



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2014

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 16



Johan Osbjer
Göteborgs JJK
4 dan



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 - 2014 Årgång 16

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

Rekryteringstips efterlyses!	3
Tonys tekniktips: Kamae.....	4-5
Påsklägret 2014: 40 år i Linköping.....	6-9
Göran Carli: Det var lagom tokigt folk inom ju-jutsun	10-11
Våräger i Värö: Svett, tårar och nötnade	12
Värö: Ett barnläger föds på nytt.....	13
Kalmarläger med förhinder.....	14-15
Future Challenge: Tema: Framtidsarbete och att göra rätt nu.....	16-17
Danträningsläger: Detaljer som gör hela skillnaden	18
Vårmonet: Glädjande många tävlade i år.....	18-19
Dagläger i Nyköping: Barn och vuxna i samma grupp.....	19
Barninstruktörsträff: Feedback direkt efter passen	20
Instruktörsträff i Alingsås: Nyttiga övningar i randori.....	21
Förlängningskurs i Nybro	22-23
Microläger i Linköping.....	22
B-kurs på Lidingö	23
B-kurs i Eslöv	24
Stärkt samarbete efter läger	25
Kick off-läger i Dala-Järna	25
Dangradering i Uppsala: Sju nya svartbälten.....	26
Monsterlägerinfo.....	26
Kai Out West-info	27
Sommarlägerinfo.....	28-29
Kalendarium.....	30
Funktionärer och klubbar	31
35-årsjubileum i Uppsala	32

Omslagsbilden

Bild: HANS GREGER

Johan Osbjer från Göteborgs JJK graderade till 4 dan under årets påskläger.





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.

Redaktören har ordet

Rekryteringstips efterlyses!

Det märks i tidningen att det händer mycket i vårt förbund. På alla nivåer rör det på sig. Det ordnas förbundsläger, satsas på ungdomar och regioner, klubbarna ordnar läger och står värdar för kurser och elever far land och rike runt för att träna.

Denna tidning är sprängfylld med rapporter från norr till söder om olika läger, kurser och träningstillfällen.

Det märks på mattan att det händer mycket i vårt förbund. Det har varit ordentlig fart på alla de läger du kan läsa om i tidningen. I alla fall om man får tro arrangörerna. Och det ska man väl kunna...

Ändå var det inte alls så många deltagare på påsklägret som det hade kunnat vara. Av 280 deltagare var 126 dangraderade. Den enskilt största gruppen var 1 kyu. Tillsammans med 1 dan var de 114 stycken – 40 procent av deltagarna. De lägre

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

kyugraderna hade inte särskilt många deltagare.

Man ska kanske inte dra alltför stora växlar på närvaron på ett läger, men fråga dig hur det ser ut i din klubb. Hur många i de ljusare bältesfärgerna har ni? Hur många nybörjare får ni varje termin och hur många av dem behåller ni?

I min klubb ser det mörkt ut när hela Ju-jutsu Kai-sektionen samlas till träning. Det väger över rejält till blått, brunt och svart vid uppställningen. Det räcker inte att värva en och annan förälder som nybörjare, vi måste hitta på något mer. Har du bra tips som har fungerat för din klubb, så hör gärna av dig till tidningen så fler kan få del av goda idéer!

I det här numret av tidningen får du möta Göran Carli, en glad ju-jutsuka med speciella förutsättningar. Som vanligt ger ordföranden i tekniska kommittén, Tony Hansson, tekniktips. Den här gången är det kamae som reds ut. Dessutom kan du självklart läsa om kommande aktiviteter. Jag hoppas att vi ses på flera läger framöver!

Lotta Emgård
redaktör

Tidningen hem till dig!

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

1. Sätt in 50 kronor på SJJF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning2014
2. Skicka en e-post till: kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubbtilhörighet.

Tidningen Ju-jutsu kai 2014

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



Tonys teknik- tips

Kamae

Denna gång ska jag behandla en lite enklare, men ändå så viktig teknik. En teknik som ofta, både av nybörjare och högre graderade, negligeras i jakten på en perfekt irimi nage eller o soto osae.

Den teknik vi ska beröra är kamae. Kamae betyder ställning och kamae kan utföras neutral, beredd eller med gard. Oavsett syftet med din ju-jutsuträning är det viktigt att du alltid har en god hållning med bra balans, så att du kan genomföra explosiva förflyttningar och tekniker i enlighet med Ju-jutsu Kais grundprinciper.

Kamae i graderingssystemet

På graderingar så kan du välja att stå i vänster respektive höger kamae beroende på om du är höger- eller vänsterhänt. I boken börjar och slutar tori teknikerna i vänster kamae beroende på att tori på bilderna i boken är högerhänt. Högerhänta personer är oftast starkare och mer motoriska på sin högra sida. Därför kan det vara lämpligt att använda vänster hand och ben till skydd genom blockeringar eller för att skapa ett avstånd till uke. Därigenom blir höger hand och bens uppgift då i första hand att påverka uke.

Vad gäller utförandet av kamae uppstår ibland förvirring över hur händerna skall placeras innan uke angriper. En neutral ställning används i de flesta fall vid oväntade angrepp och merparten av teknikerna i boken utgörs av överraskande angrepp. Om du anar att ett angrepp är på väg bör du göra dig beredd på att bli angripen, kanske utan att riktigt avslöja att du är beredd. Slutligen så använder du alltid kamae med gard när du ser att ett angrepp är på väg eller efter att du försvarat dig. Detta är orsaken till alla tekniker tillhörande uke waza och atemi waza i kihon waza påbörjas i kamae med gard, och vidare att alla tekniker i kihon waza, jigo waza, renraku waza, randori samt kata avslutas i kamae med gard.

En bra kamae

Eftersom syftet med en kamae är att öka dina möjligheter att utföra bra tekniker om du skulle bli angripen är det viktigt att du alltid försöker göra kamae på samma sätt. Tanken är således att varje gång du utför en kamae efter en avslutad jigo waza så

ska du vara beredd på ytterligare ett. En bra kamae kan utföras enligt följande:

1 Börja med att ta ett litet steg framåt med ena foten. Vrid sedan överkroppen lite så att du inte visar motståndaren hela framsidan. Därigenom får uke svårare att påverka dina vitala delar.

2 Böj lite lätt på benen och se till att tårna pekar framåt så att du kan göra snabba förflyttningar framåt eller bakåt. Om bakre foten pekar helt i sidled blir det mycket svårare att genomföra explosiva förflyttningar.

3 Vid utförandet av kamae skall du alltid ha båda fötterna under din kropp med cirka en axelbredd mellan fötterna (med detta avses den faktiska axelbredden du har och inte den du skulle vilja uppnå). En alltför bred benställning medför att förflyttningen blir långsammare.

4 Har du problem att hitta balansen så kan du prova att gå upp högt på tå och sedan sänka kroppen långsamt. Gör du rätt ska du inte falla omkull och inte behöva röra överkroppen eller armarna för att bibehålla balansen. Du bör när som helst kunna gå upp på tå utan att tappa balansen. Prova sedan att lyfta på benen ett i taget, utan att röra överkroppen. För att lyckas med detta måste vikten vara lika fördelad mellan dina fötter.

5 Lätta på hälarna och känn att du har all vikt på främre delen av fötterna. Känslan ska vara att bara stortån och tån bredvid har kontakt med underlaget. Tåspetsarna bildar då basen i en liksidig triangel med spetsen pekandes mot hälen.

6 Sedan kommer händerna. Kom ihåg att alltid hålla ihop fingrarna, men knyt inte händerna förrän du slår ett slag som är avsett att träffa med knuten hand. Börja med att slappna av i armarna även om du håller upp dem. Du skall alltid ha dina armar lätt böjda och i krafteirkeln. Inget blir bättre av att du har hårt spända och utsträckta armar, eftersom dessa då först måste böjas innan de kan slå eller greppa uke.



7 Den främre handen har som främsta uppgift att skydda huvudet. Måhända att erfarna boxare kan placera den främre handen i navelhöjd, men inte ju-jutsukas.

8 Den bakre handen har vid behov till uppgift att skydda huvudet, men svarar även för skyddet av resten av kroppen samt är den hand som är beredd på att greppa, slå eller på annat sätt påverka motståndaren.

9 Sedan är det till att öva. Ställ dig gärna framför en spegel och öva på att så snabbt som möjligt inta kamae med bra balans, lagom kroppsvridning, lätt böjda ben, korrekt tyngdfördelning och händerna i rätt position. Sluta aldrig att öva på detta, ju högre grad du har, desto bättre förväntas du kunna positionera dig i kamae med bra balans.

10 Från kamae kan du sedan utföra de flesta tekniker med både balans och styrka. Dock krävs rörelse. Ett vanligt fel ju-jutsukas gör när de försöker röra på sig är att alla leder plötsligt blir stelopererade. Alternativet, vilket numera inte är lika vanligt, är att tori plötsligt tror att träningen övergått i VM i studsatta.

11 När du förflyttar dig i kamae med till exempel tsuri ashi så måste alltid minst en fot ha kontakt med underlaget. Hoppa inte vid snabba förflyttningar, utan försök hitta känslan att all vikt förflyttas från främre foten samtidigt som den bakre foten trycker på och en snabb rörelse genereras. Ställ dig framför spegeln och öva på detta. Se till att du ser dig i ansiktet hela tiden eftersom du då inte kan titta ned på fötterna.

12 Och sedan var det där med händerna igen, dessa får inte sträva mot midjan bara för att övriga delar av kroppen har börjat röra på sig. Tänk dessutom på att bibehålla kroppen upprätt så att huvudet hela tiden rör sig på samma nivå ovanför mattan och inte upp och ner som en studsande basketboll.

13 Öva, öva, öva och sluta inte öva bara för att du lyckats tillförsäkra dig ditt nästa bälte.

Krängligare än så här är det inte att erhålla en kamae som ser proper ut, kan användas i alla tekniker samt om det någon gång skulle bli allvar, ger dig större möjligheter att klara situationen.

Tony Hansson

Påsklägret 18–21 april i Linköping

Bra blandning av blåbär och

Åh vad vi längtar efter påsken, men det är även skönt när det är över.

Nu är årets påskläger avklarat och det

var i år jubileum för 40 år i Linköping (om någon missat det). Första påsklägret i Linköping var 1974, sedan ett besök i

Sundsvall 1975 och sedan återvände påsklägret till Linköping som blev en permanent plats från 1976. 1976 var också det året jag själv började träna ju-jutsu och har deltagit på alla påskläger sen dess (alltså har jag deltagit på 39 påskläger och firar 40 påskår i ju-jutsuns anda nästa år).

Många plus från deltagarna

Påsklägret blev som vanligt en härlig träningspåsk, som fyller i första hand två syften. Ett, att träna bra ju-jutsu för väl kompetenta instruktörer. Två, att träffa härliga ju-jutsukamrater från hela Sverige. Det blir många kära träffar och kramar både på och utanför mattan.

Till detta år hade Hans Greger som ansvarar för instruktörerna (tills 2009 skötte Hans allt som hade med lägret att göra innan han lämnade över arrangemanget till mig) fått ihop en riktig bra instruktörsskara, som satte fart på mattan.



Vinnarna i årets påsklägertävling. Står du bland dem nästa år?

Vi har mer än rötterna gemensamt

Det var ett kärt återseende. Jag instruerade med stor förtjusning på några påskläger för sådär tio år sedan och i år var det dags igen. Det var minst lika inspirerande denna gång.

Ju-jutsu och aikido är hur förenliga som helst. Ingen överraskning, måhända, eftersom det är två budoarter med gemensamma rötter. Flera av teknikerna är dessutom identiska.

Sistnämnda aspekt gör den gemensamma träningen särdeles givande. De tekniker vi delar utför vi lite olika, med ibland något åtskilda infallsvinklar. Det öppnar för vad man kunde kalla korsbefruktning – teknikerna kan förfinas genom att olika erfarenheter av dem sammanförs.

Jag har alltid funnit ju-jutsuns utövare särskilt öppna för sådana experiment. Inom ju-jutsu finns en ständigt levande känsla för budo, det gemensamma ramverket, och en prestigefri upptäckarlust i utbyte med andra budoarter. Därmed är det en smal sak att få till stånd en kreativ träning.

Dessutom är påsklägren alltid så ex-

emplariskt välorganiserade. Allt flyter, trots det väldiga deltagarantalet och de många träningspassen som löper parallellt. Det fungerar så bra att man glömmar vilken komplicerad apparat det är och hur mycket hårt arbete som måste ligga bakom.

Uppdelningen av grupperna efter grader är säkert det enda funktionella för ett läger i denna skala, men det är också pedagogiskt intressant. I synnerhet för mig, som undervisade i en annan – om än näraliggande – budoart, var graduppdelningen av grupperna en stor hjälp för att anpassa träningen efter deltagarnas förutsättningar.

Det ska erkännas att jag hade lättare att göra denna anpassning med de högre graderna än med de lägre. Det hände då och då i träningspass med sistnämnda att jag fick pröva mig fram en del innan jag hittade lämpliga övningar och metoder att göra dem tillgängliga för de tränande. Det verkade som de ändå fick ut något av träningen, kanske mer beroende på deras nyfikenhet än på min pedagogik.

Med de högre graderade gick det som en dans. Trots att de klarade sig galant,

vad jag än hittade på, visade de en ödmjukhet som imponerade lika mycket som deras kompetens. Och man får förstås lära sig i budo att det är just ödmjukheten som leder till kompetens. Med glad nybörjaranda kan man lära sig allt.

Det är också uppenbart att ju-jutsun har ett system och en anda som verkligen förmår att utveckla de tränande mot de höjder som gör att man vill träna en livstid och under hela förloppet gör inspirerande nyupptäckter. Så ska budo vara.

Har jag då några tips om vad utövare av ju-jutsu bör tänka på? Egentligen inte, eftersom kompetensen i systemet och hos dess instruktörer gör mina råd överflödiga. Om jag ändå ska peka på något är det centrering – att arbeta från sin mitt, sin tyngdpunkt, och därmed hela tiden ha optimal förmåga och kontroll. Det hörde säkert alla deltagare mig nämna ett antal gånger.

Å andra sidan är det precis vad jag tjarar om även när jag undervisar aikidoutövare. Det är mer än rötterna vi har gemensamt.

Stefan Stenudd

erfarna instruktörer



Träningen har fått många plus av deltagarna. Som vanligt hittar Hans alltid några blåbär (förstagångsinstruktörer). Detta år var det Jens Wallström från Umeå, Rickard Bäckström från Kalmar och Henrik Säljgård från Vansbro (eller egentligen Dala-Järna). Tre instruktörer som tog en bra plats på mattan och gav deltagarna ny kunskap och goda idéer.

Som brukligt så beträder även en gästinstruktör mattan varje år. Och detta år blev det den mycket populära aikido-instruktören Stefan Stenudd, som gav oss mycket av vår kunskap, men på sitt eget sätt. Detta öppnade nya ögon för vår ju-jutsu. Stefan är också en stark personlighet, både på och utanför mattan.

Förra året provade vi på att ställa några hjälpinstruktörer på mattan, vilket blev positivt, så det fortsatte vi med i år. Tio personer från ungdomsgruppen fick möjlighet att följa med varsin instruktör några pass under lägret. Jättekul initiativ som kändes positivt från alla håll. Fortsättning följer med säkerhet.

Börja träna redan nu!

På lördagen så tog Jonas Mokvist och hjälpinstruktörerna tag i tävlingen som

visade hög kvalitet både i utförande av tekniker av deltagarna och även från domarna, som detta år var våra hjälpinstruktörer. Så missade du tävlingen, så börja gärna redan nu att träna in tekniker inför nästa års tävling.

Jag vill avsluta med att tacka alla deltagare för er medverkan på lägret. Utan er inget läger. Från instruktörerna fick vi informationen att det är jättekul att instruera er, för ni är positiva och ger allt på mattan. Vi tackar även för den ordning ni höll både i skolan och i hallen. Det var lätt att hålla en bra ordning och det enda vi hittade som kvarglömmt var ett blått bälte (hör av dig om du saknar det).

Anders Bergström
lägerchef

Deltagare på påsklägret 2014

6 kyu	11 st	1 kyu	60 st
5 kyu	16 st	1 dan	54 st
4 kyu	20 st	2 dan	35 st
3 kyu	25 st	3 dan	27 st
2 kyu	22 st	4-5 dan	10 st

Sammanlagt 280 deltagare varav 206 tränade hela lägret



Bilder: HANS GREGER

Årets gästinstruktör Stefan Stenudd instruerar en av 2 dan-grupperna.

Påskpremiär!

"Hej. Jag tänkte höra om du vill komma och instruera på påsklägret i år?"

Jag var faktiskt helt oförberedd när soke ringde mig. Jag vet inte om jag ens funderade, men jag svarade nog "ja" utan att ha tänkt efter särskilt noga.

Jag har instruerat på många läger. Både våra egna, men också en del runt om i Norrland. Men påsklägret är stort för mig. Det är kronan på instruktörsverket i min Ju-jutsu-bok.

Jag var en av dem som åkte i UBK-bussen till Linköping på 80-talet och tränade för storheterna. Då när Umeå Budoklubb var ännu större än den är i dag. Innan de olika delningarna som till dags dato har blivit fyra ju-jutsuklubbar och en judoklubb, så var vi ett 30-tal elever som åkte den egenhyrda bussen till Linköping på natten mot långfredag.

Lite extra nervöst

Ni hittar mig nog på någon av de övre raderna på byggnadsställningen från 1986. (Soke organiserade då som nu det så att de långa fick stå långt bak). Nu skulle jag instruera tillsammans med dem som jag tränade för då. Uffe, Anders och Bertil. Och så soke själv förstås. Lite extra nervöst blev det allt.

Vad ska jag hitta på och hur ska jag kunna hålla intressanta pass för i princip hela bältssystemet (jag skulle instruera åtta grupper från nybörjare till svartbäl-

ten)? Så jag tog det säkra före det osäkra och gjorde en ordentlig passplanering. I och för sig brukar mina pass aldrig bli som jag planerar dem, men jag har ändå gärna planeringen att utgå ifrån och komma tillbaka till om jag tappar tråden.

Efter en hel del planering och en lång bilresa rullade vi in i Linköping på skärtorsdagskvällen, i ovanligt god tid. Vi skulle säkert hinna få åtta timmars sömn. Så jag var pigg och laddad när vi klev på mattan. Efter inhälsning och gruppfoto fick jag köra igång med en grupp glada grönbälten på källarmattan.

Mål: att utöka diskussionen

Och gud vad roligt det var. Glada, vetgiriga och energiska elever. Intressanta och inspirerande möten och diskussioner på alla pass jag hade. Som vanligt kom den där familjära stämningen som jag alltid upplever när jag träffar min ju-jutsu-familj. Och jag tror att passen gick bra, även om det är svårt att bedöma själv. Jag blir alltid glad när jag träffar nöjda elever efter passet, eller när jag hör via vänner som berättar att de hört om "den där tokiga norrlänningen" som hade det där roliga passet.

Min egen ambition var att utöka diskussionen om självförsvar och ingripande till en personlig kontext. Det vill säga hur du som individ och ju-jutsuka under träning ska fundera kring förbereda dig för ett eventuellt angrepp för att förbättra oddsen att du klarar dig. Trots att det

är en läskig och allvarlig diskussion så tycker jag att vi är mogna att ta den och de elever jag pratade med var i min uppfattning med på noterna.

Vi har redan ett system som erbjuder de bredaste och i särklass bästa principerna för personligt och professionellt självförsvar. Vi kan med lite teoretisk (och stundtals filosofisk) tanke också hantera många av de mentala och stressrelaterade hinder som kan dyka upp vid en verklig situation. Så det handlar inte om att förändra vad vi tränar, men ibland ändra lite hur vi gör det. Ni som hade mig förstår säkert hur jag menar.

Mina favoritpass är de där vi provar rollspel och tränar oss på att reagera och trappa upp våldsanvändningen i stället för att braka loss i slagsmålslekar. Där vi utsätter oss för stress och (lagom) smärta för att träna oss på att bryta den mentala spärren (frysningen) och agera.

Spirande nytändning

Och förutom det fick jag chansen att hjälpa till med teknisklipning och rörelseträning. I de olika grupperna så körde vi slag- och spark-randori, ingripandeteknik och dessutom delade jag med mig av lite tekniktips. Genomgående så kändes det som att de elever jag hade tog till sig det jag sa, och från min sida så gläder det mig alltid att ha en glad och positiv grupp. Så jag hade ett riktigt trevligt påskläger, även fast jag inte tränade så många pass själv.

Det som slår mig efteråt är den spirande nytändningen. Jag tycker att vi har hittat formen och metoden för att sprida vårt system och dessutom att göra det på ett sätt så att vi både kan fys- och konditionsträna samtidigt. Nu ligger utmaningen i att både vara progressiva och vidareutveckla det vi har, samt konservativa och inte tappa bort den samlade kunskapen i alla man-års eller kanske till och med mans-sekels träning som finns bland de höggraderade. Men jag är övertygad om att vi kommer att klara det tillsammans.

Vi kan alla samlas på mattan och svetstas samtidigt som vi lär oss ett mycket bra, för att inte säga det bästa, självförsvarssystemet.

Tack för i Påsk! Jag hoppas vi träffas på fler läger innan vi träffas igen nästa påsk...

Jens Wallström



Aktivast elev påsklägret 2014: Stående: Steven Anding, Nadia Eriksson, Patricia Greij, Anna Fredriksson, Larissa Idmalm Olsson, Mary Alåsen, Levi Nilsson Lind, Sara Abrahamsson, Thore Edvinsson, Christian Carlson, Oscar Rosenblad, Thomas Lundkvist.



Hudiksvalls JJK blev aktivast klubb i år. Shihan Ulf Bäckström var nog gladast av alla.

Det mest hedrande uppdraget

Att bli tillfrågad att instruera vid påsklägret, var det hittills mest hedrande uppdrag jag haft i mitt ju-jutsuliv.

Att gå hemma på klubben och instruera hör ju till vardagen och är också en del av livet, så denna fråga var enkel att besvara. Det blev ja direkt!

Efter några veckor kom ett mail från soke med instruktion om vilka grupper man skulle ha och vad som var tänkt att tränas på varje pass.

På min lott föll liggande randori för två brungrupper och en blå samt Ju-jutsu Kai i skolsal för vita/gul samt orange-gruppen.

Sista gruppen fick jag lösa tyglar
Gröna gruppen fick jag drillar på blå tekniker men på det sista passet med dubbelgrupp av 2 dan, fick jag lösa tyglar.

De fick träna traditionell kumite, med slag och spark, ner i ne waza och bunta ihop på golvet. Efter det fick de träna lite jigo waza från vårt 4 dans program.

Att instruera på det här lägret var



Jubileumpåskläger i Linköping 40 år 2014

Och här är hela påsklägergänget.

verkligen roligt, vi har ett väldigt bra "go" i vår stil och alla grupperna tränade ambitiöst.

Samtidigt hann jag träna flera pass själv, bland annat för Stefan Stenudd som är en mycket erfaren och inspirerande aikidoinstruktör.

Mitt andra påskläger

Påsklägret är ett mycket välarrangerat läger som man gärna återvänder till, även om min personliga påsklägererfarenhet inte är stor.

Förra året var det första påsklägret för mig, på grund av min tidigare jobbsituation.

Det är häftigt att traditionen med påsklägret är så stark att det arrangerades för 40:e året i Linköping.

För min och familjens del hoppas vi på att fira påsken på läger i Linköping många år framöver.

Henrik Säljgård
Vansbro Ju-jutsuklubb

Göran Carli:

"Det var lagom tokigt

Enligt Göran Carli är han vig som ett badkar, smidig som ett kassaskåp och graciös som en gravid flodhäst. – Fast det är inte rätt mot flodhästen att säga så, säger han med ett leende.

Det gäller att hänga med när man pratar med honom. Tempot är högt och skämtet duggar tätt. Leendet är aldrig långt borta.

Våren 1983 bodde Göran Carli i Linköping. Han såg en affisch om ju-jutsu och hade inget för sig de kvällarna träningen var, så han testade för att se vad det var.

– Jag fastnade mycket för att det var lagom tokigt folk där, säger han. De flesta ju-jutsukas har jag trivts med, även om det finns ett fåtal undantag. Människorna är viktiga, för mig är de avgörande för vad jag tränar.

Under några år åkte han runt i Sverige och byggde växlar. Då tränade han budo där han jobbade för tillfället. Oftast blev det judo, ju-jutsu eller aikido. När han bodde i Umeå förra omgången var det judo som gällde i tio år, men när flyttlasset gick till Luleå blev han rekommenderad av sin judotränare att gå till ju-jutsuklubben för att träna.

– Ju-jutsuklubben hade bättre rykte än judoklubben om bra träning.

Svart bälte i irländsk stil

Då erbjöd Luleå både Ju-jutsu Kai och Kyushosin Ju-jutsu, en irländsk stil med bland annat fler vapentechniker än Ju-jutsu Kai.

– I systemet ingår också grundläggande första hjälpen, som att dra leder rätt och att stilla blödningar.

Nu är han tillbaka i Umeå och tränar i Umeå Budoklubb, men han åker gärna iväg på internationella läger för att träna den irländska stilen, senast på Sicilien i fjol våras.

– Jag åker ofta på egen hand, det är enklast, säger han. På lägren träffar jag mycket roligt folk.

För inte så länge sedan fick han sitt svarta bälte inom stilen. Det var ingen teknisk gradering, utan mer en belöning för lång och trogen tjänst. Eller med Görans egna ord:



Göran Carli i full fart tillsammans med klubbkompisen Jan Erim Moström under Stefan Stenudds pass på årets påskläger i Linköping.

– Jag hörde ett par instruktörer prata med varandra intill mattan, och de sa ungefär ”Är inte du också less på att se den där fan i brunt?”

Det bruna bältet i Ju-jutsu Kai sitter ännu runt midjan, men han har tankar på att förändra även det.

– Jag vet att jag borde försöka hitta en kastdocka för att gradera till 1 dan, jag har haft brunt länge nu. Målet med min träning har inte varit att gradera, utan att se till att röra på mig och ha roligt. Men tar jag svart hamnar jag i en roligare grupp på läger.

Fyra år efter att Göran Carli börjat träna ju-jutsu förlorade han sitt vänstra

underben i en bilolycka. Han var 24 år och på väg hem från en dans strax före jul. Detaljerna från olyckan och vilka skador han fick kommer snabbt och det märks att han berättat historien ofta.

– Jag klarade rygg och nacke och var nedsövd ett dygn eller så efter kraschen. När jag vaknade sa någon att de varit tvungna att ta bort foten. Min första reaktion var ”Jaha, är det därför jag inte kan vifta på tårna?”

Dansen har alltid varit viktig för honom, så en av de första frågorna han ställde till läkarna var om han skulle kunna fortsätta dansa.

– På sin höjd en stilla vals, svarade de

folk inom ju-jutsun"



Bild: LOTTA EMGÅRD

och menade att det inte skulle fungera så bra, men vals kräver oerhört mycket balans och styrka!

Bugg på ett ben

Det dröjde några månader innan såret på benet läkte ihop och under tiden låg han inlagd på lasarettet. Men att ligga stilla och vänta ligger inte för Göran Carli.

– Under den här perioden blev jag välkänd på akuten, säger han. Efter 22.00 när jag varit ute på stan var det enda vägen in på sjukhuset.

När han blev utskriven efter tre månader dröjde det ytterligare nio månader innan han fick protesen. Då passade han

Göran Carli

- ◆ **Ålder:** 50 år
- ◆ **Yrke:** Systemadministratör på en institution på Umeå universitet
- ◆ **Började träna ju-jutsu:** Våren 1983 "med båda fötterna"
- ◆ **Grad:** 1 kyu
- ◆ **Klubb:** Umeå Budoklubb, men startade i Linköping och har också tränat i Luleå Ju-jutsuklubb tidigare
- ◆ **Favoritteknik:** Ingen särskild, men handledstekniker funkar bra
- ◆ **Tränar också:** Irländsk ju-jutsu – Kyushoshin Ju-Jutsu, Joe Carslakes stil, har 1 dan i den stilen, har också 5 kyu i judo
- ◆ **Fritiden förutom ju-jutsu:** Dansar både bugg och folkdans, har inte haft igång mc:n på ett par år, men vill gärna. Är med i Svenska kraftnäts krisorganisation via Frivilliga Radioorganisationen. Uppdraget är att säkra kommunikationen via radio när mobilnätet faller så att reparatörerna på fältet kan arbeta effektivt.

på att besöka en kompis som höll i en buggkurs.

– Efter en takt studsade jag, säger han. Efter ett tag var jag så vältränad att jag klarade av att dansa alla snabba låtar på en kväll.

Det blev en billig sommar trots många kvällar på dansställen. En enbent kille på kryckor behövde inte betala inträde...

Judo på ett ben innebar vissa begränsningar i vilka kast han kunde utföra, men ibland var det en tillgång att sakna halva vänster ben.

– Tomoe nage är perfekt. Om jag sätter upp höger ben mot motståndarens höft hamnar jag automatiskt där jag ska vara.

När det gäller Ju-jutsu Kai utför han fotsvep och sparkar på "fel" sida jämfört med oss andra. Det är lite som att välja mellan pest och kolera.

Han vill inte svepa med protesfoten eftersom han riskerar att skada uke, men samtidigt har han ingen balans när han står på den foten.

– Jag måste vara snabb så jag inte ramlar, men i ett skarpt läge kommer protesen att vara en tillgång, tror jag. En spark i skrevet med protesen så behöver jag nog inte göra så mycket mer.

Han tror att han ibland kan vara svår att träna med eftersom hans balans fung-

erar annorlunda än andras. All balans sitter i högerbenet.

– Jag brukar berätta om protesen när jag möter nya träningskompisar, säger han, men ibland uppstår det roliga situationer.

Byt ben!

Som den gången på ett läger när de skulle värma upp genom att hoppa på ett ben. Efter ett tag säger instruktören att de ska byta ben. Då tar Göran av sig protesens, håller upp den i luften och säger "Vem vill byta?"

– Instruktören såg lite rolig ut, konstaterar han med ett litet leende.

Än så länge har han inte upplevt att foten gjort det omöjligt att utföra någon teknik. Han anpassar dem efter sina förutsättningar.

– O goshi är mitt hatobjekt, men att den är svår sitter helt i huvudet, det vet jag.

Är det något som funkar bättre tack vare benet?

– Inte på träning, men i ett skarpt läge har jag en kroppsdel jag inte behöver vara rädd om. Jag kan utan tvekan sparka mot någon med kniv. I bästa fall sitter kniven fast i protesens efter sparken. På så vis blir protesens lite som ett dolt vapen.

Lotta Emgård

"O goshi är mitt hatobjekt, men att den är svår sitter helt i huvudet"



Vårläger i Värö 23 mars

Svett, tårar och nötande

Det nu mer återkommande vårläget hos Värö Budoklubb lockade 30 tränande från Landskrona i söder till Alingsås i norr. Det här året hade vi som "vanligt" lyckats få hit Anders Bergström, men även Bertil Bergdahl. Läget var tänkt att handla om grundtekniker och kombinationer.

När Anders och Bertil börjar passet inser de nog lite förtvivlat, att det här med kihon kommer att behöva ta sin "lilla" tid. Grundteknik, det ordet har lite mer innebörd än många tänkt sig när man tränat jujutsu ett litet tag. Kihon är lika med nö, sa Bertil på förmiddagen. Inte kokosnö utan nö, nö, nö. För det är faktiskt det som är receptet på bra grundtekniker. Det gäller att nöta dessa med jämna mellanrum.

Tre bokstäver betyder så mycket

När nästan hela dagen har gått, så börjar mina sparkar och slag sitta lite bättre. I alla fall enligt min motståndare som börjar grina lite illa. Man justerar och justerar och plötsligt går en riksinstruktör förbi på mattan bakom dig och säger det där ordet du längtat efter hela dagen. Bra! Tre små bokstäver som betyder så oändligt mycket. Man skiner upp som en sol och hämtar lite ny kraft.

På eftermiddagens sista pass så står det kombinationstekniker på planeringen. Grepp i två handleder, tori tar sig loss, för att sedan blockera ett kravattgrepps-

försök. Då konstaterar Anders att vi även gått igenom renraku waza. Man kan inte säga att dessa två instruktörer inte håller vad de lovar. De sa ju faktiskt inte antalet kombinationer vi skulle träna på.

Vi hinner också med en hel del randori och där inser man att man börjar enligt order från Bergdahl satsa ungefär 30-40 procent, för att efter en stund envist försöka sänka sin motståndare med 120 procent kraft och har glömt av att det fungerar bättre med teknik än enbart styrka...

När dagen går mot sitt slut känns deltagarna jättenöjda med passen. Det är nog ett och annat blåmärke som visar sig imorgon, men samtidigt har vi ju trots allt bugat mot varandra och accepterat att en viss mängd smärta kommer att uppstå hos båda parter. Ibland direkt och ibland dagen efter...

Inte läge att säga emot

Micke Arvidsson i Nybro sa till mig för en vecka sedan på Vårmonet i Nybro att det enda sättet att bli bra på en teknik är att mängdträna. Bertil Bergdahl sa i dag



Bild: ANDERS BORNÄS

Kalle Ekdahl och Malin Bohlin från Alingsås JJK får instruktioner av Anders Bergström.

att det gäller att nöta. Två olika dialekter kanske, men båda är överens. Då känns det inte läge för mig att säga emot. Efter dagens pass med atemi så är det bara att inse att mina sparkar har blivit betydligt bättre på grund av allt mitt nötande av mängdträning.

Vill passa på att tacka Anders och Bertil för ett fantastiskt kul läger och hoppas att alla deltagande uppskattat vårt lilla arrangemang lika mycket som vår egen klubb! Välkomna tillbaka!

Mathias Oscarsson
Värö Budoklubb

Ett barnläger föds på nytt

Det är lördagen den 22 mars, klockan är 10:00 och barnen står på rad i dojon. Det finns tränande från både söder och norr.

Totalt 40 barn som tittar med andakt på mästaren med det rödsvarta bältet. Jo, det är sant, en av mina elever har berättat för sin mamma att Anders Bergström är "mästaren". Att jag som ansvarig tränare för klubben har svart bälte har varit en stor grej ända sedan min elev började hos oss.

Pressen känns enorm

Men nu... känns det ingenting jämfört med "mästaren" Anders Bergström. Detta är andra gången jag håller i ett barnläger på hemmaplan. Vi har dubblat antalet anmälda barn jämfört med förra gången och pressen känns ganska enorm.

Hur sjutton skall vi få ihop det här? Den stora mattan klarar av ungefär lite mer än hälften och den lilla mattan cirka tio barn. Sedan ska ju alla ha mat också har vi lovat!?

När dagen nästan är över har vi övat på massor av roliga tekniker, tyvärr så fick jag själv bara en timme med mästaren. Men samtidigt så har jag visat mina elever i den andra lokalen hur man kan överraska sin motståndare med en puss på kind. Min uke fick testa på en ny form av atemi. Vad förvånad han blev!

Uppskattat ideellt arbete

För övrigt så känns det som om vi i vår klubb även fått oss lite tankeställare. Exempelvis hur gör vi egentligen när vi skyddar oss mot stryptag bakifrån? Följer vi verkligen våra fyra grundprinciper?

Vid varje läger jag befinner mig på lär jag mig nya saker om "gamla" tekniker. Det känns jättekul och jag har även lärt mig i år att det är dumt att dela upp barnen i två grupper och sedan skicka allihop på lunch samtidigt. Det är vid de stunderna som man uppskattar allt annat ideellt arbete som en klubbs funktionärer bistår med. Matlagning, hålla upp saft, visa var toaletterna finns med mera.

Men det är även en enormt härlig känsla när man kan visa för en träningskamrat från en annan klubb hur dennes teknik utvecklas ännu mer genom att bara flytta en hand eller fot fem centimeter åt sidan, för att på så vis skapa mer balansbrytning på sin motståndare.

Livselixiret – barnens skrott

Ett barnläger ger alla mer kunskap, både tränare och barn. Vi säger att alla ska kunna träna med alla. Men att genomföra det i verkligheten är ibland lite svårt. Man tränar gärna med sin egen klubbkamrat i början. Men sedan så släpper det... Man börjar prata lite, ta tag i varandra och sedan kommer de härliga skratten som är mitt eget livselixir.

Att se ett barn le och sedan få det att gapskratta för att jag överraskar min uke med en liten puss. Det ger mig fortsatt längtan att vara barntränare för evigt...

**Mathias Oscarsson
Stolt anordnare
av Värös barnläger ver 2.0**



Bilder: ANDERS BORNÄS

Även en mästare får ibland hjälpa andra att knyta sitt bälte...



... och ibland faller en gul monis ett svartbälte.

Läger i Kalmar 15–16 februari

Läger med förhinder

Ibland går inte saker som man planerat. Under helgen 15–16 februari i Kalmar hölls det ett läger med Tony Hansson som instruktör.

Vi blev bara tre som hoppade in i bilen

på morgonen till detta läger. Packningen fick enkelt plats och humöret var på topp. Läget var nytt för oss så vi visste inte hur upplägget skulle vara. Men sånt löser sig alltid.



Tony Hansson visar en låg teknik på John Gustavsson.

När vi väl kom upp till Kalmar möttes vi av ett antal glada och rödrosiga ansikten. Vi hade missat första passet. Men efter lite snabba hälsningar bytte vi om och hoppade upp på mattan. Man körde samtliga bälten i samma grupp. Och alla körde med alla. Skoj och givande upplägg.

Härligt stor matta

På nåt vis lyckades Tony få tekniker och rörelseschema att bli lättförståeliga oavsett vilken nivå man själv befinner sig på rent tekniskt. Samtliga, vill jag påstå, oavsett grad, fick matnyttig input till sin framtida träning eller instruktion.

Under lördagen var vi mellan 25 och 30 personer som samsades på den härligt stora mattan. Vi hade lätt kunnat vara det dubbla antalet och ändå haft gott om plats. Med andra ord: välkommen hit nästa år. De lite mer långväga gästerna tog tillfället i akt att övernatta i dojon.

Vissa av passen hade lite av intervallstuk över sig. För att förklara lite bättre så kan man beskriva det som att man kör på lite lägre nivå tills rörelserna/teknikerna sitter och sedan byter till ett



Söndagens tränande på Kalmarlägret.



Bilder: RICKARD BÄCKSTRÖM. Alla bältesfärger tränade i en grupp, vilket innebar att när ett träningspass tog slut blev det bara en kort paus innan nästa började.

betydligt högre tempo. Skippa ”lagom-hastigheten”.

”In på kroppen”-tekniker, påk-ran-dori, kast- och mitsträning med mera. Detta läger bjöd på allt möjligt skoj.

”Fråga Tony”

Det fanns även möjligheten att få hjälp med ”besvärliga” tekniker. Tony bryter ned dessa till enklare delar för att sedan sätta ihop dem igen och ”Voilà !”, besvärligt blev helt plötsligt lättförståeligt. Sedan körde vi allesammans dessa tekniker med ett och annat spontant ”Aha!” som kunde urskiljas på mattan.

Rejäl energipåfyllning

Efter lördagens träningspass hade det bokats bord för de som ville gå ut och äta tillsammans. Och som matglad skåning måste jag ge en eloge till det arrangemanget. Att hitta en central restaurang med en buffé inklusive dricka för rimliga 120 kronor per person, snyggt jobbat. Jag vill nog lova att alla de som tränat alla passen under dagen fick stillat sin hunger ordentligt.

Söndagens pass var även de runt timmen långa. Lägre som helhet avslutades runt 15-tiden vilket var skönt då det är några timmars resa hem till Skåne.

Men varför missade vi skåningar det

första träningspasset?

Normalt ska det ta runt tre timmar att köra från lilla Höör till Kalmar men denna lördag skulle det visa sig inte stämma helt. Halvvägs till Kalmar började motorn låta allt annat än normalt. Som tur var tajmades detta med en p-ficka längs ”2 till 1-vägen” på E22:an.

Bra helg trots allt

Motorhaveri, strandsatt mitt mellan Kalmar och Höör. Även om Ronneby är fint så blev bogseringen dit inte speciellt munter. Efter några timmars oviss väntan, transport och fixande av hyrbil kunde färden fortsätta norrut mot Kalmar. Det var tur att vi inte var fler än tre personer i bilen då packningen var väl tilltagen och bilen modell mindre.

Trots missat första träningspass, bogsering, hyrbil och andra besvärligheter blev detta en bra träningshelg.

Vi ses snart igen på en matta någonstans runt om i Sverige.



Vid tangentbordet
Richard Holm
Budo Höör IF



Bilder: HANS GREGER



Future Challenge 29–30 mars i Uppsala

Tema: Framtidsarbete och

I slutet av mars genomfördes i Uppsala ju-jutsuklubbs dojo Future Challenge 3 under ledning av stilchef Hans Greger och tekniska kommitténs ordförande Tony Hansson.

Denna gång samlade kursen 31 ungdomar mellan 17 och 25 år från många olika klubbar. Syftet med Future Challenge är att unga Ju-jutsu Kai-utövare dels ska få en möjlighet att träna för de högst gra-

derade i stilen och därigenom få ta del av det allra senaste i teknikväg, dels ska få en möjlighet att bygga upp ett nationellt nätverk som ytterligare kan inspirera till engagemang och fortsatt träning.





att göra rätt nu

Deltagarna sjöd av entusiasm och det är verkligen ett rent nöje att se 30-talet individer köra kihon waza i full fart utan att fundera och konferera efter varje nedläggning.

Temat för lägret var att göra rätt nu samt att förbereda sig tekniskt inför framtiden.

Inom delen göra rätt nu gicks ett antal mer eller mindre svåra kihon waza igenom, vilket sedan följdes upp med liggande tekniker, randori mot en som angriper med slag och spark samt vilket tempo som kan vara lämpligt vid utförandet av Ju-jutsu Kai no kata.

Framtidsarbetet bestod bland annat av ett grupparbete på temat randori och kata. Nuvarande riks- och förbundsinstruktörer har flitigt diskuterat detta tema det senaste året och därför var det riktigt spännande att höra vad framtidens riks-, förbunds-, och elitinstruktörer hade för åsikter i frågan. I samband med redovisningen framkom en hel del förslag till förändringar och utveckling, några kanske inte helt genomtänkta och

andra verkligen bra och nydanade!

Genom dessa träffar får stilen tillgång till många friska idéer och influenser och deltagarna får möjlighet att påverka kommande revideringsarbeten. På den praktiska sidan provades en del nya koncept rörande gripa och ingripa samt hur kawashi kan användas i den vanliga träningen.

Stämningen var på topp och den stora träningsentusiasmen höll i sig hela helgen.

Entusiasmen var så stor att alla var överens om att genomföra en Future Challenge 4 i november i Uppsala för att kunna fortsätta med teknikutveckling och nätverkande.

Innan alla skiljdes åt utlovades dessutom återseenden i samband med både påsk- och sommarläger och förhoppningsvis kan de 30 entusiasternas deltagande ytterligare öka träningsglädjen på redan bra och fartfyllda förbunds läger.

Tony Hansson

Tekniska kommitténs ordförande

Utmana dig själv

Ibland får man en fix idé eller bara vill testa sig själv. Man sätter upp mål, lägger upp en plan och sedan kör man.

Jag är nyfiken av naturen och om något intresserar mig så blir det ofta så att jag tar en djupdykning in i området. Men denna helgens aktivitet får nog närmast beskrivas som ett litet test av mig själv.

Dragningskraft trots rykte

Att komma upp kvällen innan till ett läger ger en speciell känsla, kanske lite av ett lugn. Man är på plats och har kollat in läget. Kai Camp III i Örebro var ändå lite annorlunda. Ryktet om lägret kände jag till men trots detta fanns där en dragningskraft.

Att det skulle bli så kul att få ta ut sig helt tillsammans med en massa andra lika motiverade elever var jobbigt men fruktansvärt kul. Åtminstone efteråt i alla fall.

Motivation räcker långt

Under de två dagarna så ifrågasatte jag mitt eget omdöme vid mer än ett tillfälle. Åldersgränsen på lägret finns där av en anledning men med motivation kommer man riktigt långt.

Jag var inte lika pigg och alert som ynglingarna men gemenamt var inställningen till att klara av utmaningen. Detta är ett "krama musten ur"-läger. Man går stärkt ur denna erfarenhet, vill jag lova.

Med detta vill jag bara säga, är du sugen så tveka inte, testa att utmana dig själv.

Vi ses säkert på en matta framöver.

**Vid tangentbordet
Richard Holm
Budo Höör IF**

Detaljer som gör hela skillnaden

Sluta gnäll. Du vet att det gör lika ont på mig, fick jag höra från min träningskamrat David.

Platsen var Linköping och jag hade åkt dit till tillsammans med David Gülger för att finslipa kihon, jigo och kata inför nästa gradering. Anders och Bertil har i över sex år haft ett läger för dem som satsar på att ta 1:a eller 2:a dan. Nu ligger vårt fokus på 5:e dan men Anders och Bertil är snälla och låter oss delta ändå. Så länge vi inte tar plats från de elever som lägret är tänkt att vara för.

Upplägget på lägret är "kör vad du vill" och så kommer det fram en shihan och ger tips för hur tekniken ska bli bättre. Men sen finns det tekniker som Anders och Bertil vet alltid är mindre bra på en gradering och de teknikerna är alla

tvungna att träna på under två grupp-pass, och det var här kommentaren "sluta gnäll" kom in. Lika utförande i all ära men det är svårt att hålla grimaserna borta när man tränar chudan tski och gedan geri när varje teknik sitter stenhårt och på exakt samma ställe varje gång.

De tekniker jag och David tränar på finns inte i någon systembok så vi kan inte fråga instruktörerna om hur man gör, men precis som till vilken grad som helst måste vi ha bra balansbrytning, händerna i kraftcirkeln med mera och det är det man får veta av Anders och Bertil.

Man får inte titeln shihan utan att ha samlat på sig tonvis med kunskap om jujutsu och självförsvar och det finns detaljer som man själv inte tänker på som

speciellt viktiga men som i slutändan är skillnaden mellan ett nytt svart bälte eller totalt fiasko. Dom detaljerna ser en shihan.

Tyvärr var David tvungen att åka iväg och jobba strax efter lunch men då parade jag ihop mig med Tomas från Värö jujutsu och fick i stället bra träning på renraku waza (en annan teknikgrupp som vi fick veta att det slarvas med på gradering).

Väl hemma på kvällen upptäckte jag att armen var full med blåmärken. Undrar hur det gick till? (Hörde jag någon säga morote jodan uke?)

Längtar redan till nästa läger.

Johan Landgren
Älvsjö ju-jutsu



Vårmonet 15–16 mars i Nybro

Glädjande många tävlade på årets

Det här Vårmonet blev nog något alldeles extra. Över 160 anmälde sig till årets läger, efter lite återbud så blev det 150 barn som deltog i två dagars träning och lägermys. 150 barn! Det är inget rekord för Vårmonet, men är ett deltagarantal som vi inte varit uppe i på flera år.

Under de senaste åren har vi valt att satsa mer på tävlingen under lägret. Vi vill lyfta fram det och locka fler barn att delta i vår stils tävlingsform. Vi har arbetat mot det genom att schemalägga

tävlingen så det inte krockar med något annat. Det blir att man antingen är med i tävlingen eller att man tittar på den och hejar på sina kompisar.

Vi har också i klubben satsat på bra priser till prispallen, förutom medaljer även fina artiklar från SBI Sport. Detta har lett till ett ökat deltagarantal även där. Under årets Vårmonet deltog fler barn i tävlingen än det var deltagare i årets SM i ju-jutsu! Helt fantastiskt!

Lägret och dess aktiviteter löpte väl, och vi uppfattade att alla var nöjda och

glada, men lite incidenter med larm och lyse hände dock under natten trots att vi bitt kommunen att hjälpa oss åtgärda detta. Vi skickar med ett litet tips här. RÖRELSEDETEKTORER FUNKAR ÄVEN NÄR DE ÄR ÖVERTÄCKTA MED SVARTA PÅSAR!! Vi ber om ursäkt för detta och nästa år lovar vi dra ut propparna till både lyse och larm under natten!

Vi i klubben har också satsat på lägersouvenirer de senaste två åren, vilket slagit väl ut. Det har varit t-shirts och

Dagläger 5 april i Nyköping

Barn och vuxna i samma grupp

Den 5 april hade vi bjudit in Anders Bergström till vår klubb för att ge oss extra träning inom kihon och jigo waza i rörelse.

Vi var sammanlagt 20 personer fördelat på 12 barn och 8 vuxna som hade sett fram emot denna soliga lördag. Mest nyfikna på vem den där Anders Bergström var, var alla barnen.

Barnen var lite reserverade och kanske lite nervösa i början av första träningspasset. Anders lyckades snabbt med massor av fingertoppskänsla och engagemang få med alla barnen. Han började deras första pass med fall, maisabaki (vilket alla kände till) och Anders förklarade på ett enkelt sätt hur, var och i vilka tekniker den rörelsen finns. De allra flesta klarade snabbt dessa tekniker, vilket gjorde att deras självkänsla stärktes. Barnen upptäckte att han med röd/svart randigt bälte var rolig och duktig. Matchen att vinna barnens förtroende gjorde Anders med stor övertygelse. Den stoltaste monisen var han som fick hälsa på och av shihan och det gjorde han varje gång. Jag tror att han växte med flera centimeter...

Efter barnens pass var det dags för oss vuxna att beträda mattan. Vi började med lite enkla kihon-tekniker från gul, och orange. Vi var nog alla lite stela av förväntan, efter ett antal olika tekniker började vi bli varma i dräkterna och den stela känslan försvann. Anders visade oss olika gripatekniker, liggande tekniker, samt olika kasttekniker. Det var

mycket intressant att få sådan bra hjälp med dessa tekniker att vi alla kände oss som fullärda efter våra pass. Tipsen från Anders var väldigt enkla och konkreta vilket gjorde att vi förstod snabbt hur tekniken skulle utföras, vilka delar som var viktiga för att tekniken skulle fungera.

Barnens andra pass innebar att beröra några av våra sex grundtekniker, vilket jag och Anders tyckte gick över förväntan. Barnen började våga fråga och svara på shihans frågor om teknikernas viktiga delar. Anders visade teknikerna på deltagarna som verkligen uppskattades av gruppen. Hela gruppen som bestod av vit till och med orange prövade alla teknikerna upp till brunt mon. När tekniken uki otoshi visades gick det ett sus i gruppen och alla kastade sig med full glädje in i tekniken i full fart, det smällde bra i mattan.

Monisarna testade även att köra "försök till stryptag framifrån – uki otoshi". Utan tvekan så körde dom igång och lyckades väldigt bra. När sedan Anders förklarade att denna teknik var till 1 dan, blev det ett wow, häftigt, fett häftigt från gruppen. Anders nämnde att "hur svårt kan det vara att gradera till 1 dan" och tittade åt undertecknad.

Vi avslutade med ett gemensamt pass.



Här blev barnen tvungna att träna med oss gamlingar och det var ett intressant pass. Passet visade sig fungera hur bra som helst, vi skrattade och hade jättevilt på mattan. Efter halva passet var det dags för vuxen- och barngruppen att köra randori. Barngruppen fick uppleva oss vuxna köra teknikerna i full fart med snabbt och bra angrepp samt ett snabbt agerande av tori. Det syntes att barnen tog intryck av oss vuxna. När monisarna gick upp på mattan och körde sin randori, var det mycket bättre och snabbare än på vanlig träning – KUL ATT SE!!

Vi avslutade och tackade Anders för ett jättebra genomfört läger hos oss i Nyköpings Bushidoförening Ju-jutsu Kai. Vi var eniga i dojon att detta måste bli en uppföljning! Nu ska jag börja fundera och planera inför ett nytt endagsläger till hösten!

**Vid tangentbordet
Stefan Eriksson
Nyköpings Bushidoförening**

läger

nytt för i år var en keps. Vi tog hem lite extra tröjor och kepsar men när lägret var slut så var även dessa slut!

I och med det ökade lägerdeltagarantalet och den goda respons vi fått under och efter lägret har detta satt igång nya roliga och spännande idéer till nästa års Vårmon!

**Sandra Christensen
och Micke Arvidsson
Nybro JJK**



Bild: EMMA LINDBLAD



Barninstruktörsträff och miniläger 5–6 april i Mölndal

Feedback direkt efter passen

Regionssatsningen i Västsverige har varit späckad med aktiviteter. En av dessa var en träff för barninstruktörer i regionen.

Konceptet var att barninstruktörerna tränade och tänkte och diskuterade utan barn på lördagen. På söndagen dök barnen upp och då fick instruktörerna praktisera det vi lärt oss dagen innan.

Tio instruktörer från klubbarna i Kungälv, Göteborg och Mölndal fick under lördagen prova på ett par knepiga renraku-tekniker från mon-systemet, öva på att få upp tempot på tekniker i serie och gnugga tekniker som Johan Halvardsson ofta ser att barn har svårt för.

Inför träffen hade vi som värddklubb

fått möjlighet att ställa frågor till Johan Halvardsson och Tobias Back som tillsammans höll i instruktionen. Där fanns bland annat frågan om vilka brister de ser bland barn rent tekniskt, alltså vad vi barninstruktörer måste bli duktigare på att öva och lära ut. Vi ville också få tips på hur man kan jobba när man har många olika grader representerade i en grupp.

Den frågan löste Johan Halvardsson genom att presentera serier med tekniker från hela monsystemet och föreslå att de lägst graderade barnen skulle koncentrera sig på de fyra första, medan de högre kunde jobba sig igenom hela listan på tio tekniker.

De barninstruktörer som hade möjlig-

het att delta även på söndagen fick som dagens sista uppgift dela upp barnens träningspass mellan sig och fundera på vad vi ville instruera under söndagen.

På söndagen deltog 23 barn från klubbarna i Mölndal, Alingsås och Kungälv och några av instruktörerna från lördagens träff.

Barnen delades in i två grupper – knattar och nybörjare i en grupp och gulbälten och uppåt i den andra.

Efter varje pass fick barnen en kort rast medan Johan Halvardsson och Tobias Back samlade oss som instruerat. Vi fick feedback och också frågor att fundera över, som vad vi skulle ha kunnat gjort bättre, hur vi tyckte att tempot var och så vidare.

Visst är vi vana att instruera och ge järnet på mattan, men att bli iakttagen och få feedback direkt var ovant. Det var oerhört nyttigt, men också jobbigt. När dagen var slut var även jag det, trots att vi inte höll på så många timmar.

Jag är väldigt nöjd med konceptet och hoppas att vi kan göra det fler gånger i regionen. Att instruktörerna i barngrupperna träffas och lär känna varandra gör det lättare att samarbeta, och om barnen känner varandra blir det enklare och roligare att åka även på lite större läger en bit bort.

Många av barnen blev sugna på att uppleva fler läger, vilket uppmuntrades entusiastiskt av Tobias Back.

Lotta Emgård



Bilder: LOTTA EMGÅRD

Barninstruktörer från Kungälv, Göteborg och Mölndal drillades under en dag av Tobias Back och Johan Halvardsson.

Instruktörsträff 22 februari i Alingsås

Nyttiga övningar i randori

Lördagen den 22 februari var det instruktörsläger i Alingsås under ledning av Tony Hansson. I sällskap med klubbkamraten Anders Bornäs och Kurt Johnsson från Värö Budoklubb begav jag mig dit för att se vad Tony hade planerat för oss denna gång.

Dagen började med att Tony fick oss att se på begreppet kihon waza med nya ögon. Det finns många sätt att träna kihon på – och med det såklart många sätt att instruera detsamma! Det kan likaväl vara en hel teknik som en viss rörelse, förflyttning eller princip. Variationsmöjligheterna är oändliga.

Kihonträning behöver inte vara trist nötande av en och samma teknik om och om igen, det kan göras roligt och med fart och fläkt, dessutom utan att eleverna tänker på att de tränar kihon!

Det var bara en sak som var tråkig på förmiddagen och det var att kamraten Anders axel beslutade sig för att säga upp sig. Anders fick tillbringa resten av dagen vid ringside med anteckningsblock och penna i högsta hugg.

Eftermiddagen bjöd bland annat på olika sätt att träna randori med två motståndare, vilket var dagens höjdpunkt, i alla fall för mig. Mina två träningskam-



Bilder: ANDERS BORNÄS

Artikelförfattaren övar på att försvara sig mot två personer i en trång gångtunnel.

rater i den här delen var Johan Osjber från Göteborg och John Gustavsson från Shindo. En nyttig övning var att ställa ut lite "blomlådor" lite här och var i form av mittsar. Här gäller det att ha koll så man inte snubblar eller lägger ner någon stackare bland grönsakerna! En annan var att bli utsatt för rånförsök av två hulaner i en tänkt gångtunnel byggd av

några utlagda gymnastiksalsbänkar. Här gällde det att se upp! Vansinnigt roligt och nyttigt.

Stort tack till Tony, Alingsås Ju-jutsuklubb och alla som var där för en härlig och givande dag på mattan!

**Gunnar Hoffsten
Varbergs JK**



Förlängningskurs 22–23 februari i Nybro

”Om vi inte håller oss à jour

Att tänka på. Håll era kurser uppdaterade, annars stannar ju-jutsun!

Håller sig våra instruktörer uppdaterade via giltiga licenser och aktivt lägerdeltagande så får vi bättre och bättre ju-jutsu i våra klubbar.

För drygt ett år sedan förnyades mitt körkort för bil. I ungefär samma veva började jag snoka efter förlängningskurser för att hålla min A-licens och Barn-licens levande.

Detta låter som två vitt skilda händelser i mitt liv, men de har något gemensamt. Jag kör bil nästan dagligen.

Till och från arbete, i mitt arbete, till och från repor och spelningar med banden och naturligtvis de många mil som läggs i bilen för att träna och instruera ju-jutsu. Jag håller alltså mina körkunskaper à jour och håller koll på viktiga trafikregeländringar.

Allt för att inte stagnera

På samma sätt ser jag till att hålla mig à jour inom ju-jutsun, jag åker på läger för att träna själv, jag åker på kurser för att ta del av och vara en del av utvecklingen. Jag ser till att ta del av informationen

som kommer och ta till mig denna. Allt för att inte stagnera.

För att dra en koppling till trafiken.

För 14 år sedan började jag träna. För strax över 14 år sedan ändrades reglerna kring vem som har företräde vid ett obevakat övergångsställe. Hade folk inte hållit sin bilkörning uppdaterad hade vi haft väldigt många olyckor i stadstrafiken. Kollar vi i de gamla systemböckerna för Ju-jutsu Kai hittar vi tekniker som i revideringar tagits bort därför att de inte är tillräckligt bra självförsvar och några som hade för stor skaderisk.



Microläger 8 mars i Linköping

Kortare läger med stor social del

Vi testar nytt och kör ett Microläger. Microläger är ett kortare läger med social aktivitet efteråt.

Denna första gång blev det även ett microläger i antal. Elva tränande och tre instruktörer tillbringade fyra timmar på mattan och tränande både fallteknik, grundtekniker, slag, spark jigo waza och randori, förutom fysisk aktivitet med tyngdpunkt på fys.

För att härleda våra tekniker bak i tiden och se på andra anpassningar, så tog vi även fram jo-stavar. Det började med att lära sig attackera och hantera jo-staven, för att sedan försvara sig med ude osae mot någon som attackerade med jo. Det blev en annorlunda känsla att använda ett icke så vanligt redskap. Efter fyra svettiga timmar, så kände alla sig nöjda och frågade när nästa microlä-

ger kommer. Vi ska försöka ha två läger per år.

Efter träningen tog den sociala delen över. Det är ett av målen med microläger att träffas över bältesgränserna och umgås. Så bastu med tilltugg, gemensam mat och film fick avsluta kvällen.

Anders Bergström

stannar ju-jutsun"

Jag som tränar för självförsvarets skull tycker detta är mycket sunt.

På kursen i Nybro, under ledning av Anders Bergström, gick vi igenom både teori och praktik. Vem är det som sitter i förbundsstyrelsen i dag, och vilka funktioner ligger under styrelsen? Vem ansvarar för vad, i förlängningen, vem skickar vi våra egna tankar kring ju-jutsuns olika delar till? Tävlings, funktionshinder, tekniker och så vidare.

Praktiska moment handlade om graderingsbedömning, utförande av våra olika delar (kata, kihon, jigo, renraku,

randori), och träningsupplägg. Hur "botar" vi fallrädsla? Hur får vi till mängdträning och tempo?

Lätt att fastna i mönster

Det är lätt att fastna i mönster hemma på klubben, se till att utvecklas. Åk iväg på kurser och läger för att bekräfta det ni gör bra och fixa till det andra.

Liksom vi behöver tanka och serva våra fordon för att komma framåt behöver vi fylla på med nya träningsidéer och tekniktips för att vår ju-jutsu inte ska stanna.

Som avslutning vill jag tacka Anders för en mycket givande kurs, deltagarna för era idéer (några övningar och tankebanor användes redan på träningspasset dagen efter kursen) och Nybro ju-jutsu för att ni tog på er arrangemanget så att jag slapp åka till Uppsala eller någonstans i Norrland där nästa kurs hålls.

Per Skog

Budo Höör IF och Landskrona Ju-jutsu Kai (LaJK)

B-kurs 28 februari–2 mars på Lidingö

Kurs på sportlovet nytt grepp

Ett nytt grepp testades, då en B-instruktörskurs hölls i samband med sportlovsvecka. Inga sportlovsfirande ungdomar deltog, däremot en hop ju-jutsukas modell Äldre.

C- och B-instruktörskurser är som bekant tre dagar långa. Ofta har skolor och arbetsplatser svårt att inse det fenomenala i att ha en ju-jutsuinstruktör i klassen eller på arbetsplatsen. I och med detta får eleven eller arbetstagaren

lite svårt att ta ledigt från sitt vardagliga värv, därav idén att planera in en kurs då skolorna ändå har ledigt.

Sju brunbälten och en tredjedanare dök upp för att utvecklas och, efter genomförd utbildning, kunna åka hem till klubben och examinera grönbälten.

Som kursledare vill jag som vanligt tacka för det jag lärt mig, denna gång blev det viktigaste att aldrig ge insulin till en diabetiker som ser lite däven ut.

Stefan Forsman

förbundsinstruktör

Nya B-instruktörer

Jonas Brinklert, 1 kyu, Täby JJK
Martin Christensson, 3 dan, Högdalens BK
Stefan Eriksson, 1 kyu, Nyköpings BF
Sebastian Samuelsson, 1 kyu, Lidingö JJK
Ulrik Åkesson, 1 kyu, Västerås JJK
Alexej Belozerov, 1 kyu, Kista JJK
Kenneth Henningsson, 1 kyu, Kristinehamns JJK
Gudrun Henningsson, 1 kyu, Kristinehamns JJK



Bild: HANS GREGER

Stående: Gudrun Henningsson, Martin Christensson, Kenneth Henningsson, Sebastian Samuelsson, kursledare Stefan Forsman. Sittande: Jonas Brinklert, Ulrik Åkesson, Stefan Eriksson, Alexej Belozerov.

Nya kontakter var en bonus

Fredag 7 Februari klockan åtta satte jag mig i bilen från Varberg för cirka två timmars färd mot Eslöv och tre dagars utbildning till B-instruktör.

Väl framme i Eslöv blev det en tur i deras fina lokaler i en industrifastighet där det tränades Ju-jutsu, Thaiboxning, MMA och Judo. I lokalerna fanns utbildningslokal där vi skulle vända och vrida på olika områden som en instruktör ska känna till.

Vi var tolv personer, tre brunbälten och nio svartbälten, från Varberg, Göteborg, Höör, Eslöv, Nybro och Linköping med blandade erfarenheter som jutsuka och instruktörer för både barn och vuxna. Flera hade tränat över både 15 och 20 år. Utbildare var Anders Bergström (7dan) som är från Linköping och är SJJF (Svenska Ju-jutsuförbundets) utbildningsansvarig.

Vi berörde många områden som:

- Säkerhet på klubben
- Förbundets organisation
- Metoder för lärande
- Gruppdynamik och ledarskap
- Anatomi och fysiologi
- Skador
- Nödvärnsrätt
- Mental förberedelse

Säkerhetstankar

Det kan vara bra att ha en beskrivning av varje medlem och eventuellt dess sjukdomar som vi som instruktörer behöver känna till, till exempel diabetes, epilepsi, allergier med mera som kan påverka personen under träning och hur vi lägger upp träningen.

Hur stämmer vi av att alla är ute ur dojon vid brand? Många klubbar som har både barn och vuxna som tränar övar utrymning varje termin och informerar samtliga om vilka rutiner som gäller vid utrymning.

Det borde finnas deltagarlista inklusive telefonlista till anhöriga.

Metod för lärande tryckte på behovet att visa och att öva praktiskt i början. Börja med få detaljer och att jobba med de två tre viktigaste momenten i varje teknik.

Ju mer en elev tränat ju mer detaljer justerar vi och visar. För att nå den högsta nivån i förmåga så tränar vi randori där våra tekniker



ska komma automatiskt utan stopp och tveksamhet.

Ämnet Gruppdynamik och ledarskap betonade att instruktörer ska lära sig namn, få med alla i gruppen. Ledaren jobbar med att se alla och återkoppla det som sker på mattan.

Scenarioträning med nödvärn

Vi jobbade praktiskt på mattan med olika övningar och berörde vad som krävs för att få godkänt i våra grundläggande tekniker upp till 3 kyu.

Vi tränade även påhittade situationer i nödvärn som var nyttigt att fundera över och framför allt kul att spela teater för att beskriva verkliga situationer och självförsvarstekniker som fungerar. Detta ska vi träna mer.

Vi pratade om hur vi hanterar en skada i dojon – vilka rutiner har vi?

När det gäller behandling av skador var det nytt för mig att inte kyla på det benet där skadan uppstått utan på det andra benet då blodet rusar till det kalla området och den skadade delen får mindre belastning.

Vi pratade om kost och hur lång tid det tar för maten att bli bränsle som vi har nytta av under träningen. Tre timmar innan bör vi äta för att få ut nyttan. Variera kost med snabba och långsamma kolhydrater och stötta med mellanmål på till exempel långa träningspass.

Rutiner vid olyckor

Mental förberedelse handlade om att till exempel sätta sig in i vilka nödvärns-situationer vi kan hamna i, hur kan jag komma undan, vilka hjälpmedel finns tillgängliga och vilka självförsvarstekniker kan jag använda?

Vi pratade även om hur vi löser situationer när någon i klubben som är ute och reser blir inblandad i en olycka. Hur kontakta anhöriga, vad har vi för första hjälpen-utrustning och HLR-förmåga? Har vi anhörigregister?

Sista dagen avslutades med redovisning av olika områden.

Nya bekantskaper och kontakter var en bonus och vi hann med många skratt och god mat i Eslöv.

Anders Tilstam

Nya B-instruktörer

Gylfi Gislason, 2 dan, Trelleborgs BK
Anders Tilstam, 1 kyu, Varberg JK
Lisa Hansson, 2 dan, Linköpings BK
Johan Holmgren, 1 dan, Linköpings BK
Göran Lindblad, 1 dan, Nybro JJK
Peter Bäckman, 1 dan, Nybro JJK
Sara Holm, 1 kyu, Budo Höör
Johan Slagstedt, 1 dan, Eslövs BK
Mia Andersson, 1 dan, Eslövs BK
Tomas Hellström, 1 kyu, Eslövs BK
Roy Zachrisson, 1 dan, Göteborgs JJK

Läger 1 februari i Örnsköldsvik

Stärkt samarbete efter läger

Den första februari samlades 23 träningssugna jujutsukas i Örnsköldsviks Ju-jutsuklubbs dojo för att träna för de inbjudna gästinstruktörerna Jens Wallström och Anders Larsson, bägge elitinstruktörer från Umeå Budoklubb.

Förutom själva tränandet var ett av de uttalade syftena med lägret att stärka samarbetet mellan klubbarna och med den relativt nya järnvägen Botniaba-

nan går resan mellan Örnsköldsvik och Umeå galant. Detta var något som sensei Jens och sensei Anders kunde vittna om.

Dagen ägnades åt teknikträning för alla bältesfärger från gult till svart och både kihon och jigo waza praktiserades. Resultatet av det breda programmet för dagen blev en bra och förstärkt grundplåt i teknikförståelse.

Ju-jutsu är inte bara träning och tekniker – det är social samvaro också. För

att också slå an den strängen under dagen, bjöds alla deltagare på lunch mitt på dagen.

När sedan blodsockret började sjunka efter drygt fem timmar på mattan, kunde vi konstatera att målen för dagen hade nåtts och att samverkan mellan klubbarna ger mervärden. Det blir definitivt fler liknande läger framöver.

Håkan Karlsson



Bilder: ULF BERG

Kick off-läger 18 januari i Dala-Järna

Go känsla som dröjer kvar länge

Vi jutsuspelare från hela Dalarna fick oss en rejäl gnuggning och en kickstart på våren med fyra pass varierande och rolig ju-jutsu.

Anders Bergström var i högform och vi fick helt klart för oss att det där med framåttfall med slappa armar gav få pluspoäng.

Efter en stunds öva och lite mer instruktioner så var vi minst sagt världsbäst i hela Dalarna. En god dos med newaza gjorde oss både varma och glada. Våra goa arrangörer bjöd på kaffe och frukt. De flesta av oss lunchade gemensamt på hotellet i Dala-Järna, här är det inget knussel, här är allt lokalt odlat, hembakat och serverat med en speciell touch.

Det är värt all möda att komma till

Vansbro Ju-Jutsuklubb nästa gång det är läger, för den varma och goa känslan vi har i kroppen efter en sådan här dag drö-

jer sig kvar länge, länge! Massor med tack för en fantastiskt bra lägerdag!

Karin Appelgren



Dangradering 8 mars

Sju nya svartbälten i Uppsala

I samband med Uppsala JJK:s 35-årsjubileum höll RGK en dangradering till 1 dan i Uppsala. RGK bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Tony Hansson.

Godkända till 1 dan

Ola Kröger
Frida Trönberg
Annelie Häyrén Wienstål
Kajsa Eriksson
Victoria Catalán Rivas
Linnea Wikström
Björn Isaksson
samtliga Uppsala JJK



Bild: HANS GREGER

Nya 1 dan. Stående: Ola Kröger, Frida Trönberg, Linnea Wikström, Björn Isaksson.
Sittande: Annelie Häyrén Wienstål, Victoria Catalán Rivas, Kajsa Eriksson.

Välkomna till Sveriges roligaste barnläger!
För alla barn, knattar & mon
KB-hallen i Köping den 30/5 - 1/6
450:- förskottsbetalning (500:-)
mer information på: www.jjkk.se

Nyheter:
Budo-träning
Kockar som rockar käk
Teori-pass för barn
Instruktörsträning
Inspirationsutbildning

Rolig träning
Film
Kiosk
Talangjakt
Stiltävling
Disco
plus mycket mer

Richard Backström
DAVID GULGER
TOBIAS BACK
LASSE "STILIS" STALNACHE
HENRIK ANDERSSON

MONSTERLAGER
2014

Jy-Jutsu Kai Köping
SKF
BUDOKAN
Jy-Jutsu Kai Köping

Inbjudan till

Kai out West

Nya Alingsåslägret 2014

Instruktörer:

Riksinstruktör	Bertil Bergdahl	8 dan
Elitinstruktör	Erik Grönberg	5 dan
Förbundsinstruktör	David Gülger	4 dan
A-instruktör	Linda Taberman	3 dan
B-instruktör	Elin Thörnblom	2 dan

Alingsås 27-28/9 2014

Kai out West har som mål att göra en påtaglig skillnad för deltagarna. Detta i form av fördjupade tekniska och teoretiska kunskaper kring ett givet tema. 2014 är temat *randori*.

Under några av de sju träningspass som varje grupp erbjuds under *Kai Out West* kommer temat att varieras på en mängd olika sätt. Målet är att deltagarna efter lägret ska känna sig förtrogna med de för bältena olika randoriformerna och olika sätt att träna och utveckla dessa.

Randori kommer dessutom att bearbetas under två teoripass. Det ena kommer att innehålla RGK:s syn på randori på graderingar. Det andra kommer att fokusera på hur man som utövare/instruktör kan planera för en optimal randoriträning.

Tid: lördag 10.00-18.00 och söndag 9.00-16.00

Kostnad: 450 kronor för båda dagarna och 300 kronor för en dag.

Anmälan och betalning via AJJKs hemsida senast 19/9.



Länk till hemsidan

Ytterligare information finns på hemsidan!

www.alingsasju-jutsu.se



Länk till anmälan

Välkommen till Kai out West – lägret som gör skillnad!



Medlem i Svenska Ju-jutsuförbundet

Förfrågningar kan göras till Malin Bohlin,
mobil: 070 579 16 19 eller mejl: malin@alingsasju-jutsu.se

Lägret anordnas i samarbete med BK Shindo och Göteborgs JJK





SJJFs Barnkommitté hälsar alla Mon och Knattar välkomna till Oxelösund och årets sommarläger för barn!

Var: Breviksskolan, Oxelösund (ca 1,5 mil från Nyköping)

Vilka: Knattar från 7 år och samtliga mongrader

Kostnad: 1200:-/deltagare inkl. helpension med logi i sovsal.

Nyhet: Var femte deltagare från samma klubb gratis.

Betalning sker i första hand klubbvis till förbundets plusgiro 66 05 65-3 registrerat före den 20/6. Var noga med ange vilka deltagare inbetalningen avser!

Aktiviteter: Äventyrsbanan är tillbaka! Gå tillsammans med kamrater och lös kluriga uppgifter efter en snitslad bana. Vilka hinder ni kommer att mötas av återstår att se. Andra aktiviteter som film, disco och mycket mer kommer att erbjudas.

Bad: Glöm inte att packa badkläder då Oxelösund erbjuder mängder av badmöjligheter. Ingen sommar utan bad.

Instruktörer: Årets instruktörer består av Svenska Ju-jutsuförbundets samlade barnkommitté: Johan Halvardson, 5:e dan, Tobias Back, 2:a dan och Ida Blomberg, 1:a dan

Anmälan: Sker till Tobias Back via mail till tobias.back@ju-jutsu.se. Frågor kan besvaras antingen via mail eller telefon 070-367 27 08. Dock ska anmälan ske senast den 16/6. Anmälan ska innehålla namn, grad, ålder, klubb, kontaktuppgifter och eventuella specialkost.

Övrigt: För er ledare kommer vi att erbjuda bland annat ledarträff som kommer handla om barnkommitténs arbete med knatteverksamhet. Prova-på-träning för föräldrar som aldrig stått på mattan och vill prova på ju-jutsu. Klubbinstruktörer bör ta med sig dräkten för att vara delaktiga på mattan.

SOMMARLÄGER 30/6 - 5/7 2014

OXELÖSUND



Instruktörer

Hans Greger	10 dan	Stilchef
Bertil Bergdahl	8 dan	Riksinstruktör
Tony Hansson	7 dan	Riksinstruktör
Ola Johanson	6 dan	Riksinstruktör
Stefan Forsman	5 dan	Förbundsinstruktör
Linus Nilsson	3 dan	A-instruktör
Linda Taberman	3 dan	A-instruktör

Fler instruktörer tillkommer



Hans Greger



Bertil Bergdahl



Tony Hansson



Ola Johanson



Stefan Forsman



Linus Nilsson



Linda Taberman

Plats: Oxelösund, Breviksskolan.

Tid: 30 juni klockan 11.00 t.o.m. 5 juli klockan 14.00.

Pris:

Vid betalning före 10/6 2014

Träning + logi i skolsal + frukost 1.500 kr
Endast träning 1.000 kr. Dagpris 250 kr
Konto Plusgiro: 66 05 65-3

Vid betalning efter 10/6 2014

Träning + logi i skolsal + frukost 1.700 kr
Endast träning 1.200 kr. Dagpris 275 kr
Konto Plusgiro: 66 05 65-3

Deltagare: Alla bältesgrader är välkomna.

Logi: Lägeravgiften inkluderar boende i skolsalar, (medtag liggunderlag 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 16/6 2014.

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

Anmälan ska innehålla namn, grad, klubb samt boende.

Instruktörskurser

A-kurs hålls den 25-29/6 2014. Kursledare: Hans Greger.

B-kurs hålls den 27-29/6 2014. Kursledare: Anders Bergström.

C-kurs hålls den 27-29/6 2014. Kursledare: Stefan Forsman.



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2014				
MAJ				
17–18	Dangradering, 1 + 2 dan	Bosön	RGK	Hans Greger
24	Läger för alla stilar	Linköping	SvJJF	Bertil Bergdahl
30–1/6	Monsterlägret	Köping	JJK Köping	Tobias Back
JUNI–JULI				
25–29/6	A-kurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
26–29/6	Sommarläger, barn	Oxelösund	SJJF	Tobias Back
27–29/6	B-kurs	Oxelösund	SJJF	Anders Bergström
27–29/6	C-kurs	Oxelösund	SJJF	Stefan Forsman
29/6	Dangradering, 3 + 4 dan	Oxelösund	RGK	Hans Greger
30/6–6/7	Sommarläger, vuxna	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
AUGUSTI				
30–31	Riks- och förbundskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
SEPTEMBER				
13–14	Förbundskonferens för funktionärer		SJJF	Hans Greger
20	Danträning 1 + 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
27–28	Kai Out West	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin
OKTOBER				
11–12	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
18–19	Barninstruktörsträff	Kalmar	SJJF	Henrik Andersson
NOVEMBER				
8–9	Monemberlägret	Kalmar	Kalmar BK	Henrik Andersson
15–16	Future Challenge	Uppsala	SJJF	Hans Greger
DECEMBER				
6–7	Dangradering, 1 + 2 + 3 dan	Bosön	RGK	Hans Greger
SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén • BA – Barnansvarig • UA – Utbildningsansvarig				

Dags att gå kurs?

I sommar ordnar Svenska Ju-jutsuförbundet A-, B- och C-kurs

Plats: Breviksskolan, Oxelösund

Passa på att gå nästa utbildningssteg!

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 0739-80 40 11
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

Jens Wallström, Blomstervägen 24,
903 52 UMEÅ
Tel 090-12 41 85, 070-683 68 31
E-post: jens.wallstrom@vastterslatt.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: henrik.lizzie@telia.com

Kommittéer

Riksgraderingskommittén, RGK

Hans Greger, (se styrelsen)
Bertil Bergdahl (se styrelsen)

Tekniska kommittén, TK

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)

Utbildningskommittén

Anders Bergström, (se TK)
Stefan Forsman
Malin Bohlin

Barnkommittén

Tobias Back, (se styrelsen)
Ida Blomberg
Johan Halvardsson

Tävlingkommittén

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

Ungdomskommittén

John Gustavsson, sammankallande,
Gibraltargatan 84, lgh 531,
412 79 Göteborg
Tel: 0730-69 66 32
E-post: john.shindo@hotmail.com

Områdesansvariga

Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Funktionshindersansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 74 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

Alingsås JJK
Barkarby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
BK Tomoe, Kiruna
BK Yoi Mullsjö
Bodens Bushido center
Borgholms BK
Borlänge JJK
Budo Höör IF
Bujin JJK, Norge
Bålsta JJK
Båstads BC
Eksjö BK
Emmaboda JJK
Enköpings JJK
Eslövs BK
Falu JJK
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
Kristinehamns JJK
Kungsbacka JJK
Landskrona JJK
Leksands JJK
Lidingö JJK
Lidköpings JJK
Linköpings BK
Luleå JJK
Lunds JJK
Malmö JJK
Malungs JJK
Mora JJK

Musubi dojo, Lödde-
köpinge
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
Värö BK
Västerås JJK
Växjö JJK
Åseda JJK
Älvsjö JJK
Örebro JJ Kai
Örnsköldviks JJK
Östersunds BK

www.ju-jutsu.se

35-årsjubileum 8 mars i Uppsala

Nya grader, ny sångbok och nya medaljer

Lördagen den 8 mars firade Uppsala ju-jutsuklubb sin 35:e födelsedag. Firandet inföll i år på själva födelsedagen vilket gjorde det hela lite festligare.

35 år är väl i ju-jutsusammanhang att ses som en anseelig ålder, men ju-jutsu har faktiskt tränats i Uppsala och klubben sedan år 1967. Träningen började i Uppsala Studenters Judo-klubb som sedermera bytte namn till Uppsala judoklubb innan ju-jutsuverksamheten startade eget i form av Uppsala ju-jutsuklubb den 8/3 1979.

35-årsfirandet tjuvstartade under hösten 2013 med filmvisning och träningsläger och kulminerade i mars 2014 med en heldag i ju-jutsuns tecken. Först ut på födelsedagen var ett miniläger där instruktörer som tagit sina kyugrader i respektive tidigare graderingssystem visade hur ude osae och irimi nage har utvecklats genom åren. Tony Hansson representerade 1976 års system, Olle Håstad 1985, Ylva Naeser 1994 och Emelie Lundell nu gällande graderingssystem från 2005.

Därefter följde ett mycket efterlängtat sångbokssläpp. Rickard Sundin hade som Sångboksgeneral lett en mycket rutinerad grupp med reviderare som färdigställt ett nytt UTA-system och tagit fram en ny sångbok. Den nya sångboken karaktäriseras av en tydligare röd tråd med mera rörelse samt större fo-

kus på grundprinciperna. Därpå följde dangraderingar, vilket resulterade i sju nya 1 danare som inför en publik bestående av mer än 100 personer både ramlade i högar och gjorde tekniker i full fart.

Nu var dock allt detta bara uppvärmningen inför kvällens jubileumsbal och så fort som soke Hans Greger förkunnat att alla klarat sin nästa grad skyndade sig de flesta iväg för att byta om inför kvällens begivenheter. Gästerna, uppladdade till tänderna och med bland andra Bertil och Barbro Bergdahl i täten, fick ta del av en mycket bra och välplanerad tillställning under ledning av balchef Karin Ersson. Notervärt är att vinet dracks upp, många sånger sjöngs och det inte bara dansades på dansgolvet.

Innan festen tog slut och den klassiska japanska vickningen varmkorv med bröd avnjöts, hade dessutom många av klubbens profiler erhållit nya utmärkelser för att ha lagt ned det mesta av sin arbetstid samt all fritid i dojon. Bland annat så erhöll Karin Ersson Uppsala Ju-jutsuklubbs förtjänstmedalj i silver, Gustaf Naeser Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld samt Tony Hansson Upplands Idrottsförbunds förtjänstmedalj i guld.

Tony Hansson

