



Tidningen

Ju-jutsu Kai

3 2010

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 12.



9 nya 3:e dan



Sommarlägret



Ju-jutsu Kai – självförsvar med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se

Ju-jutsu Kai

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning
Distribueras till klubbarna
Distribueras via internet till medlemmarna
Upplaga: 200 ex
Utkommer: 4 gånger/år
Detta nummer: Nummer 3 - 2010 Årgång 12
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet
Ansvarig utgivare: Hans Greger
Redaktion: Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö
Tel: 08/731 70 00, 08/767 14 50
E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Ordföranden har ordet	sid 3
Kalendarium	sid 4
Porträttet Camilla Håkansson	sid 5
Våldets psykologi	sid 6
Uppvisning i Stockholm	sid 7
Kuzushi, balansbrytning	sid 8
Så var det 1976	sid 9
C-kurs i Oxelösund	sid 10
A-kurs i Oxelösund	sid 11
Nostalgiläger i Kalmar	sid 12
Träningsläger, Lund, Malmö	sid 13
Bältesläger i Stockholm	sid 14
Monläger i Malmö	sid 15
Monsterläger i Köping	sid 16
Barnsommarläger	sid 18
Sommarläger	sid 20
Dangradering på Bosön	sid 24
Dangradering i Oxelösund	sid 27
Notiser	sid 28
Ur gamla böcker	sid 29
Jubileumsböcker	sid 30
Förbundsinfo, klubbar	sid 31

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

Jörgen Sahlin, Hjalmar Brantingsgatan 8 A, 753 27 UPPSALA
Tel 018-10 28 08 E-post: jorgen.sahlin@ju-jutsu.se

Ledamot

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

Ledamot

Ulrika Bremer, Syrengatan 10, 151 45 SÖDERTÄLJE
Tel 070-249 72 74 E-post: ulrika.bremer@ju-jutsu.se

Ledamot

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

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen ordförande)

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

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

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

Områdesansvariga

Barnansvarig

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

Funktionshinderansvarig

Ulrika Bremer (se styrelsen)

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se riksgraderingskommittén)

Webbansvarig

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

Projektansvariga

Projekt framtid

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

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordförande)

Projekt SJJF systemtävling

Jonas Mokvist, (se tävlingsansvarig)

Projekt översättning systembok

Anna Gimlander (se styrelsen)

Omslagsbild

9 medlemmar har klarat 3:e dan på sommarlägret i Oxelösund. Tävlingsbilder från sommarlägret i Oxelösund.



Ordföranden har ordet

Var det bättre förr?

Tiden går med stor fart och jag har bläddrat lite i gamla tidningar och böcker som jag till stor del varit med och skrivit och producerat. När jag läser mina gamla "ordföranden har ordet" börjar jag fundera över om det var bättre förr.

Så här skrev jag i Jutsu-Nytt nr 1 1977

Hej ... och ett något sent gott nytt budoår på Er alla medlemmar. Det är roligt att så många tänker ägna sig åt ju-jutsu även under 1977, det måste väl innebära att man trivs i vår klubb när man vill fortsätta att träna hos oss i Budokwai. Jag vill också hälsa alla nybörjare välkomna till vår klubb och hoppas att alla blir gulbälten till terminens slut. Det är nu över 60 nybörjare redan och fler lär det blir.

Något bör sägas om att påsklägret 1977 som hålls i Linköping kan bli årets största evenemang i ju-jutsu, så missa inte det. Förra året var vi 70 deltagare från klubben. Anmälningsslista finns på klubben.

Vår nya lokal letar vi fortfarande efter och det är inte lätt att hitta en lämplig sådan för vårt ändamål men sökandet pågår dagligen. Om Du får tips om någon lämplig lokal kan

Du väl meddela mig snarast. Har Du några idéer kan Du väl höra av Dig, och Du, tänk över det där med Japanresan som står inne i tidningen.

Hans Greger

Att få över 60 nybörjare en termin var inte ovanligt på den tiden och att klubben åkte på påskläger med 70 deltagare sågs som normal klubbverksamhet. Varför är det inte så nu kan man undra?

Den förklaring jag kan hitta är att på 70-talet var ju-jutsu utan den konkurrens som finns idag. På 70-talet var det, vid sidan om ju-jutsu, karate som växte och var häftigt att träna. Även judo var stor sport. Idag har vi hård konkurrens från ett stort antal kampsporter som alla naturligtvis vill ha elever till sin verksamhet.

Det finns troligen bara en lösning på problemet att rekrytera medlemmar till klubbarna. Det är att ha en mycket bra produkt, och det har vi. Då återstår ju bara att förmedla denna produkt, men hur gör vi det på bästa sätt så att alla får veta vad vi sysslar med? Det är detta som framtidsprojektet till stor del handlar om. Projektledare är riksinstruktör Tony Hansson, som skall arbeta fram bra säljande lösningar hur vi skall öka antalet medlemmar i klubbarna och därmed även förbundet. Jag tror att vi skall kunna presentera ett bra koncept till vårterminen 2011. Har Du någon bra idé vill Tony ha den snarast.

Vi måste se till att det är bättre nu!

Glöm nu inte höstens alla arrangemang och kurser, vi ses säkert någonstans.

Hans Greger

Annons

Svenska Ju-jutsuförbundet har tecknat avtal med Konica-Minolta på en C 550 färglaser/färgkopiator med hög kapacitet och kvalitet.

Svenska Ju-jutsuförbundet har sedan 1999 haft ett gott samarbete med Konica-Minolta vad gäller både färgskrivare, kopiatorer och kameror.

KONICA MINOLTA

**Dokumenthantering för
det moderna kontoret.**

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

bizhub ger dig valfrihet

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
SJJF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = Riksgraderingskommittén. BA = Barnansvarig. UA = Utbildningsansvarig.				
2010				
SEPTEMBER				
18/9	Graderingsläger dangrader	Nyköping	SJJF	Anders Bergström
19/9	Fys-randoriläger	Nyköping	SJJF	Anders Bergström
25-26/9	Barninstruktörskurs	Uppsala	SJJF/BA	Tony Hansson
25-26/9	Träningsläger	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
OKTOBER				
1-3/10	B-instruktörskurs	Hudiksvall	SJJF/UA	Ulf Bäckström
2/10	C+Blicensförlängning	Hudiksvall	SJJF/UA	Ulf Bäckström
9-10/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
30-31/10	Alingsåsläget	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin
NOVEMBER				
19-21/11	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
21-22/11	Barninstruktörskurs	Höör	SJJF/UA	Johan Halvardson
26-28/11	B-instruktörskurs	Kalmar	SJJF/UA	Anders Bergström
DECEMBER				
4-5/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
2011				
MARS				
13/3	Förbundsårsmöte	?	SJJF	Hans Greger
APRIL				
22-25/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
MAJ				
??/5	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
JUNI				
29/6 - 3/7	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
JULI				
1-3/7	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Stefan Forsman
3/7	Dangradering 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
3-9/7	Sommarläger	Oxelösund	SJJF	

Svartbälteskurs 9-10/10 2010 på Bosön

Svartbälteskurs på Bosön. Möjlighet att uppdatera instruktörslicens. Anmälan till: Hans Greger senast 8/9 2010. E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Bertil Bergdahl.

C-instruktörskurs 19-21/11 2010 på Lidingö

C-instruktörskurs på Lidingö. Svenska Ju-jutsuförbundets kansli, Larsbergsvägen 12 på baksidan. Anmälan till: E-post: stefan.forsman@ju-jutsu.se senast 1/11 2010. Endast 12 platser. Kursledare: Stefan Forsman.

Dangradering till 1, 2, 3 dan 4-5/12 2010 på Bosön

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö. Anmälan senast 3/11 2010.

Camilla Håkansson

Namn:

Camilla Håkansson

Ålder:

26 år

Yrke:

Läkarstudent

Civilstånd:

Singel

Bor:

Hinner flytta till Linköping innan det här trycks, innan dess Malmö.

När började du träna och i vilken klubb?

Började träna 2001 i Malmö Ju-Jutsu-klubb.

Grad:

2 Dan Ju-jutsu Kai.

Favoritteknik:

Många olika, men jag gillar o soto otoshi. Och i stort sett alla kast.

Varför började du med ju-jutsu?

Mina föräldrar tyckte att självförsvar kunde vara något för mig. Mamma, jag och min bror började alla samti-

digt och jag bestämde mig redan när vi var på öppet hus att jag skulle ta svart bälte i ju-jutsu.

Vad gör du förutom ju-jutsu?

Till hösten börjar jag plugga till lä-



kare, vilket varit en dröm sedan jag var liten. Utöver plagget har jag eget företag i grafisk formgivning och webbdesign. Dessutom är jag träningsnarkoman: jag dansar, tränar spinning, styrketräning och cross-trainer.

Uppdrag inom ju-jutsun?

Jag har varit instruktör på Malmö Ju-

Jutsuklubb i flera år och även suttit i styrelsen där i perioder. Det här året fick jag äran att undervisa på förbundets sommarlägret. Nu har jag också skapat den nya layouten för SJJFs hemsida.

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

Jag hoppas att det fortsätter vara en bra blandning av självförsvar och träning. Man ska bli trött av träning, så jag gillar när det är lite mer fysiskt krävande pass. Det behöver inte vara stenhårt, men man ska bli svettig. Jag vill också fortsätta se utvecklingen av systemet mot individanpassning, där man utvecklar sina tekniker så att de fungerar för ens egna förutsättningar.

Bästa ju-jutsuminnet?

Påsklägret 2009. Det var bara jag och en till från vår klubb som åkte, men vi hade riktigt, riktigt roligt. Fantastiska instruktörer och massor av utveckling på väldigt kort tid. Sen var graderingen till 2:a dan också riktigt kul, trots att det var svinkallt i dojon och hela RGK satt i fyrdubbla lager kläder. Och sommarlägret nu i sommar när jag fick instruera. Jag har alldeles för många bästa ju-jutsuminnen.

B-instruktörskurs 1-3/10 2010 i Hudiksvall

B-instruktörskurs i Hudiksvall. Anmälan till: Som skall innehålla namn, grad, adress, telnr och mailadress. Mailas Senast 19:e september klubbvis till: ulf.u.backstrom@telia.com
Kursledare: Riksinstruktör Ulf Bäckström 7:e dan ju-jutsu.
Tel: 0605-996 24.

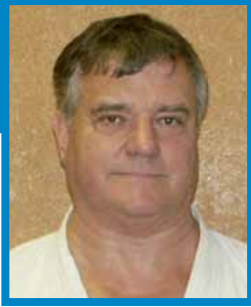
C+B-licensförlängning 2/10 2010 i Hudiksvall

C+B-licensförlängning i Hudiksvall. Anmälan till: Som skall innehålla namn, grad, adress, telnr och mailadress. Mailas Senast 19:e september klubbvis till: ulf.u.backstrom@telia.com
Kursledare: Riksinstruktör Ulf Bäckström 7:e dan ju-jutsu.
Tel: 0605-996 24.

A-instruktörskurs 29/6 - 3/7 2011 i Oxelösund

A-instruktörskursen hålls samtidigt som barnsommarlägret i Oxelösund. Anmälan till: Hans Greger senast 8/6 2011. E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Hans Greger

Våldets psykologi



Här fortsätter psykolog Joachim Volckerts artikel om våldets psykologi.

Psykologiskt självförsvar - ju-jutsus gyllene sekunder

Var, när och hur kan man råka ut för våld, där ju-jutsu som försvar skulle kunna vara aktuellt? Tanken bakom det följande är att öka möjligheterna att så tidigt som möjligt upptäcka hotande våld och undvika att hamna i en situation där ett fysiskt försvar är nödvändigt.

En mental förberedelse är den viktigaste faktorn för ett psykologiskt självförsvar och utgör skillnaden mellan att bli överraskad och att vara beredd.

Den som har kunskap om våldssituationer skaffar sig några gyllene sekunder som kan vara räddningen undan våldets följder.

Situationen

Man kan hamna i en situation där det föreligger hot om rån eller misshandel. En sådan situation kan tänkas inträffa på gatan, tunnelbanan, bussen eller andra platser.

Det hotande våldet kan finnas på en skala – utan vapen, med vapen och tillhyggen av olika slag. Hotet kan komma från en eller flera förövare.

Personen som hotar med våld eller kan tänkas tillgripa våld kan vara i olika sinnesstämningar. Längst ut på skalan finns ett tillstånd då han, eller hon, är så impulsdriven att alla kontrollfunktioner släppt, till exempel hos en psykotisk, berusad eller drogpåverkad person.

Hot förekommer också på annat sätt – per telefon, sms eller mejl. Hotet kan vara lika farligt som i de direkta situationerna, men avståndet i tid och rum gör att det kan hanteras på andra sätt, vanligen genom polisanmälan.

Situationens ramar

- Identifiera så tidigt som möjligt en situation som kan utvecklas till våld.
- Ett första stadium i förberedelsen gäller den yttre, fy-

siska miljön – t.ex. val av väg, möblering och eventuella hinder, identifiera reservutgångar, larmanordningar och möjliga föremål att skydda sig med.

- I det första stadiet finns också din egen mentala och fysiska förberedelse.
- Tänk igenom handlingsalternativ, eventuellt tillsammans med kamrater. Räcker tiden, gör en "handlingsplan" som förutser eventuell händelseutveckling. Så långt det är möjligt, planera för att inte använda våld.
- Ett scenario som kan utvecklas till våld innehåller faktorer som avstånd, förekomst av vapen, fysisk styrka, drogpåverkan. Bedöm dessa faktorer.
- Våld förekommer i en bred skala, allt från en svårt berusad person som visserligen vidrör dig, men inte utgör någon fara, via den psykiskt störda våldtäktsmannen på motionsrundan till den koncentrerat målinriktade, välbeväpnade bankrånaren. Denne är sällan drogpåverkad eftersom det är svårt att förena med ett avancerat, planlagt rån. En impulsdriven butiksrånare är däremot ofta påverkad av droger.
- Helt olika reaktioner är adekvata beroende på situationen. Våldtäktsförsöket ska föranleda flykt om möjligt eller annars omedelbara självförsvarstekniker. Det väpnade rånet ska som regel mötas med kapitulation.

Ingen handlingsplan är hundra procentigt säker. Det kan vara livsfarligt att överskatta sina självförsvarskunskaper. Går det inte att prata sig ur situationen, spring därifrån om det är möjligt. Lämna prestigen hemma.

Psykologi gentemot hotet

- Den mentala förberedelsen innebär att om möjligt handla rätt ur psykologisk synvinkel gentemot potentiella angripare.
- Fråga den hotande personen om hans motiv och försök få till stånd ett samtal. Det skapar en personlig relation. Det är svårare att angripa en person man har en relation till.
- Uttryck intresse och förståelse för den situation som utlöst eller kan komma att utlösa våld. Lyssna lugnt på ett icke kränkande sätt. En hotfull person möter då inte de kränkningar, den aggression eller det motstånd som han (eller hon) väntat sig. Lättkränkthet är regel hos människor som inte kan kontrollera sina våldsimpulser. Detta har ofta sin grund i svag självkänsla.
- Uttryck vänlig förståelse för den hotfulla personens belägenhet.
- Hänvisa inte till eventuella byråkratiska regler.

Din egen psykologi

- Tänk på vilka signaler ditt kroppsspråk sänder ut. Ju-jutsu Kais grundläggande kamae (avspänd beredskap, fötter stabilt placerade och händerna icke hotfullt men ändå i säkert läge) är lämplig.
- Andas lugnt men djupt, det syresätter blodet om situationen utvecklas. Se till att ett säkert avstånd upprätt-

hålls. En överträdelse av det säkra avståndet är en väg mot akut våld.

- Sträva efter att alltid ha något hinder mellan dig och den du talar med, en cykel, parkbänk, bil, bildörr, stol, bord eller en väska som du bär på.
- Uppmärksamheten bör omfatta både synfältet och vad som kan komma bakifrån. Synfältet ska vara brett och inte fokuserat. Även vad som finns i utkanten av synfältet ska kunna uppmärksammas. En angripare kan försöka få hela ditt fokus så att hans kumpan kan överrumpla dig.
- En hårt fokuserad blick kan vara utmanande – ”vad stirrar du på?” Fäst din blick i motpartens bröst höjd så att du även kan varsebli hand- och fotrörelser.

Bedömning av motparten

- En hotfull persons kroppsspråk kan innehålla viktiga varningssignaler. Den hotande sänder ut ”vibrationer” som omedvetet registreras av den som är utsatt för hotet. Ögonen och blicken är det viktigaste. Den egna reaktionen i form av rädsla eller vrede kan bli så stark att den försämrar det egna utgångsläget.
- I extremt spända lägen kan en angripare ha tunnelseende. Samma sak gäller den som är utsatt för hotet.
- Hos personer med en viss typ av personlighetsstörning kan våldsutbrott komma som blixten från klar himmel. Våldsimpulsen ligger vanligen dold, men kan plötsligt explodera.
- Kom ihåg nödvärnsrättens bestämmelser om att det ska föreligga ”påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom” om nödvärn ska vara befogat.

Avledning

- Om man kan uppnå en samtalskontakt faller mycket av den hotfulles våldsbenägenhet.
- Förutom samtalet kan det kanske vara möjligt att avleda en hotfull persons intentioner. ”Dom har ringt efter polisen” kan kanske fungera, men också helt oväntade reaktioner från din sida – det finns sanna historier om hur uppretade personer tappat all sin aggression när de bjudits på en kaffe och kaka eller fått en vänlig fråga om något som inte har något med hotet att göra. Tanken är att leda den hotfulles tankar in på sådant som inte har med hotet att göra.
- Om angriparen kommit nära kan kanske ett kraftfullt kiai fungera.
- Men vidta inget som trappar upp situationen.

Uppvisning på Summer Games på Eriksdalsbadet i Stockholm

Jag minns en sommardag i augusti 2004 och vi hade en uppvisning på Gärdet i Stockholm. Den supervärme som solen utstrålade då blev matchad den 3 juli i år då jag och mina klubbkompisar Mimmi och Olav skulle ha en uppvisning på Summer Games som hölls på Eriksdalsbadet. Summer Games låter häftigare än vad det är för det var en liten mäsia för olika idrotter där nyfikna kan titta och prova på. Platsen och vädret visade sig bli en intressant kombination för oss. 30 grader varmt och på en badplats. Vill någon komma och prova ju-jutsu i badbyxor?

Det var fullt med folk på området, liggandes på sina solfilar, men få tittade på oss. Vi snodde aikidoklubbens upplägg och hade ett härligt träningspass i solen. Det verkade faktiskt som att det var en lyckad idé för ett par nyfikna kom förbi och några fick prova ett par tekniker. Alla som tittade verkade vara potentiella nybörjare och fick varsin folder från förbundet och en från min klubb med sig därifrån.

Sen är det något med uppvisningar. De verkar locka till sig svenskor. Det kom ett gäng nu och det gjorde det även i januari i Skärholmen. Denna gång hade brudgummen först simmat 1500 meter i brottardräkt samt afroperuk. Kompisarna ville att han skulle åka i mattan av en tjej så Mimmi fick ställa upp. Det var inte lätt att få grepp om någon som inte hade kläder och som dessutom var blöt. Men efter lite lirkande fick hon in en handledsbrytning och drog ner killen på mattan. Sen var det min tur att kämpa med blötdjuret. Han var kvick på fötterna, idrottlärare fick vi veta senare, men när han stod och hängde tungt mot mig fick jag in en knästående sei nage, eller ”mara” eftersom han hade brottardräkt.

En varm, härlig, men något folktom uppvisning senare gick vi hem nöjda med vår insats och nöjda med att ha spridit information om vår idrott till ett par intresserade i alla fall.

Johan Landgren
Älvsjö JJK

Kuzushi

Ytterligare en teknik ur nage waza som kan skapa problem är ko uchi gari. Tekniken tillhör gruppen ashi waza och med en gari avses att tori sveper/mejar ukes belastade ben, ofta i en halvcirkulär rörelse. För att lyckas

med en ko uchi gari är det eftersträvarsvärt att försöka genomföra balansbrytningen och svepet i det närmaste samtidigt, så att uke inte hinner flytta på benet eller drar ned tori framåt. Efter svepet är det viktigt att låta uke falla klart innan tori kliver över benet för att följa upp med katame waza. Om tori sveper uke med sitt högra ben så måste tori kliva över ukes ben med sitt vänstra ben först, annars är risken stor att uke drar ned tori framåt.

Tony Hansson

Balansbrytning Ko uchi gari



1. Greppa ukes ärm...



2.... och förflytta Dig mot uke samtidigt som Du greppar ukes arm med båda Dina händer och bryter ukes balans snett bakåt. Pressa genom hela rörelsen uke snett bakåt, nedåt utan att böja Din högra arm.



3. Svep ukes fot med undersidan av Din fot och fortsätt hela tiden att pressa uke snett bakåt, nedåt. Vrid inte Din höft så mycket i svepet att Dina armar hamnar utanför kraftcirkel, utan ha hela tiden Din kropp och Din blick riktad i balansbrytningsriktningen.



4. Allt eftersom Du blir bättre så ska Du försöka att i rörelsen snett framåt samtidigt bryta ukes balans och svepa ukes ben.

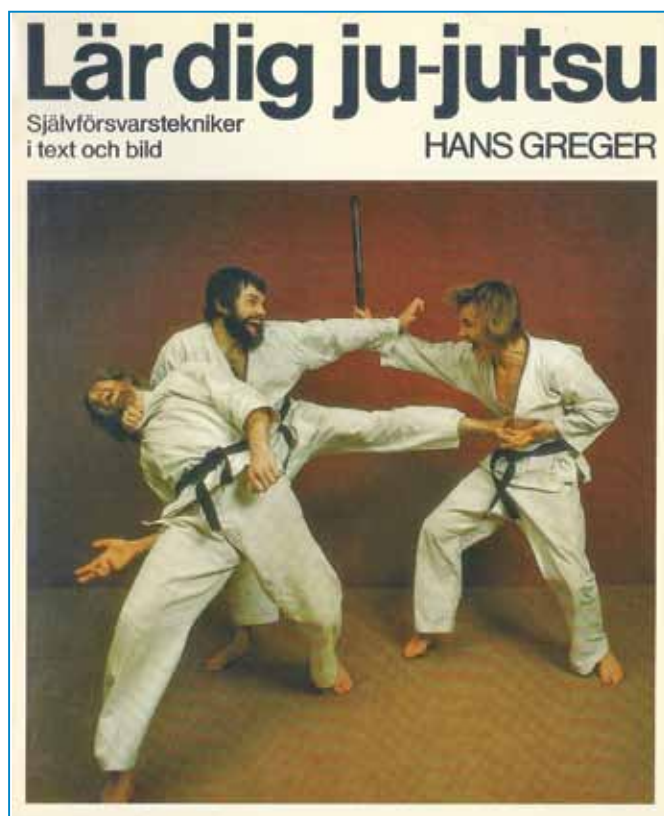
Nostalgisidan

Så var det 1976

År 1976, sex år efter starten för stilen Ju-jutsu Kai, skedde två viktiga saker. Den förste tidningen Jutsu-Nytt kom ut i Budoklubben Budokwais regi med Hans Greger som ansvarig utgivare. I slutet av 1977 övergick tidningen till Svenska Budoförbundet ju-jutsusektion och 1998 bytte tidningen namn till Tidningen Ju-jutsu Kai i Svenska Ju-jutsuförbundets regi. 2010 bytte tidningen storlek och görs nu i A4-format.

Den första systemboken utkom genom Wahlström & Widstrands förlag och sålde nästan 3000 ex på ett halvår. I och med att ett förlag gav ut boken blev det inga kostnader för ju-jutsuns del.

Det började med att jag blev uppringd av förlaget som undrade om jag ville översätta en ju-jutsubok som getts ut i USA. Det lät spännande men jag frågade om vi inte kunde göra en svensk ju-jutsubok. Kan man göra det frågade förlaget? Ja det kan man sa jag. Ja då gör vi en svensk bok sade förlaget, och så blev det. Boken blev på 148 sidor innehållande alla tekniker till och med brunt bälte.



Första systemboken 1976.



Första nummret av Jutsu-Nytt med 8 sidor i A5-format. Omslaget är påsklägret 1976. Bilden fortsätter på baksidan.

Redan i tidning nummer 2 1976, som redan ökat till 16 sidor, infördes "ny teknik" i tidningen och blev kvar i flera år. Så småningom tog väl teknikerna slut men det blev en källa för riktigt bra tekniker som sedan hamnade i nästa bok. Det blev nog en del tokiga tekniker också men de får förbli i glömska. På dessa bilder är det jag som försvarar mig mot Ingemar Sköld.

Hans Greger



Första sidan med ny teknik 1976.

C-instruktörskurs i Oxelösund

Grattis alla nya C-instruktörer och lycka till när ni till hösten får börja praktisera era nya kunskaper. Tack för tre trevliga dagar.

Stefan Forsman
kursledare.

C-kurs i Oxelösund gav 20 nya C-instruktörer

Parallellt med barnsommarslägret är det numera tradition att samtidigt arrangera en C-kurs. Så hände även i år. Kursen, som är tre dagar lång, innehåller många av de ämnen och övningar som behövs för att kunna instruera en grupp med vit- gul- och orangebälten. Allt från ledarskap, idrottsskador, träningslära, organisationskunskap och givetvis en hel del ju-jutsu ingår och mer därtill.

Inte bara för instruktörer?

Årets deltagare var, precis som vanligt, öppna, nyfikna och frågvisa kursen igenom. Många bra diskussioner blandades med knepiga frågeställningar. En bra kurs beror inte bara på kursledaren. Utan aktiva, nyfikna och öppna deltagare blir ingen kurs bra.

En av de tankvärda tankarna som presenterades för mig under en rast var att ALLA, inte enbart blivande instruktörer, utan också utövare som inte vill instruera har nytta av kursen. Detta är en tanke jag inte tänkt så mycket på tidigare, men det borde ju stämma, eftersom kursen strävar mot att göra instruktörerna bättre, inte bara på att leda, utan också bättre på ju-jutsu.

Soke tog över.

Som vanligt byttes kursledaren Stefan ut på lördag efter lunch. Istället höll Soke en lektion där han rätade ut frågetecken och paragrafer som har med nödvärn att göra. En och annan anekdot från det verkliga livet hanns säkert också med under den 90 minuter långa lektionen.

Nytt prov.

På söndagen var det då dags. Provet som hittills avslutat C-kursen är i en omarbetsfas och därför testades ett nytt sätt att kontrollera kunskapsnivån på deltagarna. Hur detta görs är givetvis strängt hemligt, men alla klarade av kunskapskontrollen med marginal.

Nya C-instruktörer 4/7 2010

Anders Tilstam	2 kyu	Varberg JK
Petter Nilsson	2 kyu	Varberg JK
Jonatan Nätt	2 kyu	Nässjö JJK
Christer Björklund	2 kyu	Älvsjö JJK
Mattias Matsson Frost	2 kyu	Mora JJK
Martin Billger	1 kyu	BK Shindo, Mölndal
Joel Fält	2 kyu	Alingsås JJK
Alexis Pineda	2 kyu	Eksjö BK
Kathleen Merbach	2 kyu	Eksjö BK
Perry Horste	2 kyu	Eksjö BK
Robin Wennstig	2 kyu	Oskarshamns JJK
Joel Ljunggren	2 kyu	Oskarshamns JJK
Cecilia Bergdahl	2 kyu	Högdalens BK
Monika Bachmayer	2 kyu	Högdalens BK
Rüdiger Lincke	1 dan	Växjö JJK
Therese Rosdahl Nilsson	2 kyu	Växjö JJK
Thord Wedman	2 kyu	BK Yoi Mullsjö
Mattias Halin	2 kyu	Upplands-bro BK
Waiman Leung	1 dan	Upplands-bro BK
Axel Storckenfeldt	2 kyu	Kungsbacka JJK Do



A-instruktörskurs i Oxelösund

Årets A-instruktörskurs i Oxelösund den 30/6-4/7 2010 samlade nio deltagare. Kursledare Hans Greger såg till att fylla kursinnehållet med både teori och praktik i väl avvägda proportioner. Den teoretiska delen bestod av hur man håller en D-instruktörskurs på bästa sätt varvat med mental förberedelse, graderingsbedömning, den lagliga rätten att använda våld och undervisningsteknik.

I den praktiska delen fick eleverna öva på att bedöma om en teknik var korrekt utförd eller om det fanns delar som kunde rättas till och göras bättre. Som tidigare år fick A-kursdeltagarna vara med och döma på barntävlingen vilket är en nyttig övning inför både tävling och gradering framöver.

Alla blev godkända A-instruktörer med rätten att hålla D-instruktörskurser.



Några A-kurselever analyserar ett påkörsvär.

Nya A-instrukörer 4/7 2010

Sandra Christensen	1 dan	Nybro JJK
Mikael Arvidsson	1 dan	Nybro JJK
Tulle Kallin	1 dan	Kista JJK
Cecilia Kemi	1 dan	Älvsjö JJK
Christofer Andersson Lind	1 dan	JJKai Enköping
Jakob Willborg	1 dan	Lunds JJK
Mårten Ling	2 dan	Linköpings BK
Andreas Stenström	2 dan	Linköpings BK
Sofie Henningsson	2 dan	Ronneby JJK



Bakre rad: Sandra Christensen, Tulle Kallin, Christofer Andersson Lind, Jakob Willborg, Mårten Ling.
Främre rad: Kursledare Hans Greger, Cecilia Kemi, Andreas Stenström, Sofie Henningsson, Mikael Arvidsson.

Nostalgiläger i Kalmar

Nostalgiläger med Anders Bergström i Kalmar.

Den 2:e maj 2010 slöt ett större gäng upp till Kalmar Budoklubbs dojo med en stor förväntan – att få ta del av hemligheterna som doldes i den första systemboken som kom ut i Ju-jutsu Kai år 1976.

Vi som var där fick göra en resa tillbaka i tiden och förflyttas in i en stor våg av tekniker och det speciella tankesätt kring träning som fanns på 70-talet. Begrepp som att springa mycket, kraftansträngningar och snabbhet var begrepp som flitigt brukades. Vi gjorde dock en del avvikelser vad gällde stretching, vilket enligt Anders var ett relativt okänt begrepp på 70-talet. Men för vår egen skull så tillämpades även detta moment, som väl var. Grundtekniker som blockeringar, slag och fall utövades på led. Fallträning på led tillämpas ju ännu idag, åtminstone i de klubbar jag tränat. Blockeringar och slag brukar vi ju oftast idag träna mot varandra. Men att dessa går att träna på led fick vi bli varse eller få repetition av (om man varit med längre tillbaka), en metod som är bra att alternera med hemma på klubben.

Det man tydligt kunde märka med självförsvarsteknikerna från 70-talet är att de i de flesta fall var enkla och lite mer brutala än vad vi gör idag. Genom att göra en enkel, snabb men också direkt teknik kan man oskadliggöra motståndarens attack och ta sig därifrån. Kontrollgreppens utseende var inte lika utvecklad som idag, med enkla placeringar och kraftfulla tryck mot motståndarens leder åsamkade man smärta. Det låter ganska likt dagens låsningar, men idag kan vi betydligt mer om finesserna kring låsningarna. Teknikernas namn skilde sig också en del mot idag. Ude osae hade samma namn som den har i aikido – ikkyu. Flera andra tekniker hade aikidons namn. Teknikerna med två motståndare skilde sig helt klart från de tekniker vi har idag. Dessa tekniker byggde mer på att två motståndare angrep med grepp, slag och sparkar ur fasta situationer. Detta träningsätt förekom senast i systemet



1994, som undertecknad tränat i. Idag placerar man sig på ett sätt så man kan bli angripen av en motståndare i taget för att sedan kunna få kontroll på angriparna.

För min egen del var det lite nostalgi att få göra teknikerna enligt den gamla läran då man är väldigt bekant med rörelsemönstret i teknikerna. Många av teknikerna känns som om de skulle kunna fungera ännu idag, åtminstone enligt min syn. Som tips till er högre graderade i landet som ska gradera till 4:e och 5:e dan, där man ska komma på egna försvar och situationer kan jag tipsa om de tekniker som finns i de äldre böckerna. I böckerna kan man få intressanta uppslag till tekniker eller situationer som skulle kunna uppstå. För de som är intresserade av att ta del av dessa tekniker så kan man leta efter våra tidigare böcker på antikvariat på Internet och givetvis på antikvariat i olika städer. Man kan ju också annonsera på Tradera och Blocket om man vill det. Jag har själv letat på en del antikvariat och hittat äldre böcker än 1976-systemet där man kan hitta fler uppslag till tekniker.

Jimmy Petersson



Kyuläger i Lund Danläger i Malmö

Kyuläger i Lund 8/5 2010
Danläger i Malmö 9/5 2010

Så har ännu en lägerhelg nått sitt slut. Här nere i Skåne fick vi finbesök i form av Riksinstruktör Ola Johansson. Ola var omtänksam nog att hålla lekstuga under helgens båda dagar med lek för kyu-graderade i Lund på lördagen och något svårare lek för oss med mörkare leksnören på söndagen på hemmaplan för oss i Malmö. I Lund hade Ola sällskap av ett gäng kunniga instruktörer som höll träning för många leksugna ju-jutsukas. Ivriga som vi var orkade inte jag och Emil vänta på att söndagen skulle komma så vi smakprovade oss i Lund och insöp lägerstämningen och kastade oss, bokstavligt talat, in i gemenskapen.



Den efterlängta-
de söndagen kom
och gissa om vi

var sugna på mer! (Det krävdes bara en kanna kaffe för att påminna mig om hur sugen jag egentligen var.) Stora delar av dagen investerades i kihon waza med nya tips och trick att tänka på, men även lite randori och kata hanns tittas på innan det efterlängta- "kasta mig så högt upp i luften du kan, släpp mig och se om jag överlever utan att gråta som en skolflicka"-momentet kom: offerkastan till 3 dan!

Någonstans i all fantastisk pedagogik som Ola besitter fann han tiden att, mitt i attacken, informera gruppen av svartbälten vad för attack han utsattes för genom att utbrista: "Titta! Ett kravattgrepp!" Och visst såg vi. Vi såg, och vi skrattade. Skratt och leenden var ett



genomgående tema för hela helgen.

Så här ett par dagar efter lägren, skratten och fallen undrar jag varför vi inte gör det här mer ofta, och framförallt varför fler inte vill vara med att leka när det vi gör handlar om att ha kul. Ju mörkare bälte – desto roligare har man hunnit ha på mattan, och desto mer väntar dig! Det finns givetvis mer att skriva om så många timmars träning, men liksom jag skrev i en tidigare skrift är och förblir min rekommendation att bäst är att uppleva det på första parkett. Visst kan du le åt att läsa hur kul andra har haft, men det är min personliga garanti att du hade haft ännu så mycket mer kul om vi setts på mattan. Så nästa gång vi får fint besök från norr, eller om vi själva ställer till med läger – var med och lek!

God jutsu-lycka allihopa!
Kim Ridell
Malmö Ju-jutsu Klubb



Bältesläger i Stockholm

**Bältesläger i Hägersten, Stockholm 24/4
2010.**

ett par pass denna dag då ett flertal frågat efter just detta. Så, ifall du har 1 dan eller högre och känner att du antingen skulle vilja instruera eller deltaga på bälteslägret ifall tillfälle gavs så berätta gärna det för mig vid lämpligt tillfälle, eller skicka ett mail.

Passa på att boka in nästa lägerdatum i kalendern: Lördagen den 20/11

Kent Nordlund
zoranic@hotmail.com



Återigen ett välbesökt bältesläger i Hägersten gick av stapeln den 24:e april 2010 som slutligen landade på femtio betalande deltagare (52 stycken anmälda). Eleverna fick svettas och genomgå alla jigowaza till nästa bälte under tre pass á 75 minuter för två instruktörer från Uppsala JJK, Tony Hansson och Ylva Naeser samt Älvsjös egna - Kent Nordlund, Johan Landgren, Staffan Kemi och Cecilia Kemi.

Jag vill ta tillfället i akt att uppmuntra klubbledare (lägeransvariga om sådana finns) att höra av sig till mig med deras e-post så att informationen slipper komma tillbaka från många adresser. Trots detta var det roligt att se mångfalden av klubbar som representerades på lägret (Avesta, Barkarby, Bålsta, Högdalen, Enköping, Södertälje, Upplandsbro, Uppsala och Älvsjö) och att deltagarantalet ökade med 10% gentemot förra gången. Förhoppningsvis fortsätter den trenden även nästa år med både deltagarantal och klubbantal.

Dessutom undersöker jag även möjligheten till att få en möjlighet för svartbälten att vara med och svettas under



Monläger i Malmö

Monläger i Malmö 22/5 2010

Malmö's årliga monläger gick av stapeln en (nästan) solig lördagförmiddag. Cirka 20 förväntansfulla barn hopades vid mattan kring 10-snåret medan jag och en vuxen karl i kjol diskuterade val av påhälsning. Slutligen, och mest för att jag själv delvis är aikidoka, beslutade vi att sköta den stora påhälsningen enligt aikido-tradition. Många förvirrade ansikten mötte oss när vi bad våra unga ju-jut-sukas att buga inför ett fotografi av en äldre herre i långt skägg – och mer förvirring skulle följa!

Den fullfjädrade aikidokan, tillika min sensei, höll i första passet och gick grundligt in på ikkyon. För mig är det en fröjd att se huvudbryet det orsakar mina elever att prova på en teknik som är till synes lik våra egna men bygger på ett helt annat tänk. Föga överraskande var den vanligaste kommentaren på detta pass: "Men... det där är en ude osae!" och den vanligaste frågan löd: "Varför har du kjol?" På få läger har jag skrattat så mycket som jag gjorde under denna timme.

Timmen som följde introducerade jag genom att förkunna att jag skulle välja tekniker som var typiska för vårt

system, Ju-jutsu Kai, ett löfte jag höll som så när på den sista kvarten. 45 minuter nage waza, strategiskt valt för att undvika allt som aikidokan kunde tänkas presentera som aikido, senare kunde jag inte längre hålla mig och gled in i de mest koordinationskrävande låsningar vi har med en ingång som var allt annat än representativt för vårt system. Förvirringen var total och jag hade således lyckats att göra mig mindre förstådd än instruktören från en helt annan budo-art. Men lika kul hade vi för det!

Det blev lunch med tillhörande mattbrottnings och 20 trötta elever som hälsade på efter sin timmes "vila". Inte dummare än vi gör oss, beslöt vi instruktörer att hålla två mer lekbetonade pass och avsluta med en uppvisning. En hejdundrans uppvisning blev det! Vi slängde rundor med varandra, kastade varandra två meter upp i luften, släppte, log mot publiken och vände ryggen mot uke. (Nästa gång vill jag vara tori i de kasten...)

Vid 15.00 tackade vi för oss, hälsade av till trötta men väldigt glada minner och lovade dyrt och heligt att vi kommer att hålla läger igen. Det var en lärorik dag för samtliga. Så här i efterhand vill jag tacka John Mårtensson för nedlagd tid och hjälp som instruktör, samt Emil Andersson som var en praktisk allt-i-allo när behovet föll in.

Nästa gång hoppas vi på ett ännu större och ännu roligare läger!

God jutsu-lycka!

Kim Ridell

Malmö Ju-jutsu Klubb



Monsterläger i Köping

Monsterläger i Köping 14-16/5 2010

Det var tio år sedan det första monsterlägret såg sitt dagsljus. Blickar man tillbaka så ser man att det koncept vi erbjuder idag är av en betydligt högre kvalitet och service. En sak som dock inte har ändrats under tio år är den enorma lägerglädjen som finns bland både arrangör och deltagare.

Det är alltid så när man arrangerar läger att oavsett när man startar på dagen så är det knappt om tid när allt ska vara klart och man ska stå på mattan. När tiden var inne så stod instruktörerna Tony, Ola och jag själv tillsammans med ett 100-tal barn, plus hjälpinstruktörer på mattan, fulla av förväntan.

Efter gruppnotet så rivstartade både Ola och Tony med en massa kluriga och trixiga tekniker som nästan kunde få barnen att knyta ihop sig själva. Vilken träningsglädje som utstrålades från mattan! När alla var lagom uppvärmda inför denna lägerhelg var det dags att träna förflyttningar under helt andra former: Disco. DJ-Krister, som vi hyrt in, mixade musiken och skapade totalstämning på dansgolvet med en massa häftiga ljuseffekter. Tävligen i Limbo blev discots höjdpunkt.

Under lördagen så var det en del ledare och föräldrar som tog sig ut för att utforska staden Köping medans barnen tränade flitigt. Sekretariatet hölls för första gången öppet under hela lägret vilket gjorde att vi kunde ge full service, både som turistbyrå och lägersekretariat. En annan ny företeelse vi fixade under lägret var att anlita en lägerfotograf. Av egen erfarenhet och jag vet att många håller med mig, så är ambitionen hög att ta en massa kort men oftast slutar det med några få bilder under lägrets sista timme.



Riksinstruktörer Tony Hansson, till häst, och Ola Johanson, till höger.

På lördags eftermiddagen höll jag en instruktörskonferens där vi diskuterade hur vi ska kunna växa som klubb och vilka fördelar som finns med att satsa på barnverksamheten? Vilken roll vill klubbarna att förbundet ska ha? Framförallt vilket behov är klubbarna av? Många bra inlägg i diskussionen kom fram och många bra exempel på hur man kan jobba för att stärka klubben. Anledningen till min frågeställning är att jag i flera forum ser att färre deltar på arrangemang. Så även på monsterlägret.

Efter sista passet så hade jag en överraskning till våra gästinstruktörer. Jag och min sambo Ida, tillika lägersekreterare under lägret slet med Ola och Tony till landet.



Monsterläger 2010

Närmare bestämt Kröcklinge. Där under den skinande vårsolen väntade en ståtlig och prickig häst i stallet. Vi försåg de båda herrarna med lite ridkläder och givetvis hjälm och sen bar det iväg, inte i galopp men ändå framåt. Man kunde nästan ana en del ju-jutsukunskaper på hästryggen som god balans och händerna i kraftcirkeln. Väldigt talangfullt må jag säga.

För barnens del så var det dags för talangjakt när vi in-



Tony Hansson värmer upp gruppen.

struktörer gick på middag. Många härliga talanger ställde sig på scen där det bjöds på sång och musik, trolleri och roliga historier. Efter en fullspäckad lördag med en massa träning och nya kunskaper så avslutades det hela med



Nedläggning på stiltävlingen.

lite lugnare filmvisning. Det uppskattades av deltagarna. Söndag morgon vaknade alla utvilade och pigga... Eller hur brukar det vara på lägrets sista dag? Det fanns i alla fall en spänning inför stilmästerskapen som arrangerades på söndagen. 18 deltagare ställde upp i tävlingen. Det märks att vi är på rätt väg när det gäller stiltävling. Enkla regler och vi bedömer och tävlar i det vi är duktiga på. Tävlingen lockade en del folk utifrån som hade "hört på

stan" som det heter. Media hade också letat sig ner till Karlbergshallen. Vi kanske blir en publiksport i framtiden, vem vet.

Avslutningen bjöd på en prisutdelning som i år delades ut av Normans möbler i Köping som är föreningens men



Fasthållning på stiltävlingen.

också monsterlägrets huvudsponsor. Normans möblers engagemang för vår idrott är enormt värdefullt. Stort tack till dem och alla andra sponsorer.

Avslutningsvis tackades alla barn med ett gigantiskt godisregn som i det närmast haglade över dem. Stort tack till våra instruktörer Tony Hansson och Ola Johansson för ett utmärkt jobb. Jag tycker att det är helt fantastiskt att se våra riksinstruktörer drilla våra allra minsta och bjuda på så mycket glädje och bra ju-jutsu.



Tack till alla som gjorde monsterlägret 2010 till ett fantastiskt läger. Gå in på www.jjkk.se så ska vi inom kort lägga ut bilder från lägret.

Monsterlägersponsor, Normans möbler i Köping, tackar instruktörerna Tony och Ola.

Vi ses nästa år igen under Kristi himmelfärdshelgen!
Tobias Back

Barnsommarsläger i Oxelösund

Barnsommarsläger i Oxelösund 30/6-3/7 2010

Årets barnsommarsläger samlade 30 barn från olika klubbar. Det var några färre än förra året men det blev ett riktigt roligt läger för deltagarna.

Dagbok från barnsommarslägret 2010

Tisdagen den 29/6 kom alla mattor med lastbilen från Småland, det var cirka 244 kvadratmeter som skulle ut i träningssalen och vi var bara fyra man som skulle bära allt, pust.

Det tog tre svettiga timmar att få ut alla mattor. När allt var klart så gick vi och fick en välbehövlig matbit.

På onsdagsmorgonen började A-kursarna ramla in och lite senare på dagen kom alla barnen till lägret.

Lite kaos som alltid när ett läger drar igång, man ska ju placera alla barn och ledare på sina rum och visa alla hur



Ett prova-på-pass för föräldrar hölls av Tobias Back.

man hittar på skolan. På eftermiddagen startade barnlägret, något få deltagare men vi tänkte ha roligt ändå. Onsdagskvällen blev rolig med många kära återseenden och vissa nya, visst jag fick springa som en liten iller för att få till alla saker som skulle fixas men det gick och alla var nöjda. På kvällen var det mycket tassel och tassal i sovsalarna innan det skulle sovas.

Torsdagen var fylld av träning och skoj, jag hann till och med instruera lite och som vanligt var ju det jätteskoj. På lunchledigheten passade vi alla på att åka iväg och bada. Det var så skönt i den värme som var då. Som vanligt

Barnlägerdeltagarna.



Läger

när det gäller läger är det mycket som ska fixas idag, se till att allt bakom kulisserna funkar, att mat, underhållning, material och så vidare funkar och finns till hands för ledare och barnen. Vi får ju inte glömma de A-, och C-kurser som pågick samtidigt som lägret.

Fredag var det träning som vanligt och mitt på dagen åkte vi iväg och badade på Jagersö. Alla barn tyckte att det var underbart att få komma ifrån de varma mattorna och få svalka sig i det sköna havet. Efter lite mer träning så var det dags för den stora lekvällen, vi gick till Boda Borg, den stora lekplatsen för stora och små. Först åt vi en god tacobuffé sedan hade lagen 2 timmar på sig att springa runt i de olika banorna, oj vad det sprangs och kämpades. När vi kom tillbaka till skolan var det många som gick och lade sig på direkten, det är jobbigt att ha kul.

Lördagen kom och det var sista dagen på lägret. Visst, det känns lite tråkigt, men samtidigt kul för man ha fått en massa beröm av ledare och föräldrar som varit med på lägret och givetvis har barnen sagt att det varit det roligaste de varit med om och sådant betyg kan man ju inte bara lägga åt sidan. Man blir lite stolt att man kan dra runt en sådan apparat som ett sommarläger. Efter lite träning och tävling som var jättespännande, tack till alla A-kursare som dömde, skulle det packas ihop. Alla fick med sina saker och inget blev kvarglömt. Äntligen lite lugn och ro, i några timmar för nu var det dags att köra igång vux-enlägret.

Conny Magnusson



Vinnarna. Stående första plats: Mikaela Andersson, Vilma Turkot. Sittande. andra plats: Nova Marzelius, Louise Andersson. Tredje plats: Nicklas Sjöqvist, Pontus Alvé.

1:a plats:

Mikaela Andersson, Värö BK.

Vilma Turkot, Värö BK.

2:a plats:

Nova Marzelius, BK Shindo, Mölndal

Louise Andersson, Värö BK.

Tredje plats:

Nicklas Sjöqvist, BK Shindo, Mölndal

Pontus Alvé, Mora BK.

Aktivaste klubb: Eksjö BK med 11 deltagare.





Sommarläger i Oxelösund

Sommarläger i Oxelösund 4-10/ 7 2010

”Blod, svett och tårar” är ett välkänt begrepp. På Svenska Ju-jutsuförbundets sommarläger i Oxelösund var det dock endast svett som gällde. Alla instruktörer var på bettet och levererade massor av kunskap till de ca. 100 elever som deltog. Och det var full fart på varje träningspass, den som tror att Ju-jutsu Kai är en stillastående verksamhet är att betrakta som en okunnig individ. Här var det full fart från början till slut. Sex fullmatade dagar med träning och trivsamma grillkvällar, kan det bli bättre?

Dagbok från sommarlägret 2010

Redan på lördagseftermiddagen och kvällen började lägerdeltagarna ramla in. Kvällens grillning blev riktigt rolig när det var så många som dök upp.

Söndag morgon, man är uppe med tuppen, lite trött efter gårdagens trevligheter, men det är bara att skaka av sig och köra igång. Nya träningsugna jutsukas ramlar in under förmiddagen.

Själv åkte jag in till akuten för att kolla upp en fot som inte ville som jag ville. Det tog mig cirka fyra timmars väntan att få svar, en stukning. Jag hann precis till lägerinvigningen.

Måndagen innebar mycket träning för de som kunde, en annan fick vackert sitta bredvid och titta på. På kvällen hade vi en trevlig grillkväll.

Tisdagen och onsdagen fortsatte med mycket träning och bad. För oss som jobbade med lägret så var det ingen vila, det är mycket som ska klaffa, få till allt så att alla har någonstans att sova, få in alla betalningar osv.

Sommarlägerdeltagarna.



Torsdagen var som vanligt för alla utom mig, under natten hade mitt knä svullnat upp så det bar av till akuten igen. Läkaren ville att jag skulle vila men hur kan man det när man är med och håller i ett stort läger, det är bara att bita ihop. Visst fick jag mycket gliringar för att jag hoppade på kryckor, men jag var ju inte ensam på lägret att hoppa på kryckor, tack Stampe för din medverkan i kryckklubben.

På kvällen spelades det brännboll, svartbälten mot kyu grader, fråga inte vem som krossade vem. Jag tror det blir en ny tradition på sommarlägret.

Fredagen kom och det märktes på alla som var där att det var slutet på lägret. Tröttheten hade smugit sig på alla, man var sliten men det tränades hårt på mattan. Jag fick hjälp med att hämta en karaokeanläggning för kvällens härliga avslutningsfest.

När festen drog igång drog jag mig undan, hade väldigt ont i knät och käkade värktabletter, inte roligt alls, hörde att festen var lyckad.

Lördagsmorgon, sista frukosten på lägret, känns lite vemodigt, men man är glad samtidigt. Snart är det över och man får vila till nästa läger. Efter träning och städning är det dags för det stora kramkalaset, man säger hejdå till alla gamla och nya vänner och lovar att ses nästa år igen. Sitter här och pustar ut efter att alla åkt hem. Det är väldigt tyst i lokalerna men samtidigt skönt att det här lägret är slut men man har ett sug i magen efter att få börja planera och hålla nästa års sommarläger igen. Man är nog lite tokig ändå.

Ha en trevlig höst och vi ses nästa sommar igen,

Conny Magnusson

lägeransvarig sommarläger 2010



Kan jag åka på sommarläger trots att min familj inte tränar ju-jutsu?

Jag har blivit utfrågad av en fiktiv person (låtsasmänniska) som tränar ju-jutsu och gärna vill åka på sommarläger. Problemet som ju-jutsukan ser är att sambon och barnet inte tränar, vilket innebär att åka på sommarläger inte ens har kommit på tal.

Fråga: Jag har ju varit på ett par påskläger, och då tränade jag hela dagarna. Finns det överhuvudtaget tid att träffa mina nära och kära?

Svar: Träningen börjar nio eller kvart över tio på dagar-

Lägerfakta

Instruktörer:

Hans Greger, 10 dan, stilchef
Bertil Bergdahl, 7 dan, riksinstruktör
Anders Bergström, 7 dan, riksinstruktör
Ola Johanson, 6 dan, riksinstruktör
Stefan Forsman, 5 dan, förbundsinstruktör
Ylva Naeser, 4 dan, förbundsinstruktör
Camilla Håkansson, 2 dan, B-instruktör

Lägeransvariga

Conny Magnusson, JJ Kai Nyköping
Ulrika Bremer, Södertälje JJK

Övrigt

Mattyta 244 kvm
Antal deltagare 100

na. Eftermiddagspassen börjar tre eller fyra. Du tränar tre pass de flesta dagarna och du tränar givetvis bara de pass du vill. Ofta har du ca fyra och en halv timmes vila mitt på dagen. Alltså: Ja. Du har tid att umgås med din familj. Träningen slutar som senast klockan sju. Därefter tänds ofta en grill för allmän användning.

En del väljer istället att laga mat i den välutrustade hemkunskapssalen och ytterligare andra går till något av stadens många matställen.

Fråga: Vad för aktiviteter finns det i Oxelösund?

Svar: Det finns ett antal badplatser i utkanten av staden. Restiden är fem minuter med bil. Baden är rätt ok, klipp-hällar, sand eller gräs att sola på och sandbotten i vattnet. Dessutom finns ett litet centrum med rätt många butiker. Matställen finns ett antal av med skiftande inriktning. Ett kinahak, en grekisk kolgrill, en hotellrestaurang och naturligtvis pizzerior är några exempel.

För de regniga dagarna finns Boda Borg, en fångarna-på-fortet-inspirerad anläggning som testats flitigt av ju-jutsukas av olika rang och ålder. I år tog ett gäng ledigt en dag från träningen just för att besöka "Borgen".

Dessutom finns Femöresfortet, en försvarsanläggning som nu blivit museum.

Sista frågan: Jag hörde rykten om att det anordnades en brännbollsturnering. Jag är lite dålig förlo-rare, måste jag vara med?

Svar: Nej, du behöver naturligtvis inte vara med, men du bör vara danagerad för att undvika att förlora.



Stefan Forsman.



Kyu-laget i brännboll.



Dan-laget i brännboll.



Karin Appelgren från Borlänge i slagläge.



Anders Bergström är den ofrivillige golfaren, men träffar inte bollen.

Brännbollstävling

En kväll var det brännbollstävling mellan dangrader och kyugrader. Dangraderna vann med 93 -77. Det är sällan man ser så många givna lyror bli missade av så många händer, en boll kunde gå förbi fyra

raska spelare för att senare greppas av den femte. Alla hade i alla fall mycket roligt. Domare var Bertil Bergdahl.

5 örefortet

En av dagarna på sommarlägret besökte några det topphemliga fortet beläget på 5-öre utanför Oxelösund. Numera är fortet ett museum med guidade turer ovan jord och inne i berget. Det var mycket intressant att se ett eget litet samhälle insprängt i berget. Där bodde 70 soldater som skulle försvara inloppet till Oxelösund och Norrköping.



Några av Svenska Ju-jutsuförbundets



Grillkväll

Flera grillkvällar blev det i det vackra vädret. Denna kväll såg det ut som om alla hundra deltagarna var med. Stolar och bord flyttades ut och de tre stora grillarna kompletterades av ett antal små engångsgrillar för att alla skulle få plats. Trivsamt var det och stundom hördes gitarrspel och sång av Per Skog och Anders Larsson.



Aktivaste elev:

2-5 dan, Anders Larsson, Umeå BK
1 dan, Jonas Boström, Lunds BK
1 kyu Fatima Drott, Uppsala JJK
2 kyu, Axel Storchenfeldt, Kungsbacka JJK
3 kyu Erik Moström, Umeå BK
4 kyu Ivar Wikenstedt, Kungsbacka JJK Do
5 kyu, Sara Lennmark-Appelblom, Borlänge JJK



Aktivaste elev. Bakre rad: 1 dan, Jonas Boström, Lunds BK, 2 kyu, Axel Storchenfeldt, Kungsbacka JJK, 2-5 dan Anders Larsson, Umeå BK, Främre rad: 5 kyu, Sara Lennmark-Appelblom, Borlänge JJK, 4 kyu Ivar Wikenstedt, Kungsbacka JJK Do, 3 kyu Erik Moström, Umeå BK, 1 kyu Fatima Drott, Uppsala JJK.

Aktivaste klubb



Aktivaste klubb. BK Shindo, Mölndal.

Stiltävling på sommarlägret

Precis som förra året genomfördes en stiltävling i samband med sommarlägret i Oxelösund. Fem lag ställde upp denna gång och visade sina tekniker för tävlingsledaren Jonas Elfving och hans svartbältade domare.



1:a plats:

Ludvig Rydahl
Lucas Magnusson



1:a plats:

Sofia Gustafsson
Veronica Sjöqvist



2:a plats:

Viljam Fändriks
Jörgen Fändriks

Tävlingsklass grön-orange-gul

1:a plats:

Sofia Gustafsson, BK Shindo, Mölndal.
Veronica Sjöqvist, BK Shindo, Mölndal.

2:a plats:

Viljam Fändriks, Leksands JJK.
Jörgen Fändriks, Leksands JJK.

Tävlingsklass blå-brun-svart

1:a plats:

Ludvig Rydahl, Hudiksvalls JJK.
Lucas Magnusson, Hudiksvalls JJK.



Domarna

Kent Nordlund
David Gülger
Magnus Rystedt
Anders Larsson
Jonas Elfving
Dan Isaksson
Tulle Kallin



Dangradering på Bosön

Dangradering på Bosön den 16/5 2010.

Inför vårens dangradering den 22-23/5 2010 var antalet anmälningar till gradering så stort att riksgraderingskommittén, RGK, var tvungen att utöka graderingstillfället till ytterligare en dag. Det blev söndagen den 16/5. En grupp för 1:a dan och en grupp för 2:a dan.

Det otroliga var att Lidingö JJK hade fyra tjejer till 2:a dan. Fyra tjejer från samma klubb som klarar 2:a dan samtidigt. Men inte nog med det, här var även den äldste som tagit 2:a dan, Kurt Johnsson, 69 år som blev kastad av sin betydligt yngre graderingspartner Jonas Niklasson, båda från Värö BK.

Riksgraderingskommittén bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Anders Bergström.



Nya 1:a dan. Stående: Mathias Oscarsson, Hampus Nilsson, Håkan Lagerström.

Sittande: Marcus Assarlind, Ewelina Wadman, Linda Rolfö, Gustav Markkula.

Nya 1:a dan 16/5 2010

Gustav Markkula	Göteborgs JJK
Marcus Assarlind	Göteborgs JJK
Ewelina Wadman	Göteborgs JJK
Linda Rolfö	Göteborgs JJK
Mathias Oscarsson	Värö BK
Håkan Lagerström	Bålsta JJK
Hampus Nilsson	Oskarshamns JJK

Nya 2:a dan 16/5 2010

Linda Taberman	Lidingö JJK
Annelie Brandt	Lidingö JJK
Christina Collin	Lidingö JJK
Karin Rangne	Lidingö JJK
Kurt Johnsson	Värö BK
Jonas Niklasson	Värö BK



Nya 2:a dan. Stående: Linda Taberman, Annelie Brandt, Christina Collin, Karin Rangne.

Sittande: Kurt Johnsson, Jonas Niklasson.

Dangradering på Bosön

Dangradering på Bosön den 22/5 2010.

Under lördagen den 22 maj var riksgraderingskommittén samlad igen. Först ut på banan var några svartbälten som ville testa till 2:a dan. Det var fem stycken som klarade graderingen.

Under eftermiddagen var det sju brunbälten som testade till 1:a dan och det blev sju glada nya svartbälten.

Riksgraderingskommittén bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström.

Nya 2:a dan 22/5 2010

Elin Thörnblom	Uppsala JJK
Rolf Eriksson	Uppsala JJK
David Slottner	JJK Samurai
William Jansson	Umeå BK
Andreas Stenström	Linköpings BK



Nya 1:a dan. Stående: Torbjörn Gustafsson, Fredrik Gunnarsson, Andreas Liss. Sittande: Jonas Claesson, Alexandra Kallin, Josefin Lundgren, Johan Isaksson.



Nya 1:a dan 22/5 2010

Andreas Liss	Borlänge JJK
Fredrik Gunnarsson	Borlänge JJK
Torbjörn Gustafsson	JJK Samuari, Jönköping
Josefin Lundgren	Umeå BK
Johan Isaksson	Umeå BK
Alexandra Kallin	Umeå BK
Jonas Claesson	Umeå BK

Nya 2:a dan. Knästående: William Jansson, David Slottner, Andreas Stenström. Sittande: Elin Thörnblom, Rolf Eriksson.

Dangradering på Bosön

*Nya 1:a dan. Stående: Jan Andersson, Måns Alhem, Linda Mickelsson, Ingemar Askelöf, Sören Andersson.
Sittande: Claes Bengtsson, Ola Gustavsson, Rüdiger Lincke.*

Dangradering på Bosön den 23/5 2010.

På söndag förmiddag klockan 10.30 fortsatte riksgraderingskommittén att examinera till 1:a dan. Det var 8 testande brunbälten som ville ha svart bälte och alla 8 klarade graderingen.

Efter lunch var det nästa grupp av testande, även denna gång med 8 deltagare som alla klarade graderingen.

Riksgraderingskommittén bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström.

Nya 1:a dan 23/5 2010

Sören Andersson	Växjö JJK
Rüdiger Lincke	Växjö JJK
Linda Mickelsson	Växjö JJK
Måns Alhem	Växjö JJK
Ola Gustavsson	Växjö JJK
Jan Andersson	Linköpings BK
Ingemar Askelöf	Linköpings BK
Claes Bengtsson	Linköpings BK

Hans Tallbacka	Västerås JJK
Per Kareliusson	Västerås JJK
Jörgen Lang	Kalmar BK
Simon Andersson	Kalmar BK
Mårten Hoffmann	Upplands Bro BK
Sebastian Rittger	Tyresö J&JJK
Fredrik Dellström	Tyresö J&JJK
Lukas Bergqvist	Budo Höör IF

*Nya 1:a dan. Stående: Lukas Bergqvist, Simon Andersson, Fredrik Dellström, Hans Tallbacka, Per Kareliusson.
Sittande: Mårten Hoffmann, Sebastian Rittger, Jörgen Lang.*



Dangradering i Oxelösund

9 nya 3:e dan



Nya 3:e dan. Stående: Pop Qvarnström, Rickard Sundin, Anders Vannestål, Mattias Mickelsson, Ludvig Johansson.
Sittande: Anders Ruuth, Mikael Olsson, Rikard Skelander, Jens Wallström.

Dangradering i Oxelösund 4/7 2010

Riksgraderingskommittén hade utlyst dangradering till 3:e dan i samband med sommarlägret i Oxelösund. Söndagen den 4/7 2010 klockan tolv mitt på dagen. Det var 9 ju-jutsukas som ville testa till 3:e dan denna gång. Det var första gången som det var så många till 3:e dan samtidigt.

Efter noggrann bedömning konstaterade riksgraderingskommittén att alla nio hade klarat graderingen varpå full glädje utbröt bland testande och publik.

Riksgraderingskommittén bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Anders Bergström.

Nya 3:e dan 4/7 2010

Pop Qvarnström	Uppsala JJK
Rickard Sundin	Uppsala JJK
Anders Vannestål	Växjö JJK
Mattias Mickelsson	Växjö JJK
Ludvig Johansson	Luleå JJK
Anders Ruuth	Luleå JJK
Mikael Olsson	Ronneby JJK
Rikard Skelander	Umeå BK
Jens Wallström	Umeå JJK

Notiser

Förtjänsttecken

Svenska Ju-jutsuförbundet har beslutat att tilldela följande personer förbundets förtjänsttecken.

Stefan Forsman, Kista JJK, guld
Katarina Bäckström, Hudiksvalls JJK, guld
Johan Carlström, Hudiksvalls JJK, silver
Peter Thurfjell, Hudiksvalls JJK, brons
Magnus Broheden, Hudiksvalls JJK, brons
Marcus Dahlberg, Hudiksvalls JJK, brons



Guld



Stefan
Forsman



Katarina
Bäckström

Silver



Johan
Carlström

Brons



Peter
Thurfjell



Magnus
Broheden



Marcus
Dahlberg

Nya barninstruktörskompndiet är klart

Nya barninstruktörskompndiet är äntligen klart att användas på barninstruktörskurserna runt om i landet. Barnansvarige Tobias Back har tillsammans med flera erfarna barninstruktörer gått igenom kompendiets innehåll och testat detta på några barninstruktörskurser. Kompendiet finns att köpa på förbundskansliet. Pris 200 kr.



Danläger i Bjästa 27/3 2010

Första danlägret i Bjästa med Ulf Bäckström och Hans Brändström som instruktörer. Det var 19 deltagare som slipade dantekniker en hel dag.

Hela reportaget kommer i Svenska Ju-jutsuförbundets årsbok 2010.

D-instruktörskurs i Oxelösund

Den 7-8 juli 2010 hölls en D-instruktörskurs under Svenska Ju-jutsuförbundets sommarläger i Oxelösund. Sex deltagare från fyra klubbar deltog och klarade kursen efter två intensiva halvdagar.

Kursen, som leddes av Stefan Forsman innehöll ämnen från så skiftande områden som nödvärn, förbundsorganisation, idrottsskador och fysiologi. De sex D-aspiranterna var på hugget från början till slut och samtliga engagerade sig genom att ställa frågor och komma med egna bra exempel från klubben de representerade.

En bonusfaktor med denna kurs var att deltagarna representerade flera klubbar. Det ger ett mervetande (hur gör ni i er klubb?) och en källa till kunskapsutbyte.

Samtliga klarade kursen galant och är nu färdiga för att klättra uppåt i SJJF:s utbildningstrappa.

Stefan Forsman
Kursledare

Nya D-instrukörer 7-8/7 2010

Martin Sandberg	3 kyu	Sundsvalls BK
Ivar Vikenstedt	4 kyu	Kungsbacka JJK
Emma Schildt	2 kyu	Budo Höör IF
Björn Lindskog	3 kyu	Ystad BC
Johan Fendriks	3 kyu	Leksands JJK
Viljam Fendriks	3 kyu	Leksands JJK

Nya tävlingskompndiet är klart

Nya tävlingskompndiet är nu klart. Tävlingsreglerna är något förenklade emot tidigare förslag. Det är viktigt att reglerna är så enkla som möjligt för att alla skall kunna tävla med de tekniker de redan kan. Kompendiet finns att köpa på förbundskansliet. Pris 150 kr.



Ur gamla böcker

Viktig japansk teknik

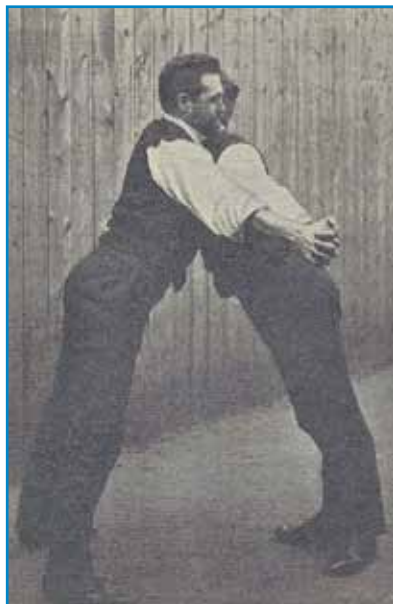
I en av de första engelska böckerna om jiu-jitsu av Irving Hancock påpekas att detta är en mycket viktig teknik. Vad är det de gör? Är det en övning för att stärka sin balans i olika duster eller är det en kampsituation som upp-

värmning. Boken handlar till stor del om japansk fysisk träning så man kan anta att det är både fysik träning och konsten att hålla balansen i en kampsituation.

Uppenbart var det en viktig teknik då den kan hittas i flera tidiga böcker om jiu-jitsu och judo. Här nedan visas tekniken i först den engelska boken från 1905, sedan en bok från Danmark från 1906 och till sist en bok från Estland från 1908.



Irving Hancocks engelska bok från 1905.



V. Fabers danska bok från 1906.



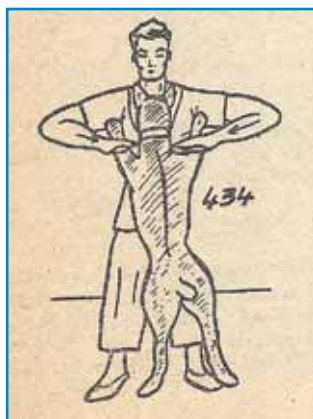
A. Birkhanis estniska bok från 1908.

Försvar mot hund

I en österrikisk jiu-jitsubok från 1950 hittar jag för första gången försvar mot hund. En liten bok med 156 sidor med 500 små teckningar. Hubert Klinger-Klingerstorff är författaren. Försvar mot hund har dock sina risker, det är mycket svårt att inte bli biten ordentligt.



Försvar mot hund. Högerarmen runt hundens hals och vänster hand pressar ned hundens nos samtidigt med en njursax.



Försvar mot hund. Pressa hunden bakåt med grepp om dess framben.

Polisteknik

I samma österrikiska bok finns polistekniker. Här skall två gripa en person. Min egen erfarenhet på området är stor, så här vågar jag påstå att här krånglar de till greppet i onödan.



Observera de två som griper krånglar in sig i sina egna armar.

Jubileumsböcker

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

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

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

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

Du kan även beställa alla fem böckerna till paketpris 900 kr. Du som har tränat några år finns nog med i åtminstone en eller två böcker. Passa på att skaffa Dig vår Svenska Ju-jutsuhistoria från 1970 och fram till och med 2008. Du är väl med?

Årsbok

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



Styrelser, trycksaker m.m.

250 kr



Instruktörskurser.

250 kr



Påsk- och sommarläger.

225kr



Dangraderade.

225 kr



Stilchefen Hans Gregers ju-jutsu.

250 kr



Träningsboken.



Årsbok 2009

Nya träningsboken

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

Riksgraderingskommittén.

BUDO-NORD SELECTED QUALITY

OÖVERTRÄFFAD KVALITET I MER ÄN 30 ÅR!

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

SBI Sport är en av SJJF huvudsponsorer

Staffanstorpsvägen 115 • 232 91 Arlöv
Tel: 040 - 94 88 88 Fax: 040 - 94 07 80
info@sbisport.se order@sbisport.se
www.sbisport.se

Annons

Följande 86 klubbar är anslutna till Svenska Ju-jutsuförbundet och Ju-jutsu Kai.

Alingsås JJK Avesta JJK Barkarby JJK Bjästa JJK Björkstadens JJK BK Nord, Gällivare BK Tomoe, Kiruna BK Yoi Mullsjö Bodens Bushido center Borgholms BK Borlänge JJK Borås Ju-jutsu Kai Budo Höör IF Bålsta JJK Båstads BC Eksjö BK Emmaboda JJK Enköpings JJK Eskilstuna JJK Eslövs BK Forshaga JJK Göteborgs JJK	Haparanda Ju-jutsu Kai Hudiksvalls JJK Hylte JJK Högdalens BK JKK Samuraj, Jönköp. JKK Shindo, Mölndal Ju-jutsu Kai Enköping Ju-jutsu Kai Köping Ju-jutsu Kai Nyköping Kalmar BK Kiritsu JJ Vellinge Kista JJK Kungsbacka JJK Leksands JJK Lidingö JJK Lidköpings JJK Linköpings BK Ljungby JJK Luleå JJK Lunds JJF Lödde JJK	Malmö JJK Malungs JJK Mora JJK Mönsterås JJK Norrahammars JS Norrköpings JJK Nybro JJK Nässjö KSK Orsa JJK Oskarshamns JJK Piteå JJK Radio & TV JJK Ronneby JJK Sandvikens JJK Sisu-dojo Malmö Skellefteå JJK Solna JJK Sundsvalls BK Södertälje JJK Tanums JJK Tenchi Ju-jutsu Timrå JJK	Trelleborgs Budokai Tyresö Judo & JJK Täby JJK Umeå BK Umeå KC Upplands Bro BK Uppsala BK Uppsala JJK Vadstena JJK Vansbro JJK Varbergs JK Wernamo JJK Värö BK Västerås JJK Växjö JJK Ystads BK Älvsjö JJK Örebro JJ Kai Örnsköldviks JJK Östersunds BK
--	---	--	--

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

Förbundsinfo

Förbundsinfo

Ny hemsida

Svenska Ju-jutsuförbundet håller på att göra om förbundets hemsida så att det blir lättare att klicka sig till rätt ställe. Även layouten blir ny och det är Camilla Håkansson, 2 dan, Malmö JJK, som gjort den. Håll utkik på sidan, snart ändras utseendet.

Bedömningsteknik

Svenska Ju-jutsuförbundet arbetar med att ta fram ett kompendium för bedömningsteknik vid gradering och stiltävling. Tony Hansson och Hans Greger kommer att använda hösten till att färdigställa kompendiet.

Träningsbok för mongrader

Svenska Ju-jutsuförbundets träningsbok för kyu- och dangrader har nu funnits i ett drygt år. Det har varit flera förfrågningar om förbundet inte kan göra en träningsbok för mongrader. Förbundet skall undersöka var det skulle innebära för kostnad att ta fram en träningsbok

för mongrader. Troligen kan det bli verklighet sent i höst eller tidigt våren 2011.

Årsbok 2010

För att få med alla aktiviteter i årsbok 2010 behöver Svenska Ju-jutsuförbundet text och bilder från samtliga arrangemang som hålls både av förbundet och alla medlemsklubbar i landet. Sänd materialet till : kansli@ju-jutsu.se



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

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb

Systemboken

Trådbunden
Spiralbunden



Monboken

Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken

Spiralbunden



Teknisk instruk- törshandledning

Trådbunden



Jubileumsböcker

Styrelser, trycksaker
Instruktörskurser
Påsk- sommarläger
Dangraderade
Stilchefen

KANSLI

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

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



Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter, Bälten, Skydd,
Övrig budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar



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