



Tidningen

Ju-jutsu Kai

3 2011

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 13.

Monsterlägret i Köping



Sommarlägret i Oxelösund



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 - 2011 Årgång 13
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	sid 5
Nostalgisidan	sid 6
A-instruktörskurs i Oxelösund	sid 8
B-instruktörskurs i Oxelösund	sid 9
C-instruktörskurs i Oxelösund	sid 10
Sommarläger i Oxelösund	sid 11
Barnsommarläger i Oxelösund	sid 17
Bältesläger i Kalmar	sid 19
Bältesläger i Hudiksvall	sid 20
Bältesläger i Stockholm	sid 21
Bältes och danläger i Malmö	sid 22
Jubileumsläger i Täby	sid 23
Monsterläger i Köping	sid 24
Dangradering på Bosön	sid 25
Dangradering i Oxelösund	sid 28
Filmrecension	sid 28
Notiser	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

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

Funktionshinderansvarig

Lotta Emgård, Krokslättsgratan 22 A, 431 67 MÖLNDAL
Tel 031-707 53 53, 0708-78 02 80 E-post: L8@emgard.com

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 hemsida

Li Sjökvist (se styrelsen)

Omslagsbild

Övre bilden: Monsterlägret i Köping 4-6/6 2011

Stora bilden: Sommarlägret i Oxelösund. Stilchefen Hans Greger visar hur man stoppar angriparen Ludvig Johansson.

Se artiklar i tidningen.



Ordföranden har ordet

Så är sommaren snart slut. För mig har det varit en bra sommar med bra väder i stort sett hela tiden. Det kan bero på att jag bor på Stockholms skärgårds första ö, Lidingö, där havets vindar sveper undan många åsk- och regnväder. Inte ens på sommarlägret i Oxelösund drabbades vi av eländigt väder. Oxelösund ligger vid havet. Jag vet dock att stora delar av Sverige drabbades av diverse väderfenomen under sommaren.

Men vad skriver man om en sommar med semestrar och lugn och ro? Jo, sommaren började faktiskt redan i maj med dangradering på Bosön

där flera dangrader utdelades efter tuffa tester. Det blev 11 godkända till 2:a dan och 11 godkända till 1:a dan. Det är alltid roligt med nya svartbälten, och vi har kommit upp till över 2.100 stycken genom åren. Jag känner stolthet i att ha varit med att gradera alla dessa.

Så kommer vi osökt in på årets alla arrangemang i Oxelösund. Vi börjar med sommarlägret för vuxna som detta år inledde Oxelösundsperioden. Över 100 deltagare tränade flitigt en hel vecka. Efter lägret började både C-, B-, och A-kurserna samt barnsommarlägret med samma frenesi. Det var inte mindre än 44 deltagare på kurserna. Tänk att så många väljer att träna och gå kurser mitt i den svenska sommaren. Det måste vara något speciellt med vår ju-jutsu. Men OK jag tror jag vet, vi har roligt.

När jag lyssnar till och talar med våra tränande uppfattar jag en väldigt positiv anda och jag är säker på att vårt sätt att träna och undervisa ligger helt rätt. Vi har ju full fart på våra instruktörer under hela träningspasset och det uppskattas uppenbart av deltagarna. Det skall vara skönt att avsluta träningspasset rejält svettigt och känna att man har fått nya kunskaper och blivit bättre

på teknikerna.

Nu stundar hösten med alla arrangemang i klubbar och i vårt förbund. Det kommer säkert att slå alla rekord i antal deltagare, kurser och träningsläger i hela landet.

Förbundets arrangemang under hösten börjar med en kombinerad framtids- och träningshelg i Uppsala. Några inbjudna skall "spåna" om förbundets framtid, det kommer att bli intressant.

Bara två veckor senare håller vi en elitinstruktörskurs i Uppsala. Här ges även möjlighet för elitinstruktörer att förlänga sin licens.

Jag ser fram emot att hålla vår årliga svartbälteskurs på Bosön i oktober tillsammans med några duktiga instruktörer. Jag hade inte möjlighet att vara med förra året så jag tänker ta igen detta i år. Ett högt tempo på träningen utlovas.

En dangradering i Malmö är planerad i november. Avslutningsvis håller förbundet dangradering på Bosön i december som är tradition sedan många år.

Hoppas vi ses i höst
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.				
2011				
SEPTEMBER				
17-18/9	Alingsåsläget	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin 070-5791619
23-25/9	Elitinstruktörskurs	Uppsala	SJJF/UA	Hans Greger
24-25	Repkurs för elitinstruktörer	Uppsala	SJJF/UA	Hans Greger
24/9	Graderingsläger dan	Linköping	SJJF/RGK	Anders Bergström 070-555 2 777
OKTOBER				
1-2/10	Träningsläger	Borlänge	Borlänge JJK	Magnus Rystedt
8-9/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
15-16/10	Höstläger	Malmö	Malmö JJK	Emil Andersson
22-23/10	Träningsläger	Kalmar	Kalmar BK	Henrik Andersson 070-524 87 68
NOVEMBER				
4-6/11	Allhelgonaläget	Uppsala	Uppsala JJK	Ylva Naeser 018-50 09 87
5-6/11	Dangradering 1+2 dan	Malmö	SJJF/RGK	Hans Greger
12-13/11	Monemberläger	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström 070-783 56 20
DECEMBER				
3-4/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
2-4/12	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
2012				
APRIL				
6-9/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
MAJ				
??	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

Elitinstruktörskurs i Uppsala 23-25/9 2011

Elitinstruktörskurs hålls i Uppsala 23-25/9 2011. Anmälan till: Hans Greger senast 22/8 2011.
E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Hans Greger.

Graderingsläger för dangrader i Linköping 24/9 2011

Anmälan till: Anders Bergström 070-555 2 777. E-post: anders.bergstrom@ju-jutsu.se
Senast 10/9 2011.

C-instruktörskurs 2-4/12 2011 på Lidingö

C-instruktörskurs på Lidingö. Svenska Ju-jutsuförbundets kansli. Anmälan till: E-post: stefan.forsman@ju-jutsu.se senast 15/11 2011. Kursledare: Stefan Forsman.

Svartbälteskurs 8-9/10 2011 på Bosön

Svartbälteskursen på Bosön bjuder på de senaste tekniska rönen till Dig som är svartbälte. Anmälan till: Hans Greger senast 7/9 2011.
E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Kursledare: Hans Greger.

Dangradering till 1, 2, 3 dan 3-4/12 2011 på Bosön

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö.
Anmälan senast 2/11 2011.

Dangradering till 1, 2 dan 5-6/11 2011 i Malmö

Anmälan på särskild blankett till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö.
Anmälan senast 4/10 2011.

Lotta Emgård

När jag började träna ju-jutsu för fem år sedan var det mest för att förstå vad det handlade om och kunna vara till hjälp på barnläger. Min dotter hade börjat träna och jag hade aldrig varit i kontakt med kampsport tidigare. Milla var bara sju år och jag insåg att skulle det bli några läger för henne behövde jag åka med. Så var tanken.

Mitt första pass var ett hårt fyspass med en av de unga instruktörerna i klubben. Jag flåsade, kämpade och ryggade tillbaka lite vid övningarna som var fysiskt närgångna. Men jag blev inte avskräckt, snarare utmanad. Kunde jag som fick nackspärr av att sova en natt på fel kudde klara av att komma runt i de där sneda bakåtkulterbyttorna eller var det omöjligt?

Klubben vi började träna i, och fortfarande tränar i, är Budoklubben Shindo. Jag är stolt över att få vara

bältesfärger och läger. Framförallt läger.

Det är kombinationen av fasta former och strikt disciplin med oförutsägbarhet och kreativitet som gör



mig förälskad i ju-jutsu. Jag gillar ordning – därför gillar jag kihon waza och kata. Jag vet vad som kommer och vad jag förväntas göra. Men jag är också kreativ och snabb – därför älskar jag randori och jigo waza.



en del av Shindo, att få kalla klubben för min klubb. Den gemenskap vi har på och utanför mattan i klubben är oerhört viktig för mig.

Visst var det möjligt att komma runt i bakåtfallen så småningom, och sedan studsade jag vidare genom

I Shindo instruerar jag nybörjare, både barn och vuxna. Jag är också huvudansvarig för barnträningen, vilket innebär att jag ser till att föräldrarna får den information de behöver, bland annat om läger och graderingar. I förbundet är jag områdesansvarig för funktionshinder, vilket hittills

inneburit att jag börjat samla på mig kontaktuppgifter till människor som har erfarenheter av funktionshinder i samband med ju-jutsu.

En stor del av min tid lägger jag på ju-jutsu, varje termin planerar vi mycket av vår tid utifrån tränings-

schemat, vilka läger vi vill åka på och när graderingarna ska hållas. Tyvärr blir det alltför få spelkvällar med strategispel som Carcassonne och Ticket to Ride. På sommaren dyker vi, men inte fullt så mycket som min sambo skulle önska. Jag har haft dykcertifikat i 19 år, men först i sommar har jag provat att snorkla för första gången. En aning bakvänt kanske...

Jag skulle vilja att Ju-jutsu Kais framtid innehöll ännu mer samarbete över klubbgränserna, man kan vara stolt över sin klubb och ändå samverka med andra. Jag skulle självklart också vilja att fler upptäckte vår idrott och hur fantastiskt roligt det är att träna ju-jutsu.

Mitt bästa ju-jutsuminne har med flyt och randori att göra. Att få den där känslan av att bara vara här och nu och fullt fokuserad på det jag gör är fantastiskt. Under graderingen till första dan fick Monica Billger och jag mattan för oss själva i en randori. Jag såg bara henne, men ibland trängde uppmuntrande rop från publiken igenom bubblan av koncentration. Det var otroligt kul!

Lotta Emgård

Faktaruta:

Namn: Lotta Emgård

Ålder: 41 år

Yrke: Journalist, men jobbar som informatör på Svenska kyrkan i Göteborg. Skriver, fotograferar, layoutar.

Civilstånd: Sambo med Dan Isaksson och har två barn, Milla och Malte.

Bor: I ett hus i Mölndal med en liten träningsmatta på 16 m² i vardagsrummet.

Grad: 1 dan

Instruktör: B och barn

Favoritteknik: uki otoshi

Bloggar om ju-jutsu på: <http://jujutsumorsan.wordpress.com/>

Nostalgisidan med Hans Greger

Detta hände 1980

Några minnesvärda händelser från 1980

STADSMATCH I JU-JUTSU Stockholm - Sundsvall

Jag minns att det hade varit heta diskussioner om tävling eller inte tävling inom ju-jutsu. Sundsvalls BK var en av de större motståndarna till tävling medan klubbar som Nacka JJK, Högdalens BK, Järfälla BK med flera var för tävling.

Därför tyckte jag att det var, minst sagt, intressant att det blev just Sundsvall och Stockholm som genomförde den första stadsmatchen. Så här skrev jag i Jutsu-Nytt nr 5, 1980.

Den 4 oktober 1980 hölls den första stadsmatchen i ju-jutsu i Sverige. Tävlingen var en prov och demonstrationstävling för att visa alla hur en ju-jutsutävling går till, samt för att öva domare och tävlingsdeltagare.

Stadsmatchen gick mellan Stockholm och Sundsvall. För Stockholm tävlade Ingemar Sköld, Christer Ringblom, Fredrik Åberg, och för Sundsvall tävlade Kjell Rönqvist, Olof Adervall, Ulf Ringström samt en lånad reserv från Stockholm Lennart Collan. Tävlingsens segrare blev Stockholm med poängsiffrorna 9 mot Sundsvalls 3.

Domare var Hans Greger, Björn Hornwall och Bertil Bergdahl. Sekretariatet sköttes av Eva Greger och Monika Ritzler. I pausen gjorde Christer Ringblom och Lennart Collan en mycket uppskattad uppvisning i ju-jutsu.



Bertil Bergdahl agerar huvuddomare i en av matcherna där Olof Adervall kastar Christer Ringblom.

Tävlingen som hölls i Vällingbyhallen, Stockholm samlade 163 betalande åskådare vilket får anses som bra. Hela arrangemanget fungerade utan större problem, och publiken tycktes uppskatta tävlingen. Vi ser fram emot en returmatch i Sundsvall under våren 1981.

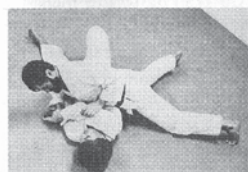
Jag hittar inga uppgifter på att det blev någon returmatch, så det blev troligen ingen. De heta diskussionerna om tävling eller inte tävling inom ju-jutsu fortsatte dock. Idag har vi infört en annan typ av tävling, vår stiltävling som uppskattas av många.

NY TEKNIK

Jag hade under slutet av 1970-talet utvecklat tekniker för omhändertagande för yrkeskategorier som har rätt att använda våld i sitt arbete. En av dessa tekniker presenterades som ny teknik i Jutsu-Nytt 1, 1980.

Denna teknik har sedan funnits med på träningarna genom åren och är idag en av våra systemtekniker. Vända liggande på säkert sätt för att kunna gripa.

Ny teknik 1



Ny teknik 2



Europeiska Ju-jitsu Federationen

Under 1980 ökade mitt engagemang internationellt och Sverige deltog på möten, tävlingar och träningsläger runt om i Europa. Detta år hade Sverige 35 deltagare på internationella sommarlägret. Det är nästan hälften av alla deltagare. Så här stod det i Jutsu-Nytt nr 4, 1980.

Golfe Bleu

Europeiska Ju-Jutsufederationen höll sitt andra internationella sommarträningsläger i Golfe Bleu på franska sydkusten. Lägret hölls den 26/7 till 2/8 1980. Lägret samlade deltagare från Sverige, Västtyskland, Italien, Österrike, Schweiz, Portugal och Holland. Från Sverige deltog 35 stycken, varav 7 stycken från Helsingborgs ju-jitsukwai. Sammanlagt var det ca 80 deltagare. på hela lägret. Varje dag var det två träningspass, ett kl. 9.00-10.30 och ett kl. 16.00-17.30.

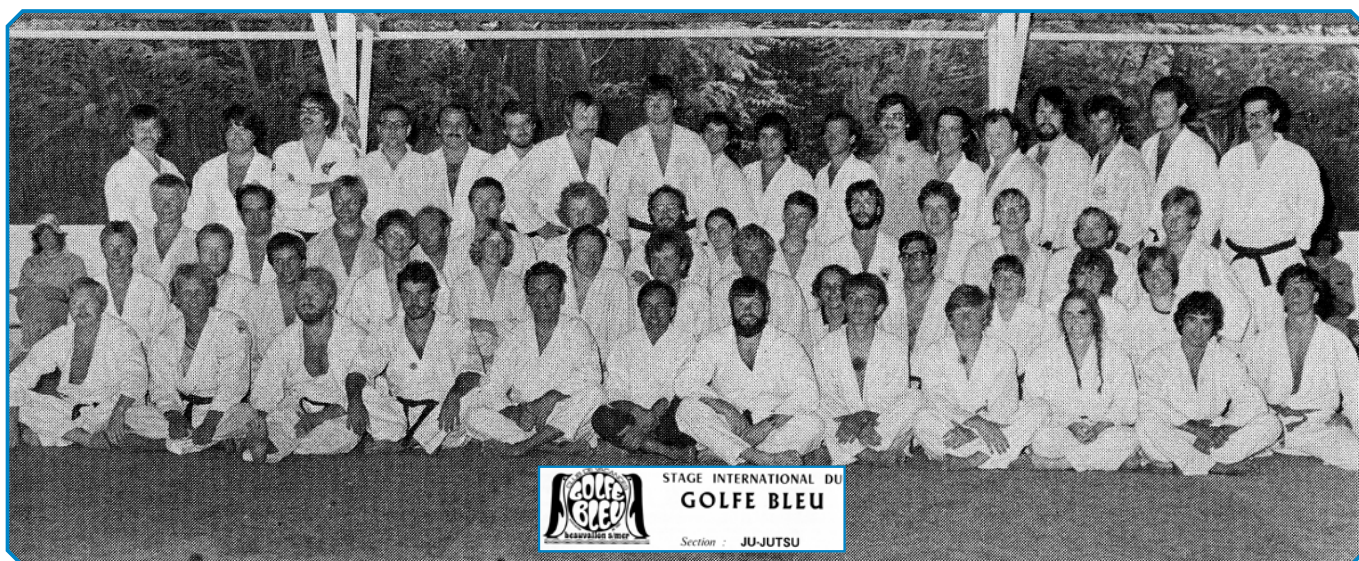
Sverige hade fortsättningsvis många deltagare på detta träningsläger som hölls sista gången 1985. Därefter fortsatte lägren i Spanien, Italien och Grekland där Sverige fortsatte med högt deltagande. Själv deltog jag fram till 1999 för att 2000 lämna mina internationella uppdrag.

Några fakta från 1980

Antal klubbar var 41 stycken.
Antal medlemmar var 2281 st.
Graderade till 1 dan 14 st.
Graderade till 2 dan 3 st.
Det kostade 35 kr att gradera till dangrad.
Deltagare på påsklägret i Linköping 340 st.
Deltagare på sommarlägret i Borlänge 66 st.
Nya C-instruktörer 42 st.
Nya B-instruktörer 15 st.
Nya A-instruktörer 7 st.
Tidningen Jutsu-Nytt utkom med 6 nummer.
Det hölls 25 träningsläger i landet.

MON-SYSTEMET

Under 1980 påbörjades arbetet med att ta fram ett tekniskt system för barn. Det var Olof Adervall, Sundsvalls BK och Ingemar Sköld, Nacka JJK som fick uppgiften att komma med förslag. Hela programmet skulle vara klart till början av 1981.



Deltagarna på träningslägret i Golfe Bleu samlade i den luftiga vägglösa dojon.

NY AFFISCH/FOLDER

Under 1980 fick ju-jutsun en ny informationsfolder.

Idegivare, tecknare, konstnär var Elisabeth Hermansson-Zamani som även gjort originalmontaget. Elisabeth hade just avslutat sin utbildning på reklamskola, och gjorde denna folder som ett examensarbete. Att Elisabeth valde att göra en ju-jutsu-folder beror på att hon tidigare har tränat ju-jutsu i Sundsvalls BK.



A-kurs i Oxelösund

A-instruktörskurs i Oxelösund den 8-12/7 2011

Årets A-instruktörskurs samlade ovanligt många deltagare. 16 stycken intresserade kämpade i fem dagar för att få sin A-instruktörslicens.

Ett av ämnena som avhandlades var att kunna hålla en D-instruktörskurs själv. Detta övades i fyra grupper som föreläste för varandra i de aktuella ämnena. Mycket tid ägnades på mattan där de sex grundteknikerna penetrerades i minsta detalj. Det visade sig att alla gick att putsa en smula på för att bli bättre.

Graderingsbedömning var ett annat inslag i utbildningen. Kan konstateras att A-instruktörselever är mycket hårdare i bedömningen än RGK, men med lite övning blir det bättre.

A-instruktörskursen leddes som vanligt av stilchefen Hans Greger som, som vanligt, hade stenkoll på allt och alla. Under kursen undslapp det kursledaren en och annan anekdot ur det verkliga livet samt en hel del historiska berättelser om ju-jutsuns väl och ve.

Näst sista dagen avslutades med tävling. Ja, alla elever ställde upp i kurstävlingen utan att veta om det från början. Detta var ett led i att visa att alla kan tävla, och alla

A-instruktörer skall kunna hjälpa elever till bra tävlingsträning. Tävlingsteknikerna bestod av de sex grundteknikerna. Och en sak stod klart, alla kursdeltagare tävlade så det smäll i mattan. Kim Ridell, Malmö JJK och Magnus Rönnqvist, Luleå JJK vann denna superba tävling. Det skall sägas att inga par hade tränat in några tekniker tidigare.

Kursen avslutades med att kursledaren manade deltagarna att våga använda all nyvunnen kunskap hemma på klubben.



Liggande randori ingick i A-instruktörskursen.



Ålning pågår. Det gäller att komma först till mattkanten.



En oenig domarkår pekar åt olika håll.



Uppvärmingsövning, i väntan på start för ålning.



Nya A-instruktörer

Tomas Johansson	2 dan	Värö BK
Mathias Oscarsson	1 dan	Värö BK
Bo Nahlén	2 dan	Västerås JJK
Hans Tallbacka	1 dan	Västerås JJK
Anders Wirén	3 dan	Högdalens BK
Per Skog	1 dan	Budo Höör IF
Måns Norrsén	1 dan	Oskarshamns JJK
Torbjörn Gustafsson	1 dan	JJK Samuraj, Jönköping
Kim Ridell	2 dan	Malmö JJK
Torbjörn Petersson	1 dan	Alingsås JJK
Jonny Töyrä	1 dan	Luleå JJK
Magnus Rönnqvist	1 dan	Luleå JJK
Andreas Nettelblatt	2 dan	Umeå BK
Sergio Gonzalez	1 dan	Umeå BK
Corinna Kruse	3 dan	Linköpings BK
Tony Östangård	1 dan	Nässjö Kampsport

B-kurs i Oxelösund

B-instruktörskurs i Oxelösund den 8-10/7 2011

Rapport från en B-instruktörskurs Fredagen den 8:e juli i år samlades 12 stycken glada Ju-Jutsukas från hela landet (dvs Varberg med omnejd) för att gå en B-instruktörskurs. Platsen var Brevikskolan i Oxelösund och kursledare var riksinstruktör Anders Bergström, 7 dan.

Deltagare från C-, B- och A-kurserna började med en gemensam genomgång i skolans aula där Hans Greger informerade om organisationens utseende och vad som hänt den senaste tiden. Efter det delade vi in oss i våra respektive grupperingar och fortsatte till våra klassrum.

Kursen var indelad i följande områden: Administration, Idrottsmedicin och Instruktörsskap.

Anders förklarade för oss att årets kurs var lite annorlunda upplagd där gruppen skulle vara aktiv i en dialog hellre än att han skulle stå för allt prat framme vid katedern. Det första vi gjorde var därför att intervjua varandra två och två för att sedan presentera sin bänkgörande för övriga deltagare. Resten av kursen fortsatte i den andan.

Vi spred ofta ut oss i olika grupperingar där vi arbetade med något ämne. Sedan samlades vi igen och höll presentationer för varandra. Förutom innehållet gav vi också varandra återkoppling på hur det presenterades och hur vi förde oss gentemot gruppen. Jag tycker att det föll mycket väl ut och jag hoppas verkligen det är något man kommer att fortsätta med.

Själva kursinnehållet kändes som en naturlig fortsättning av C-kursen där varje avsnitt föregicks av en kort repetition, varpå vi diskuterade kring materialet och ställde frågor. Anders tyckte vi var ganska trögstartade, men jag tycker vi kom igång riktigt bra efter ett tag.

Det var speciellt intressant att rent praktiskt i dojo visa något för de andra och få rak återkoppling på vad som var bra och vad man kan jobba mer med. Det var hemskt nyttigt!

En annan favorit var när vi delades in fyra och fyra för att öva in en "perfekt ude osae" på 20 minuter. Med tanke på Anders röntgensyn som inte missar något så var det ingen som låg på latsidan. Två stycken utförde tekniken medan de båda andra kom med rätningsförslag. Sedan bytte man roller och fortsatte så tills våra 20 minuter hade gått. Det är nästan synd att vi inte gick in till andra matan och visade de på A-kursen hur perfekta vi var. Det kanske är något för nästa kurstillfälle? :-)

Det fanns mycket tänkvärt i avsnitten om jämställdhet, etik, nödvärnsrätt, fysiologi med mera, men det mest intressanta för min egen del var bitarna som handlade om idrottskador, ledarskap och framför allt krishantering. Det var hemskt nyttigt att utgå från ett skräckscenario (träningssolycka, brand, olycka på resa till läger osv) och i grupp resonera sig fram till hur man bör agera i den situationen. De minuterna man investerar i förväg kan göra en enorm skillnad om det väl skulle hända något. Detta är något jag tycker att alla tränare på alla idrotts-

Nya B-instruktörer

Lukas Bergqvist	1 dan	Budo Höör IF
Martin Billger	1 dan	BK Shindo, Mölndal
Martin Frick	1 dan	Forshaga JJK
Rikard Brink	2 dan	Oskarshamn JJK
Åsa Johansson	2 dan	Högdalens BK
Mattias Hansen-Remholt	1 kyu	Leksands JJK
Anders Bornäs	1 kyu	Varbergs JK
Anne-Louise Edenholm-Brinck	1 kyu	JJK Samurai, Jönköping
Christian Carlson	1 dan	Hudiksvalls JJK
Andreas Steiner	1 dan	Norrköpings JJK
Elin Törnwall	1 kyu	JJ Kai Köping
Karin Appelgren	1 dan	Borlänge JJK

klubbar skulle arbeta med!

En oväntat stor del av behållningen kom från själva kursdeltagarna som frikostigt delade med sig av idéer och erfarenheter "hemifrån". Alla var engagerade, trevliga och genuint intresserade av att bli bättre instruktörer. Det var riktigt givande och jag fick med mig massor av uppslag med hem!

Kommer jag bara ihåg tre saker från kursen så hoppas jag det blir avsnitten om krishantering, tejpning/lindning samt hur god cappuccinon var.

Anders Bornäs
Varbergs Judoklubb

PS. Hustomten Conny och de som jobbade i cafét gjorde ett hästjobb. Bra jobbat!



C-kurs i Oxelösund

Även detta år arrangerades en C-instruktörskurs i samband med sommarlägret i Oxelösund den 8-10/7 2011. I år var det 16 elever ledda av Stefan Forsman.

Sommarläger och C-kurs på åtta dagar

Samma förmiddag som sommarlägret avslutades startade C-kursen som vanligtvis brukar föregå lägret. Många av deltagarna deltog på båda evenemangen och gjorde så med bravur.

När sommarlägret började var 15 personer anmälda till C-kursen som startade i samband med lägeravslutningen, men efter att en av lägerdeltagarna blivit sugen blev kursdeltagarantalet satt till 16 personer, en

skön grupp att styra över. Ett stort engagemang och många deltagare som vågade fråga och ifrågasätta gjorde att kursen blev en härligt dynamisk historia som förvisso inte alltid höll sig till kursinnehållet, men väl inom ramen för vad man som blivande instruktör kan behöva veta för att styra en alldeles egen grupp.

En av diskussionerna rörde sig om barnträning. Efter en stund och med några tydliga verbala puffar från undertecknad blev kursdeltagarna rörande överens om att lek inte ska vara en morot för att träna ju-jutsu, utan att ju-jutsu ska vara en morot för att träna ju-jutsu. Ett förslag var att istället belöna barnen med en "bonusteknik", exempelvis tai guruma, som ingår till 2:a dan. Just detta är något som även Tobias Back, ansvarig för barnverksamheten inom vårt förbund håller med om. De barn som hellre leker bulldog än tränar

Nya C-instruktörer

Jörgen Persson	2 kyu	Mora BK
Olav Holten	2 kyu	Älvsjö JJK
Emelie Schildt	2 kyu	Budo Höör IF
Tobias Hörnfeldt Röhr	2 kyu	Oskarshamns JJK
Niclas Rothén	2 kyu	Nässjö Kampsport
Zarah Brinck	2 kyu	JJK Samurai, Jönköping
Tobias Brinck	2 kyu	JJK Samurai, Jönköping
Lars-Owe Konradsson	2 dan	Forshaga JJK
Erik Moström	2 kyu	Umeå BK
Dedwin Gonzalez	1 kyu	JJ Kai Köping
Henrik Årlehag	1 dan	Högdalens BK
Mikael Winberg	2 kyu	Kalmar BK
Gustaf Säljgård	2 kyu	Vansbro JJK
Sofia Gustafsson	2 kyu	BK Shindo, Mölndal
Jan Andersson	1 kyu	Ystads BC
Björn Lindskog	2 kyu	Malmö JJK

ju-jutsu kanske skall starta en bulldogförening, men med ju-jutsu som belöning om bulldogen utförs på, från instruktörens synvinkel, önskat sätt?

I sin helhet var kursen, som C-kurserna brukar vara, rolig att leda. Tack samtliga för ett par sköna dagar med härliga diskussioner och lycka till i er roll som ledare och instruktörer på era klubbar.

Stefan Forsman



Sommarläger i Oxelösund

Sommarläger i Oxelösund den 2-9/7 2011

Förbundets stora sommarläger invigdes på lördagen den 2 juli klockan 15.00 med ca. 100 deltagare. I samband med invigningen tilldelades Conny Magnusson Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld.

Efter invigningen togs det sedvanliga gruppfotot på alla deltagarna och instruktörerna.

Träningen inleddes med alla svartbälten under ledning av Anders Bergström. Därefter var det brunblågruppen, och grön-orange-gulgruppens tur att träna lägrets första träningspass.

Det var en mycket hög stämning på lägret alla dagar, inga sura miner, bara glada deltagare som ville träna ännu mera.

När man har roligt går tiden fort, alldeles för fort, och snart var lägret slut.

Lägret avslutades sedvanligt med utdelning av "aktivaste elev" och "aktivaste klubb". Ett extranummer på avslutningen var att förbundsstyrelsen utnämnde David Gülger till förbundsinstruktör. Vilken avslutning!!

Så här tycker Anders Bergström.

Det bästa med sommarlägret är nog flera bra saker. Förutom den exceptionellt bra träningen vill jag nog säga ALLA deltagarnas intresse och vilja att ta emot kunskap, både på kurserna och på lägret. Det är en glädje att undervisa er och stilla er nyfikenhet. Även den sociala gemenskapen bland gamla vänner, det känns som det var igår vi träffades. Annars så saknar jag fiskekrogen. Och vi kan inte lämna sommaren utan att tacka Conny för allt arbete han lagt ner och det fina resultat han åstadkommit.

Så här tycker David Gülger.

Kort och konsist så upplevde jag årets sommarläger väldigt "sportigt", kanske har genren bytts ut? Det kanske upplevdes så bara för att alla som deltog tränade flitigt och gav järnet på varje pass. Imponerande uppvisning av alla deltagare, väl kämpat.

Dock skedde det mest fantastiska precis i slutet, i alla fall för mig. Soke Hans Greger bad mig att ställa mig upp efter det att han hade haft en harang om att jobba hårt och träna flitigt samt att jobba sig uppåt. Väl när jag ställde mig upp så utnämndes jag av förbundsstyrelsen till Förbundsinstruktör. Därmed vill jag tacka förbundsstyrelsen för förtroendet och jag vill även tacka alla som har gratulerat mig.



Så här tycker Ola Johanson.

Årets sommarläger var som vanligt en riktig höjdare. Vädret var omväxlande som det skall vara på sommaren, och det gavs tillfälle till många bra och roliga träningspass. Även jag som var instruktör kunde vara med och träna några pass, och jag fick mycket inspiration att ta med mig hem till klubben inför höstens träning.

Stämningen brukar vara bra på våra läger, och under sommaren är gemenskapen ännu bättre eftersom det är gott om tid att umgås mellan passen. Det ordnas också en del sociala aktiviteter som grillkväll och brännbollsmatch. Oxelösund är en bra plats att vara på. Det är nära till centrum, det finns flera matställen, flera badplatser, och skolan har bra möjligheter för egen matlagning. Jag ser fram mot nästa sommarläger.

Så här tycker Conny Magnusson.

Det bästa med sommarlägret tycker jag var sammanhållningen mellan alla som var där, man är som en stor familj, det är inte samma känsla på påsklägret konstigt nog, det är ju nästan samma personer som åker på båda.

Annat som är bra är att det finns stora valmöjligheter i boende och mathållning under lägret, och att det finns andra aktiviteter i närområdet om man vill göra något annat än att träna eller om man har familjen med sig.

Så här tycker Sandra Christensen.

Det jag tyckte var bäst med årets sommarläger var som med övriga läger, den familjära känslan som hela tiden är omkring en.

Alla har vi samma intresse, ju-jutsu, och alla pratar med alla som om man känt varandra hela livet. När man väl åker på läger och får träna tillsammans, då känner man sig som hemma! Träningen är något jag speciellt kommer att minnas efter detta

läger. Mycket bra, rolig, varierande och nytänkande träning som man inspirerats av och dessa nya tankesätt i träningen är något som kommer att följa med mig hem till klubben!

Så här tycker Stefan Forsman.

Fem saker som var bra med sommarlägret:

1. Över 30 svartbälten på mattan samtidigt - Skönt ös, fighting spirit och härlig jutsu!
2. Jag fick träna tills jag nästan gick sönder. Dessutom instruera duktiga, kunskapstörstande och glada ju-jutsukas. Kan det bli bättre?
3. Stretchingen på kvällarna.
4. Avslappnad och skön gemenskap - Fanns inget att göra gick man till fiket. Eller till dojon.
5. Conny, grill, brännb... Nej, det räcker så.

Lägerfakta

Instruktörer

Hans Greger	10 dan stilchef
Bertil Bergdahl	8 dan riksinstruktör
Anders Bergström	7 dan riksinstruktör
Tony Hansson	7 dan riksinstruktör
Ola Johanson	6 dan riksinstruktör
Stefan Forsman	5 dan förbundsinstr.
David Gülger	4 dan elitinstruktör
Sandra Christensen	2 dan A-instruktör

Övrigt

Deltagare	120 st
Träningsstillfällen	61 st
Grupper	3 st
Mattyta	350 kvm

Lägerchef

Conny Magnusson

Aktivaste elev:

5 kyu	Simon Jacobsson, Kungsbacka JJK
4 kyu	Felix Lundberg, Örebro Budo
3 kyu	Felicia Eriksson, Bålsta JJK
2 kyu	Johan Fändriks, Leksands JJK
1 kyu	Ida Blomberg, Umeå BK
1 dan	Lotta Emgård, BK Shindo, Mölndal
2 dan	Dan Isaksson, BK Shindo, Mölndal
3 dan+	Ludvig Johansson, Uppsala JJK

Aktivaste klubb

Även detta år blev BK Shindo, Mölndal aktivaste klubb med 9 hetidsbetalande deltagare, drygt 10% av klubben. Det var tredje gången i rad som BK Shindo tog hem bucklan.

Aktivaste elev:

5 kyu	Simon Jacobsson, Kungsbacka JJK
4 kyu	Felix Lundberg, Örebro Budo
3 kyu	Felicia Eriksson, Bålsta JJK
2 kyu	Johan Fändriks, Leksands JJK
1 kyu	Ida Blomberg, Umeå BK
1 dan	Lotta Emgård, BK Shindo, Mölndal
2 dan	Dan Isaksson, BK Shindo, Mölndal
3 dan+	Ludvig Johansson, Uppsala JJK



Aktivaste elever. Stående: Ludvig Johansson, Dan Isaksson, Lotta Emgård, Ida Blomberg. Sittande: Johan Fändriks, Felicia Eriksson, Felix Lundberg, Simon Jacobsson.

Aktivaste klubb

Även detta år blev BK Shindo, Mölndal aktivaste klubb med 9 hetidsbetalande deltagare, drygt 10% av klubben. Det var tredje gången i rad som BK Shindo tog hem bucklan.



Aktivaste klubb. BK Shindo, Mölndal.

Stiltävling

Direkt efter torsdagens förmiddagsspass startade stiltävlingen "Sommarcupen". Det var sex lag som ställde upp i klassen brun-blå.

Matcherna lottades redan på onsdagkvällen så allt var klart för start. Anders Bergström utsågs till tävlingsledare och ett antal svartbälten samlades ihop för att döma.

Efter ett antal tuffa matcher kunde det koras ett vinnande par. Fjolårets tvåor tog detta år hem guld, Johan och Viljam Fändriks.

Resultat

Guld: Johan Fändriks, Viljam Fändriks.

Silver: Marcus Norell, Johan Gustafsson.

Brons: Olav Holten, Erik Moström.
Ludvig Rydahl, Lukas Magnusson.



Vinnarna av "Sommarcupen": Stående: Guld, Johan Fändriks, Viljam Fändriks. Silver, Marcus Norell, Johan Gustafsson. Sittande: Brons: Olav Holten, Erik Moström och Ludvig Rydahl, Lukas Magnusson.

Tävlingsdeltagarna



Ludvig Rydahl, Lukas Magnusson.



Grillkväll

På söndagkvällen ordnades grillkväll för alla som ville vara med. Och det var många. Skolan hade ordnat en speciell grillplats till detta år, med stabila bord och stolar.

Vi behövde dock betydligt fler platser så det släpades ut bord och stolar från skolan för att alla skulle få plats. Och alla fick plats på ett eller annat sätt.

Grillandet genomfördes med mycket

skiftande framgång, en del halvfärdigt, en del oigenkännliga kolbitar och en del riktigt lyckade köttstycken. Allt äts upp.

Det var en härligt sval afton för detta samkväm. När dagen började falla var det dags för uppbrott och in med skolans möbler. Mer grillning blev det under veckan.



Brännboll.

19.30 startade den prestigefyllda brännbollstävlingen mellan dan-laget och kyu-laget. Kyu-laget, som var nästan dubbelt så många som dan-laget, startade med att slå medan dan-laget försökte fånga och bränna. Antalet missade slag, missade lyror och misslyckade löpningar uppgick till uppskattningsvis, 80-90% men antalet brända löpare blev ganska stort.



Det började bra men slutade som vanligt med en miss.

Flera praktmissar.



Sista löpsträckan på varvet.

När båda lagen varit inne respektive ute två gånger var i 10 minuters-omgångar var matchen över. Denna gång vann kyu-laget med 120 mot dan-lagets 80 poäng.



Danlaget.

Kyulaget.



Trubadurafton

Efter brännbollen var det dags för grillen igen men denna gång med trubaduren Anders Larsson som spelade gamla och nya, tokiga och roliga låtar till långt in på natten.

När myggen blev för ettriga och sommarkylan för stark flyttade trubadur Anders och publiken inomhus och sjungandet fortsatte ännu några timmar. Han är full av texter denna trubadur så det tar några timmar att sjunga dem alla.



Sommarläger

Bilder från sommarlägret



Conny Magnusson höll kaféet igång.



Hans Greger visar hur man stoppar en motståndare.



Caroline Stangerholt avväpnar pistolangrepp.



Vatten är nödvändigt.



Skön massage av Karin Appelgren efter träning.



Vila efter ett hårt träningspass.



Hur var det katan var???



Första träningspasset för brun-blågruppen och grön-orange-gulgruppen.



Försvar mot påkangrepp.



Försvar mot stryptag.



Mats Ersson skyddar Anders Larsson mot angrepp.

Nedläggning med ude osae.



Tony Hansson visar balansbrytning.

Barnsommarsläger i Oxelösund

Barnsommarslägret 9-12/7 2011

Barnsommarslägret började 14.00 på lördagen den 9 juli 2011 med instruktörerna Conny Magnusson och Henrik Andersson i spetsen med hjälp av klubbledare.

Sommarsläger för barn

Det finns många tecken på när sommarlovet närmar sig för barn och ungdomar. Ett av dessa är när man planerar för fullt inför häjk, läger, sommarskolor, ja kalla det vad ni vill. En viktig del av sommarlovet för många. Det är en spänning som byggs upp flera veckor innan. Inom

Lägerfakta

Instruktörer

Henrik Andersson 3 dan, Nybro JJK
Conny Magnusson 2 dan, JJKai Nyköping
Tobias Back 2 dan, JJKai Köping

Antal deltagare	30 st
Antal träningspass	11 st
Antal träningsdagar	4 st



Henrik Andersson har samlat sin grupp för genomgång.



Tävlingsfakta

Resultat

1:a plats

Ida Nordenmalm, JJ Kai Nyköping
Sanna Redius, JJ Kai Nyköping

2:a plats

Victor Lundström, Umeå BK
Lucas Bauhr, BK Shindo, Mölndal

3:e plats

Felix Montell, Eksjö BK
Albert Berg, Eksjö BK
Victor Garnå, Eksjö BK
Moa Kihlbaum, Eksjö BK

Domare

Kim Ridell, Malmö JJK
Per Skog, Budo Höör IF
Magnus Rönqvist, Luleå JJK
Martin Billger, BK Shindo, Mölndal
Andreas Nettelbladt, Umeå BK
Jonas Elfving, Umeå BK

Tävlingsfakta

20 av 28 tävlanden, 71% av alla lägerdeltagare vilket borde vara rekord.
Deltagare från 7 klubbar.
Alla monbälten från vitt till blå-vitt fanns med på tävlingen.



Stående: Vinnarna till vänster och tvåorna till höger.

Sittande: De två lag som kom trea.





Eksjö BK till vänster om bucklan och BK Shindo till höger.

vår organisation är vi inte unika på det sättet men vi står för en otrolig kvalitet de 4 dagar vi tar hand om våra unga, vilket sätter ett positivt avtryck i elevernas fortsatta idrottskarriär. Det ska vi alla komma ihåg. Det är roligt med läger! Det hörde vi flera gånger, och med vi, så menar jag instruktörerna, Henrik, Conny och jag, som var på plats. Årets läger blev fartfyllt med en hel del randori omväxlande till tävling vilket fick många att förstå att egentligen är skillnaden inte så stor. Ena gången fick man välja tekniker och andra gånger fick man det inte. Men samma fart och fläkt och så bra som möjligt. Andra delar som lärdes ut var varianter och principer. Hur elever själva ska kunna förstå varför tekniken är

som den är. Det som gör ett sommarläger så lyckat är att man trots hård träning ändå hinner njuta av sommaren med bad och sol och allt som hör till. Vad vore ett sommarläger utan bad?! Eller varför inte trassla in sig bland Bodaborgs knep- och knåpbanor? Under lägret hann vi också med att ha ett ledarseminarium som i år var överrepresenterat av föräldrar. Vilket var jätteskoj även om jag gärna sett flera klubbledare på lägret för att ta del av barnverksamheten.

Årets sommarläger för barn och ungdomar avslutades med stiltävling där 71 % av deltagarna deltog. Vilket lyft! Min önskan är att fler domare ska vara med och ta del av en viktig kunskap i att bedöma. De

Aktivaste Klubb

Barnlägret avslutades med utdelning av "Aktivaste Klubb". För första gången var det två klubbar som hade lika många deltagare på lägret. Eksjö BK och BK Shindo, Mölndal blev båda vinnare av bucklan denna gång med 9 deltagande barn var.

Eksjö BK blev Aktivaste Klubb förra året och BK Shindo, Mölndal vann för två år sedan. Båda klubbarna är således veteraner i att vinna Aktivaste Klubb.

flesta jag har träffat har sagt att man får sig en tankeställare och att det är väldigt nyttigt. I långa loppet så tror jag också att vi kan hjälpa barnen att bli ännu bättre och utvecklas på lång sikt. Vi är alla med och bidrar till ju-jutsuns utveckling.

Ett av lägrets mest spektakulära delar var att för första gången någonsin så fanns det två vinnare av Aktivaste Klubb! Lika många medlemmar och samma antal deltagare på lägret. Jag lyfter på hatten, bugar och gratulerar både Shindo och Eksjö till utmärkelsen!

Till sist vill jag rikta ett stort tack till alla som förgyllde min semestervecka genom att vara med på lägret. Ett särskilt tack till mina goda vänner och instruktörskollegor Henrik och Conny som gjorde ett fantastiskt jobb. Nu laddar vi om och satsar på sommarläger för barn och ungdomar 2012!

Tobias Back
Barnansvarig SJJF



Tävlingsdeltagare och domare.

Bältesläger i Kalmar

Bältesläger för kyugrade-rade i Kalmar 7 maj 2011

Tre instruktörer, trettio laddade elever, en stor dojo, mycket svett, träningsvärk och glädje. Så skulle man enkelt kunna beskriva vad som hände i Kalmar den 7 maj. Men om jag bara skulle skrivit så, skulle artikeln bli så kort och allt intressant skulle försvinna in i glömskan. Här kommer därför en längre version av vad som hände.

Rickard Bäckström, Henrik Andersson och undertecknad kom till dojon i Kalmar och möttes av en rad glada ansikten och förvåntansfulla elever. Eleverna togs emot, betalade sin avgift, bytte om och började så sakta dra sig ner mot mattan. Undertecknad var lika spänd av förväntan över vad som skulle ske, hur det skulle gå och inte minst hur duktiga eleverna skulle vara. En erfarenhet i mig av tidigare bältesläger jag instruerat på sade mig att detta kommer bli väldigt bra.

Vi ställde upp, hälsade på, instruktörerna presenterades och så var vi igång. Det här lägret delade vi upp i fyra pass på 50 minuter. Underteck-

nad fick äran att leda första passet som kantades av grundtekniker. Efter några roliga uppvärmningsövningar så började vi träna och repetera ställningar, fall, förflyttningar och en hel del blockeringar. Redan under första passet kunde jag ana det jag föreställt mig: elever med bra driv, bra kraft och fin teknik. Efter en kort vila delades gruppen upp i mindre delar. Henrik tog hand



om vita/gula, Rickard instruerade orange/gröna och jag trimmade upp de bruna. Under passet gick jag igenom de kihon waza som ingår till 1 dan. Jag upplevde något jag inte tidigare sett, precis som det alltid blir på olika läger. De brunbältade eleverna var mycket vetgiriga och angelägna om att göra rätt på alla sätt. Slagvinklar, armvinklar, benvinklar och balansdrag diskuterades flitigt under det första passet med tekniker till

1 dan. Innan man visste ordet av var det dags för lunch.

Lunchen åtnjöts och så var det dags igen. De två passen som kvarstod ägnade min grupp åt jigo waza. De flesta kände till hur teknikerna skulle se ut så för det mesta var det bara för mig att läsa tekniken och sätta igång eleverna. Jag valde att göra så för att spara tid och att slippa samla ihop eleverna mellan varje teknik. Jag kunde se att i en del fall gjorde eleverna teknikerna väldigt lika men i en del fall var de väldigt olika. När det gäller just elever med brunt bälte

kan man märka en rad spännande egenskaper. Dessa elever är på tröskeln till att nå sitt första svarta bälte och man kan därför börja skönja lite specialiteter som utmärker just det brunbältet från det andra. Jag iakttog dessa specialiteter på avstånd först, ibland tyckte jag bra, ibland tyckte jag mindre bra och ibland tyckte jag: "Gör som i boken, alltså så här!"

Varpå tekniken visades på det sätt jag vill se teknikerna. Jag tittade, undervisade, berömde och finputsade eleverna efter bästa förmåga. Eleverna svettades, tränade, slet och fick träningsvärk – men leendet på elevernas läppar försvann inte.

Så slog klockan 15:00, lägret var slut och eleverna samlades. Vi instruktörer tackade eleverna för att de hade kämpat så hårt och varit så duktiga. Eleverna verkade nöjda också, och konstigt vore väl annat när de fått träna för tre entusiastiska, duktiga och pedagogiska instruktörer. Innan vi avslutade helt samlades gruppen för ett gruppfoto och så var det här lägret historia. Jag själv åkte hem med nya upplevelser, nya tankar om nya läger och vilken insats jag hade gjort för mina elever såsom jag gjort så många gånger. Tack alla inblandade!

Jimmy Petersson
Elitinstruktör



Bältesläger i Hudiksvall

Norra Bälteslägret i Hudiksvall för 33 gången! 7/5 2011

Vi saknade Stålis och att uppslutningen från Sundsvall och framför allt andra klubbar kunde vara lite bättre annars var det som vanligt riktigt kul .

Det var alltså den 33 terminen i rad som vi i Hudiksvall arrangerade Norra Bälteslägret.

Vi satte i gång vid tiotiden på lördag förmiddag den 7/5. Denna gången hade den alltid lika populära instruktören Lasse "Stålis" Stålnacke fått förhinder, det var visst nåt om nån Shiatsu kurs som han själv är ledande i som råkade infalla på samma dag.

Jag och Göran Westling gjorde vad

vi kunde för att eleverna skulle vara så nöjda som det bara gick utan honom. Göran tyckte redan när han kom att det var väldigt tyst i bilen från Sundsvall utan Stålis. Den som nån gång träffat Stålis förstår nog vad jag menar. Nåväl, när Göran kom fram så gick det traditionsenliga instruktörmötet (som alltid börjar exakt en timme före lägret) ovanligt snabbt, vad det nu kan bero på.

Träningen satte i gång denna gång med knappt 30 deltagare (24 från Hudik och 4 från Sundsvall BK). Eftersom det är ganska så tunnsått minst sagt på klubbar i närområdet (Gävleborgs län) så började vi förra gången bjuda in barnen till detta läger. Något som föll väl ut tyckte vi. Kanske något att ta efter för fler klubbar i Sverige?

Intresset att lära sig mera genom-

sygade verkligen både barngruppen och de två vuxengrupperna. Här handlade det för de flesta om att fin-slipa sig inför stundande kyu- eller dangraderingar. Eleverna verkade riktigt nöjda efter dagens slut och i alla fall så var jag och Göran nöjda med deras prestationer på mattan.

Dagen summerades på slutet med prisutdelning i den traditionella tips-rundan, denna gång så testade tips-generalen Peter Thurfjell oss på våra instrumentkunskaper. Vet alla att nyckelharpan härstammar från Uppland? Nu vet jag det i alla fall!

Riksinstruktör
Ulf Bäckström 8:e dan.



Bältesläger i Stockholm

Bältesläger i Stockholm, 7/5 2011

Det har utvecklats till en terminstradition att vi arrangerar ett bältesläger för alla med kyu-grad där vi ger bra tips inför kommande graderingar. Tyvärr var det nära att den traditionen bröts i år eftersom endast 12 personer hade anmält sig 4 dagar innan lägret. 12 träningsavgifter skulle inte täcka hyran för judo- och karatedojon i sporthallen och vår inbjudna elitinstruktör David Gülger. Vi funderade starkt på att ställa in, men till slut bestämde vi att köra trots allt, fast utan David. Jag och Kent som också har elitlicens tog i stället fler grupper. Förutom oss fanns också Pontus Joelsson, 1 dan, med som instruktör.

Under de följande dagarna kom det in ett par anmälningar till från Högdalen och Bålsta. Det tillkom även deltagare från Linköping och Vad-

stena och på lägerdagen stod 30 träningssugna elever på mattan. Fantastiskt roligt.

Tidigare läger så har vi kört alla jigowaza siffermässigt rakt upp och ner, men denna gång gjorde vi annorlunda. Alla tekniker till respektive grad som hörde ihop med varandra tränades tillsammans. Först jigo och sen tillhörande renraku. Jigo med samma försvarstekniker likaså. På så vis får man en bättre förståelse för hur vårt träningssystem är uppbyggt. Bättre koll på balansbrytnings- och nedläggningsriktningar.

Då lägret blev mindre än vi ursprungligen planerat fanns det tid för ett fjärde pass i slutet av dagen och vi bestämde oss för kata. Nio kata till 1 kyu och de flesta av våra blåbälten stannade kvar. Roligt var att även några vitbälten tog chansen att träna extra på sina gra-

deringstekniker om än i kataform. De som var närmast gradering fick även möjlighet att visa upp sin kata inför de övriga och känna på hur det är att utföra den när många sitter och tittar från sidan. En bra övning man bör göra oftare.

En anledning till att det kom färre elever kan vara närheten till påsklägret, att lägerlusten var mättad. Men vi skickade dessutom tyvärr ut information till klubbarna ganska sent och då kan de som normalt åker på lägret ha hunnit planera annan aktivitet. Man lär sig av sina misstag sågs det och vi har lärt oss massor så när vi den 19 november 2011 arrangerar lägret igen ska vi i god tid ha skickat ut nya fina inbjudningar.

*Johan Landgren
Älvsjö JJK*



Bältes- och danläger i Malmö

Bältesläger i Malmö, 14/5 2011

Det är alltid kul att gå på läger, må det vara långt norrut eller på hemmaplan i Malmö. Men vad är det egentligen som gör det så kul?

Det kan vara alla trevliga människor som under enat intresse träffas och har riktigt kul. Det kan vara teknikerna som man plockar sönder, granskar och bygger ihop till en förståelig och effektiv enhet. Det kan också vara, som i fallet på bälteslägret i Malmö, insikten

att trots kontrasterna mellan Olas stillsamma sätt och Jonas något mer svett- och flåsframkallande sätt så är de inte bara fantastiska instruktörer som hittat sitt sätt att förmedla sin ju-jutsu, utan också att de representerar en stil som, liksom dem, är bred

och till för alla. Förmodligen är det allt listat ovan och mer därtill! Men personligen så trivs jag nog bäst för att jag just får träffa alla – alla elever, alla tekniker, alla perspektiv och alla duktiga instruktörer.

I Malmö träffades ca 30 elever för att hårdträna inför sina kommande graderingar. Ola och Jonas fick merparten av folk som tränade mot 2 kyu,



1 kyu och 1 dan och det tränades så svetten glänste och mattorna kved. Mitt eget gäng var en tapper skara på sex personer som fick stå ut med alla mina dumheter och trots det kom därifrån som något bättre ju-jutsukas

Läger är kul både som instruktör och som elev. Man får som instruktör många utmanande frågor och som elev... blir man sparkad av instruktören som glömt nämna att sparken denna gång skulle markeras. Således får erkännas att min pedagogiska tråd på detta läger stundtals var learning-by-failing, men det händer även den bästa (utom alla andra duktiga instruktörer jag tränat för). Note to self: Förvarna!

Vi var inte fler än tre instruktörer denna gång men eleverna fick vad de väntade sig – en rolig dag och bättre tekniker. All in all var det en bra ju-jutsudag, förutom möjligen för eleven som jag sparkade. Jag bad om ursäkt då och jag gör det nu igen, men inte utan att lämna er med Jonas Mokvist visdomsord som delgavs med påken i högsta hugg:

”Ju-jutsu gör ont.”

Jonas avslutar gärna sin visdom med ett brett leende som får folk att undra om han skojar eller inte. Han skojar inte. Tro mig.

Danläger i Malmö, 15/5 2011

Efter årets tydligt röda tråd på Påsklägret var det föga överraskande att Skånes svartbälteselit fick en noggrann genomgång av atemi waza. Vi radades upp, gavs en mängd detaljer att tänka på och fick i sann karateanda slå och sparka oss över matan. Det finns säkerligen en ypperlig karate-term för denna träningsform, men som ju-jutsuka och aikidoka har denna flygit mig förbi. Karatekas, förlåt mig.

Jag får erkänna att atemi waza aldrig riktigt varit mitt favoritblock i vårt system, men när Ola och Jonas kompletterar varandras meningar med detaljer att ha i åtanke slår det



mig vilket komplext och krävande block det är, liksom de andra. Kanske gick jag inte ifrån det passet alls bättre på atemi, men jag gick definitivt därifrån med insikten att detta är något vi alla måste öva mer på. (Inte ni, karatekas. Förlåt igen.)

Senare delar av lägret bestod av utvalda jigo waza till respektive grader. Inget är så bra för ödmjukhet som att bli slagen på fingrarna i en teknik som man fått för sig att man haft koll på. Ola har med sitt lugn ett beundransvärt sätt att formulera "Värdelös teknik" till "Här finns några saker att jobba på". Samtidigt står Jonas på andra sidan mattan och



skriker åt oss för att påminna att ju-jutsu faktiskt är en fysisk aktivitet och svettas man inte gör man någonting fel.

Jag tror att lägret för alla deltagare var en ögonöppnare. Det gav också alla en chans att träffas och planera mer frekventa träffar mellan klubbarna för ett givande utbyte av tekniksyn och – genomförande. I framtiden slipper vi förhoppningsvis hälsa på varandra med "Det var länge sedan."

För en helgs lägeraktivitet tackar jag Ola och Jonas som med brinnande jutsu-glädje får oss att både skratta, lära och gråta. Personligen tackar jag också för möjligheten att instruera och hoppas på att få göra det snart igen, trots de småmissar man gör. (Förvarna, förvarna, förvarna!) God jutsu-lycka allihopa!

Kim Ridell
Malmö Ju-jutsuklubb

Jubileumsläger i Täby

Täby Jujutsuklubb firade 25 år 7 maj 2011

För ordningens skull ska genast klargöras; ju-jutsu har tränats mycket längre än så i Täby. Redan i mitten på -70-talet startade träningen inom ramen för Täby Judoklubb, som blev Täby Budoklubb.

Men 1986 var det dags att stå på egna ben. Berit och Björn Hornvall samt Magnus Ganslandt bildade då föreningen. Tyvärr avled Björn samma år. Trots det växte klubben i storlek.

Inför jubileumet inviterades den danske instruktören Palle Lund Hansen som var en flitig Sverigegäst på -80 och -90-talen. Inbjuden var också klubbens tidigare "fadder" Bertil Bergdahl. De båda fick helt fria tyglar att blanda och ge på träningspassen, vilket de också gjorde till allas förnöjelse. På kvällen hölls en riktig slabbfest som även den uppskattades. Hur det var med uppskattningen för Magnus och Berits smått förvirrade tipspromenadfrågor kan vi lämna därhän. Tack alla ni som fixade och tack alla ni som kom !

Även ordförande Arto uppskattade Palles närvaro, även om det kanske inte framgår av bilden.

Foto: Magnus Ganslandt



Monsterläger i Köping

Monsterlägret i Köping 4-6/6 2011.

Årets monsterläger slog en hel del rekord. Inte gällande antal deltagare men helt klart var det nog det varmaste och soligaste lägret vi varit med om. Kändes nästan som om ett förläger till sommarlägret i Oxelösund. Så låg det senare i år än vanligt, dvs. Kristi Himmelfärdshelgen. Det är just den helgen som det samlas en hel del barn i Köping. Lägret började med "en flicka som hade hicka" som spelades i hallen. En klocka tickade neråt och när det var ca 10 sekunder kvar så började tung rök lägga sig och strålkastarna riktade sig mot entrén. Barnen var inte sena med att hjälpa till att räkna ner. Ola sprang först ut med sitt ärevarv och tätt efter kom både Henrik och Tobias. Det var verkligen spänning i hallen som fylldes av massa förväntan.



Tobias började med att hälsa alla välkomna till årets monsterläger och kort därefter blev han avbruten av Ola som också ville meddela något. Han hade fått av styrelsen i uppdrag att dela ut förtjänsttecken till Tobias för sina insatser för ju-jutsun. Lite omtumlande fortsatte Tobias och träningen började med iver. Det var ett laddat gäng som gav allt redan första passet. Kvällen fortsatte med disco där det var välbesökt.

Under lördagen fortsatte träningen och det tränades på både liggande försvar och hur man snabbt väljer andra tekniker om man inte lyckats med det första som man hade tänkt sig. Under tiden så samlades alla ledare för att diskutera hur vi ska bli bättre på att marknadsföra oss och hur man ska stärka barnverksamheten. Det var Tobias, som är barnansvarig i förbundet, som höll i ledarseminariet som även informerade om vad som är på gång inom förbundet. Deltagarna gav mycket bra tips och en liten önskelista till förbundet att jobba vidare med.

Det var en bra och ömsesidig dialog där det kändes som att trenden kring minskat medlemsantal nu ska vända. För barnens del så var det några som övade inför kvällens talangjakt och andra tränade inför stiltävlingen som var på söndagen.

På lördag kväll hade en scen byggts upp framför ljusriggen för de modiga som ville bjuda på lite mer kulturella inslag. Det var en blandning av allt från trolleri till sång och musik. Efter en härlig uppvisning så fick en stillsammare film avsluta en för övrigt fartfylld och rolig lördag.

Under söndagen så var det något trötta ledare.. ja ni läste rätt.. ledare

som kom till frukosten. Barnen var fortfarande glada och pigga och villiga att träna mera. En del som skulle ställa upp i tävling hade tränat lite extra. I år var det fyra par som ställde upp och kämpade i StilMästerskap. Det blev inte bara barnen som kämpade utan även instruktörer som dömde och fick sig en tankeställare hur vi bedömer. Nyttigt och roligt för alla konstaterades.

Efter sista passet så var det dags att avrunda årets läger som rent organisatoriskt har varit riktigt bra. Vet inte om det är 10 års erfarenhet eller vad det beror på, men det kändes smidigt och enkelt. Självklart tackades instruktörer och sponsorer för ett bra jobb med lägret. Ett extra tack detta år riktades till lägersekreteraren Ida Törnwall som gjort ett enormt arbete hos Ju-Jutsu Kai Köping. Till historien hör att Ida aldrig har tränat ju-jutsu (!). Inte ett enda pass men ändå organiserar, sätter sig in i tävlingsregler, utvecklar och tar en massa ansvar. Föreningen hade beslutat att ge ett litet presentkort för allt arbete och de många hundratals timmar hon lagt ner.

Lägret avslutades med en sång av Köpings födde Richard Dybeck, som fyller 200 år i år, nämligen Sveriges nationalsång. Förbundsflaggan tillsammans med den svenska flaggan hissades och när nationalsången avslutades och applåderna tystnats så började regnet – regn av godis!

Stort tack till alla som deltog, barn som vuxna. Hoppas vi ses igen nästa år på Kristi Himmelfärdshelgen.



Dangradering på Bosön

Dangradering på Bosön den 20-22/5 2011

Till dangraderingen i maj var det ännu en gång så många anmällda att det blev nödvändigt att starta redan på fredag kväll med en omgång till 2:a dan. Resultatet blev sju nya duktiga ju-jutsukas med 2:a dan.

Under lördagens förmiddag var det dags för ett gäng till 1:a dan. Det var fyra medlemmar från BK Shindo, Mölndal samt tre medlemmar från Östersunds BK som kämpade för att nå sitt mål, svart bälte, och det gjorde de med den äran.

På lördag eftermiddag var det ånyo dags för en omgång till 2:a dan. Tyvärr var två tvungna att lämna återbud

denna gång men de fyra som ställde upp klarade graden utan problem.

På söndagen var det 1:a dangradering både för- och eftermiddag. Sex stycken på förmiddagen och sju stycken på eftermiddagen klarade sin nya grad, 1:a dan, svart bälte.

Riksgraderingskommittén bestod av stilchefen Hans Greger och riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Hans Brändström.

Godkända till 2 dan 2011-05-20

Jonas Lindholmer	Tyresö J&JK
Åsa Johansson	Högdalens BK
Sture Svahn	Barkarby JJK
Cecilia Kemi	Älvsjö JJK
Sofia Stenler	Älvsjö JJK
Lisa-Maria Camblad	Älvsjö JJK
Pontus Joelsson	Älvsjö JJK



Nya 2 dan

Stående:

*Jonas Lindholmer
Lisa-Maria Camblad
Åsa Johansson
Pontus Joelsson*

Sittande:

*Sture Svahn
Cecilia Kemi
Sofia Stenler*

Dangradering

Godkända till 1 dan 2011-05-21

Lars Bremmers	BK Shindo, Mölndal
Monica Billger	BK Shindo, Mölndal
Martin Billger	BK Shindo, Mölndal
Lotta Emgård	BK Shindo, Mölndal
Oskar Ek	Östersunds BK
Eric Olsson	Östersunds BK
Bosse Ek	Östersunds BK



Nya 1 dan Stående: Lars Bremmers, Monica Billger, Martin Billger, Lotta Emgård.

Sittande: Oskar Ek, Eric Olsson, Bosse Ek.

Godkända till 2 dan 2011-05-21

Lars-Owe Konradsson	Forshaga JJK
Kim Ridell	Malmö JJK
Kristofer Andersson-Lind	JJ Kai Enköping
Jamal Charafi	JJ Kai Enköping

Ett extra grattis till Lars-Owe Konradsson som klarade 2:a dan. Lars-Owe som fyller 69 år i juli är en av de äldsta som klarat 2:a dan i Ju-jutsu Kai, och han gjorde det med stor fart och stark teknik. Imponerande. Lars-Owe började träna i Växjö JJK 1995 och tog gult bälte 18/12 1995.

Lars-Owe fortsatte att träna och 2003 var det dags för 1:a dan på sommarlägret på Öland. 2009 flyttade Lars-Owe till Karlstad och började träna i Forshaga JJK för Anders Bergström som också blev en av hans kastdockor på gra-deringen till 2:a dan.



Lars-Owe Konradsson kastar hari goshi.



Nya 2 dan Lars-Owe Konradsson, Kim Ridell, Kristofer Andersson-Lind, Jamal Charafi.

Dangradering

Godkända till 1 dan 2011-05-22

Anders Grundström	Örnsköldsviks JJC
Jörgen Svensson	Örnsköldsviks JJC
Stig Morin	Barkarby JJK
Karl Brehwens	Kista JJK
Tony Östangård	Nässjö Kampsport
Thore Johansson	Umeå BK



Nya 1 dan Bakre rad: Thore Johansson, Jörgen Svensson, Anders Grundström. Främre rad: Tony Östangård, Stig Morin, Karl Brehwens.

Godkända till 1 dan 2011-05-22

Ina Kvamsdal	Linköpings BK
Robert Kniola	Linköpings BK
Didrik Andersson	Södertälje JJK
Robin Ahumada de Jesus	Södertälje JJK
Henrik Ärlehag	Högdalens BK
Gengsheng Wang	Högdalens BK
Anna Maria Eriksson	Lidingö JJK



Nya 1 dan

Bakre rad:

Robin Ahumada de Jesus
Robert Kniola
Didrik Andersson
Henrik Ärlehag

Främre rad:

Anna Maria Eriksson
Ina Kvamsdal
Gengsheng Wang



Jättegrattis till Thore

Thore Johansson, 76 år, kan numera skryta med att vara den äldsta som tagit 1:a dan i Ju-jutsu Kai. Thore skulle egentligen ha testat redan för två år sedan men en sjukdom satte stopp den gången. Thore är dock synnerligen envis och fortsatte träna så fort hälsan tillät. Som Thore sa efter graderingen "lite hjärtbesvär får inte stoppa min gradering igen". Thore gav riksgraderingskommittén ett styrkebesked både vad gäller teknik, styrka och vilja.

Thore började träna som 66-åring i Umeå BK och tog gult bälte 28/2 2000 och fortsatte att träna flitigt och tog brunt bälte 22/5 2004. Vad är Thores planer nu tro? 2:a dan före 80-årsdagen???

Dangradering i Oxelösund

Riksgraderingskommittén (RGK) höll gradering till 3:e dan på söndagen den 3/7 klockan 12.00. Det var två som ställde upp till gradering. Mårten Ling och Jimmy Danielsson, båda från Linköpings BK. Efter drygt en och en halv timme var graderingen klar och RGK meddelade att de båda testande hade klarat graderingen.

RGK bestod av stilchefen Hans Greger, riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Anders Bergström.

Godkända till 3 dan 2011-07-03

Mårten Ling, Linköpings BK

Jimmy Danielsson, Linköpings BK



Nya 3 dan: Jimmy Danielsson och Mårten Ling.

Film

Deckare med inslag av Ju-jutsu

Författarinnan Helene Tursten har skrivit 10 böcker om Irene Huss som är kriminalinspektör vid Göteborgspolisens. Under 2007 och 2008 gjordes en första serie om sex filmer. Filmerna finns på DVD, och har under våren/sommaren 2011 visats i Kanal 5.

Huvudpersonen som spelas av Angela Kovács har i böckerna som ligger till grund för filmerna också en koppling till Ju-jutsu, eftersom hon beskrivs som före detta europamästare i vår idrott. I varje film visas också som regel några sekunder från träningspass där rollkaraktären är med och tränar. En viss Stefan Forsman skymtar ibland förbi också, om man som tittare är uppmärksam. Stefan, som är förbundsinstruktör i Svenska Ju-jutsuförbundet, är omnämnd i rollistan som "Ju-jutsukoordinator". Även när det blir handgemäng med diverse skurkar kan man understundom känna igen grepp från vår verksamhet.



jutsuinslagen utgör förstås en extra krydda för oss som tränar det. Turstens böcker har sålt bra, och filmerna gör succé på flera marknader. Det är kul att vår version av Ju-jutsu och självförsvarsträning når en viss spridning, även om det bara utgör en väldigt liten del i respektive film. Filmerna går även bra utomlands, exempelvis i Tyskland.

Under 2011 har ytterligare sex filmer producerats, och de släpps under hösten på DVD ungefär med en film per månad. De flesta filmerna baseras på Turstens böcker, men ett par har också nyskrivits direkt som film. Jag har sett den första av de filmer som släpps under året, "Den som vakar i mörkret", och den infriade mina förväntningar. Den handlar om en seriemördare där de funna kropparna först inte verkar ha någon koppling till varandra. Efterhand upptäcker man fler gravar, där de döda kvinnorna har begravts tillsammans med ett personligt föremål. Mer info finns

här: <http://www.irenehuss.se/> .

Smaken när det gäller deckare är förstås lika olika som när det gäller film över huvud taget. Jag tycker dock att dessa filmer håller bra kvalitet och är klart sevärda. Ju-

Ola Johanson

Notiser

Hemsidan

För första gången rapporterades alla sommararrangemangen i Oxelösund dagligen på förbundets hemsida. Tanken är att fortsättningsvis rapportera direkt från förbundets kommande större arrangemang. Allt detta under en speciell knapp på hemsidans förstasida.

Nya klubbar

Svenska Ju-jutsuförbundet hade glädjen att välja in två nya klubbar i förbundet på styrelsemötet i Oxelösund den 2011-07-03.

Strängnäs Ju-jutsu Förening med Henrik Ärlehag som nybliven C-instruktör i spetsen. Henrik har tränat i Högdalens BK och graderade till 1:a dan i maj i år. Strängnäs ligger i Södermanland några mil från Södertälje vid Mälarens södra strand.



Åseda Ju-jutsuklubb ligger i Småland mellan Växjö och Vetlanda. Tony Östangård, som tränat ju-jutsu i Nässjö Kampsport, är klubbens instruktör. Tony tog 1:a dan i maj 2011 och gick A-instruktörskurs i Oxelösund nu i år.



Svenska Ju-jutsuförbundet hälsar de båda klubbarna varmt välkomna och önskar lycka till med verksamheten.

Klubbar som utgått

Solna JJK har lämnat Svenska Ju-jutsuförbundet på grund av upphörd Ju-jutsu Kai verksamhet.

Gällivare JJK har lämnat Svenska Ju-jutsuförbundet på grund av upphörd verksamhet.

David ny förbundsinstruktör

Vid sommarlägrets avslutningen utnämndes David Günger 4:e dan, Örebro Budo, till ny förbundsinstruktör i Svenska Ju-jutsuförbundet. David började träna redan 1996 och tog gult bälte 1996-12-07 och 1 dan 2001-12-08. David blev elitinstruktör 2009-05-17 och är numera en uppskattad och flitigt anlitad instruktör. Ett stort grattis önskar Svenska Ju-jutsuförbundet.



Guldmärke till Conny

Conny Magnusson tilldelades Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld i samband med invigningen av sommarlägret i Oxelösund. Conny är 2:a dan och är verksam i Ju-jutsu Kai Nyköping sedan 2004. Conny startade sin ju-jutsukarriär i Sandvikens JJK där han tog gult bälte i maj 1984 för att senare bli instruktör där. Conny är även sommarlägerchef i Oxelösund och har superkoll på allt och alla. Ett stort grattis önskar Svenska Ju-jutsuförbundet.



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 med Svenska Ju-jutsuförbundet digitaltryckmaskin.

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 700 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?

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.



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

Årsbok

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

Nu finns förbundets årsbok för 2010.



Årsbok 2010

Annonss

BUDO-NORD SELECTED QUALITY 空手道 桑道 桑術

OÖVERTRÄFFAD KVALITET I MER ÄN 30 ÅR!

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

SBI Sport

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

www.sbisport.se

SBI Sport är en av SJJF huvudsponsorer

Följande 82 klubbar är anslutna till Svenska Ju-jutsuförbundet och Ju-jutsu Kai.

Alingsås JJK Avesta JJK Barkarby JJK Bjästa JJK Björkstads JJK BK Shindo, Mölndal BK Tomoe, Kiruna BK Yoi Mullsjö Bodens Bushido center Borgholms BK Borlänge JJK Borås Ju-jutsu Kai Budo Höör IF Bålsta JJK Båstads BC Eksjö BK Emmaboda JJK Enköpings JJK Eslövs BK Forshaga JJK Göteborgs JJK Haparanda Ju-jutsu Kai	Hudiksvalls JJK Hylte JJK Högdalens BK JK Samurai, Jönköp. 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 BK Radio & TV JJK Ronneby JJK Sandvikens JJK Skellefteå JJK Strängnäs JJF Sundsvalls BK Södertälje JJK Tanums JJK 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 Åseda JJK Älvsjö JJK Örebro JJ Kai Örnsköldviks JJK Östersunds BK
--	---	---	---

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

Förbundsinfo

Sänkt pris på alla våra böcker

Priser	1-9	10-fler	Rek. utpris
Systemboken, trådbunden	350:--	300:--	495:--
Teknisk instruktörshandledning	300:--	225:--	425:--
Kataboken, spiralbunden	150:--	100:--	250:--
Monboken, trådbunden	200:--	150:--	295:--
Monboken, spiralbunden	250:--	200:--	345:--
Historieboken, trådbunden	80:--	50:--	100:--
Träningsboken	50:--	40:--	50:--
Jubileumsböckerna se sid 30	700:--	-	900:--
Gamla systemboken	100:--	60:--	

Beställ från kansli@ju-jutsu.se

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb

Systemboken
Trådbunden
Spiralbunden



Monboken
Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken
Spiralbunden



**Teknisk instruk-
törshandledning**
Trådbunden



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



SBI på påsklägret 2011

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter, Bälten, Skydd,
Övrig budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar

SBI SPORT

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