 | ◆ 2 dan: 25 |
| ◆ 4 kyu: 17 | ◆ 3 dan: 21 |
| ◆ 3 kyu: 25 | ◆ 4–5 dan: 3 |
| ◆ 2 kyu: 35 | ◆ Totalt: 261 |
| ◆ 1 kyu: 67 | |



Bild: LINUS NILSSON

Vinnarna i årets påsktävling var nöjda efter sin insats.



Bild: HANS GREGER

Aktivaste eleverna: Stående: Henrik Säljgård, John Gustavsson, Oskar Eriksson, Christian Carlson, Sebastian Samuelsson, Therese Eriksson, Sittande: Tove Widén, Ulrik Åkesson, Jenny Törnblad, Natalie Carlman, Fabian Lidman, Patricia Greij.



Bild: HÅKAN HESSELGREN

David Gülger höll några av de uppskattade passen i skolmiljö.

Ros och ris från deltagarna

Några kommentarer om utvärderingen

Det var roligt att så många hade positiva uttalanden om lägret. Det var många som tyckte att det var ett riktigt bra läger, och det hörde jag av flera redan under lägret. Träningspassen i skolsalar var uppskattade liksom de lagom långa/korta träningspassen på en timme. Tävling är ett bra inslag på påsklägret och instruktörerna ansågs hålla hög nivå på sitt kunskande. Det framkom även att familjen Bergström hade skött arrangemanget på ett bra sätt vilket vi tackar för. För mig var det särskilt roligt att så många gillade dokumentärvideon om mig som kampsportare i 50 år och Bertil Bergdahl i 40 år. Det nyrenoverade hotellet fick mycket beröm inte minst för den omfattande frukosten.

Det fanns även en del påpekanden om saker som kan bli bättre till nästa påskläger. Dessa ska vi ta åt oss och åtgärda så mycket det går. Årets betalningsrutin ska ses över och göras smidigare. Mer tillgänglig städutrustning, flera sovsalar och toaletter kan öppnas. Ja, det var några av förslagen till förbättringar som är enkla att genomföra.

När jag gick omkring och tittade på de olika grupperna upplevde jag att det var full fart på mattorna hela tiden. Alla pass påminde om "puls-jutsu" vilket uppenbarligen gillades av alla



Bild: HANS GREGER

Kalmar blev ännu en gång aktivaste klubb på påsklägret.

som jag pratade med. Det är ingen tvekan om att det blivit en roligare träning de senaste åren, och så ska vi fortsätta. Du missar väl inte sommarlägret där vi fortsätter i full fart.

Hans Greger



Bild: HANS GREGER

Brunbältena var den största enskilda gruppen i år.

Aha-upplevelser och uppfyllda förväntningar

Morgon, det är lördag morgon och jag vet redan nu hur jag kommer att känna mig i kväll: jag kommer att vara trött, ha ont i lederna, ha armarna fulla med blåmärken, det kommer att saknas skinn på vissa delar av kroppen och självförtroendet kommer att ha fått sig en rejäl törn.

Men jag kommer att ha lärt mig en hel del nytt, fått påpekat vad jag kan göra bättre och antagligen vara ganska nöjd. Med andra ord så är det dags för dangraderingsläger i dag.

Klockan 11 stod 24 personer på mattan i UBK dojo, de var ett blandat gäng från Luleå Ju-Jutsuklubb, Björkstadens Ju-Jutsuklubb (Umeå) och Umeå Budoklubb. Det var ett gäng med brunbälten och ett annat gäng som hade "nybörjarsvart".

Anledningen till att vi hade samlats

där var att vi skulle få en duvning av shihan Ulf Bäckström och shihan Hans Brändström inför vår nästa gradering. Redan vid uppställning fick vi frågan när vi hade tänkt gradera och svaret varierade mellan "i maj", "till hösten" och "sedan någon gång". Efter lite information så drog uppvärmningen raskt igång, följt av själva träningen.

"Varför har ingen sagt detta?"

Det tog inte lång stund förrän jag och min graderingskompis fick vår första aha-upplevelse. Vi har länge försökt få till våra harai goshi men det har inte riktigt fungerat, och medan vi står där och bökar så hör vi en röst:

– Varför ställer ni inte er lite närmare varandra och så lyfter ni så här ...

Efter att provat lite granna så blänger vi surt på varandra och muttrar något

om att "varför har ingen berättat det där förr???". Vi konstaterade också att med lite tur så kommer våra harai goshi att sitta rätt bra i slutet på veckan.

Några minuter senare så kommer nästa aha-upplevelse, sukui nage. En teknik som ibland har funkat jättebra och ibland inte alls, oftast har den funkat bra för en av oss och inte alls för den andre. Återigen så hör vi en röst medan vi står och bökar, det är shihan Brändström som påpekar att vi har lite fel riktning på balansbrytningen plus att vi trycker i väg motståndaren på fel sätt.

Vi provar några gånger och naturligtvis så sitter sukui nagen som en smäck. Återigen så blänger vi surt på varandra:

– Varför har ingen berättat det förr??

– Jag tror Tony sa det på påsklägret ...

– OK, varför hörde vi inte på vad han sa då???



Ett stort gäng norr- och västerbottningar samlades för att slipa på tekniker till nästa grad.



I vilken ordning ska alla kort egentligen

På grund av att ju-jutsupassens inlagor placeras på många olika sätt vill Riksgraderingskommittén informera om hur inlagorna ska vara placerade.

1 I pärmens första ficka ska den fyrspråkiga texten sitta.

2 I första innerficka ska ID-kortet sitta med klubbtilhörighet på baksidan.

3 I innerficka 2 placeras graderingskort. Gärna fler i varje ficka.

4 Därefter kommer instruktörslicenser. Gärna flera i varje ficka.

5 Därefter träningslägerkort. Gärna flera i varje ficka.

6 Därefter kommer kurskort. Gärna flera i varje ficka.





Ulf Bäckström och Hans Brändström instruerade på danträningen i Umeå.

Efter en stunds nötnade på olika kihon-tekniker så var det dags för lunchrast – då jag passade på att mumsa i mig en stilenlig sushi-låda – och lite vila. Efter lunchen så fick vi lite information från förbundet plus fotografering. Sedan fortsatte det med mera kihon, kan inflika att min högerarm började kännas rätt mör vid det här laget, och sedan blev det dags att nöta på valfria tekniker medan Ulf och Hans gick runt och hjälpte till.

Flera pass med pinsamheter

Vi passade på att ställa alla frågor vi kunde komma på och fick några aha-upplevelser till. Det är ju pinsamt att fråga varför en hiki otoshi inte fungerar och sedan få påpekat att vi inte gör den på rätt sätt – vi gör nämligen samma fel som våra egna elever gör och som vi gnäller på, pinsamt. Eller vad sägs om att få reda på att vi har gått 180 grader fel i en annan teknik?

Efter några fler pass med pinsamheter – vad var det jag sa om att självförtroendet skulle ha fått sig en rejäl törn? – så var det dags för kata.

Precis som förväntat så kände jag

mig som en elefant i porslinsbutik och antagligen så såg det ut så också, tack-samt nog så var jag antagligen inte ensam om att se ut som elefant eftersom Ulf och Hans samlade ihop oss för att ha en liten genomgång. Efter några omgångar till tyckte Ulf och Hans att vi hade blivit mycket bättre – hmmm, undrar vilken nivå vi började på – och att det var dags för randori.

Högerarmen vill ha semester

Ja, vad kan jag säga? Jag tror jag håller en positiv ton och säger att det var ”intressant” – själv så sa min högerarm ifrån och tyckte att det var dags för vänsterarmen att göra någon nytta också, så min stackars graderingskompis fick göra teknikerna på ”fel sida”. Vid det här laget så började min hjärna och kropp att visa utmattningssymptom och i stället för att köra fullt ut så tog vi det ganska lugnt för att undvika skador.

Så klockan 18:00 tyckte herrarna Bäckström och Brändström att det fick vara nog. Efter en bastu var det dags att säga hej då till de andra – naturligtvis var det mest synd om Luleborna som hade cirka fyra timmars bilfärd innan

de var hemma igen. Tack för att ni kom!

Så hur gick det då med mina förutsägelser?

- Trött? Absolut, faktiskt värre än jag väntat mig, jag skyller på att jag var förkyld för några dagar sedan.

- Ont i lederna? Jajamen, högerarmen muttrar surt om att den kräver en 14-dagars semestertripp på något trevligt ställe där den INTE behöver bli vriden i en massa olika riktningar.

- Blåmärken? Ja, vad tror ni?

- Det saknas skinn? Jäpp, finns några kvadratcentimeter på armarna som saknar hud.

- Dåligt självförtroende? Jodå ... hur kan man till exempel gå 180 grader fel och inte inse det själv???

- Har jag lärt mig något? Absolut, det känns som jag borde skjuta upp graderingen cirka 20 år så att jag hinner med att lära mig det jag borde kunna.

- Hade jag kul? Ack ja, även om jag är lite stel i kroppen i dag så skulle jag gärna göra om det nästa helg.

Tack Ulf och Hans för att ni tog er tid för att lära oss en massa.

Jan Erik Moström

Bilder: William Jansson

sitta i ju-jutsupasset?

7 Därefter skall den som kommer från mongrupp ha sitt monpass.

Efter dessa förbundskort kan reserande fickor användas till diverse klubbkort eller annat.

Kyugraderingskort från ”Svenska Budoförbundets Ju-jutsusektion” är ogiltiga från och med 1/1 2004. Efter

detta datum ska korten se ut som på bilden till höger.



Benny Wäss instruerar på en annorlunda plats

Ju-jutsu på stekhett och rörligt

Den svenska marinens fartyg HMS Carlskrona ingår under perioden mars till september i EU:s internationella flottstyrka EUNAVFOR och tjänstgör i Adenviken och utanför Somalias kust. Uppdraget är att eskortera matsändningar till Somalia och patrullera havet för att bland annat förhindra piratangrepp.

Ombord finns jag, Benny Wäss, som tjänstgör som anestesijuksköterska men som till vardags hemma är huvudinstruktör med A-licens i Trelleborgs Budokais ju-jutsusektion.

På uppmaning av andra deltagare ombord har jag startat en grundutbildning i ju-jutsu och allmänt självförsvar. Innehållet i utbildningen bygger delvis på den utbildning som niondeklarsare och gymnasieelever har fått varje år hemma i Trelleborgs kommun. Teknikerna är mestadels hämtade från Ju-jutsu Kai, men tips och trix från resten av kampsportsvärlden finns också med. Ambitionen är att försöka köra ett pass i veckan under hela insatsen om arbetet och omgivningarna tillåter, och hitintills har två pass genomförts med gott deltagande.

Under det första passet visade det sig att det fanns två elever ombord som tränade eller hade tränat Ju-jutsu Kai tidigare. Det är Viktor Ottemark från Tyre-

sö JJK och Patric Kronqvist som tidigare har tillhört Olofströms JJK. Dessa unga herrar har båda graderat till 5 kyu och frågade nu lite försiktigt om det fanns en möjlighet att kunna få träna teknikerna till 4 kyu under insatsen. Naturligtvis fixar vi detta och har nu redan avverkat tre 1,5 timmes pass ombord på fartyget. Vi har planerat in träning varannan dag framöver, men eftersom de tillhör olika vaktpass kan det bli lite trixande med tiderna.

Utmaningarna och svårigheterna är många, men är till för att övervinas. För det första har vi inga vanliga gier att träna i, utan det får funka med t-shirt och kortbyxor. Det finns ett gym ombord, men det är så litet att det enda vettiga alternativet är att träna utomhus. Några mjuka kastmattor finns dock inte att uppåda så underlaget består av soluppvärmd stålplåt som normalt har samma temperatur som en nyupphettad stekpanna.

Golvet är inte bara varmt, det rör också på sig hela tiden. Även om det för det mesta är nästan vindstilla, så gör Indiska oceanens ofantliga storlek att det hela tiden går ganska höga dyningar. Enda fördelen är att det tvingar oss att ha en perfekt balans genom alla tekniker vi gör.

Att befinna sig utomhus och träna på de här breddgraderna innebär också

per automatik att temperaturen ligger på över +30 grader i skuggan. Tyvärr finns det ingen skugga eftersom vi är nästan vid ekvatorn och solen står rakt upp, vilket innebär träning i gassande sol alltid.

Ju-jutsu Kais tekniker skall ju individualpassas, men just nu känns det som om vi mer måste klimatanpassa teknikerna här ombord. Några riktiga kast med full fart och kraft blir det inte tal om



golv utanför Somalias kust

med tanke på underlaget. Det får mest bli markeringar och någon gång då och då kan man kontrollerat lägga ner uke. Tiden som tillbringas nere på golvet i samband med nedläggningar, låsningar och kontrolltekniker blir av naturen också minimal. Man ligger inte gärna med näsan nere i en fräsande stålplåt alltför länge under en ude henkan gatame.

Mycket vätska att dricka och en sol-

kräm med hög skyddsfaktor har gjort att det fungerat hitintills. Man känner dock när man kommer in efter träningen att man utövat fysisk aktivitet under ganska krävande omständigheter, vilket kräver en lång och stilla återhämtning.

Ambitionen med grundkursen är att dela med mig av kunskap inhämtad under många års kampsportsträning och förhoppningsvis väcka nyfikenhet och

intresse för vidare träning väl hemma i Sverige igen. För Viktor och Patric innebär hemkomsten kanske inte bara en medalj från Försvarsmakten och en från EU, utan kanske också ett diplom med orange ränder och ett orange bälte.

Benny Wäss

Läs mer om insatsen på <http://blogg.forsvarsmakten.se/operationatalanta/>



I gassande sol, på hårt underlag och med otraditionell klädsel utförs ju-jutsutekniker i rörelse.

Vårmonet i Nybro 16–17 mars

Korkskalleju-jutsu och glädjetårar

Har precis landat hemma efter ca 3,5 timmars bilresa från Nybro. Tittar i Budopasset och ser att det är ett tag sedan jag besökte Vårmonet förra gången (2008).

En del har förändrats, discot har ersatts av ett baddisco. Den ena lokalen som brukade vara fylld med mattor var ersatt med spinning-maskiner. En annan sak som jag saknade var Emma-Johans musikaliska träningspass. Dessutom blir jag lite besviken när en annan av mina stora förebilder som barninstruktörer, Tobias Back, tyvärr fått lämna återbud.

När kvällen nästan är över första dagen har besvikelsen börjat svikta och ersatts med nervositet i stället. Plötsligt har jag tackat ja till att hålla ett pass under söndagen, två av mina egna elever har sagt att de vill tävla och vi har inte förberett detta alls. Hmm, söndagen verkar bli en "spännande" dag. Börjar planera ett pass när jag ligger i sovsäcken innan ljuset släcks. Knattar, vad 17 gör man med knattar...

På morgonen har jag fixat fram fyra tekniker till mina lokala små förmågor efter deras önskemål och ett litet program till knatte-träningen som borde fungera. Då vänds allt upp och ned igen. Plötsligt kommer Micke, lägeransvarig och frågar om jag kan ta ytterligare ett pass för gulvitt bälte. Tänker snabbt att

jag borde kunna använda samma tekniker som till knattepasset. Borde fungera...

Då läser jag på planeringen att Lotta Emgård har med ungefär hälften av mina tekniker på passet innan mig. Paniken börjar stiga eftersom jag måste tänka om och tävlingen skall börja om en timme. Sedan precis som Triss, så plötsligt händer det!?

Ett pass som uke till Lotta Emgård gör att jag konstaterar att jag är en "korkskalle" och även en korkskalle måste ju kunna lära sig jujutsu? Renraku waza-tekniker blir det! Man råkar "klanta" till den första och går in på nästa.

Tävlingen börjar och jag börjar drillar mina elever efter de klarat att vinna första matchen mot ett mycket bra motstånd. Vi justerar lite attacker och tempo, nästa match går på och vi vinner även den? Sedan en till... Sen tar "vinnar-turen" slut och de får inte domslutet med sig. Jag är jätteglad att de lyckades ta sig vidare så långt som tre vinster. Förklarar för dem att motståndet är jättebra och att för att tävlat för första gången har de varit jätteduktiga.

Plötsligt till min förvåning ropas de

upp igen och det talas om 1:a och 2:a pris. Är lite i chock och står vid sidan och se hur domslutet går helt och hållet deras väg, även om jag personligen anser att det andra laget var minst lika bra. Känslan av en 9-årig liten tjej med gulvitt bälte (vars farfar grundat klubben) som kommer springande mot dig med massor av glädjetårar på kinderna gör att det är svårt att inte börja gråta själv!!!

Träningspasset med gulvitt efter det, har två mål. Barnen skall ha roligt och föräldrarna vill att jag skall göra slut på energin så att de får en vilsam färd hem. Jag hoppas att jag lyckades med det målet? Vet ärligt talat inte, för jag somnade själv på hemvägen...

Det är en mäktig känsla att på slutet få sitta på rad med alla dessa meriterade instruktörer framför 138 unga elever som i framtiden kommer att slå en på fingrarna i kunskapen om Ju-jutsu Kai...

Tack för förtroendet och en helg som inte överträffas av mycket!!!

"Plötsligt har jag tackat ja till att hålla ett pass under söndagen"

Mathias Oscarsson
ödmjuk barninstruktör
från Värö Budoklubb



Ola Johanson instruerade för första gången på danträningen i Linköping. Han fick hoppa in i stället för Bertil Bergdahl som opererat knät.

God respons på "nya Vårmonet"

Den 16–17 mars anordnade Nybro Ju-Jutsuklubb det traditionella vårmonet, cirka 140 barn och ett 50-tal ledare och instruktörer deltog.

Vårmonet gjorde förra året en nystart då man satsade på att träna mer fokuserat och hårdare. Nybros instruktörer tyckte att barnsystemet och barnlägren hade utvecklats till någon form av Ju-Jutsu light och ville ha en rejäl uppsträckning på sättet att se på träningen.

Man gick ut med rätt hårda krav på de instruktörer som skulle delta. De skulle köra betydligt mer fartfyllda träningar och framför allt få bort vissa lekartade moment som man ansåg mest vara tramsiga och inte ge något för barnens utövande. Resultatet visade sig direkt på den tävling som anordnas på

lägrets andra dag då teknikerna utfördes med mer beslutsamhet och fokus och framför allt mycket bättre.

En viss rädsla fanns att barnen skulle uppfatta frånvaron av lekar som negativt men det visade sig vara obefogad oro. Ju-jutsuträningen är ju det de vill utöva och om årets nu 40-procentiga ökning av deltagare är ett resultat av den nya vägen är svårt att säga, men det blev mycket god respons på "nya Vårmonet".

Givetvis så tränas det inte bara på lägret. På kvällen anordnas andra aktiviteter som till exempel simhallsbesök för barnen.

På ett läger där utövare och ledare ifrån hela södra Sverige samlas så blir det utmärkt tillfälle för ett seminarium

för ledare och instruktörer. Detta seminarium hålls av förbundets vice ordförande Ola Johanson som informerade om vad som sker på förbunds nivå, även en provgradering för de som tänker ta dandrad anordnades på lördagskvällen.

På söndagen så var det även tävlingar för barnen och antalet barn som ville tävla hade även det ökat. Ett barnläger är lite speciellt att driva igenom till skillnad mot ett vuxenläger. Bland annat så måste barnen förses med mat och logi på ett annat sätt än som gäller för ett vuxenläger. På lägret serverades det över 200 portioner mat. Frukost, middag, lunch och kvällsmat.

**Mikael Arvidsson
lägeransvarig
i Nybro Ju-jutsuklubb**



Närmare 200 vuxna och barn tränade och instruerade under årets Vårmon i Nybro.

Dangraderingsträning i Linköping 2 mars

En favorit bland bälteslägren

I början av mars åkte jag till Linköping på ett dangraderingsläger. Jag har själv inga planer på att gradera inom den närmsta tiden, men De tre musketörerna från VBK (Tomas, Kurt och Jonas) hade en ledig plats i bilen.

I vanlig ordning (det är fjärde gången för min del) åkte vi upp dagen innan för att umgås lite på kvällen och äta god mat i stället för att stressa upp tidigt på morgonen.

Tidigare om åren har Bertil Bergdahl, 8 dan, och Anders Bergström, 7 dan, varit lägerinstruktörer, men i år fick en knäopererad Bertil ersättas av Ola Johanson, 6 dan.

De tre timmarna innan lunch var en blandning av egen träning och mer traditionellt läger. Oavsett vilken variant man föredrar så verkade alla nöjda. De gemensamma övningarna var nyttiga och på egen träningen verkade instruktörerna vara överallt samtidigt.

De flesta av oss åt lunch på en kina-restaurang cirka 100 meter från dojon. I vanlig ordning serverade de ohemult mycket och väldigt god mat. Det var inte optimalt att åka på tomoe nage och kata guruma efteråt...

Omedelbart efter lunchen var det teori. Bertil Bergdahl dök upp med sitt onda knä och hjälpte till med lektionen

i mental förberedelse och kost. Efter det smet några höggraderade iväg och fick specialhjälp av Bertil. Övriga fick öva på tekniker som Anders och Ola sett förbättringspotential på under förmiddagen.

Vi var runt 40 stycken och jag skulle tro att lite drygt hälften var brunbälten. Jag själv hade i ärlighetens namn en ganska dålig dag, men jag kände att jag lärde mig massor. Bältesläger är generellt sett väldigt bra att åka på, men det här är helt klart en favorit!

**Anders Bornäs,
Varbergs Judoklubb**



Bilder: JIMMY LASU

Förväntansfulla elever i början av dagen.

IS-lägre i Kiruna 2–3 mars

Högt tempo och djupare insikter

Årets IS-Läger hölls den 2–3 mars i det stora budorummet, Kiruna sporthall. En stor skara tränande radade upp sig i sporthallens budorum tidigt en lördagsmorgon.

Den främsta anledningen var att få möta och nöta in grundtekniker och smärre justeringar som gjorts under de gångna åren, men nu med en shihans kritiskt granskande blick. En finputsning av de högre bältesteknikerna var inplanerade under senare delen av lägre varpå in-tresset för lägre var grundmurat.

Det skulle även finnas tillfälle till ut-frågning kring de teknikerna i Jutsu Kai-handboken, tanken och filosofin bakom förbättringarna.

Norrländsk eldsjäl

Till vår stora glädje svarade en av RGK:s representanter, en person med mycket rutin och stort kunnande, vilket härbärgeras i en norrländsk eldsjäl – Hans Brändström.

Tatamimattorna ändrades kl 09.00 på lördagen och dagen inleddes i ett högt

tempo med en presentation av de förekommande grundteknikerna, förklaringar till kraftcirkelns betydelse i kombination med nödvändigheten av en bra balans för tori respektive usel balans för uke.

Ett intensivt brytande i alla riktningar och leder, korrigeringar och finjusteringar tog fart och pågick, med några korta vattenpauser, fram till lunch.

Ömmande muskler och leder

Eftermiddagen fortgick i samma intensiva tempo, glada miner och djupa insikter avlöstes endast av nöjda miner den första dagen. Deltagarnas högröda ansikten vittnade om engagemanget och det höga tempot som shihan dragit upp och lördagens pass avslutades kring 16.30.

Under den tidiga söndagsmorgonen mötte shihan Brändström upp i budolokalen med deltagarnas fortfarande ömmande muskler och leder.

Förmiddagen gick fort i samma höga tempo med innötning av gårdagens tek-



Ude osae med rejäl balansbrytning.

niker. Snabbt kunde det konstateras att ryggmärgsreflexerna är svåra att träna bort för de redan rutinerade. En kort paus avbröt den gemensamma teknikträningen.

Tyngre teknikträning

Därefter vidtog de högre bältesgraderna 1 kyu och dangraderade med tyngre teknikträning. Oerhört nyttigt och insikterna fördjupades ytterligare i små justeringar i de redan väl intränade rörelserna.

Lägre deltagare kunde vända hem till väntande sängar med ömmande muskler, trötta men oerhört nöjda över ännu ett lyckat IS-läger.

Mats Söderberg

B-kurs i Umeå 5–7 april

På alerten trots kursallergi

Så var det då äntligen dags för mig att få gå B-kursen, den har varit på gång i ett år men på grund av olika fördröjningar så har det inte blivit av förrän nu.

Så den 5 april så hittade jag två Öviksbör utanför dojon när jag kom dit. Jag släppte in dem och efter en liten stund började det rulla in folk från Luleå (2 st), Hudiksvall (1 st), Umeå (11 st) och naturligtvis Uppsala. För mig var det lite skoj att upptäcka att jag hade gått C-kursen tillsammans med dem från Övik och Luleå. Efter en stund så gick vi bort till Nolia där vi hade teorilektionerna.

Jag måste erkänna att jag är lite ”allergisk” mot möten och kurser (yrkesskada) eftersom de tenderar att bli ganska långtråkiga. Men inte denna gång!! Tony Hansson är en väldigt, väldigt duktig presentatör/lärare som gjorde att jag var på alerten alla tre dagarna – jag är väldigt imponerad.

Under de tre dagarna så varvade vi teori och praktik. En sak som är väldigt bra är detta med att titta på varandra och försöka se hur olika personer instruerar samt få konstruktiv kritik. Väldigt nyttigt på flera olika sätt, inte minst att man



Glada kursdeltagare och kursledare i Umeå i början av april.

ser olika sätt att göra tekniker och ibland helt nya tekniker.

Men efter två dagar så var det dags för de traditionella gruppbilderna.

Och efter detta så var det dags för utdelningen av kursintyg och diplom. Som tack till Tony Hansson fick han en liten reklam-buff från UBK.

Med på kursen var: Beatrice och Isabella (LJJK), Marcus (HJJK), Anders och Jörgen (ÖJJK) samt Ida, Sanna, Johan, Simon, Harriet, Jan Erik, Erik, Thore, Emma, Victor, och Robin (UBK).

**Jan Erik Moström
UBK**

B-kurs i Jönköping 8–10 mars

Riktiga B-instruktörer!

För ett par år sedan kom en träningspolare in i omklädningsrummet på klubben. Han suckade djupt och sa ”I dag känner jag mig som en riktig B-instruktör”.

Jag skulle precis till att fråga vad som hade hänt när jag såg att han inte kunde hålla sig för skratt. Det han syftade på var inte något dåligt utan tvärtom något väldigt positivt. Han hade just blivit godkänd på helgens B-instruktörskurs. I början på mars i år var det dags för ännu fler C-instruktörer att försöka sig på samma sak. Däribland jag.

Platsen var ett iskallt Jönköping, men stämningen var varm. Och lokalerna kunde inte vara mer lämpade. Ena delen av huset är en dojo, den andra en skola.

Praktik och teori i ett och samma hus. Fast för att göra det hela riktigt förvirrat så var namnet på skolan där de teoretiska lektionerna hölls ”Praktiska gymnasiet”.

Enväldig hälskare över de 15 deltagarna på kursen var Anders Bergström. Och under de tre kursdagarna blandades teori och praktik på ett väl genomtänkt sätt. Det mest intressanta med kursen tyckte jag var att höra hur andra instruerar och löser problem som kan uppstå. Och jag fick ett väldigt bra tips på hur man instruerar grepp i handlederna för knattar. Jag trodde aldrig att jag skulle påminna mina knattar om hur en lucia håller sina händer...

Att instruera hemma på klubben känns inte så nervöst. Att göra det inför

en hel grupp vars uppgift är att försöka hitta saker att förbättra är något helt annat. Jag står ofta inför publik men att göra det utan ett manus och med en publik med kritiska ögon är nog för att göra de mest garvade proffs nervösa. Men det var väldigt nyttigt och jag kände att jag kunde utnyttja mina nyfunna kunskaper direkt när jag kom tillbaka till klubben och mina ”adepter”.

Tack Anders Bergström och alla underbara ju-jutsukas, tillika nyblivna B-instruktörer, som gjorde min helg fantastiskt rolig och lärorik!

Hajime!!

**Olav Holten
Älvsjö JJK**

Dansk polis gäst på kursen

För oss Eslövs-jutsukas var i år inte påsken vårens största högtid – vi skulle ju två veckor senare få stå värd för en C-kurs! Anders Bergström skulle komma ner från Linköping till vår lilla klubb för att hålla hov.

Efter att under flera år ha blivit inställd på grund av för få anmälningar så blev det till slut en C-kurs i Skåne och redan på torsdagskvällen kom de första deltagarna med tåg från Kungsbacka. Eslöv visade sig från sin allra tråkigaste sida, tio sekundmeter snålbläst, snöblandat regn och kompakt mörker.

Dagen för kursstarten kom, och med den även övriga deltagare med representanter från många klubbar från södra Sverige och Danmark (!). Anders hade nämligen även bjudit in den duktiga och ruggigt erfarna jujutsukan, polisen och självförsvarsutbildaren Kent Hielscher från Fredriksbergs ju-jutsuklubb i Köpenhamn som ville vara med på kursen för att se och lära av vårt sätt att arbeta och då främst studera vårt graderings-system.

Goda tips i gi-ärmen

Fredagens pass inleddes efter presentation av kursmedlemmarna med en nyttig genomgång i säkerheten på våra klubbar och nog fick de flesta av oss en känsla av att det fanns en del kvar att göra med den biten. Efter det borstade vi upp minnet vad gällde vår organisation, ända från Riksidrottsförbundet ner till den lokala klubbstyrelsen.

Efter en välbehövlig lunch fortsatte katederundervisningen en stund med just undervisningsteknik, vilket alltid är intressant att lyssna på, i synnerhet från en så entusiastisk person som Anders. Han drar anekdoter på sin utpräglade östgötska, skrattar högt och gestikulerar gärna och yvigt och för en stund sitter man och reflekterar över hur jag, min gamla torrboll, ska kunna bli lika intressant för mina elever som han är för oss? Med några goda tips i gi-ärmen så gick vi så sedan upp i dojo och ägnade oss åt graderingsbestämmelser och instruktörsmetodik.

Fokus låg på tekniker till femte och fjärde kyu och många var vi nog som trodde att vi behärskade ude osae, men



De blivande C-instruktörerna övar ude osae mot grepp i håret.

efter att ha kört den ett bra tag under shihans granskning hade de flesta av oss fått oss en uppsträckning och självkänslan nerskruvad ett par snäpp.

Å andra sidan avslöjade han att han själv än i dag brukar få höra samma sak om sin ude osae från soke, och då har han ändå tränat jutsu i 200 år eller så... Dagen avslutades med en genomgång av idrottsskador med tillhörande paketering av händer och fötter.

En teknik på flera olika nivåer

Lördagen inleddes med ledarskaputbildning, anatomi och fysiologi på sal. Eftermiddagen och kvällen spenderades till största del i dojo med instruktörshandledning, teknikutövning och en graderingsbedömning som väckte en del munterhet. Gruppen skulle här med hjälp av boken Teknisk instruktörshandledning utföra en slumpartad orange teknik, grepp i två händer bakifrån – kote gaeshi – kote gaeshi gatame på tre olika nivåer, dels på en nivå som nätt och jämnt skulle vara tillräcklig för en gulgradering, en som skulle vara nog för en gröngradering och en som skulle passera en brunbältesgradering.

Det blev till en början en del flams och skratt, vilket med tiden övergick i tämligen gravallvarliga ansikten. Det är varken en lätt sak att på beställning göra

nybörjarens alla misstag såväl som att göra en i det närmaste perfekt teknik när tekniken i sig tar 1,5 sekunder och 20 personer studerar varenda rörelse. Vid det här laget hade nämligen en del folk från grannklubbarna dykt upp för att se hur vi skötte oss.

Etiska normer

Examinationsdagen kom och med den även vårsolen. Kursen kunde inte slutat mycket bättre. Förmiddagen ägnades först åt nödvärnsrätt som övergick i träningsplanering där upplägg av både terminer och enskilda pass provades på. Som sista, men inte minst väsentliga moment gick Anders igenom de etiska normer vi har att förhålla oss till i vår sport, vår nya roll som licensierade instruktörer och varför inte som medmänniskor i största allmänhet?

Det var en fullmatad helg och det är inte utan att det är i något av ett töcken man nu så här i efterhand försöker dra sig till minnes allt man lärde sig. Efter erlagd examen lugnade Anders oss med att han gärna träffade oss här i Eslöv om ett år igen – då för en B-kurs.

Tills dess ska jag min själ träna in en ude osae som det inte finns något att anmärka på!

Johan Slagstedt
Eslöv

C-kurs i Östersund

Trygghet ger mod att ta plats i gruppen

Det krävs något extra för att motivera åtta jämtländska elever till ett skyddsrum under tre vackra dagar när den jämtländska vårvintern närmar sig "Vinterstaden Östersund".

När grillarna tändes i badhusparken för helgfirande skid- och skridskoåkare så var projektorn redan varm i dojon sedan en dag. Det extra som bjöds stod riksinstruktör Anders Bergström för genom en fullmatad C-kurs.

Sammanfattningen av kursen blev i sina kortaste och mest spontana kommentarer "bra, mycket bra". På frågan om vad som var så bra kom nästa klargörande kommentar "det är så mycket". För att försöka få något lite mer fylligt utlåtande så fortsatte utfrågningen. Lite tydligare var svaren;

– Det var mycket av nyttig information att ta in och låta sjunka in.



Anders Bergström visade hur en fot ska lindas.

– Bra kunskaper för att kunna utvecklas allt eftersom.
– Reflektionen att som instruktör alltid kunna bli bättre, att sträva mot ett mål.

– Våga ta plats i gruppen med hjälp av en trygghet som växer fram av kunskaper från att leda.

Lite närmare så nämndes särskilt genomgången av idrotts-skador, instruktörläran, träningsupplägg, frågor runt träning-en, nya infallsvinklar för träningen i stort och för klubben ge-nom förändringsarbete i föreningen.

En sak som tyvärr var mindre bra var att vi inte fick några gäster till kursen. Det var ett tråkigt faktum och gav sämre för-utsättningar för utbyte av erfarenheter. Vi fick dock trösta oss med mycket av kvalitetstid med Anders och en god kakbuffé på söndagen. Ett stort tack till Anders som förärade oss med besök.

D-kurs i Luleå 13 april

Tolv nya D-instruktörer i norr



Övre raden från vänster: Tim Sundberg. (LJJK) Thomas Hellberg (PBK) Ruben Grön-lund (PBK) Joakim Lundgren (PBK) Ingemar Westerlund (LJJK) Anna Hellberg (PBK) Rickard Nordlander (LJJK)

Nedre raden: Johny Töyrä (LJJK) Magnus Rönkvist (LJJK) Helena Öqvist (LJJK) Ita Imani (LJJK), Markus Lampinen (LJJK) Krister Engman (LJJK) Emil Eklöf (LJJK) Saknas på bild Sara Markstedt (LJJK).

Lördag 13 April genomfördes en D-instruktörskurs i Luleå.

Tolv glada och pigga elever samlades på lördag morgon för att lära sig om SJJF, etiska normer samt hur nödvärns-lagen fungerar.

Efter bensträckning och lite kolhy-drater så avhandlades fysiologi och idrottsskador, samt även praktik på hur en stukning hanteras.

Sista delen med instruktörs-kunskap med teori samt praktik resulterade i 12 godkända D instruktör.

Av deltagarna så var fyra från Piteå Budoklubb samt åtta från LJJK.

Kursledare var: Ingemar Westerlund, Magnus Rönkvist och Johny Töyrä, LJJK.

Ingemar Westerlund

Regional instruktörsträff i Linköping 23 februari

Fyra klubbars instruktörer tränade och diskuterade ihop

Den 23 februari genomförde Linköping en instruktörsträff med träning och diskussioner.

Vi hade vid en tidigare träff diskuterat lite om och hur vi skulle kunna öka samarbetet med andra klubbar. Då det bara finns tre klubbar i Östergötland, Linköping, Norrköping och Vadstena så gick diskussionerna ut på att kunna erbjuda ett samarbete med några andra klubbar.

Resultatet av detta blev att vi vid vår instruktörsträff satsade på att bjuda in de närmaste klubbarna Norrköping och Vadstena, två klubbar som vi samarbetar med löpande. Sedan tog vi med Nyköping, Eksjö och Nässjö, som ligger någorlunda nära. Sedan la vi på några mil och försökte hålla oss inom cirka 13 mil och då hittade vi Jönköping och Örebro. Dessa klubbar kommer att få inbjudan flera gånger till samarbete och träning.

Till denna träff fick vi besök från Vadstena, Jönköping och Örebro, så vi blev 22 stycken som sammanstrålade i vår MMA-lokal i Stångebro för en hel dags träning och diskussioner.

Vi började dagen med att gruppvis ta fram 2–3 bärande delar i några av våra basala tekniker. Nu fick alla faktiskt tänka till om teknikerna och fundera vad de tycker är viktigt i dessa. När vi gått igenom detta, så lyftes kator fram och det



Instruktörer med många olika bältesfärger samlades i Linköping för att träna och diskutera tillsammans.

tränades lite på dessa, men fram för allt att vi faktiskt som instruktörer kan lägga in dessa tidigt i träning (nybörjarnivå).

Efter lunch tog vi lite diskussioner om nyttan och syftet av att göra och använda träningsplanering, samt hur vi får flera av våra medlemmar att åka på läger. Många bra idéer kom fram gällande båda ämnena.

För att fortsätta dagen tog Mattias Arnsby befälet och vi fick jobba med skillnaden i att utföra tekniker beroende på hur uken agerar. Sedan släpptes Lukas Magnusson loss och presenterade tankar om att träna slag och spark-ran-

dori. Dessa tankar hade han snappat upp i Uppsala helgen innan.

Efter detta så släppte vi iväg våra besökare för att internt informera om det ena och andra viktiga gällande Linköpings ju-jutsu, lokalen och rutiner.

En mycket bra dag som gav inspiration till fortsatt instruktion och vi planerar fler och eventuellt nya samarbetsaktiviteter med klubbarna i det som vi nu kanske kan kalla vår "region".

Jättetack till alla deltagare för era inlägg och idéer och vi hoppas att det var värt att ta en sväng till Linköping.

Shihan Anders Bergström

Instruktörsträff i Luleå 16 mars

Givande dag med elitinstruktör

16 mars genomfördes en instruktörsträff i Luleå Ju-jutsuklubb med elitinstruktör Jens Wallström, 3 dan, Umeå BK.

15 instruktörer deltog för en genomgång av grundtekniker samt tillämpningar av dessa i rörelse.

Jens Wallström instruerade kast och gari och gav tips för att förbättra teknikerna.

Sista passet var endast för 1 kyu och dangraderade för jigo waza-tekniker till de olika dangraderna.

Det blev en bra ju-jutsudag med lärdomar för att höja nivån på våra instruktörer.

**Ingemar Westerlund
LJJK**





**RIKSMÄSTERSKAP
JU-JUTSU KAI 29 JUNI
OXELÖSUND KL. 12.00**

Sommarläger för barn i Oxelösund 25–28 juni

Instruktörer:

Anders Bergström,
7 dan, riksinstruktör,
Martin Billger,
1 dan, A-instruktör,
Lotta Emgård,
1 dan, A-instruktör,
fler instruktörer
kan tillkomma

Aktiviteter:

Träning
Tävling
Bad
Brännboll
Filmkväll
Skattjakt
Prova på-pass
för föräldrar

Start: Tisdag 25 juni klockan 14.00, slut fredag 28 juni klockan 14.00

Plats: Breviksskolan i Oxelösund

Ålder: Från sju år och uppåt = knattar och alla mongrader

Kostnad: 1 200 kronor, sätt gärna in pengarna i förväg på plusgiro 66 05 65-3, ta med kvitto till lägret

Sista anmälningdag: 14 juni

Anmälan klubbvis till conny.magnusson@ju-jutsu.se

Anmälan ska innehålla namn, grad och eventuell specialkost



Sommarläger för vuxna i Oxelösund 29 juni–5 juli

Instruktörer:



Hans Greger
10 dan
stilchef



Tony Hansson
7 dan
riksinstruktör



Stefan Forsman
5 dan
förbunds-
instruktör



Ylva Naeser
5 dan
förbunds-
instruktör



Karin Ersson
5 dan
förbunds-
instruktör



David Gülger
4 dan
förbunds-
instruktör

Plats: Oxelösund, Breviksskolan.

Tid: 29 juni klockan 15.00 till och med 5 juli klockan 14.00.

Deltagare: Alla bältesgrader är välkomna.

Logi: Lägeravgiften inkluderar boende i skolsalar, (medtag liggunderlag/luftmadrass och sovsäck). Önskas annat boende så finns ett flertal närbelägna alternativ. Möjlighet att beställa lunch på plats till nästa dag.

Anmälan: Sker klubbvis till Conny Magnusson senast 10/6 2013.

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

Anmälan ska innehålla namn, grad, klubb samt boende.

Pris:

Vid betalning före 10/6 2013

Träning + logi i skolsal + frukost 1.500 kr
Endast träning 1.000 kr. Dagpris 250 kr

Vid betalning efter 10/6 2013

Träning + logi i skolsal + frukost 1.700 kr
Endast träning 1.200 kr. Dagpris 275 kr

Betala till: Plusgiro: 66 05 65-3

Betalningsbestämmelser för kurser och läger

Kurs- och lägeravgifter ska vara betalda enligt kurs- och lägerinbjudan. Kurs- och lägeranmälan är bindande. Vid förhinder meddelat SJJF senast sju dagar före kurs- och lägerstart återbetalas avgiften till avsändaren. Vid förhinder meddelat SJJF senast fyra dagar före kurs- och lägerstart återbetalas 50% av avgiften till avsändaren. Vid senare förhinder återbetalas ingen avgift.



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2013				
MAJ				
18/5	Bältesläger, kyugrader	Landskrona	SJJF	Ola Johanson
19/5	Bältesläger, dangrader	Landskrona	SJJF	Ola Johanson
19/5	D-kurs	Borlänge	Region Mellansverige	Magnus Rystedt
24–26/5	Elitinstruktörskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
25–26/5	Elituppdatering	Uppsala	SJJF	Hans Greger
25/5	Licensförlängningskurs	Umeå	SJJF/UA	Tony Hansson
JUNI–JULI				
25–28/6	Sommarläger, barn	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
26–30/6	A-kurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
27–29/6	B-kurs	Oxelösund	SJJF/UA	Anders Bergström
27–30/6	C-kurs	Oxelösund	SJJF/UA	Stefan Forsman
29/6	Riksmästerskap	Oxelösund	SJJF	Jonas Mokvist
29/6–5/7	Sommarläger, vuxna	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
30/6	Gradering 3 + 4 dan	Oxelösund	RGK	Hans Greger
1–2/7	Personligt skydd-kurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
AUGUSTI				
31–1/9	Riks- och förbundskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
SEPTEMBER				
20–22/9	C-kurs	Luleå	SJJF/UA	Anders Bergström
21–22/9	Borlängeläget	Borlänge	Borlänge KK	Magnus Rystedt
28/9	Träning till 1 + 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
OKTOBER				
5–6/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
19–20/10	Alingsåsläget	Alingsås	AJJK	Malin Bohlin
19–20/10	Höstläger	Luleå	LJJK	
26/10	Träning till 1 + 2 dan	Värö	SJJF	Ola Johanson
26–27/10	Barn- och familjeläger	Mölndal	BK Shindo	Martin Billger och Lotta Emgård
NOVEMBER				
1–3/11	Norrlandsläget	Umeå	UBK	UBK:s kansli:
1–3/11	Norrlandsläget Junior	Umeå	UBK	090–13 31 07
9–10/11	Monemberläget	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
30/11	Gradering 1 + 2 dan	Göteborg	RGK	Hans Greger
DECEMBER				
7–8/12	Gradering 1 + 2 + 3 dan	Bosön	RGK	Hans Greger

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

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

Lotta Emgård, Krokslättsgratan 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

Lizzie Säljgård, Noret 203,
780 51 DALA-JÄRNA
Tel 0281-20422, 070-378 85 75
E-post: lizzie.saljgard@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)

Funktionshindersansvarig

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)

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 77 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
Bujin JJK, Norge
Bålsta JJK
Båstads BC
Eksjö BK
Emmaboda JJK
Enköpings JJK
Eslövs BK
Forshaga JJK
Göteborgs JJK

Hudiksvalls JJK
Högdalens BK
JJK Samurai, Jönköping
Ju-jutsu Kai Enköping
Ju-jutsu Kai Köping
Kalmar BK
Kiritsu JJ Vellinge
Kista JJK
Kungsbacka JJK
Landskrona JJK
Leksands JJK
Lidingö JJK
Lidköpings JJK
Linköpings BK
Ljungby JJK
Luleå JJK
Lunds JJK
Malmö JJK
Malungs JJK
Mora JJK

Musubi dojo, Löddeköpinge
Mönsterås JJK
Norrköpings JJK
Nybro JJK
Nyköpings Bushidoför-
ening
Nässjö KSK
Orsa JJK
Oskarshamns JJK
Piteå BK
Radio & TV JJK
Ronneby JJK
Sandvikens JJK
Strängnäs JJK
Sundsvalls BK
Södertälje JJK
Tanums JJK
Timrå JJK
Trelleborgs Budokai
Tyresö Judo & JJK

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

www.ju-jutsu.se

KLURA MED SAM SAMURAI

1 SAM SKA KÖPA EN PRESENT TILL DEN NYA FLICKAN. MEN VAD ÄR DET HAN SKA KÖPA?

SVAR: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 SAM SITTER OCH KLIPPER UT HJÄRTAN. KAN DU SE HUR MÅNGA DET BLIVIT?

3

FINN FEM FEL

SVAR: 1= (KORLADSK - 2= 15 - 3= BÄLTE, GRINDKULÄ, NÄKTA, MOJN, MÅNBTAG

SAM SAMURAI

DÄR KOMMER DEN NYA TJEJEN. NU GLÄLLER ATT GE ETT COOLT FÖRSTA...

...INTRYCK!

DÄR ÄR DU GULLETT!

MAMMA!!

DU GLÖMDE DIN MÖSSA. DU VET HUR LÄTT DU BLIR KALL OM ÖRONEN OCH DÅ BLIR DU SÅ LEDSEN.

SKÖT OM DEJ MIN GULLEGRIS.

HAA GULLEGRIS!! HAA HAA

HII HII

SLUT