



Tidningen

Ju-jutsu Kai

2 2015

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 17



Stefan Forsman 6 dan och ny riksinstruktör



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 - 2015 Årgång 17

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

Kolla in en dangradering i sommar!	3
SJJF godkänt som medlem i TAFISA	4-5
Future Challenge V	4-5
Tonys tekniktips: Kuzushi snett framåt	6-7
"En riktigt skön budodag"	8-9
Vad gjorde man utan dessa fantastiska föräldrar?	10-11
Påsklägret 2015 och graderingar till 5 och 6 dan	12-15
Ett smakprov på vad Nihon ju-jutsu är	16-17
B-kurs: Film bra inlärningsmetod	18
C-kurs: Ny kunskap och inspiration	19
Danträningsläger i Linköping	20
Vänklubbsläger i Linköping	20-21
Instruktörläger i region väst	21
Klubb tävling i Örnsköldsvik	22
Alla hjärtans-läger i Örnsköldsvik	22
Kommande läger	23-25
Kalendarium och regioner	26
Funktionärer och klubbar	27
Lektion två i ju-jutsu-japanska	28



Omslagsbilden

Bild: HANS GREGER

*Stefan Forsman graderades till 6 dan under påsklägret.
Han utsågs också till riksinstruktör.*



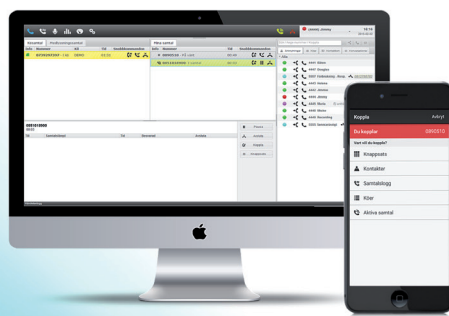
BUSINESS SOLUTIONS

NÄR DET BEHÖVS EN STJÄRNA PÅ KONTORSTEKNIK

BUSINESSOLUTIONS.SE

0771-401 301

TELEFONI
COPY /PRINT /TRYCKSAKER
VISUELL KOMMUNIKATION



Redaktören har ordet

Kolla in en dangradering i sommar!

Sommaren är snart här även om det kan vara svårt att tro när värmen dröjer. Terminen är nästan avklarad och nu återstår bara slutspurt och en eventuell gradering. Och sommarläger, förstås! I år hålls sommarlägret i Köping, efter att ha varit i Oxelösund ett antal år. Det var dags för förändring och att lära känna en ny ort.

Fast det är naturligtvis inte en helt ny ort för oss som i många år haft förmånen att få vara med på barnlägret Monsterlägret i Köping. Med tanke på hur välordnat det lägret är och vilket engagemang klubben visar i samband med detta tror jag att årets sommarläger kan bli riktigt bra.

Som vanligt ordnas

kurser i samband med sommarlägret - de börjar dagen innan lägret startar, så oavsett om du vill gå A-, B- eller C-kurs hinner du även med att träna på sommarlägret!

För alla som inte kan komma till lägret kan som-

marträning på hemmaplan eller semesterort vara ett alternativ. Ta med gin på semestern och kolla när den lokala klubben tränar – det kan både ge nya insikter och nya kontakter.

Redan nu finns rätt mycket i kalendariet för hösten, ta gärna en extra titt på Ju-jutsuförbundets hemsida innan ni bestämmer datum för någon ju-jutsu-aktivitet. Då slipper ni upptäcka lite senare att er aktivitet ligger samma helg som en närliggande klubb har ett stort arrangemang.

I denna tidning kan du läsa om en massa läger och kurser som hållits under våren, men graderingarna i början av maj finns inte med. De håller vi på till höstens nummer. Då späckar vi tidningen både med graderingarna i Uppsala och de i Köping till 3 och 4 dan.

Har du möjlighet att vara med och stötta de som ska pröva till nästa bälte i Köping den 28 juni, så kom dit! Kanske vill du själv stå där en gång, och då är det bra att veta hur en sådan gradering går till.

Oavsett om din sommar kommer att innehålla mycket eller lite ju-jutsu hoppas jag att den blir riktigt bra och att vi ses på mattan när höstterminen drar igång igen!

Lotta Emgård
redaktör

Tidningen hem till dig!

Vill du vara säker på att inte missa ett nummer av tidningen Ju-jutsu kai under 2015? Prenumerera! Så här gör du:

1. Sätt in 50 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning 2015
2. Skicka en e-post till: kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubbtilhörighet.

Tidningen Ju-jutsu kai 2015

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

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



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



Årsmötet ville ha ny policy för mångfald

Styrelsen la förslag till årsmötet om en satsning på jämställdhet för att kunna leva upp till den policy om att arbeta för jämställdhet som finns i dag.

Årsmötet uppdrog i stället åt styrelsen att omarbeta den nuvarande policyn så att den siktar på mångfald på fler områden – som exempelvis etnicitet – och inte bara jämställdhet mellan könen.

1 344

personer
gillar sidan
Ju-jutsu Kai
på Facebook

(11 maj 2015)

Har du varit på
ett bra läger
och vill att fler
ska upptäcka
just det lägret?
Skriv om det
och skicka tex-
ten till
[lotta.emgard
@ju-jutsu.se](mailto:lotta.emgard@ju-jutsu.se)

The Association For International Sport for All

SJJF godkänt som

Vid sitt styrelsemöte i Istanbul den 28 mars beslutade styrelsen för TAFISA att godkänna Svenska Ju-jutsuförbundets medlemsansökan. Det slutliga invalet sker dock på TAFISA:s världskongress i Budapest i mitten av oktober 2015.

TAFISA är ett internationellt förbund som ansluter idrottsförbund som i huvudsak ägnar sig åt breddidrott. Det uttalade målet är att idrott/sport ska vara tillgängligt för alla.

De anordnar bland annat World Walking Day 3–4 oktober 2015 över

hela världen och World Sport for All Games 7–14 oktober 2016 i Jakarta, Indonesien.

TAFISA samarbetar tätt med den olympiska rörelsen och FN:s organ för kultur och idrott UNESCO. De ansluter såväl internationella som nationella förbund, både för flera idrotter och enskilda idrotter.

Från Sverige är det utöver Riks-idrottsförbundet hittills bara SJJF som är medlemmar. Ett flertal kampsportförbund är med i TAFISA, såväl nationella förbund som världsförbund för specifika

Future Challenge V 14–15 mars i Uppsala

Full fart även på femte



Lukas Magnusson ser till att Fredrik Medevik hamnar på mattan.

medlem i TAFISA

kampsporter. SJJF:s styrelse tycker det är bra att förbundet har en koppling till den internationella idrottsrörelsen utan att vara med i något specifikt förbund för ju-jutsu.

Det finns ett flertal sådana förbund med lite olika inriktningar.

De flesta av våra klubbar är via medlemskap i Budo & Kampsportsförbundet (Ju-jutsufederationen) med i Ju-jitsu International Federation (JJIF). JJIF har dock mest fokus på tävling.

Genom att vara oberoende i förhållande till JJIF har vi som stilorganisation



TAFISA

The Association
For International
Sport for All

större möjligheter att bland annat sälja vår engelska bok till alla som är intresserade.

Mer info om TAFISA finns på hemsidan <http://www.tafisa.net>

Ola Johanson

Future Challenge-lägre



Bilder: HANS GREGER

Future Challenge i Uppsala i mars var den femte i ordningen. Som vanligt dök unga ju-jutsukas från alla vädersträck upp för att träna tillsammans.

Tonys eknik- ips

Kuzushi snett framåt

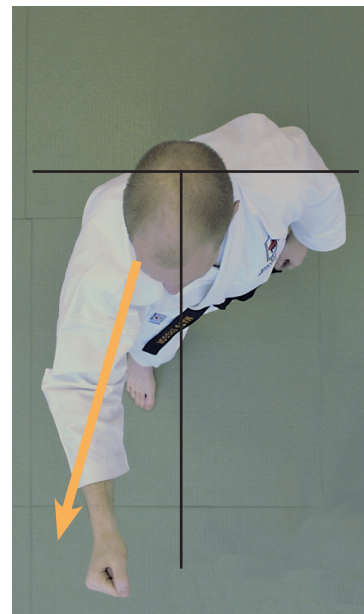
Väl inövade försvarstekniker utgör motoriska program och målet med ju-jutsuträningen är att öva en rörelse tillräckligt många gånger för att hjärnan ska kunna skapa en reflexliknande rörelse.

Detta medför att teknikerna även i överraskande situationer kan utföras direkt och omedvetet. För att underlätta inläring och skapandet av motoriska program är graderingssystemet uppbyggt på ett fåtal ofta återkommande tekniker och rörelser. Balansbrytningarna är ett exempel på rörelser/tekniker som i graderingssystemet utförs på samma sätt för en mängd tekniker i syfte att underlätta uppbyggnaden av motoriska program.

Kuzushi/balansbrytning

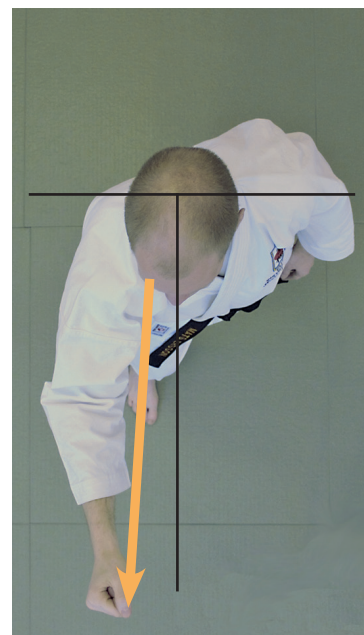
Ett av de viktigaste momenten i alla nedläggningar och kast är balansbrytningen. Balansbrytningen är inte en separat del av

Balansbrytningsriktning snett framåt



Tori urbalanserar uke snett framåt höger.

Balansbrytningsriktning något snett framåt

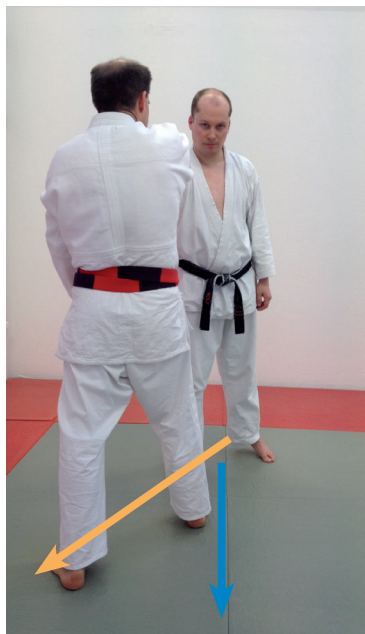


Tori urbalanserar uke något snett framåt höger.

tekniken, utan ska utföras på samma gång som nedläggningen eller kastet påbörjas. Balansbrytningen syftar till att omedelbart försätta motståndaren i obalans och bibehålla obalansen tills motståndaren är under full kontroll. För att kunna göra detta på enklast och effektivast sätt består graderingssystemet av några få men mycket effektiva balansbrytningar och balansbrytningsriktningar.

Balansbrytningsriktningen snett framåt

Balansbrytningsriktningen snett framåt används när tori befinner sig framför uke, mellan ukes armar och önskar urbalansera uke genom att förlänga ukes steg och förskjuta ukes tyngdpunkt framåt. Genom toris position mitt framför uke så kan inte tori dra uke rakt framåt, då detta skulle medföra att uke och tori krockar samt att urbalanseringen avstannar. Av den



Tori befinner sig framför uke mellan ukes armar. Tori tar ett steg i balansbrytningsriktningen och drar uke ur balans snett framåt (orange pil) så att uke kan passera tori och läggas ned rakt fram (blå pil).



Tori befinner sig framför uke mellan ukes armar. Tori drar uke ur balans snett framåt (orange pil) och vrider sig så att uke kan passera tori och kastas snett framåt (blå pil).



Tori befinner sig på utsidan av ukes arm. Tori drar uke ur balans något snett framåt (orange pil) och vrider sig så att uke kan läggas ned snett framåt (blå pil).



Tori befinner sig på utsidan av ukes arm. Tori drar uke ur balans något snett framåt (orange pil) och vrider sig så att uke kan läggas ned snett framåt eller snett bakåt (blå pilar).

orsaken bör ukes balans brytas snett framåt. Balansbrytningen kan sedan utföras som i ude osae i kihon waza (bild 2) då tori tar ett steg i balansbrytningsriktningen och drar uke ur balans så att uke kan passera tori och läggas ned rakt fram. Tori kan även bryta ukes balans snett framåt och vrida sig som vid o goshi i kihon waza (bild 3) så att uke passerar tori på sidan och sedan kastas snett framåt. När tori befinner sig mellan ukes armar och önskar bryta ukes balans framåt används genomgående i graderingssystemet balansbrytningsriktningen snett framåt.

Balansbrytningsriktningen något snett framåt

Balansbrytningsriktningen något snett framåt används när tori befinner sig på utsidan av ukes arm och önskar urbalansera uke genom att förlänga ukes steg och förskjuta ukes tyngdpunkt

framåt. Genom toris position vid sidan av uke så kan inte tori dra uke snett framåt, då detta skulle medföra att uke och tori krokar samt att urbalanseringen avstannar. Av den orsaken räcker det med att uke urbalanseras något snett framåt. Balansbrytningen kan sedan utföras som för kote gaeshi (bild 5) och irimi nage (bild 6) i kihon waza då tori vrider sig och drar uke ur balans. När tori befinner sig på utsidan av ukes arm och önskar bryta ukes balans framåt används genomgående i graderingssystemet balansbrytningsriktningen något snett framåt.

Genom att balansbrytningsriktningarna snett framåt och något snett framåt medvetet valts vid uppbyggnaden av graderingssystemet då tori vill förlänga ukes steg framåt ökar troligen sannolikheten att tori kan utföra teknikerna i händelse av en överraskande uppkommen situation.

Tony Hansson

Läger med Lasse Stålnacke 25 april i Umeå

"En riktigt skön budodag"

Att åka på läger är alltid kul men det är speciellt njutbart när man kan sova i sin egen säng och inte ansvara för något. Så det var med lite extra glädje jag vid sju-tiden på morgonen gled ur sängen för att sakta hasa mig ut i köket för att äta frukost i lugn och ro.

Efter lite för många kalorier så kom morgonens kraftansträngning: att släpa mig ut till bilen och styra den in till UBK.

Dagens attraktion, och anledningen till att jag steg upp så tidigt, var lägret med Lasse Stålnacke. Dagen skulle bestå av lite mjuk uppvärmning, några timmar ju-jutsu kai, lite iaido och jodo, och sedan en njutningsfull avslutning med shiatsu – kort sagt, en rätt skön budodag.

Fast jag ska också erkänna att det var med lite blandade känslor jag åkte in till stan, det var säkert 6–8 månader sedan jag sist "viftade" med svärdet och det har varit lite si och så med ju-jutsun under

de senaste två åren. För att inte tala om de sista två–tre månaderna då jag knappt har haft på mig dräkten. Men det går ju inte att missa ett läger med Lasse!!!

När jag kom fram till klubben så var det mycket folk där och inte bara från UBK utan det fanns även långväga gäster från till exempel Luleå och Ö-vik (och från Björkstaden ... 150 meter bort). Det var riktigt roligt att se att det inte bara var en massa svartbälten utan till och med flera gulbälten, kul! Jag fick det till att vi var 34–35 stycken på matan samtidigt.

Som utlovat så började Lasse lugnt med en stunds uppvärmning, enligt Lasse var det en blandning av olika saker som tai-chi, qi-gong och lite annat – för en gammal otränad kropp så var det en skön början på dagen. Senare efter en lite mer traditionell uppvärmning, som fick många att skratta högt, så var det dags för ju-jutsu.

Fokus under den delen låg på två av våra grundtekniker: osoto osae och kote gaeshi. På sitt oafterhärmliga sätt berättade Lasse om hur teknikerna ska se ut enligt systemet och gav oss tips om detaljer.

Hakaman satt inte riktigt rätt...

Efter att ha övat dom i grundform fick vi prova på olika kombinationer, varianter och tillämpningar. Det kommer väl inte som någon större överraskning att vi hade problem med balansbrytningar, att det ska vara så svårt att få till de där "små" sakerna på rätt sätt. För mig var det en bra genomgång/uppfräschning av teknikerna, det var ganska tydligt att jag tappat både precision och hastighet under den senaste tiden.

Efter lunchen så var det dags för mig att för första gången på länge plocka fram hakaman och försöka knyta fast den runt magen, jag vet inte om det berodde på magen eller mig men den satt inte riktigt efter regelboken ... men den föll i alla fall inte av. Nu ska jag väl avslöja att det är lite speciellt att vara 34 stycken som viftar med svärd i vår dojo,

"Det kommer väl inte som någon större överraskning att vi hade problem med balansbrytningar?"



Kote gaeshi var en av de tekniker som färdigsläpades under lägerdagen.



Bilder: PETER FURUVALD

Lasse Stålnacke instruerade Ju-jutsu Kai, iaido och jodo under en heldag i Umeå Budoklubbs dojo.

det är väldigt lätt att råka slå till någon oavsiktligt men jag tror inte det hände något mer än att några träsvärd krockade med varandra.

Grundläggande iaido och jodo

Lasse gick igenom några grundföreläsningar och fortsatte sedan med några grundläggande kator, de flesta var från sådana som ingår i ZNKR men jag tycks minnas att det var någon som jag inte har kört tidigare. Det märktes också att det var ett tag sedan jag sist använde svärdet, jag hade ingen som helst precision

i rörelserna och jag kände mig enormt klumpig.

Efter iaidon så blev det några minuters vila innan Lasse plockade fram en kartong med jo-käppar. Även här fick vi köra några grundläggande rörelser följt av några kator.

Inbyggd mekanik

Det är ganska kul att prova på andra budo-sporter, även om de är relativt olika vår egen så finns det många likheter och det är rätt uppenbart att människans inbyggda mekanik ligger till grund för

våra olika sporter. Som avslutning på dagen så var det dags för dagens njutning: en stunds Shiatsu ... kan det bli en bättre avslut på en lägerdag? Efter en alldeles för kort stunds knådande blev vi tvungna att stiga upp från golvet och göra dagens sista uppställning.

Precis som jag hade hoppats så blev det en väldigt trevlig dag även om jag just nu känner mig rätt stel och trött. Jag hoppas Lasse kommer tillbaka och har fler läger.

Jan Erik Moström



Dagen avslutades med en kort stund shiatsu.



Svärden kom fram under iaido-passet, och trots begränsat utrymme fungerade det bra.

Vad gjorde man utan dessa fantastiska föräldrar?

Ofta skriver man om själva lägret och hur det varit, men en kategori som ofta glöms är dessa underbara föräldrar som kämpar och sliter med allt ifrån bullbak till mattbärning.

Jag har varit lägerchef på Vårmonet några år nu och det börjar bli rutin med allt kring lägret, men en sak har ändrats de sista två åren. Det är det driv och det engagemang som klubbens föräldrar och anhöriga står för.

De är som ett skenande lok som inte går att stoppa och de står och hoppar i iver att få hjälpa till! Ärligt talat vet jag inte orsaken till det. Men gissar på att det är en allmän vilja att göra något kul för och med alla dessa goa ungar. Tror inte det är unikt för Nybroföräldrar utan är övertygad om att det finns en hjälpande resurs därute som vi är dåliga på att använda oss av.

Årets Vårmon gick smidigt och vi fick bra omdömen i våra inkomna en-

käter. Det finns alltid saker som går att göra bättre givetvis. Men på det stora hela så är det bara att tacka föräldrar, ledare och givetvis de fina och duktiga instruktörer som hjälpte till på lägret!

Bara att knäppa med fingrarna

Dock var det grus i maskineriet innan lägret vad gäller vissa företag så viss information kunde inte gå ut förrän i sista minuten även om vi var ute i god tid själva.

Även transporter av mattor var ett stort frågetecken till bara några dagar innan lägret och sådant gör en nervös på riktigt! Men det löste sig på ett bra sätt till slut med lokal transportfirma som hoppade in och fixade det galant när allt annat strulade ihop sig.

När det väl var dags att på fredagen dra igång de sista tunga förberedelserna var det som lägerchef att bara knäppa med fingrarna och allt hände med en rasande fart.

Matsal, träningsytor, kiosk, fikahörnor bara poppar upp och hela grejen ser lite ut som arbetet i en myrstack, snabbt, effektivt och med stor iver så faller sista pusselbitarna på plats!

Nyckelpersoner får inte bli sjuka

Så när uppställningen var på lördag förmiddag så var jag lugn som en filbunke!? Neee inte riktigt...Det finns vissa nyckelpersoner som inte får bli sjuka! Och det hände i år. Sandra Christensen åkte på en rejäl smäll och blev liggande i sängen!! Men än en gång så drar alla föräldrar och ledare igång och bara ordnar till det, och en riktigt stor eloge till de instruktörer som fyllde det tomrum som blev i träningsschemat!

Ett JÄTTETACK till alla som kämpade med att få till ett vad vi hoppas var ett riktigt härligt barnläger!

**Text och bilder:
Micke Arvidsson, Nybro JJK**



Det var fullt ös på träningsmattorna under passen.



Tävlingsdeltagarna delades upp i tre klasser och här är alla de par som kom på första, andra eller tredje plats. Värö Budoklubb var en av klubbarna med flera barn på pallplatserna.



Många par tävlade för första gången, men flera hade lite mer rutin. Paret närmast är Emelie Berg, BK Shindo, och Tess Linghoff, Kungsbacka JJK, som tävlat tillsammans förut och nu tog hem bronset i sin klass.

Påsklägret 3–6 april i Linköping

Fler lågt graderade än

Påsklägret är nu avslutat. Vi tackar dig som deltagare, medhjälpare, instruktör och alla andra för att påsklägret blev så bra det blev. Det är ni som gör det.

Det var full träning i dagarna fyra för vårt stora gäng av duktiga instruktörer som delade med sig av tekniker, träningstankar, filosofiska inlägg och en hjälp till att sveltas. Som vanligt så finns det några blåbär (de som instruerar för första gången) med bland instruktörerna.

I år var det Annie Brandt och Dan Isaksson som detta år gick upp på matan som instruktörer i stället för tränande. Vilket de gjorde med bravur enligt de deltagare jag pratade med.

I år var vi cirka 250 deltagare som tillbringade påsken i Linköpings välkomnande soliga stad.

Av dessa så var det hela 108 stycken som tränade alla pass enligt listorna, vilket är en stor prestation som ska hyllas. Att träna alla pass är ju målet, men kräver vilja, intresse samt en kropp som orkar.

Vi var lite färre till antalet än förra året, men det som glädjer är att antalet tränande i vit-, gul- och orangegrupperna ökade markant detta år. I stället var de högre graderna lite färre.

Ni ledare har verkligen inspirerat era nyare klubbmedlemmar att komma. Så vi hoppas att den trenden fortsätter. Själv hade jag nöjet att instruera vitgruppen och det positiva gensvar denna grupp gav ger en glädje till det jag gör både som instruktör och arrangör.

Så när vi sammanfattar påsklägret så har vi tillsammans tränat en himla massa pass, tittat på och genomfört graderingar till 5 och 6 dan, tävlat för fullt i stiltävlingen, ätit en massa mat, sovit för fullt (över 400 sovnätter i skolan, 18 dubbelrum och 42 enkelrum), beslutat bra saker på årsmöte och framför allt umgåtts med goda vänner från hela landet.

Så tack för detta år! Lokalen är redan bokad till nästa år. Vi har även fått den första anmälan till 2016 års påskläger.

**Anders Bergström
(40 års-jubilerande på påskläger)
Lägeransvarig**



Bild: HANS GREGER

Aktivast elev i sina respektive grupper: Adeline Swedberg, Göteborg, Karolina Lundell, Mullsjö, Elon Andine, Göteborg, Kajsa Thilander, Lidingö, Damian Budyta, Tyresö. Sittande: Jenny Törnblad, Malmö, Kevin McDonald, Köping, Sara Holm, Budo Höör, Caroline Järdemo, Göteborg, Dag Lekander, Budo Höör, Martin Christensson, Högdalen.

Saker jag önskar att jag vetat innan jag åkte...

Årets påskläger var mitt första riktiga läger. Jag upptäckte att lägerinbjudan inte listar information om vad man bör ha med sig eller tänka på inför läger, vilket ledde till många plötsliga insikter väl på plats.

Här är en lista på saker jag lärt mig om läger både av egna misstag och observerade misstag;

- ♦ Ta med egna vapen.

- ♦ Ta med en extra gi.
- ♦ Ta med civila träningskläder (för träning i skolsal).
- ♦ Resorb är jättepopulärt.
- ♦ Ha en matbudget, det blir snabbt dyrt.
- ♦ Ät, drick och sov ordentligt.
- ♦ Ha kontanter.
- ♦ Ta med egen sporttejp.

**Alexej Belozarov
Kista JJK**

Jag fick möjlighet att ge

För tolfte gången i rad åkte jag till påsklägret Linköping men denna gång hade jag fått äran att stå i instruktörsledet vid uppställningen vilket gjorde det lite mer spännande än vanligt.

Det gav mig också möjligheten att försöka ge tillbaks lite av allt det som jag lärt mig under tidigare läger. Jag tror målet för alla instruktörer är att inspi-

rera sina elever till att vilja fortsätta och lära sig mer samtidigt som de har roligt. Så jag hoppas att de sju grupperna jag höll pass för känner att de fick med sig något från mina pass som de känner var användbart. Jag fick i alla fall ett antal gånger se det där ansiktsuttrycket som säger AHA och som är så belönande för en instruktör.

På påsklägret så lär man sig mycket

vanligt kom till lägret



Bild: MATILDA BERGSTRÖM

Årets påskläger hade något färre deltagare än förra året, men antalet vit-, gul- och orangebälten ökade markant jämfört med 2014. Nu är det upp till bevis för de högre graderna inför 2016.

tillbaka lite av allt jag lärt mig

som instruktör eftersom man får ha ganska stora grupper där alla i gruppen har samma bälte vilket är en ganska annorlunda situation jämfört med hur det ser ut hemma på klubben (i alla fall våran). Jag tänkte till exempel felaktigt att det skulle vara en mjukstart att börja instruera vitbältena första passet på lägret. Men det är förstås då som man känner att man inte räcker till som instruktör.

Det visade sig vara mycket enklare att hålla pass för brunbälten.

För er som inte vet det så kallas man för blåbär första gången man är instruktör på påsklägret.

Som blåbär så har man ett viktigt uppdrag som är mer nervöst än allt instruerande och det är att hålla blåbärstal på instruktör/funktionärsmiddagen. Att säga något meningsfullt med en person-

lig touch utan att upprepa allt för mycket vad övriga talare har sagt samtidigt som det skall vara lagom långt är lite pirrigt. Jag överlevde detta och nu är det gjort så skulle man få möjligheten att instruera på påsklägret igen så slipper man den biten och kan bara njuta. Stort tack till alla som var med och gjorde lägret till vad det blev. Längtar efter att ses snart igen.

Dan Isaksson

Påsklägret 3–6 april i Linköping

Graderingar till 5 och 6 dan

Stefan Forsman graderades till 6:e dan av Svenska Ju-jutsuförbundets riksgraderingskommitté den 3 april 2015 i samband med förbundets stora påskläger i Linköping.

Stefan Forsman är Svenska Ju-jutsuförbundets sjunde person med 6 dan genom tiderna, således en mycket hög grad som är få förunnat att få. Han är sedan 2005 instruktör i Lidingö JJK och en stor tillgång på instruktörssidan.

Stefan Forsman kom till Lidingö JJK som 3 dan 24 augusti 2004. Han ville utvecklas inom ju-jutsu vilket har skett på ett utmärkt sätt. Stefan är nu aktiv i både Lidingö JJK och Kista JJK.

Redan efter ett år i Lidingö JJK blev Stefan instruktörsutbildare i Svenska Ju-jutsuförbundet och höll sin första C-instruktörskurs i december 2005 på Bosön. Stefan har varit instruktör på Svenska Ju-jutsuförbundets stora påsk- och sommarläger 14 gånger.

Den 20 oktober 2007 blev Stefan utnämnd till förbundsinstruktör i Svenska Ju-jutsuförbundet. I samband med gra-



Stefan Forsman fick sitt rödsvarta bälte efter att fredagens träningar avslutats.

deringen till 6 dan utnämndes Stefan till riksinstruktör. Riksinstruktör är den högsta instruktörsgraden.

Stefan Forsman började i Kista JJK:s

första nybörjargrupp 1990. Stefan är nu sedan länge Kista JJK:s ledare och instruktör.

Hans Greger



Johan Landgren, Älvsjö JJK och David Gülger, Sportpalatset Örebro Budo graderade till 5 dan under påsken 2015.



Lite oklart vad som händer här. Kanske ett skäl till att inte så många högt graderade dök upp på lägret?



Erik Grönberg löser en knivig situation där Tony Hansson hotas av Staffan Kemi.

Bilder: HANS GREGER



Varje år utses "Aktivaste klubb" det vill säga den klubb som deltar på påsklägret med flest antal medlemmar i förhållande till den egna klubbens storlek. Detta år vann Högdales Budoklubb som deltog med 30 procent av klubbens medlemmar.

Ett par smakprov på vad

Svenska Jujutsufederationen arrangerade ett läger för alla stilar med Kyoshi John B Gage helgen 7–8 mars 2015 för de pengar som överförts från den upplösta Björn Hornwalls Minnesfond. Detta var det fjärde lägret med en instruktör från en japansk ju-jutsustil, denna gång i Kalmar.

Kalmar Budoklubb bildades 1965 och firar därför sitt 50-årsjubileum i år. Bertil Eiderhag som var med och bildade klubben närvarade under en del av lägret. Det var ett 60-tal deltagare med under de båda lägerdagarna, flertalet från svenska klubbar, men också ett gäng från Danmark. Den stil som John Gage undervisar i tränas av cirka tio klubbar i Danmark, och John Gage hade hållit seminarium för dem två kvällar före lägret i Kalmar.

Stilen vi fick prova på heter Nihon Ju-jutsu och har utvecklats i Japan främst under 1950-talet. Stilens grundare heter Shizuya Sato. Sato-senseis far var judo-instruktör för polisen i Tokyo och kände många duktiga och högt graderade instruktörer inom olika budoarter. Genom dessa kontakter kom Sato-sensei att få träna bland annat för Kenji Tomiki, som var mycket skicklig i både aikido och judo. Tomiki-sensei var också med att ta fram Goshin jutsu no kata på Kodokan, för att man ville ha ett modernare självförsvar inom judo.

Efter andra världskriget bildades en organisation i Japan för att bevara och

sprida japansk budo dels inom Japan, men framför allt för att ge andra länder tillgång till duktiga och högt graderade japanska instruktörer inom olika budoarter. International Martial Arts Federation (IMAF) vilket kallas Kokusai Budoin på japanska, finns i dag i ett flertal länder, främst i Europa och Nordamerika. Varje år hålls ett större läger i Europa där man kan få träna för japanska instruktörer i exempelvis aikido, judo, karate, iaido eller Nihon Ju-jutsu.

Europaläger i oktober

Stilen Nihon Ju-jutsu är helt organiserad inom IMAF, och inom IMAF Danmark tränas endast detta. I oktober i år kommer det stora Europalägret att vara i Köpenhamn, datumen är 16–18 oktober. Det finns möjlighet att få träna mer för John Gage då, samt att bekanta sig med högt graderade japanska instruktörer i de andra arterna.

John Gage är ursprungligen från Detroit, USA, men har bott i Tokyo sedan 1987, och har tränat på Sato-senseis klubb The US Embassy Judo Club sedan dess. Han var direkt elev till Sato-sensei till dennes bortgång 2011. John Gage är graderad till 7 dan och är av IMAF utnämnd till Kyoshi. Han är även Renshi och 5 dan i judo.

”Stilen är logiskt uppbyggd kring ett antal grundtekniker och kata”

Sato-sensei har alltid betonat att enkelhet är bra. Stilen är därför logiskt uppbyggd kring ett antal grundtekniker och kata. Det finns en bok som sammanfattar systemet, och den fanns till försäljning under lägret.

Efter uppvärmning fick vi prova ett antal förflyttningar och blockeringar. Många av teknikerna inleddes med dessa förflyttningar och blockeringar, så det är verkligen basen i träningen. Det finns sex förflyttningar med tillhörande blockeringar, rakt åt sidan vänster och höger med blockeringen vi kallar chudan uchi uke, med steg fram motsvarande vår chudan soto uke, samt med förflyttning snett bakåt med chudan soto uke.

Två kator under helgen

Under lördagen tränade vi Kihon kata 1, som består av åtta angrepp och försvar. Angreppet motsvarar ett slag i magen eller ett knivstick i alla teknikerna i denna kata. De första fyra förflyttningarna med tillhörande blockering upprepas två gånger. I försvaren ingår tekniker som kote hineri, shiho nage, kote gaeshi och ude osae. I denna första kata utgår man från en neutral position med fötterna, eftersom man blir överraskad av angreppet.

Under söndagen låg fokus på Kihon kata 2, som består av tolv angrepp och försvar. I denna kata är det större variation på angreppen, och den som försvarar sig har redan vid försvarets början intagit bra balans genom att stå med den ena foten framför den andra. Försvaren är mer avancerade, och förekomsten av kast ökar. Exempel på tekniker som ingår är tai otoshi och seoi nage. Atemi förekommer, men begränsat. Även om Sato-sensei tränat karate är det mer fokus på tekniker från aikido och judo, men hela tiden med ett självförsvarsfokus i utförandet.

För att alla skulle hänga med i träningen gjorde vi lite förenklade versioner av ett par tekniker, genom att vi gjorde dem stående i stället för sittande. Under lägret fick vi se hur katorna skulle utföras i sin helhet, och kunde då



Instruktion för intresserade elever.

Nihon ju-jutsu är



Till lägret i Kalmar kom deltagare från både Sverige och Danmark för att träna för John Gage.

konstatera att vi inte gick in på detaljer som kontrollgrepp eller ceremonierna i katan. John Gage avslutade söndagen med att berätta om stilen och svarade på frågor från deltagarna. Han berättade bland annat om hur ju-jutsu tränas i Japan, och att det kan vara svårt att komma dit som västerlänning för en kortare tid och träna. Normalt krävs en personlig introduktion, i vart fall om man vill prova en mer traditionell stil.

Fler läger i samma anda

Under lördagkvällen gick ungefär hälften av lägerdeltagarna till en av Kalmars kina restauranger för att inta buffé. Kontakter knöts alltså även utanför mattan med våra danska vänner, och några av oss fick en möjlighet att ytterligare lära känna John Gage och få veta mer om hans bakgrund.

Även om vi hade många deltagare hade det varit roligt om fler av de stilar som ingår i federationen hade vågat komma till de här lägren som är öppna för deltagare från alla i federationen ingående stilar. Nu var det mest deltagare från Nihon Ju-jutsu i Danmark och Ju-jutsu Kai i Sverige.

Det finns dock mer pengar kvar från Björn Hornwalls Minnesfond, avsatta för detta ändamål, så det kommer att bli fler chanser att bekanta sig med andra japanska ju-jutsustilar även de kommande åren. Vill man träna mer för John Gage rekommenderas deras Europaläger i Köpenhamn i oktober.

I samband med lägrets avslutning fick John Gage en present från oss, en liten glaspjäs med belysning, formad av

den lokala konstnären Mats Jonasson från Målerås Glasbruk.

Bertil Bergdahl och Ola Johanson



B-kurs 17–19 april i Jönköping

Film bra inlärningsmetod

Den 17 april var det dags för en, för mig (och troligtvis för de övriga deltagarna också), efterlängtd B-kurs.

Vi var en liten skara på sju jutsukas, fem brunbälten och två med 1 dan, som samlades i JJK Samurais dojo i Jönköping på fredagsförmiddagen för att bli ledda av shihan Anders Bergström i konsten att leda och gradera en grupp till grönt bälte.

Jag själv blev i höstas (2014), efter ett par klubbyten och en satsning mot 1 dan, tillfrågad att instruera de vuxna nybörjarna i Jönköping en dag i veckan. Efter en del funderande tackade jag ja med kravet att få gå en B-kurs då jag kände ett stort behov av att fräscha upp mina instrueringskunskaper.

Sista chansen att slippa gå om

I samma veva fick jag även veta att reglerna skulle ändras så att det bara skulle få gå två år efter att licensen hade gått ut innan man var tvungen att gå om allt från början. Eftersom jag gick C-kursen 2007 var det sista chansen för mig oavsett. C-kursen leddes för övrigt av Stefan Forsman på den tiden när han fortfarande bara hade fyra gula streck på sitt

bälte, ni som var på påsklägret kanske minns att han nu har blivit graderad till 6 dan – starkt jobbat Stefan och grattis!

Sagt och gjort, jag blev anmäld till B-kursen på Lidingö i slutet av november. Tyvärr var intresset för den kursen lite för svalt och den blev inställd. Efter ett par stressade mejl från min sida beslutades det att jag skulle få dispens till nästa kurstillfälle. Som tur för mig blev nästa kurstillfälle av (även om det var osäkert in i det sista) och dessutom var kursen förlagd här i Jönköping!

Som sagt var vi sju personer som välkomnades av Anders Bergström på fredagen för tre intensiva och mycket lärorika dagar.

Jobbigt att bli filmad – men bra

På scemat stod anatomi, nödvärn, hur

man äter rätt, hur man får en grupp att fungera ihop samt ju-jutsuns historia och så vidare.

"Hur många av oss har inte blivit korrigerade på en teknik, trots att man gjort som instruktören sa och sedan blivit petad på igen för att kroppen gjort nåt helt annat än hjärnan trodde att den gjorde?"

Vi gick också igenom hur man instruerar och bedömer tekniker – något som är väldigt bra för oss instruktörer att kunna. Ett relativt nytt inslag i instruktörskurserna är att alla får testa att instruera under tiden man blir filmad. Det var både jobbigt och väldigt lärorikt att få se hur man betar sig när man instruerar.

I slutändan var vi alla överens om att det var en bra inlärningsmetod, även när man tränar själv. Hur många

av oss har inte blivit korrigerade på en teknik, tagit åt sig av kritiken, bestämt sig för att göra så som instruktören har sagt, trots att man har gjort så som instruktören sa och sen blivit petad på igen för att kroppen har gjort något helt annat än det hjärnan trodde att den gjorde?

Tog med sig inspirationen hem

Har man det på film finns en större chans att man kan se vad som behöver ändras och hur man ska korrigera så det blir rätt.

I slutändan var vi alla väldigt nöjda och glada över kursen, fulla av inspiration att ta med oss till våra klubbar, och framförallt godkända B-instruktörer!

Mikael Persson
Ju-jutsuklubben Samurai
(tidigare Sundsvalls Budoklubb och Mora Budoklubb)



Nybakade B-instruktörer: Susanne Alriksson, Janet Bolander, Lena Grönberg, Mikael Persson, Robin Johnsson, Andreas Deichmann och James Hughes.

C-kurs 24–26 april i Eslöv

Ny kunskap och inspiration

Tretton Ju-jutsu Kai utövare samlades i Eslöv i slutet av april för att fördjupa sig i den ädla konsten att instruera, ledda av riksinstruktör Anders Bergström.

Jag hörde om C-kursen först på påsklägret men la inte mycket tanke på det då jag hade tänkt att gå en sådan först till hösten. Dock så ändrades detta då jag fick ett sms av min sensei i klubben som sa att om inte fler anmälades så skulle kursen ställas in. Vi tre från klubben som hade möjlighet att gå kursen anmälde oss och klockan 6:30 styrde vi bilen mot Eslöv.

Klockan 11:00 den 24 april välkomnades vi av Anders i lokalen Gladan, ett hus som innehöll thai-massage, restaurang, dojo och konferenslokaler.

Vi diskuterade och lärde oss om bland annat säkerhet i klubben, hur organisationen Svenska Ju-jutsuförbundet fungerar och undervisningsteknik. Efter detta var det dags för praktik där vi fick inte bara ett härligt träningspass utan också tips på olika övningar och instruktioner.

Vi avslutade dagen med att prata om skador och fick också lina en skadad fot. Lördagen började med ledarskap, anatomi och fysiologi. Efter lunchen hade vi ett långt praktikpass där vi fick prova att instruera för gruppen och därefter diskutera vad som blir och inte blir godkänt på en gradering, ett riktigt intressant pass.



Överst från vänster: Emil Schildt, Ulf Ockedal, Dag Lekander, Kristian Malm och kursledaren Anders Bergström.

Mellanraden från vänster: Christoffer Jaremo, Larissa Idmalm Olsson, Elin Svensson, Dennis Weimer, Eila Forsman.

Nedre raden från vänster: Michael Pettersson, Ärtan Sjödin, Mats Lundbäck, Therese Eriksson.

Söndagen bestod av diskussioner om nödvärn, hur man planerar sina pass och etiska normer. Vi avslutade kursen med redovisningar som gjordes två och två. Vi hade fått ett ämne på fredagen som skulle presenteras för gruppen som en avslutning, jag och min partner fick presentationsteknik.

När kursen var avslutad så var alla

väldigt nöjda, Anders sa själv att den här kursen var en av de mest givande han hade hållit på senare tid. Alla 13 deltagare blev godkända och vi lämnade Eslöv klockan 15 med ny kunskap, nya vänner och inspiration som vi säkerligen ska använda i framtiden.

Christoffer Jaremo
Kalmar Budoklubb

Engelskspråkiga elever?

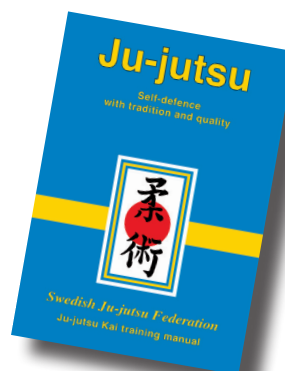
Köp systemboken på engelska!

Pris: 350 kronor

Beställ från kansliet!

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Telefon: 08-731 70 00





Danträningsläger i Linköping 28 februari

Bra med självständig träning

Den 28:e februari, klockan 9:30, var det meningen att danträningslägret i Linköping skulle börja. Vi skulle ha uppställning och hälsas välkomna av Bertil Bergdahl och Anders Bergström. Men...

... troligen började inte dagen på det viset för många, utan snarare när vi åkte tidigt på morgonen för att ta oss till Linköping. Efter flera timmars resa kunde vi mycket riktigt infinna oss på lägret och välkomnas av båda shihan klockan 9:30 under uppställningen.

Välkomstalet handlade bland annat om att vi skulle använda tiden för att finslipa teknikerna så att de ska bli så bra som möjligt inför vår nästkommande gradering. Därefter följdes uppställningen av en energifylld uppvärmning i form

av falltekniker och kihon waza, vilket behövdes för att pigga till och få igång graderingstänket under dagen.

Träningen bestod i huvudsak av självständig träning, vilket kändes bra då man kunde lägga upp dagen efter eget behov och finslipa de tekniker man själv behövde träna på – i eget (graderings-) tempo! Behövde man hjälp så kunde man naturligtvis vända sig till Bertil eller Anders.

Efter lunch så höll båda shihan i ett teoripass som handlade om hur man ska förbereda sig inför en dangradering, speciellt för de brunbältare (och en blåbältare) som själva aldrig varit med om en dangradering tidigare. Ett viktigt ord som togs upp under teorin är planering: det är viktigt att planera sin dangrade-

ring långt i förväg så att allting sitter vid själva graderingstillfället.

Träningen fortsatte sedan i samma stuk som förmiddagspasset med självständig träning och fokus på finslipning av självvalda tekniker. Lägret avslutades med kortare fys innan det var dags att byta om och bege sig hemåt efter en givande och fulländad ju-jutsudag!

Tips! Åk på danträningsläger – det är nyttigt och lärorikt!

Alex Östberg
Högdalens Budoklubb

Vänklubbsläger i Linköping 14 februari

Tekniker, kihon i rörelse och mental

En hel lördag med ju-jutsu nu igen. Då står vi på mattan igen. Denna gång med kamrater från Linköping, Jönköping och Vadstena.

Vi har i distrikt Öst genomfört instruktörsläger varje termin sedan flera år, och tänkte som vanligt ha ett även denna termin. Men vi ville även vidga oss och ge möjlighet till tränande i våra vänklubbar att få komma och träna tillsammans med instruktörerna som brukar komma. Och eftersom förbundet nu pla-

nerade ett instruktörsläger i Linköping 14 dagar senare, så passade det bra att testa idén.

Därför samlades vi på morgonen på alla hjärtans dag för att kramas i massor, detta i Linköpings dojo. Denna dag blev det 22 tränande från 6 kyu (som tränat i 3 veckor) upp till 2 dan som kämpade på mattan. Instruerade gjorde, förutom jag själv, elitinstruktörerna Mattias Arnsby och Mårten Ling, båda 3 dan. Temat för dagen var tekniker och kihon i rörelse.

Förmiddagen inriktades på grunder för att använda dessa i tekniker på eftermiddagen. Bland annat taisabaki och atemi samt kast i nära kontakt.

På eftermiddagen plockades förmiddagens teknikutövning in i jigo waza-tekniker. Utvalda bältstekniker blandades med en fyra-teknikskata och randori i flera former. Eftermiddagen gick så fort att vi missade den regelrätta fikapausen, som fick bli en vattenpaus i stället. Så efter en hel dags träning avslutade vi

Instruktörläger i region väst 21 februari

Tänk till – inte bara en gång

För tredje gången bjöd nätverket West Coast Kai under en lördag i februari in samtliga instruktörer i region väst till ett läger med riksinstruktör Tony Hansson, 7 dan Ju-jutsu Kai.

Totalt tjugofem instruktörer från fem olika klubbar var på plats för att under dagen få en rejäl genomgång av teknikträning, graderingsbedömning och teknikmetodik.

Under 2011 bildades nätverket West Coast Kai som ett försök att forma ett gemensamt forum för högre graderade inom region väst. Från början deltog Göteborgs JJK, Budoklubben Shindo och Alingsås JJK och de gemensamma träningarna leddes av deltagarna själva. Ganska snart framkom en önskan att under ledning av kompetenta instruktörer genomföra olika former av vidareutveckling av regionen i form av till exempel träningar, kurser och läger.

Under Svenska Ju-jutsuförbundets satsning på region väst under 2013–2014 genomfördes en hel del olika aktiviteter såsom ungdomsläger, barninstruktörskurs, läger för dangraderade, kataläger och instruktörläger. Under dessa aktiviteter lyftes instruktörläget med Tony Hansson som en av de absoluta höjdpunkterna och det efterfrågades redan under läget 2014 ett läger med liknande upplägg under 2015.

Det är alltid svårt att möta förväntningar och jag tror att förväntningarna



25 nöjda instruktörer från region väst träffades i februari för att träna tillsammans och fundera över hur man bäst instruerar sina elever.

både på riksinstruktör Tony Hansson och instruktörläget i sig var högt ställt då inför läget 2015.

Men som vanligt levererade både instruktör och deltagare över förväntan. Under dagen varvades träning och teori och upplägget kan nog sägas gå ut på att få deltagarna själva att tänka till – inte bara en utan två gånger.

Det var många olika frågor som diskuterades både i smågrupper och tillsammans i storgrupp. Frågor som rörde allt från de nya graderingsbestämmel-

serna, teknikteori och instruktörsmetodik. Stämningen var på topp och även om det ibland rynkades en och annan panna för att söka svar på Tonys frågor så tror jag att alla var mycket nöjda med såväl träning som de tankar och idéer som togs upp.

Min förhoppning är att ett instruktörläger i februari kommer att fortsätta hållas även i framtiden och att intresset för att delta kommer att fortsätta vara stort i region väst.

Malin Bohlin, AJJK

träning

med avslappning med mental träning för att memorera dagen.

Vi tackar tillresta klubbar för besöket och lovar att det blir fler instruktörläger och vänklubbsläger i Linköping i framtiden.

Anders Bergström
Linköpings Budoklubb



Klubbtävling den 28 mars i Örnsköldsvik

Tokui waza – nytt begrepp

Tokui waza betyder favorittekniker och under det epitetet har en del av vårterminens träning bedrivits och en kulmen nåddes lördagen den 28 mars då en klubbävling i Ju-jutsu Kai avgjorde för klubbens mon-ungdomar.

Funderingarna gick så här under julhelgerna 2014: vi skulle vilja genomföra en klubbävling utan att skrämma iväg de som inte är tävlingsinriktade från träningarna och vi vill hitta nya former att bli bättre på ju-jutsu.

Lösningen blev att alla i klubben fick i uppgift att plocka ut fem favorittekniker ur systemet och dessa skrevs ned på en blankett, en per person eller par. Sedan har en stund på de flesta träningspassen under våren ägnats åt dessa favorittekniker. Vi tror nämligen att om man har några tekniker som man är extra bra på så kommer det att ha en positiv inverkan även på övriga tekniker som man utför.

Lördagen den 28 mars hade vi organiserat med domare och tävlingsledning och klockan 10 satt vi alla i seiza. 16 par kom och visade upp sina favorittekniker



Glada tävlingsdeltagare i Örnsköldsviks klubbävling.

inför en fullsatt dojo av föräldrar och anhöriga i ett poolbaserat seriesystem mot varandra. Domarnas bedömningar skedde utifrån teknikernas genomförande och parens bältesnivå. Som slutsegrare stod till slut Daga Kjellson och

Alma Nilsson.

Alla var helt överens om att det här konceptet och tävlingen skall vi fortsätta med. Tills det är dags för nästa tävlings-tillfälle i höst så fortsätter vi att nöta på våra respektive tokui waza.

Alla hjärtans-läger 14–15 februari i Örnsköldsvik

Ungt läger kan bli ny tradition

Alla hjärtans dag var startdagen för ett läger på Örnsköldsviks Ju-Jutsuklubb.

Deltagare på lägret var mon från klubbens alla bältesgrader från vit till blå.

Tre träningspass hanns med på lördagen innan middag och mysaktiviteter såsom tipsslinga på stan och film i dojon stod på schemat. Dessa aktiviteter ordnades av klubbens kyu-graderade ungdomar



Deltagare och instruktörer på Alla hjärtans-lägret.

vilka även deltog som hjälpinstruktörer.

Natten spenderades i dojon av de som inte åkte hem över natten, vilka var ett fåtal. Även på söndagen stod ju-jutsu på schemat i två pass innan vi bröt upp.

Av klubbens totalt 68 mon deltog 44 på lägret vilket är nästan två tredjedelar och det är vi stolta över.

Den stora behållningen med lägret, förutom att bli bättre på ju-jutsu, var att lära känna varandra över bältesgränserna. Detta läger kommer med största sannolikhet att återkomma då både barn och vuxna var mycket nöjda.

Ett stort tack vill vi rikta till alla instruktörer som ställde upp och ett särskilt tack till ungdomarna som förutom att hjälpa till på mattan även skötte aktiviteterna utanför mattan.

**Lärgeneralerna
Niclas "Pebbe" Vigren
Jonas Lindström**

BÄLTESLÄGER

i Eslöv 23 maj 2015

Du som är kyugraderad i Ju-jutsu Kai (vitt-brunt), passa på att träna teknikerna till nästa grad.

Träna för shihan **Ola Johanson 6 dan**, riksinstruktör och sensei **Jonas Mokvist 5 dan**, förbundsinstruktör och kanske någon till...

Tid: Lördag 23 maj klockan 10, sista gruppen blir klar klockan 17

Plats: Eslövs Kampsportcenter på Gladan, Bruksgatan 11C i Eslöv

Pris: 250 kr

Anmälan: Senast en vecka före lägret till Ola Johanson

E-post: olajohanson@telia.com

Anmäl klubbvis, med namn grad och klubb.

VÄLKOMNA!



BÄLTESLÄGER

i Eslöv 24 maj 2015

Du som är dangraderad i Ju-jutsu Kai passa på att träna teknikerna till nästa grad. Träning till 2 dan och 3 dan i första hand.

Träna för shihan **Ola Johanson 6 dan**, riksinstruktör och sensei **Jonas Mokvist 5 dan**, förbundsinstruktör

Tid: Söndag 24 maj klockan 10–16

Plats: Eslövs Kampsportcenter på Gladan, Bruksgatan 11C i Eslöv

Pris: 300 kr

Anmälan: Senast en vecka före lägret till Ola Johanson

E-post: olajohanson@telia.com

Anmäl klubbvis, med namn grad och klubb.

VÄLKOMNA!



Kai out West²⁰¹⁵

Missa inte det tolfte höstlägret i Alingsås!

Instruktörer:

Riksinstruktör	Stefan Forsman	6 dan
Förbundsinstruktör	Ylva Naeser	5 dan
Förbundsinstruktör	David Gülger	5 dan
Elitinstruktör	Malin Bohlin	3 dan
Elitinstruktör	Ludvig Johansson	3 dan

Alingsås 19-20/9 2015

Detta är andra gången lägret anordnas enligt konceptet:

Kai out West - lägret med målet att göra en skillnad!

Årets tema är: Randori - Renraku waza

Utöver träning, socialt umgänge och en chans att se Alingsås erbjuds även möjligheten att erövra den åtråvärda "Potatispokalen" för flest deltagare från samma klubb.

Förra årets vinnare var Kalmar Budoklubb.

Mer information kommer i mitten av maj att finnas tillgängligt via förbundets kalendarium och AJJKs hemsida.



Länk till hemsidan

www.alingsasju-jutsu.se

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



SOMMARLÄGER 27/6 - 3/7 2015

KÖPING



Instruktörer

Hans Greger	10 dan	Stilchef
Bertil Bergdahl	8 dan	Riksinstruktör
Tony Hansson	7 dan	Riksinstruktör
Stefan Forsman	6 dan	Riksinstruktör
Karin Ersson	5 dan	Förbundsinstruktör
David Gülger	5 dan	Förbundsinstruktör
Oskar Eriksson	2 dan	A-instruktör



Hans Greger



Bertil Bergdahl



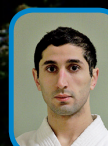
Tony Hansson



Stefan Forsman



Karin Ersson



David Gülger



Oskar Eriksson

Plats: Scheeleskolan, Barnhemsgatan 57, Köping.

Tid: Lördag 27 juni klockan 11.00 t.o.m. fredag 3 juli klockan 14.00.

Pris:

Träning + logi i skolsal + frukost 1.800 kr

Endast träning 1.300 kr. Dagpris 300 kr

Plusgiro: 66 05 65-3

Bankgiro: 5554-1627

Förbundet tillhanda senast 18/6 2015

Deltagare: Alla kyu- och dangrader är välkomna.

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

Anmälan: Sker klubbvis till Tobias Back senast 18/6 2015. E-post: tobias.back@ju-jutsu.se
Anmälan skall innehålla namn, grad, klubb samt boende.

Instruktörskurser

A-kurs hålls den 26-30/6 2015. Kursledare: Hans Greger.

B-kurs hålls den 26-28/6 2015. Kursledare: Anders Bergström.

C-kurs hålls den 26-28/6 2015. Kursledare: Stefan Forsman.

Graderingar till 3+4 dan den 28/6 2015 kl. 14.00

Mer info finns på hemsidan www.ju-jutsu.se



DAG	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2015				
MAJ				
23	Bältesläger, kyu	Eslöv	SJJF	Ola Johanson
24	Bältesläger, dan	Eslöv	SJJF	Ola Johanson
JUNI OCH JULI				
12–14	B-kurs	Luleå	SJJF	Stefan Forsman
26–30	A-kurs	Köping	SJJF	Hans Greger
26–28	B-kurs	Köping	SJJF	Anders Bergström
26–28	C-kurs	Köping	SJJF	Stefan Forsman
28	Dangradering 3 o 4 dan	Köping	RGK	Hans Greger
27/6–3/7	Sommarläger, vuxna	Köping	SJJF	Tobias Back
AUGUSTI				
29–30	Riks- o förb.instr.kurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
SEPTEMBER				
19–20	Kai Out West	Alingsås	Alingsås Ju-jutsuklubb	Malin Bohlin
26	Danträning till 1 o 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
26–27	Elit-licensförlängning	Uppsala	SJJF	Hans Greger
OKTOBER				
10–11	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
17–18	Värölägret	Tvååker	Värö Budoklubb	
24	Instruktörläger region Öst	Linköping		
NOVEMBER				
7–8	Monemberlägret	Kalmar	Kalmar Budoklubb	Henrik Andersson
14	Bältesläger	Linköping		
27–29	B-kurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
DECEMBER				
5–6	Gradering till 1, 2 o 3 dan	Uppsala	RGK	Hans Greger
SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén				

De sju regionerna i Svenska Ju-jutsuförbundet

Norra regionen:	Malung	Stockholms-regionen:	Shindo (Möndal)	Båstad
Björkstaden (Umeå)	Mora		Tanum	Eslöv
Boden	Orsa		Varberg	Höör
Hudiksvall	Sandviken		Värö	Landskrona
Kiruna	Vansbro		Smålands-regionen:	Lund
Luleå	Mellanregionen:			Lödde
Piteå	Enköping		Borgholm	Malmö
Sundsvall	JJK Västerås		Eksjö	Ronneby
Timrå	Köping		Emmaboda	Trelleborg
Umeå BK	Linköping		Jönköping	Vellinge
Örnsköldsvik	Norrköping		Kalmar	
Östersund	Nyköping		Mönsterås	
Dalaregionen:	Strängnäs	Västra regionen:	Nybro	
Borlänge	Uppsala		Nässjö	
Falun	Vadstena		Oskarshamn	
Forshaga	Västerås JJK		Växjö	
Kristinehamn	Örebro		Södra regionen:	
Leksand				

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, Krokslättsgränd 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@vasterslatt.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, Norra Sidan 466,
914 97 HÖRNSJÖ
Tel 0930-710 30, 070-312 25 44
E-post: hob@ume.se

Utbildningskommittén

Anders Bergström, (se TK)
Stefan Forsman
Malin Bohlin

Barnkommittén

Tobias Back, (se styrelsen)
Ida Blomberg
Johan Halvardsson

Tävlingkommittén

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

Ungdomskommittén

Ida Blomberg, sammankallande,
Biologigränd 37
907 32 Umeå
Tel: 0768-354048
E-post: Ida.blomberg@live.se

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 – 73 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

Alingsås JJK
Barkaby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
BK Tomoe, Kiruna
BK Yoi Mullsjö
Bodens Bushido center
Borgholms BK
Borlänge JJK
Budo Höör IF
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
Ju-jutsu Kai Västerås
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
Strömstads JJK
Sundsvalls BK
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

Tekniknamnens uppbyggnad

Dags för del två av japanska spalten. Denna gång tittar vi på hur flertalet teknikers namn är uppbyggda.

För att beskriva en teknik är det vanligt att den består av;

- ♦ En bestämning – stor, liten, inre, yttre.
- ♦ En beskrivning – svep, kast, fällning, kontroll, slag.
- ♦ En kroppsdel – höft, ben, arm.

Exempel:

O soto otoshi: Stor yttre fällning.

Harai goshi: Svepande höft.

Ude osae: Arm nedtryck.

Chudan mawashi geri: Mittre cirkulär spark.

Tsuri ashi: Dragande fot.

Ude hishigi hiza gatame: Arm brytning knä fasthållning.

Kuzure kote gaeshi gatame: Variant handled vändning fasthållning.

Namnen ger en bild av tekniken

Det stämmer ju ganska bra. Ett sätt att lära sig teknikernas namn är att fundera på hur varje namn stämmer in på den här uppbyggnaden. När du stöter på ett nytt namn, ta till exempel ude garami, så slå upp orden i slutet av systemboken. Det ger ”arm” och ”flätning”. Därur får man en bild av hur tekniken går till och det blir mycket lättare att komma ihåg både tekniken och namnet.

Några vanliga glossor:

Ashi	fot
Atemi	slag mot kroppen
Barai/harai	svep
Gaeshi	vändning
Gari	svep, skärning
Gatame	fasthållning
Geri	spark
Goshi	höft
Hiji, empi	armbåge
Hishigi	brytning
Hiza	knä
Irimi	ingång (med) kroppen
Kata	1: axel, 2: form, 3: en
Ko	liten
Kote	handled
Kuzure	variant, i betydelsen ”bruten” (teknik)
Nage	kast
O	stor
Osae	nedtryck
Otoshi	fällning
Seoi	ta upp på ryggen (”rygg förfölja”)
Sukui	ösa upp
Taisabaki	kroppsförflytning
Te	hand
Tsuki	stötande slag
Uchi	snärtigt slag (även: inre)
Ude	arm
Ukemi	ta emot kroppen, fall



Bild: JOHAN SLAGSTEDT

Erik Grönberg

Stor yttre nedtryck – o soto osae.