



Tidningen

Ju-jutsu Kai

3 2012

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 14



**Vansbro och Shindo aktivaste
klubbarna på sommarlägren**



Ju-jutsu Kai – självförsvaret med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se



Svenska Ju-jutsu-förbundets medlemstidning

Distribueras via post till klubbarna

Distribueras via internet till medlemmarna

Upplaga:

200 ex

Utkommer:

4 gånger/år

Detta nummer:

Nummer 3 - 2012 Årgång 14

Tryck:

Svenska Ju-jutsuförbundet

Ansvarig utgivare:

Hans Greger

Larsbergsvägen 12

181 39 Lidingö

Redaktör: Lotta Emgård,

Krokslättsgratan 22 A

431 67 Mölndal

Tel: 031-707 53 53 eller

0708-780 280

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Löftesrik terminsstart.....	3
Riks- och förbundsinstruktörsträff i Uppsala.....	4-5
Sju klubbar deltog i flashmob.....	4-5
Höjning av avgifterna på kurser och graderingar.....	5
Obalans mellan könen i förbundet.....	6-7
Älvsjö affischerar med vanligt folk.....	6-7
Johanna Brändström: "Jag blev inte rädd, bara arg".....	8-9
Tonys tekniktips: Tekniska förberedelser inför en gradering.....	10-11
Sommarlägren i Oxelösund.....	12-15
Fartig och festlig dojoinvigning i Alingsås.....	16-17
Nytändning för Ju-jutsu Kai i västra Norge.....	16-17
Monsterlägret: Vansbrobarn dominerade tävlingen.....	18
Bältesläger i Lund: Tempen stiger.....	19
Kast- och vapenläger i Värö.....	20-21
PS-kurs i Oxelösund.....	20-21
A-, B- och C-kurs i Oxelösund.....	22-23
Kommande läger.....	24-25
Kalendarium.....	26
Funktionärer och klubbar.....	27
Sam samurai.....	28

Omslagsbilderna

Bilder: HANS GREGER

Glädjen var stor bland barnen i Vansbro JJK när de på sitt första sommarläger tog hem pokalen för aktivaste klubb. BK Shindo tog för femte gången vuxenpokalen, så nu stannar den i Mölndal.





office

**DOKUMENTHANTERING
PRESENTATION
TELEFONI**



OFFICE STOCKHOLM

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

OFFICE STOCKHOLM
WENNERBERGSGATAN 10 112 58 STOCKHOLM 08-410 533 40
WWW.OFFICE.SE

PS. Hela den här tidningen är producerad i en Toshiba e-Studio 4540C, som vi levererat.

Redaktören har ordet

Löftesrik terminsstart

Terminsstart. Det ligger något löftesrikt över ordet. Den nya terminen är full av möjligheter och förhoppningsvis för terminsstarten också med sig nya träningskamrater till klubben.

Det här numret har jag tittat lite på statistiken för våra klubbar i förbundet. Vilka möter jag på mattan när jag kommer som nybörjare? Den statistik vi har är inte så detaljerad, men vi vet hur könsfördelningen ser ut. Det skulle vara intressant att se mer detaljerad åldersstatistik också. Vi säger att alla ska kunna träna Ju-jutsu Kai, men hur ser det ut i våra klubbar?

Vad som är ett realistiskt mål för könsfördelningen är naturligtvis upp till varje klubb, men för den som kommer ny är det viktigt att kunna hitta någon eller några den kan identifiera sig med. Någon att prata med i omklädningsrummet är ju inte heller fel.

Kolla gärna in Älvsjö JJK:s nya affischer och bli inspirerad. Där har man tagit fasta på tanken att alla kan träna Ju-jutsu Kai.

Hösten innehåller en hel del nyheter på flera av förbundets ansvarsområden. Tävlingshäftet är numera gratis att ladda ner från hemsidan. Där kan man också ladda ner funktionshinderhäftet utan kostnad. Anledningen är att styrelsen vill göra det enkelt att anordna tävlingar. Det är också viktigt att kunna ta del av kunskapen om funktionshinder, både för instruktörer och för personer med funktionshinder som

Tidningen Ju-jutsu kai 2012

Nummer 4: Trycks vecka 49

Material måste lämnas ett par veckor innan tidningen trycks. Om det inte går, kontakta redaktören. Skicka materialet till kansli@ju-jutsu.se



undrar om även de kan träna Ju-jutsu Kai.

Samtidigt höjs avgifterna till kurser och dangraderingar. Förbundet behöver få in pengar till de satsningar som görs och det var länge sedan avgifterna höjdes.

En satsning du kan läsa om i det här numret är ett projekt för föreningsutveckling. Intresserade klubbar kan höra av sig om att delta i projektet och bland annat få hjälp med att fundera kring klubbens ekonomi, organisation, marknadsföring och hur man får klubben att växa.

Eftersom våren var helt fullpackad med läger finns rapporter från några av de sena vårlägren med i detta nummer. De fick helt enkelt inte plats i det förra numret. Det är ett angenämt problem som jag också verkar få i nästa nummer. Ta en titt i kalendariet och fundera över vilka av alla höstens läger du ska vara med på.

Själv tänker jag åka på minst fyra.

Vi hörs!

Lotta Emgård
redaktör

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter • bälten • skydd • övrigt budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet rekommenderar



Utdelade förtjänsttecken

Helen Wilny, Älvsjö Ju-jutsu-klubb, har tilldelats förbundets förtjänsttecken i guld.

Ny klubb invald i förbundet

Den nybildade klubben Landskrona Ju-jutsu Kai valdes in i förbundet på styrelsemötet i juli. Huvudinstruktör i den nya klubben är Emelie "Emma" Schildt.

Engelsk system- bok snart i tryck

Ju-jutsu Kais systembok har översatts till engelska och håller på att korrekturläsas en sista gång innan tryckningen kan rulla igång. Planen är att den ska tryckas under 2012.

Tävlingshäftet gratis på nätet

För att det ska vara lättare att anordna tävlingar har styrelsen beslutat att kompendiet med tävlingsregler ska gå att ladda ner gratis på förbundets hemsida. Vill man ha en tryckt version kan man fortfarande beställa en sådan från kansliet, men då får man betala för det.

Informationen om funktionshinder har nu lagts in i samma form som de andra kompendierna. Det kommer också att finnas tillgängligt på hemsidan att ladda ner gratis. Vill man i stället ha det häftat som ett vanligt kompendium går det också bra att beställa från kansliet. Även det kostar pengar om man beställer det.

Riks- och förbundsinstruktörsträff i Uppsala 1–2

Bedömningar tema

Två gånger om året kallar stilchefen Hans Greger alla riks- och förbundsinstruktörer till vidareutbildning.

En gång i januari och en gång i september.

Denna gång var det helgen 1–2 september som höggraderade instruktörer fyllde Uppsala JJKs dojo. Temat för denna kurs var hur man bedömer teknik vid gradering och tävling och vad som alltid måste finnas med i en teknik för att tekniken ska fungera.

Deltagarna fick gå igenom och penetrera det nya kompendiet i just detta ämne, teknikbedömning, som arbetats fram av Hans Greger och Tony Hansson. Indelade i mindre grupper tog sig deltagarna igenom skriften och kom med många goda kommentarer som kommer att tillföra kompendiet ännu mer relevant information om hur man ska bedöma en ju-jutsuteknik.

Provade nya tekniker

Ulf Bäckström och Stefan Forsman hade fått i uppgift att visa några nya tekniker som alla fick prova på med mer eller mindre framgång.

Avslutningsvis fick deltagarna en

hemläxa till nästa kurs i form av att gå igenom ett antal jigo waza tekniker för att sedan visa upp och lära ut dessa till varandra på nästa kurs i januari.

Framtidsspaning

Kommittéordförande Tony Hansson passade på att samla sin tekniska kommitté en timme för en kort genomgång av upplägget för danträningsläger och info om kommitténs framtida arbete och stilchefen Hans Greger meddelade sin syn på det framtida tekniska arbetet de närmaste 5–6 åren.

Samtidigt påbörjade förbundsinstruktörerna en översyn av alla kyugrader. Förbundsinstruktörerna fick även denna översyn som hemläxa som ska redovisas före jul i år.

Kursen avslutades med ett träningspass innehållande ren raku waza. Nu är det upp till våra riks- och förbundsinstruktörer att sprida de nyvunna kunskaperna hemma på klubben och på träningsläger och kurser i hela landet. Det är så det ska fungera säger stilchefen Hans Greger.

Hans Greger

Sju klubbar deltog i

Från Höör i söder till Umeå i norr gick sju klubbar inom Svenska Ju-jutsuförbundet den 25 augusti ut och gjorde en uppvisning i flashmob-form. Förhoppningen från projektledaren Ida Blomberg, Umeå Budoklubb, hade varit att få med ännu fler klubbar och att det skulle bli en stilöverskridande ju-jutsu-flashmob.

– Nästa år blir det bättre, säger hon optimistiskt. Själva flashmobben gick jättebra, men jag tror att datumet låg för tidigt på hösten för att klubbarna skulle hinna vara med.

Datumet valdes för att uppvisningarna skulle fungera som rekrytering av nya medlemmar inför nybörjarintaget,

men Ida Blomberg tror att det kanske passar bättre för klubbarna med ett datum i början av september.

De klubbar som var med i år var Höör, Kalmar, Kungsbacka, Umeå, Växjö, Älvsjö och Örnsköldsvik.

– Vi tyckte att vår flashmob i Umeå i december gick bra, men den här blev så mycket bättre, säger Ida Blomberg. Vi var ungefär lika många som sist, men det blev bättre med dräkter – så mycket tydligare vad vi höll på med.

De som deltog i flashmobben i Umeå hade hela gin på sig, men bar en annan jacka över. När uppvisningen började tog de av sig den. Den här gången kom också lokaltidningen Västerbottens

**"Nästa år blir
det bättre"**

för höstens träff



Bild: HANS GREGER

Ulf Bäckström visar en ny teknik för hela gruppen.

flashmob

Folkblad och skrev om uppvisningen. Flera andra klubbar som deltog i flashmobben fick också uppmärksamhet i sina lokala tidningar.

– Vi hade med oss små informationslappar också, säger Ida Blomberg, och vi lät barnen dela ut dem. De var jätteduktiga på att dela ut, det är svårt att tacka nej till att ta emot en lapp från ett barn.

Nu ska de filmer som klubbarna spelade in på plats klippas ihop till en flashmobfilm som ska spridas bland annat på YouTube.

– Sedan är det bara att tagga till nästa år, då ska vi få med oss fler klubbar på detta, säger Ida Blomberg.

Lotta Emgård

Höjning av avgifterna på kurser och graderingar

Det blir dyrare att gå kurser och gradera till högre grader i Ju-jutsu Kai. Avgifterna som under många år varit oförändrade höjs nu för samtliga kurser.

På sitt möte i juli i år beslutade styrelsen för Svenska Ju-jutsuförbundet att redan från augusti höja kursavgifterna inom förbundet. Höjningen görs bland annat för att få in pengar till satsningar som stöd till nya klubbar, marknadsföring av Ju-jutsu Kai och kostnader för att ta fram profilprodukter.

De nya kursavgifterna är:

- Barninstruktörskurs: 1 500 kronor
- Licensuppdateringskurs: 1 500 kronor
- Instruktörskurs i Personligt skydd: 1 500 kronor
- C-instruktörskurs: 2 000 kronor

- B-instruktörskurs: 2 000 kronor
- Elitinstruktörskurs: 2 000 kronor
- A-instruktörskurs: 3 000 kronor

Dangraderingarna har blivit dyrare att genomföra efter att Riksgraderingskommitténs nya organisation slagit igenom.

För att alla riksinstruktörer ska få tillräckligt med erfarenhet av att bedöma dangraderingar kan inte samma personer ingå i RKG under en hel graderingshelg.

I och med det ökar kostnader för resor och annat för varje graderingstillfälle. Kostnaden för brodyren på bältena har också ökat och graderingsavgiften har inte höjts på flera år.

Den nya graderingsavgiften för dangrader är 1 800 kronor och ändringen gäller från den 1 januari 2013.

Lotta Emgård

Obalans mellan könen i Svenska

I Svenska Ju-jutsuförbundet i stort finns det nästan tre gånger fler män och pojkar än det finns kvinnor och flickor.

De siffror klubbarna själva lämnar in till förbundet varje år och som ligger till grund för bland annat rösträtt på årsmötet innehåller antal medlemmar i klubben, men också ålders- och könsfördelning på medlemmarna.

Totalt har förbundet, enligt klubbarnas rapporter, närmare 4 200 medlemmar. 73 procent av dessa är män och 27 procent kvinnor. Bland de vuxna är andelen män 78 procent, medan det är lite jämnare könsfördelning i barnverksamheten.

Den klubb som har jämnast fördelning mellan könen totalt är Ju-jutsu Kai Köping. Där är 46 procent av medlem-

marna kvinnor och 54 procent män. Bland svartbältena är fördelningen 50/50. Klubben har inte gjort någon särskild satsning för att rekrytera kvinnor/flickor, men ordförande Tobias Back säger att man jobbar medvetet för att inte vara en machoförening.

– Vi jobbar på stämningen i hela klubben och vi anpassar träningen efter den grupp vi har så att det verkligen är så att alla kan träna Ju-jutsu Kai.

Klubben har också köpt in en kaffemaskin som står i lokalen. När knattarna tränar stannar föräldrarna kvar, tar en kopp kaffe och pratar med varandra.

– Det är viktigt att alla kan trivas hos

oss och att helheten fungerar.

En annan viktig faktor är vilka som instruerar och vilken attityd de har, tror Tobias Back.

– Att vara en bra instruktör har inte bara med kunskap att göra, man måste vara ödmjuk och ha en inställning som gör att alla känner sig välkomna på träningen.

Klubben hade ett tag en instruktör som inte höll måttet på det området och som ordförande fick Tobias Back ta tag i det och se till att den personen inte längre instruerade.

– Nu ledde det tyvärr till att han lämnade klubben, det var ett val han gjorde, men jag ser hellre att vi tappar en person än att vi tappar en hel kull med nybörjare, säger han.

Bland de tio största klubbarna inom Svenska Ju-jutsuförbundet ligger ingen klubb på en jämnare könsfördelning än 70 procent pojkar/män och 30 procent flickor/kvinnor. I de klubbar där våra riksinstruktörer verkar ser det lite bättre ut. Där ligger könsfördelningen på 65/35 hos den bästa. På listan med de fem klubbarna i förbundet som har jäm-

”Det är viktigt att alla kan trivas hos oss och att helheten fungerar”

Klubbar med jämnast könsfördelning totalt

Namn	Antal medlemmar	Andel kvinnor (%)	Andel män (%)
Ju-jutsu Kai Köping	50	46	54
Umeå Kampcenter	32	44	56
Värö Budoklubb	43	42	58
Budoklubben Shindo	78	41	59
Forshaga Ju-jutsuklubb	82	39	61

Inspiration

Älvsjö JJK affischerar med vanligt folk

Inför terminsstarten sätter många klubbar upp affischer, delar ut reklamlappar och har uppvisningar för att locka nya medlemmar.

Johan Landgren, huvudinstruktör i Älvsjö Ju-jutsuklubb, bestämde sig för att tänka nytt när det gäller innehållet på lappar och affischer riktade till vuxna. Till barnen ser affischerna mer traditionella ut, med människor som gör ju-jutsutekniker.

– Min tanke är att det oftast på vår typ av reklam är bilder på folk som gör häftiga grejer. De kastar snabbt, sparkar högt och hårt och ibland tror jag att sånt avskräcker folk.

– Visst gör vi sånt, men inte dag ett.

Sånt lär man sig efter hand. Det kan till och med vara så att folk tänker ”det där kan inte jag” och så provar dom inte, skriver han i mailet där han skickar med de affischer han tagit fram i stället.

Han ville dela med sig av sin idé för att inspirera andra klubbar att tänka lite utanför rammarna i det material som används för att rekrytera nya medlemmar.

– Jag har frågått alla såna bilder och valt att fokusera på att vi är vanliga människor som tränar. ”Alla kan träna ju-jutsu.”, säger han.

Resultatet kan du se här intill. Bagare, förskollärare och butikspersonal tränar Ju-jutsu Kai och står i sin vanliga arbetsmiljö, men med gi-jacka

och bälte. Personerna på bilderna tränar inte i dag, men en av dem har tränat ju-jutsu som barn. De har dock de yrken som affischerna påstår.

Johan Landgren har fått bra respons från medlemmarna på de nya affischerna. Hittills har de också fått åtta vuxna nybörjare den här terminen.

På affischen finns en QR-kod (den lillarutan längst ner till höger) som man kan läsa in med sin mobil om man har en smartphone, men än så länge finns ingen allmän statistik på hur vanligt det är att den som ser affischen faktiskt läser in QR-koden.

– Jag har löst det så att jag kan se vilka som kommer till hemsidan via QR-koden på affischerna, säger Johan Landgren.

Lotta Emgård

Ju-jutsuförbundets klubbar

nast könsfördelning finns varken någon av de tio största klubbarna eller någon av riksinstruktörernas klubbar med.

Tobias Back tycker att könsfördelningen är en viktig fråga för klubbarna, inte minst för att värva nya medlemmar.

– Om klubben har en hyfsat jämn könsfördelning blir det en signal utåt att alla kan träna ju-jutsu oavsett ålder och kön. Rekryteringen blir också lättare om både tjejer och killar lätt kan känna sig hemma i gruppen.

För att visa hur mycket bilden utåt kan betyda tar han ett exempel från en annan kampsport.

– Jag såg grupp bilden från MMA:ns sommarläger. Alla var unga män med tatueringar. Var fanns tjejerna?

Men han återkommer till hur viktigt det är att ha en god stämning i hela klubben så att alla är välkomna både på matan och på de aktiviteter som klubben ordnar vid sidan av träningen.

– Man behöver tänka igenom vad man gör, så att inte de sociala aktiviteterna bara blir grabbiga, det ska helst vara sånt som passar alla, säger han.

Lotta Emgård

Fotnot: I den statistik som artikeln bygger på saknas uppgifter från 13 klubbar.

De tio största klubbarna

Namn	Antal medlemmar	Andel kvinnor (%)	Andel män (%)
Umeå Budoklubb	247	29	71
Göteborgs Ju-jutsuklubb	193	30	70
Luleå Ju-jutsuklubb	188	26	74
Ju-jutsuklubben Samurai	183	30	70
Linköpings Budoklubb	181	28	72
Växjö Ju-jutsuklubb	180	27	73
Uppsala Ju-jutsuklubb	174	30	70
Hudiksvalls Ju-jutsuklubb	143	30	70
Västerås Ju-jutsuklubb	142	30	70
Älvsjö Ju-jutsuklubb	133	24	76

Riksinstruktörernas klubbar

Namn	Antal medlemmar	Andel kvinnor (%)	Andel män (%)
Björkstadens Ju-jutsuklubb	30	33	67
Hudiksvalls Ju-jutsuklubb	143	30	70
Högdalens Budoklubb	104	25	75
Lidingö Ju-jutsuklubb	55	16	84
Linköpings Budoklubb	181	28	72
Oskarshamns Ju-jutsuklubb	97	35	65
Uppsala Ju-jutsuklubb	174	30	70

BAGARE TRÄNAR JU-JUTSU KAI



TRÄNA GRATIS FYRA GÅNGER!

SJÄLVFÖRSVAR FÖR ALLA
Googla: Älvsjö jujutsu
Tel: 0733-700 297

FÖRSKOLELÄRARE TRÄNAR JU-JUTSU KAI



TRÄNA GRATIS FYRA GÅNGER!

SJÄLVFÖRSVAR FÖR ALLA
Googla: Älvsjö jujutsu
Tel: 0733-700 297

BUTIKSPERSONAL TRÄNAR JU-JUTSU KAI



TRÄNA GRATIS FYRA GÅNGER!

SJÄLVFÖRSVAR FÖR ALLA
Googla: Älvsjö jujutsu
Tel: 0733-700 297

Johanna Brändström, Björkstads Ju-jutsuklubb blev överfallen:

"Jag blev inte rädd, bara arg"

I slutet av juli i år fick Johanna Brändström i Umeå ett kvitto på att ju-jutsun verkligen fungerar när det gäller.

Klockan är halv tre på lördagsnatten och hon är på väg hem från krogen där hon firat sin födelsedag. I huset hon bor finns inget portlås och när hon kliver in i den lilla hissen följer en kille med in.

– Först tänkte jag inte så mycket på det, men sedan började han dra i mina kläder. Då blev jag arg, berättar hon.

Killen står snett bakom henne, hon får tag i hans händer och lyckas få honom framför sig. Hon släpper hans ena hand, öppnar hissdörren med sin fria hand och trycker ut honom med en mae geri i magen. Drar igen hissdörren och åker upp till sin lägenhet på fjärde våningen.

– Jag tyckte inte att killen kändes hotfull, han var mindre och förmodligen yngre än mig, säger Johanna Brändström.

När hon tänker på händelsen efteråt inser hon att hon sett killen på väg hem, men han höll sig på avstånd tills hon var inne i huset. En vecka efter överfallet har hon smält vad som hänt, berättat för andra om

"Det känns skönt att veta att ju-jutsun sitter i och att den fungerar när det gäller"

överfallet och insett att hon borde polisanmäla det.

– Poliserna som förhörde mig var imponerade av att jag klarat av att försvara mig och inte fått panik i situationen, säger hon. Det vanligaste är tydligen att man blir så rädd att man inte gör något. Men jag var inte rädd, bara arg.

Hon vet att polisen prioriterar utredningen av överfallet, eftersom det kan bli mycket värre nästa gång killen ger sig på någon.

Eftersom hon jobbar som trafikledare på ett taxibolag vet hon att polisen bett att få taxiloggar för att kunna hitta vittnen som rört sig i samma område när överfallet skedde.

– Jag vill bara att polisen ska få tag på killen som gjorde detta och att han ska få vård.

Jobbet som trafikledare kombinerar hon med extraknäck som bartender. Båda jobben innebär oregelbundna arbetstider så att hon cyklar till och från jobbet vid alla möjliga tider på dygnet. Överfallet har inte inneburit att hon tycker det är obehagligt. Däremot har hon bättre koll på omgivningen när hon låser sin cykel, hon håller avstånd till okända människor

på gatorna och är i stort mer uppmärksam på sin omgivning.

– När jag väntar på hissen i mitt hus nu står jag med ryggen mot hissen och tittar ut genom glasdörren så att jag ser om någon kommer, säger Johanna Brändström.

Johanna Brändström

- ◆ 22 år
- ◆ Björkstads Ju-jutsuklubb
- ◆ Har gått D-kurs och när hon får tid ska hon gå C- och barnkurs. Har hjälpt till med barngrupperna, men vill gärna instruera vuxna. "Jag har lite dåligt tålamod med barn."
- ◆ Har tränat och tävlat i cheerleading.
- ◆ Överväger att vintersäsonga i franska Alperna som skidguide i vinter.



Försvaret kom som en reflex

Även tidigare hände det att hon ibland tänkte igenom hur hon skulle handla i en viss situation, men att någon skulle ge sig på henne i hissen var inget scenario hon hade funderat på. När det hände gick allt väldigt snabbt och försvaret kom i princip reflexmässigt.

– Jag gjorde det första jag kom på, och det blev väl inte särskilt tekniskt, men det var ju inte heller viktigt.

Trots att Johanna Brändström är 22 år har hon hunnit träna Ju-jutsu Kai till och från under 15 år. Hon började som sex-sju-åring och har nu blått bälte.

– Jag har inte haft bråttom att gradera, men jag tänker ta brunt om ett par månader.

Förra året var hon med på sitt sjunde påskläger i rad, hon

Utveckla din klubb genom att vara med i

SJJF har som målsättning att stärka enskilda klubbar och verka för att ge en bra service.

En bra och välmående klubb ger också ett positivt utslag gentemot ett välmående förbund. Föreningsutveckling handlar om att ta hand om den interna organisationen på ett enkelt sätt och få föreningars medlemmar att känna engagemang och drivkraft samt lust att utvecklas.

Vi söker nu ett par föreningar som vill utvecklas och växa. Projektet vänder sig i första hand till föreningar som haft eller har problem med nyrekrytering eller vill utveckla den egna organisationen. Projektledare för SJJF kommer att vara Anders Bergström 7:e dan och Tobias Back 2:a dan.

Syftet med projektet är att föreningen tillsammans med förbund och andra föreningar ska:

- Få ökad kunskap om offensiv marknadsföring och nyrekrytering av medlemmar.
- Stärka den egna organisationen och sätta mål och visioner samt en plan för hur man uppnår dem.
- Få nya och flera idéer på hur man kan jobba med sin utveckling i föreningen.
- Stärka föreningens ekonomi. Hur och varifrån man kan söka bidrag för



Bilder: HANS BRÄNDSTRÖM

Johanna Brändströms mamma tipsade lokaltidningen som skrev en artikel om överfallet. "Vi ville visa att ju-jutsun fungerar i praktiken. Kanske några börjar träna efter att de läst den." Graderingspartnern Ivan Berglin får ta emot sparken när hon visar ungefär hur hon försvarade sig.

har varit med sedan hon var vitbälte, men i år missade hon det eftersom hon jobbade hela påsken.

– Det kändes riktigt tråkigt att missa det, men jag längtar till lägret nästa år. Påsklägret är årets höjdpunkt där man träffar vänner från hela Sverige.

Egoboost i stället för offerroll

Direkt efter förra påsken åkte hon till Cypren för att säsongsjobba som bartender i sju månader. Det innebar uppehåll från ju-jutsun, men uppenbarligen sitter träningen i ryggmärgen ändå.

– Det känns skönt att veta att ju-jutsun sitter i och att den fungerar när det gäller, säger Johanna Brändström. Att jag

kunde försvara mig gjorde att överfallet inte fick mig att känna mig som ett offer. I stället blev det en egoboost och jag är stolt över att jag kunde hantera situationen.

Hon tror att det är bra att träna lite annorlunda, som när man försöker hålla sig på så få mattor som möjligt, blundar när anfallen kommer eller tänker i scenarier.

Vad ska man tänka på när något sånt här händer?

– Det är svårt att ge råd, det jag gjorde var instinktivt. Men jag tror att det är viktigt att man inte tvekar och inte tvivlar på sig själv. Fokusera inte på att teknikerna ska bli rätt, var snabb, håll huvudet kallt och våga använda både rösten och den styrka du har. Det är väl ungefär det.

Lotta Emgård

projektet "Sveriges bästa ju-jutsuförening"

olika utvecklingsprojekt?

• Bli en större och mer välmående förening.

Vi söker nu en till två personer från varje förening som är föreningens projektledare. Gärna en styrelseledamot och en huvudinstruktör från föreningen för att få en sådan stor effekt som möjligt. I projektet kommer vi att träffas ett par gånger per år för att diskutera olika områden. Därefter jobbar en projekt-

grupp (styrelsen eller andra utsedda) från föreningen på hemmaplan. På projektledarträffarna kommer även resultat och uppföljningssamtal att hållas för att se vilken utveckling föreningen går mot.

Deltagande i projektet är kostnadsfritt. Däremot resa och eventuella andra omkostnader bekostas av deltagarna själva. Skicka in en anmälan med en liten lägesbeskrivning om hur det ser ut på klubben idag och hur er framtidsvi-

sion ser ut.

Anmälan och frågor sker till:
Anders.bergstrom@ju-jutsu.se
telefon: 070-555 27 77.

Tobias.back@ju-jutsu.se
telefon: 070-367 27 08.

Anmäl senast 31 oktober 2012.

Tobias Back

Tonys teknik- tips

Tekniska förberedelser inför en gradering

En ofta återkommande fråga som inte direkt berör teknikernas utförande är vilka tekniska förberedelser som kan vara lämpliga inför en gradering.

Graderingar utgör en viktig del av Ju-jutsu Kais verksamhet och graderingen kan naturligtvis upplevas som något nödvändigt ont, såväl som det viktigaste målet med träningen. Oavsett anledning till att du tränar Ju-jutsu Kai och oavsett din inställning till graderingar tycker jag att det viktigaste är att du upplever träningen som rolig, annars blir det i längden svårt att orka träna en idrott som är så pass tekniskt krävande som ju-jutsu är.

De första graderna

Till 5:e och 4:e kyu räcker det oftast med att du följer den ordinarie träningen och försöker ha så hög närvaro som möjligt. Att du närvarar på crika 60 procent av alla träningspass är erfarenhetsmässigt det allra minsta som krävs för att du ska kunna gradera till nästa grad på minimitid.

Här passar det också bra att kommentera minimitiden. Denna är inget riktvärde på hur lång tid det ska ta mellan graderna, utan minimitiden beskriver den kortast möjliga tiden mellan graderingarna. Att gradera på minimitid förut-

sätter att du tränar mycket, har god fysik samt har relativt lätt för att lära.

Som nybörjare räcker det för de allra flesta med ett till två träningspass i veckan för att gradera till 5:e kyu på en termin. I händelse av begränsade träningsmöjligheter på grund av arbete, familjeförhållanden eller fysiska åkommor kan det behövas fler terminer till graderingen. Detta är dock inget konstigt och det är mycket viktigare att du trivs med träningen än att du graderar ofta. Känner du dig osäker på din förmåga är det nästan alltid bättre att vänta ytterligare någon termin innan graderingen.

Vad det gäller den fysiska prestationen så kan den variera mellan de olika graderna och generellt kan konstateras att ju bättre fysisk form du är i desto lättare och bättre blir graderingen. Det finns inget direkt fysiskt krav kopplat till graderingen mer än att du ska kunna utföra teknikerna i ett högt tempo anpassat till din tekniska förmåga.

Däremot så blir träningen mycket roligare om du är vältränad. Både vad gäller teknisk utveckling och fysisk förmåga är min rekommendation därför att du deltar i de ordinarie passen så mycket som möjligt och att du, om du har möjlighet, deltar på ytterligare träningspass, på friträningar och på träningsläger.

Vidare är det mycket viktigt att förstå

att det inte är någon automatisk rättighet att gradera bara för att du tränar Ju-jutsu Kai, utan en möjlig förmån vid tillräcklig teknisk skicklighet. Slutsatsen av detta är att du alltid ska träna mycket mer än du tror och att du alltid ska vara stolt över det du presterar.

Nästa steg på vägen

Inför en gradering så är det bra om du tidigt börjar med att göra upp en plan som visar vilka tekniker som ingår till graderingen samt hur många ordinarie tillfällen du har på dig och som du kan närvara vid. Planera in när du kan friträna i dojon samt vid vilka tillfällen som du kan vara med på andra träningspass eller åka på träningsläger.

Tänk till på vilka tekniker du tycker är svåra och se till att öva extra mycket på dessa. Ett bra tips är också att så tidigt som möjligt köpa Svenska Ju-jutsuförbundets olika instruktionsböcker i Ju-jutsu Kai, där alla tekniker och mycket annat matnyttigt finns beskrivet.

Värt att komma ihåg är att det tar lång tid att lära sig svåra tekniker. För att lära in en svår teknik som till exempel framåtfall kan det kanske gå åt upp mot 50 timmar, vilket trots allt inte är mycket räknat i arbets- eller lektionstid då en normal vecka omfattar 40 timmar. Däremot utslaget på en ju-jutsutermin som kanske omfattar 40 timmar så är det lätt att förstå varför det tar lång tid att lära sig vissa tekniker.

Inför graderingen till 3:e och 2:a kyu kan det vara bra att kontinuerligt träna så många träningspass som möjligt i två terminer eller mer samt försöka delta på minst ett träningsläger per termin. Läger är naturligtvis bra och roliga för alla oavsett grad eller graderingsambitioner!

Under graderingsterminen kan sedan träningen kompletteras med ytterligare ett träningspass i veckan. Har du inte tid med detta så är det ändå ingen panik, utan det är bara att träna ytterligare någon termin innan graderingen. Till 1:a

För att göra en bra gradering

Några tips om du vill genomföra bra graderingar är att:

- ◆ Börja förberedelserna inför graderingen mycket tidigare än du tror.
- ◆ Gör upp en bra plan som täcker hela tiden från nu fram till graderingen.
- ◆ Se till att komma i så bra fysisk form som möjligt.
- ◆ Försök vara med på så många av de ordinarie träningspassen som möjligt.
- ◆ Träna många, men inte så långa tekniska extrapass.
- ◆ Träna extra på de tekniker som du tycker är särskilt svåra, även om de inte är dina favoriter.
- ◆ Delta på många träningsläger.
- ◆ Ta hjälp av många högre graderade instruktörer, framförallt om du ska gradera till en dandegrad och är klubbens högst graderade medlem.



Bild: JAN-ERIK MOSTRÖM

Innan det är dags att ställa sig inför RGK och prova för 3 dan krävs mycket träning. Johan Stenson och Bo Ek hade förberett sig noga och kunde lämna graderingen i somras med nya bälten.

kyu kan Du räkna med att det normalt krävs tre pass i veckan de sista två terminerna innan graderingen och dessa ska helst inkludera mycket randoriträning och annan fysisk träning.

De lite högre graderna

Till 1:a dan ökar svårighetsgraden betydligt då du skall kunna utföra teknikerna rätt i ett snabbt tempo vid upprepade repetitioner och dessutom ha god kunskap om teknikens teoretiska bakgrund. Detta betyder att du under de två sista terminerna innan graderingsterminen borde träna tre gånger i veckan och under graderingsterminen träna cirka 4–5 gånger per vecka.

För att kroppen skall hålla för denna träningsdos krävs dock att du tränar smart. I samband med ditt fritränande bör du inte träna för långa pass. När du väl börjar kunna teknikerna är det bra om du så fort som möjligt börjar träna så graderingslikt som möjligt, eftersom du bara blir bra på det du tränar mycket. Med graderingslikt avses att du utför ganska få repetitioner i högt tempo där alla repetitioner måste lyckas.

För de högsta dangraderna finns ingen borte gräns för hur mycket du

kan behöva träna. För en 4:e eller 5:e danggradering där du förväntas ha god kännedom om graderingssystemets uppbyggnad och besitta förmågan att själv sätta ihop ett tekniskt program baserat på Ju-jutsu Kais principer och rörelsemönster så krävs kanske en träningsdos motsvarande fem gånger i veckan i minst två terminer.

Dessa träningspass behöver dock inte alltid vara så omfattande men kontinuerligt återkommande. För att bli riktigt bra på de två längsta katorna krävs det dessutom många hundra gångers genomförande och då är det lätt att räkna ut att det kommer att ta tid.

Tid – den avgörande faktorn

Tid och talang är således två avgörande faktorer för att bli riktigt bra på Ju-jutsu Kai. Dock är det värt att poängtera att det viktigaste är att du mår bra av träningen och har kul på mattan.

När hopplösheten över att vissa tekniker är alldeles omöjliga att utföra faller på kan det vara en liten tröst att filosofera över tiden. Kasttekniken seoi nage kan användas som exempel för en liten räkneövning. Om du ska gradera på seoi nage för första gången så kanske

du tränar tre terminer innan graderingen. Under en normal termin kanske instruktören lär ut seoi nage två gånger och sammantaget blir detta då att du i bästa fall har varit på sex träningspass där tekniken har lärts ut innan du ska gradera. Under dessa pass kanske 20 minuter av tiden har ägnats åt teknikträning och borträknat instruktionstid och den tid som du varit uke så kanske träningen omfattar tio minuter seoi nage per gång.

Slutsatsen av detta är att du kanske under ett och ett halvt år tränat seoi nage, framåtfall eller någon annan klurig teknik i cirka 60 minuter. Om det enligt diskussionen ovan krävs cirka 50 timmar för att du ska kunna lära dig en svår teknik, så är det inte särskilt svårt att inse varför vissa tekniker känns helt omöjliga.

I en närbesläktad idrott kan det var så du övar detta kast, förutsatt att det är ditt favoritkast, i cirka 30 minuter per träningspass tre gånger i veckan och fördelat på tre terminer blir det cirka 90 timmars träning. Med detta perspektiv är det inte svårt att förstå tidens betydelse för att bli bra på Ju-jutsu Kai.

Vi ses på mattan!
Tony Hansson

Sommarlägret i Oxelösund 30 juni–6 juli

Nöjda lägerdeltagare med mersmak

Årets sommarläger pågick inte bara i Oxelösund. Under barnläger, kurser och vuxenläger skrev deltagare om sina intryck och vad de varit med om. Texterna publicerades sedan på förbundets hemsida. Tre av berättelserna kan du läsa här.

Resan ner med bil från Luleå gick bättre än jag trodde. Detta på grund av att vi sov en natt i Stockholm. Utvilade och i tid kom vi till sommarlägret 2012.

Jag hade ganska höga förväntningar på läger för alla man pratat med som varit här förut har tyckt det varit väldigt

bra! Inte blev jag heller besviken kombinationen med tre pass och en bra paus i mitten för att hinna göra lite skoj mellan var perfekt. Att det även blev umgänge på kvällen var också mycket trevligt. Nu har snart veckan flugit förbi och man måste åka hem. Som alla läger känner man att man vill bara träna mer för att bli bra på ju-jutsu.

Ha de gott!
Oskar

Nu har jag varit här ända sedan onsdagen då jag varit på instruktörskurs. Första dagen på själva lägret kommer alla gamla vänner inramlande från andra läger man varit på. Det är alltid lika roligt att återse alla gamla vänner. Sista passet vi körde var ett slag och spark-randori pass. Tyvärr råkade min lilltå vara i vägen för en blockering så det resulterade i en blå tå och två missade pass på söndagen. Sista passet på söndagen var ett kastpass med Tony och som vanligt är dessa pass inget man kan missa. Denna gång var inget undantag och mycket lärorikt! Söndagkvällen



Bild: LOTTA EMGÅRD

David Gülger instruerar den blågröna gruppen på sommarlägret.

Dangraderingar i Oxelösund 30 juni

Fem klubbar fick ny sensei



Bild: HANS GREGER

Malin Söderman, Olof Höljfors, Johan Stenson, Bo Ek, Fredrik Sjödin, Hamid Movaffaghi.

Riksgraderingskommittén (RGK) höll dangradering i Oxelösund den 30/6 2012.

Till dangraderingen på sommarlägret i Oxelösund var det sex deltagare som ville försöka till 3:e dan. Det blev en nervös inledning men efter en kort nedvarvningspaus släppte deltagarna loss på både teknik och tempo.

Detta innebar att samtliga gick i mål och klarade 3:e dan och glädjen var stor.

Godkända till 3 dan 30 juni 2012

Malin Söderman	Kalmar BK
Olof Höljfors	Nässjö Kampsport
Johan Stenson	Uppsala JJK
Bo Ek	Uppsala JJK
Fredrik Sjödin	Östersunds BK
Hamid Movaffaghi	Göteborgs JJK

Riksgraderingskommittén: Hans Greger, Bertil Bergdahl, Ola Johanson.

skrev på hemsidan

avslutades med grillkväll och en massa umgänge.

Johan Fändriks, Leksand JJK

Då var årets sommarläger slut. Sju dagars träning och framför allt umgänge med underbara människor. Och jag som inte tänkte vara med alls. Jag åkte ner för att gå på A-kurs i fem dagar, så slutade det med kurs och läger i sammanlagt tio dagar! När allt var slut och vi åkte iväg från skolan kände jag att jag utan problem skulle kunna vara kvar minst lika länge till. Hur kom då sig denna kovändning? Det finns flera svar på den frågan men de två viktigaste anledningarna är:

- Superkul träning! Från att knappt ha tränat ett pass under våren och inte varit på läger på snart tio år fick jag uppleva en enorm träningsglädje bland alla ju-jutsukas, såväl instruktörer som "vanliga" tränande på lägret. Den glädjen var enormt smittsam (som tur var!) och var anledningen till att jag valde att stanna kvar i alla fall en dag efter att kursen var avslutad (det var så det började..).

- Umgänget. Jag hade någon vanföreställning om att man måste dra med sig hela sin egen klubb för att man skulle få kul på läger, men så fel jag hade! Ju-jutsusverige är bevisligen fullt av trevliga, ödmjuka och helt enkelt underbara människor! Det måste vara något med sporten som gör att bra människor dras till den. Umgänget på men kanske framför allt bredvid mattan var det som gjorde att jag valde att stanna hela lägret ut. Kunde inte slita mig!

Jag har redan planerat in flera läger under hösten så att jag dels kan få kul, varierande och inspirerande träning men självklart även för att jag ska kunna få träffa alla människor igen. Om jag kommer på nästa sommarläger? Gissa.. "

Med vänlig hälsning
Linda Taberman Lidingö JJK



Bild: LOTTA EMGÅRD

Henrik Andersson trycker till Lukas Bergqvist och visar att det är roligt att träna Ju-jutsu Kai.



Bild: HANS GREGER

Stående: Emma Schildt, Ludvig Rydahl, Cecilia Kemi, Ludvig Johansson. Sittande: Sofia Magnusdotter, André Högberg, Ivar Wikenstedt.

Aktivaste elev

4 kyu	Sofia Magnusdotter	Leksands JJK
3 kyu	André Högberg	BK Shindo
2 kyu	Ivar Wikenstedt	Kungsbacka JJK
1 kyu	Emma Schildt	Budo Höör IF
1 dan	Ludvig Rydahl	Hudiksvalls JJK
2 dan	Cecilia Kemi	Älvsjö JJK
3 dan+	Ludvig Johansson	Uppsala JJK

Aktivaste klubb

Även detta år blev BK Shindo, Mölndal aktivaste klubb med elva hetidsbetalande deltagare, 22 procent av klubben.

Lägerfakta

Instruktörer: Hans Greger 10 dan stilchef
Tony Hansson 7 dan riksinstruktör
Ola Johanson 6 dan riksinstruktör
Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör
Jonas Mokvist 5 dan förbundsinstruktör
David Gülger 4 dan förbundsinstruktör
Johan Osbjer 3 dan A-instruktör
Sandra Christensen 2 dan A-instruktör

Deltagare: 124

Träningstillfällen: 79

Mattyta: Cirka 400 kvm

Lägerchef: Conny Magnusson

Sommarlägret i Oxelösund 30 juni–6 juli i bilder

Träning till 4 dan, elitinstruktörspass,



Under onsdagen arrangerades ett träningspass för förbunds- och elitinstruktörer. Temat för träningen var bedömning vid gradering och deltagarna fick ett första utkast av det kommande kompendiet om bedömningsteknik. Instruktörer var stilchef Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson.



Vinnarna i respektive klass blev Mårten Augustsson och William Freidh, Älvsjö JJK, Milla Marzelius och Ulrik Åkesson, BK Shindo, samt Ludvig Rydahl, Hudiksvalls JJK, och Magnus Rönquist, Luleå JJK.

Direkt efter torsdagens förmiddagspass på sommarlägret startade stiltävlingen "Sommarcupen". Det var 11 par som ställde upp. Fyra i grön-orange klassen, tre i brun-blå klassen och fyra par i svartklassen. Alla mötte alla inom sin klass två gånger så det blev många matcher. Trots detta hölls tidsschemat perfekt. Tävlingsledare var Jonas Mokvist med hjälp av Jonas Elfving. Domare var lägerinstruktörerna Ola Johanson, Stefan Forsman och Johan Osbjer.

Sommarlägret för barn i Oxelösund 26–29 juni

"Lika roligt läger som alltid"



Barnlägret i år var lika roligt som alltid.

Med roliga instruktörer, bra träning, god mat och trevlig omgivning blev lägret ett underbart första läger för vissa, för några ett härligt andra och för mig ett av många minnen i min långa historik av läger.

Jag (Milla) har nog faktiskt varit på alla barnsommarläger sedan jag började träna när jag var sju år, medan Alice har varit på två barnsommarläger. Vi tycker båda att detta är ett av de roligaste och mest-värt-att-åka-till av ju-jutsu-årets många läger.

**Milla Emgård, 13 år, BK Shindo
och Alice Högberg, 12 år, BK Shindo**

Bild: LOTTA EMGÅRD

Anders Bergström visar åt vilket håll uke bör falla i en o soto osae.

tävling och så brännboll förstås ...



Under söndagen erbjöds speciell träning för dem som siktar på att ta 4:e dan. Riksinstruktör Tony Hansson hade 12 elever att trimma hela dagen. Här kastar Jimmy Petersson Hamid Movaffagi.



Bilder: HANS GREGER

En av kvällarna hölls den prestigefyllda brännbollstävlingen mellan dan-laget, på bilden, och kyu-laget. Dan-laget var många fler än kyu-laget. Antalet missade slag, missade lyror och misslyckade löpningar uppgick till uppskattningsvis 80–90 procent men antalet brända löpare blev ganska stort. När båda lagen varit inne respektive ute två gånger var i 15+10 minutersomgångar var matchen över. Denna gång vann dan-laget med 120 mot kyu-lagets 80 poäng.

Aktivaste klubb

Vansbro JJK tog hem pokalen för aktivaste klubb på sommarlägret för barn. Det var första gången klubbens barn deltog på ett sommarläger.

Tävlingen under barnsommarlägret delades in i två klasser och fem nöjda tävlingspar placerade sig i topp i sina respektive klasser. Leo Eklöf Tallsmed, Högdalens BK och Oskar Lindberg, Nyköpings BF, 2:a. Noa Wiklund, Vansbro JJK, och Shana Larsson, Höör BK, 1:a. Sakarias Nilsson, Umeå BK och Ellen Ersson, Vansbro JJK, 3:a, Milla Emgård, BK Shindo, och Tove Aarnseth, Vansbro JJK, 2:a. Rebecca Aarnseth, Vansbro JJK, Jenny Larsson, Vansbro JJK, 1:a. Paret som knep tredjeplatsen i den klassen 6–4 mon, Rasmus Nordin, Umeå BK, och Victor Lundstrand, Umeå BK, är inte med på bilden.



Bild: HANS GREGER

Invigning av ny dojo i Alingsås 25 augusti

Fartig och festlig första dag

Redan när jag började träna 1995 talades det längtansfullt om en egen dojo. Men då, när vi huserade i en gammal gymnastiksal och hade 33 betalande medlemmar, kändes det som en ouppnåelig dröm.

Det är ju så med drömmar att de är lite oberäknliga. Ibland slår de inte in alls och ibland tar de lite tid på sig. Men när de slår in ligger det ofta en hel del blod, svett och tårar bakom.

Så, när AJJK den 25 augusti 2012 invigde sin egen dojo, låg det inte helt oväntat en hel del ideellt arbete bakom. Arbete som vi i klubben gjort. Tillsammans. Jag tror att de flesta av våra vuxna medlemmar har varit med på åtminstone något hörn. Ibland har det gällt att bära mattor, städa ur gamla dojon, bygga, spika, hamra, såga, lägga mattor, handla material, göra beställningar, sätta ihop garderober, bord, hyllor eller ... Med största säkerhet har jag glömt något. För det är i dubbel bemärkelse mycket större än man tror att skapa en egen dojo. Men så roligt! Speciellt när det är klart.

Gott humör, fart och fläkt

Invigningsdagen inleddes med tre barnpass under ledning av Budoklubben Shindos instruktörstrio Dan Isaksson, John Gustavsson och Lotta Emgård. Som alltid stormar Shindo fram med gott humör, fart och fläkt. Inga ledsna

miner i sikte. Inga problem anses omöjliga att lösas. Barnen kom ut ur dojon glada, svettiga och entusiastiska. Precis som det ska vara. Eftermiddagens träning för vuxna fortsatte i samma stil och då hade även Mikael Bengtson från Varberg hunnit ansluta sig till instruktörsskaran. Vi fick möjlighet att prova på Dans "finurliga teknikserier", Johns inspirerande duopass och Mikael's introduktionspass för tävlingsintresserade. Stämningen var på topp och det nya fläktsystemet fick verkligen visa vad det gick för.

Lyckad invigningsmiddag

Under hela lägerdagen hade vi öppet hus och det var fler än beräknat som tog sig till dojon för att få en glimt av vad ju-jutsu-träning innebär, vilka vi klubbledare är och hur nya dojon ser ut. Glädjande nog dök även en del medlemmar som slutat träna upp för att inspektera den nya dojon och få sig en pratstund med gamla bekanta. Alla besökare bjöds på kaffe eller saft med tillhörande kaka.

På kvällen var det dags för invigningsmiddag. Med klädsel kostym. Det är alltid så fantastiskt roligt att träffa

klubbkamrater så där lite uppladdade, strama och vattenkammade. Man är inte van vid att se dem på det sättet. Vad det

gäller maten så fick lämpligt nog Pontus Söderström möjlighet att visa upp sina talanger. Pontus är lärare på Hotell-och restaurangprogrammet i Alingsås och hade satt ihop en fantastisk meny. Under middagen var även AJJK:s grundare Stefan Rhodin på plats. Stefan berättade under sitt tal om hur klubben bildades och dess första år. En och annan anekdot

hanns också med. Stefan tackades med en blomma och ett rosa pappershjärta med texten: "Vad vore vi utan dig?".

Även Kalle Ekdahl och Mattias Agneshkans, som tillsammans med under-teknad ansvarat för ritningar, inredningen och byggnation i dojon, tackades med blommor och applåder för sina insatser. Middagen avslutade med en tipspromenad med blandade ju-jusufrågor och allmänbildande frågor kring AJJK och om oss instruktörer. Gissningsvis fick medlemmarna lära känna både klubben och oss lite mer – och det bjöds på ett och annat gott skratt. Sånt får man bjuda på en dag som denna!



Bild: KALLE EKDAHL

AJJK:s grundare Stefan Rhodin.



Svein Erik Teig, Rickard Bäckström och Ola Johanson.

Besök i Karmøy 16–17 juni

Nytändning för

Sedan mitten av 1970-talet tränas det svensk ju-jutsu i västra Norge.

Bertil Eiderhag från Kalmar startade Haugesunds JJK 1974, och så småningom blev det ytterligare några klubbar i närheten. Några år efter att Bertil flyttat hem till Sverige tog Lucian Dornfest vid, som också hade tränat i Sverige.

En period var man organiserade i Norges Ju-jutsusportförbund. De har tränat teknikerna i boken som kom 1976, och sedan teknikerna från boken publicerad 1985. I mitten på 1990-talet upphörde dock kontakterna med Sverige, och därför har man inte uppdaterats med utvecklingen i de böcker som kom 1994 respektive 2005.

Svein Erik Teig är instruktör i Bujin Ju-jutsuklubb på Karmøy, halvön söder om Haugesund. Svein Erik har trä-



Bild: ASONAX

Drömmen om en egen dojo blev sann efter många år för Alingsås Ju-jutsuklubb. Nu strävar man vidare mot nya mål.

Så, vad händer nu? Det är nu det är dags att hitta nya drömmar. En ny dröm och ett nytt mål för AJJK är att det ska bli en ännu mer levande klubb. En klubb där gemenskap, glädje och träning tydligare ska stå i fokus. Att det blir en klubb att längta till. Inte bara för att träna – utan för allt det där utöver – som också tillhör vår ju-jutsu! Och när vi firar femårsjubileum i nya dojon, så tror jag att vi är där!

Hela invigningsdagen avslutade med

ett fyrfaldigt leve för AJJK, den nya dojon och för drömmar som slår in.

Fler träningspass per vecka

Förutom glädjen över att ha en egen dojo medför det även en hel del praktiska fördelar. Vi har tidigare delat lokal med Alingsås Karateklubb och då bara kunnat erbjuda träning tre dagar i veckan. Det har också varit lite begränsat med tid vad det gäller extra träningar, särskilt under helger. Nu när vi fritt kan sche-

malägga sju dagar i veckan kommer vi under hösten att utöka verksamheten till fem dagar i veckan. Vuxna kommer att ha möjlighet att träna upp till fyra pass i veckan. Två ordinarie ju-jutsupass, ett randori/fightingpass och ett teknikpass.

Det är med stor förväntan vi börjar höstterminen 2012. I egen dojo. Personlig rundvandring utlovas under Alingsåsläget.

Malin Bohlin
ordförande AJJK

Ju-jutsu Kai efter uppehåll

nat Ju-jutsu Kai sedan 1985, och haft klubben sedan 1991. Vi fick kontakt med varandra för några år sedan, och några dagar under hösten 2007 var jag och Gunnar Hoffsten över för att introducera det då nyreviderade systemet på Karmøy.

Då fanns det planer på en klubb inne i Haugesund, men av olika orsaker gick det inte att ordna. Klubben blev i stället vilande ett par år. Nu är man på gång igen, och klubben har i dag ett femtiotal medlemmar, både vuxna och barn.

Helgen 16–17 juni hölls ett läger för klubbens medlemmar i det lilla samhället Kopervik. På lägret deltog nära 20 barn och 10 vuxna. Även några elever från karateklubben var med på lägret. De fick en genomgång av de sex grundläggande teknikerna, ett pass med atemi waza, ett pass med kast och svep, kombinationstekniker, liggande tekniker med mera.

Träningen uppskattades av alla deltagare, och planen är att besöka den norska klubben åtminstone en gång årligen. De har köpt några böcker, och planen är att klubben skall anslutas till Svenska Ju-jutsuförbundet.

Denna gång hade jag med mig Rickard Bäckström från Kalmar som assistent. Svein Erik tog hand om oss på ett mycket trevligt sätt under vistelsen i Norge, och visade bland annat en koppargruva och en kyrka från 1200-talet. Området runt Haugesund är gamla vikingabygder och fungerade som huvudstad på den tiden. Här höll bland andra Harald Hårfager till. Vattnen leden inomskärs kallades ”norvegen” alltså norra vägen, vilket också är ursprunget till namnet Norge. Vi ser fram mot fortsatta kontakter med våra norska vänner.

Ola Johanson

Monsterlägret i Köping 18–20 maj

Vansbro dominerade tävlingen

Invigning med rökmaskin, träning i högt tempo, talangjakt och tävling.

Som vanligt sparade inte Ju-Jutsu Kai Köping på krutet när de arrangerade vårens Monsterläger.

Över 100 barn från 15 olika klubbar tränade med liv och lust för bland andra Johan Halvardson.

– Han är lite konstig, men rolig, kommenterade ett av barnen efter ett träningspass där Emma-Johan bland annat spelat en låt om en grävsropa.

I tävlingen deltog fler par än tidigare och där dominerade barnen från Vansbro JJK. Samtliga sju som tävlade tog en pallplats.

Lotta Emgård

Lägerfakta

Instruktörer: Johan Halvardson, 5 dan, Jonas Mokvist, 5 dan, Henrik Andersson, 3 dan, Tobias Back, 2 dan, Elin Törnwall, 1 dan
Arrangör: Ju-jutsu Kai Köping
Antal deltagare: Strax över 100
Antal klubbar: 15
Antal klubbledare: 34
Antal funktionärer från JJKK: 15



Bild: LOTTA EMGÅRD

Tävlingen på Monsterlägret delades upp i två klasser. På bilden syns från vänster de stolta första-, andra- och tredjepristagarna i de två klasserna.

Stående, klass B: Tove Aarnseth, Vansbro JJK, Milla Emgård, BK Shindo, Rebecca Aarnseth, Vansbro JJK, Jenny Larsson, Vansbro JJK, Natacha Lindeberg, Mora BK, Sara Dahlin, Mora BK.

Sittande, klass A: Moa Larsson, Vansbro JJK, Linnea Karlsson, Vansbro JJK, Jenny Karlsson, JJK Köping, Frida Larsson, JJK Köping, Mimmi Fagrell, Vansbro JJK, Ida Karlsson, Vansbro JJK.

Har du varit här förut? Vad är bra med Monsterlägret?



Isak Aarnseth, 2 mon, Vansbro JJK, 12 år

– Jag har inte varit här förut.
– Det är roliga aktiviteter, ledarna är inte så hårda på en. Jag ska vara med i talangjakten om pappa kommer med keyboarden.



Albert Berg, 3 mon, Eksjö Budoklubb, 11 år

– Jag har inte varit här förut.
– Det är roligt att träffa kompisar, träna, träffa nya kompisar och ledare. Jag ska vara med i tävlingen, men vet inte riktigt med vem ännu.



Linnéa Nyqvist, 4 mon, Forshaga JJK, 12 år

– Jag var här förra året.
– Det är roligt att träffa nya kompisar, man lär sig mycket. I fjol var jag den enda här från Forshaga, i år är vi sju. Jag har pepat alla att åka.



Frida Larsson, 5 mon, Ju-jutsu Kai Köping, 9 år

– Jag har inte varit här förut.
– Det är roligt att köra ju-jutsu och vara med kompisar. Jag ska vara med i stiltävlingen tillsammans med min kompis Jenny Karlsson.



Leo Eklöf Tallsméd, 6 mon, Högdalens Budoklubb, 9 år

– Jag har inte varit här förut.
– Jag har lärt mig nya kast. Vi dansade in i ett kast och det var roligt, men jag har haft lite ont i min tå. (Leos tå opererades akut mellan två pass på lördagen.)

Graderingsläger – tempen stiger

Det har blivit lite av en tradition att det dyker upp ett förbunds- och riksinstruktörspår vid minst två tillfällen varje år i Skåne. Jonas Mokvist och Ola Johanson, fortsätt med det.

Vad vore ett läger utan en värdeklubb? Lund tog väl hand om oss och hade, utöver tatamin i ordinarie dojo, dessutom dukat upp med en riktigt stor matta ute i stora hallen.

Dubbla lager av pusselmattor gav en lagom stum känsla. Till lägret hade det

sökt sig gäster ända från Jönköping och Göteborg.

Så himla skojs att kunna ta del av all denna kunskap som finns i södra Sverige. Under söndagen kom vi att gå igenom flertalet grundtekniker och man kan konstatera att vi tränar i ett levande system.

Våra tekniker utvecklas hela tiden med mindre och i vissa fall lite större förändringar som följd. Någonstans i mitt liv så sade någon smart person att förändring är lika med förbättring. Att

förändring är jobbigt vet säkert många, man lämnar något tryggt och känt bakom sig och går in i något nytt. I privatlivet såväl som arbetslivet. Men med ett öppet sinne är min erfarenhet att det brukar bli riktigt bra i slutändan.

När träningsdagen väl var tillända så hade man kommit ett steg närmre nästa bälte och ja, Gin var svettig. Tempen stiger.

**Vid tangentbordet
Richard Holm
Budo Höör IF**

En tre timmars utmaning (instruktörens tankar)

Lördagen skulle komma att innehålla tre pass per grupp.

Hur i hela friden skall man hinna gå igenom två olika bältes samtliga tekniker på tre timmar?

En helt omöjlig uppgift kan man tycka. Och det är det nog också med facit i hand. Allt man vill förmedla med så lite tid. Frustrerande men också utmanande. De elever man får kommer troligen att gradera innan sommaren och det märks. Att de kommer att klara sina nya bälten råder det inget tvivel om. Och att få möjligheten att kunna hjälpa till

med små tips lite här och där som underlättar en teknik är så himla skojs.

En rak rygg här och en hand på höften där har under åren hjälpt mig att komma underfund med hemligheten i många tekniker som verkat lite skumma vid första anblicken, och när man sedan tränat dem en tid upptäcker man att de är hur besvärsliga som helst och inget stämmer. Sen får man ett tips från någon träningskompis eller instruktör och vips. Alla molnen är som bortblåsta.

Bra upplägg (dotterns tankar)

Att få chansen att träna för andra än de egna instruktörerna på lokala klubben är aldrig fel.

Det är kul med nya synvinklar, nya upplägg med matchande tekniker och en ny röst och ansikte.

Det blev i slutändan ett riktigt bra och hett läger. Både bildligt och bokstavligt talat.

Lägertrösklar att kliva över (hustruns tankar)

Trösklar finns det många av.

- Okända ukar/träningskompisar. Efter att ha tränat i en eller flera terminer på hemmaklubben så har man kommit underfund med hur man löser så att de olika teknikerna funkar på klubbkompisarna. Men på läger med nya träningskompisar så råkar man ibland ut för att en teknik som sitter klockrent på en klubbkompis inte alls funkar med en okänd uke. Man kan tackla det på två sätt, se det som ett sätt att utvecklas eller ge upp. Mitt lilla tips är, se det som en fantastisk möjlighet att fördjupa din förståelse för din ju-jutsu.

- Träningsuppehåll ställer till det.

Man kommer ur fas kan man säga. Om det blir ett längre uppehåll på grund av semester, skador eller annat så känns det ibland som om man tappat synkningen och en del tekniker känns bara helt fel. Lagg oron åt sidan och var öppen. Det löser sig och efteråt förstår man inte ens varför man var orolig. Allt bara föll på plats och sedan fick man dessutom lite nya kunskaper med sig hem.

- Ibland ställer man sig frågan, "Är jag duktig nog för att åka på bältesläger?". Och svaret är ja. Blandningen på dem som är graderingsklara och dem som just påbörjat resan till nästa bälte är oftast riktigt bra. De som

ligger nära nästa gradering kommer med bra tips och man lär sig massor oavsett nivå inför nästa bälte.

Och sedan rent allmänt, byt träningskamrat ofta även om inte instruktören säger till. Lär känna så många det går, presentera dig lite fyndigt om du kommer på något. Sen kommer den stora utmaningen, att komma ihåg alla nya namn. Om någon har något bra tips så är de välkomna att ge det till mig!

Så, med andra ord, låt inget av detta avskräcka dig från att åka på läger.

Samspelt och inspirerande på

Redan vid uppsittningen märktes det att instruktörerna var på ett gott, skämtsamt humör och att alla deltagare var taggade. Just det goda humöret och instruktörernas fina pedagogik var genomgående för hela lägret.

Det förlorades ingen tid och redan själva uppvärmningen var centrerad kring våra kärntekniker. Det var trångt på mattan, men alla verkade ha hemskt trevligt hela tiden.

Under passen varvades fart och fläkt med principer och förtydliganden. Instruktörerna turades hela tiden om att

visa tekniker. De verkade ha snudd på lika roligt som de tränande.

Förutom tekniker från boken bjöds det på varianter och även tekniker från tidigare systemböcker och dangrade-ringar. Det var försvar mot två motståndare, finska kast, danska kast och filip-pinska kast. Det var kast med namn som var nya för oss och kast vi inte fick något namn på. En del tekniker var väldigt praktiska tillämpningar på till exempel knuff framifrån, en del tekniker var väldigt opraktiska tillämpningar på försvar mot exempelvis två motståndare.

Vapentechnikerna var en djupdykning

Tema vapen och kast

Instruktörer: Ola Johanson, 6 dan, och Jonas Mokvist, 5 dan

Arrangör: Värö Budoklubb

Deltagare: Från Värö, Varberg, Jönköping och Höör, totalt cirka 30 deltagare

i påk- och knivförsvar. Jag fick en känsla av att de gick igenom i stort sett alla tekniker till och med 2:a dan.

Det kändes som att tiden bara flög och innan jag visste ordet av var lägret

"Snart smäller det i var man och kvinnas arm. Dagen

Sitter med en skön känsla i kroppen. En sådan där känsla du har efter att ha gjort något kul och fysiskt ansträngande med ett glatt gäng kompisar.

Minns dagen som att det var bra att jag åkte till Tvååker och Värö Budoklubb. Min klubb- och resekamrat Emma håller med.

Det var rätt mycket snack i bilen på väg ner från Jönköping. OK, mest var det jag. Men på väg hem är vi båda rätt tysta. Emma somnar snabbt och vaknar igen i Borås. Sätter på radion för att komma i läge för party med polarna vid hemkomst. Jag längtar efter grillat, kall öl, några Jäger och att soffa i soffan.

Har ont. Sådär "gott-ont" som Richard från Höör brukar säga.

Värogänget vet att prioritera. En rejäl frukost väntar redan framdukad. Skåningarna är snabbt framme. "Maaad" skojar men inte om med dem. Hälsar på alla och hivar en fralla. Sen ut på mattan för dagens första pass av fem. Efter uppvärmning och en genomgång av grundteknikerna kommer påkarna fram. Snart smäller det i var man och kvinnas arm. Block, teknik, avklapp, upp i gard och ett leende på läppen. Dagen har bara börjat.

Försvar mot påk går igenom av Ola och Jonas från 5 kyu och uppåt i rask

takt. Svetten rinner. Skratten är många. Finesserna finslipas. Det märks att dagens instruktörer är väl samtrimmade. Vi suger i oss allt från rätt nedläggningsriktning till att tänka på rätt avväpning som humlan samlar nektar från blomman. Och vilken bukett vi har att välja av! Raskt når vi upp till 3 dan och trasslar in oss i varandras armar med en påk instucken emellan.

Knivarna kommer fram. Nu ska det både hotas, skäras, rispås och huggas. Huva! Vad är vi för ett gäng galningar? Nä, bara träningssugna jutsukas. Vi börjar igen från gult med hot mot ma-

PS-kurs i Oxelösund 2–3 juli

Stort intresse för ny kurs – många

För första gången hölls en instruktörskurs i Personligt skydd i Svenska Ju-jutsuförbundets regi.

Det var oväntat många instruktörer som ville vara med och lära sig mer om hur

man kan skydda sig själv med andra medel än ju-jutsutekniker.

Inte mindre är 27 instruktörer från många olika klubbar gick kursen och fick instruktörslicens för att i sin tur hål-

la kurser för alla som vill kunna mer om personligt skydd.

Instruktör och föreläsare var stilchefen och säkerhetsexperten Hans Greger som även hade sammanställt kursen och dess innehåll.

Alla deltagare fick det nya kompendiet Personligt skydd som är grunden för kursen Personligt skydd. Deltagarna fick även ett kompendium om Personssäkerhet för att därigenom få utökade kunskaper i ämnet personligt skydd. Det är många gånger nödvändigt att kunna betydligt mer än den del man ska lära ut.

Innehåll i kursen Personligt skydd

Svenska Ju-jutsuförbundet • Självförsvar • Grundprinciper • Lagen om självförsvar • Förebyggande självskydd • Säkerhetstänkande • Trygghet i hemmet • Trygghet på arbetsplatsen • Gemensam arbetsplats • Åtgärder efter fysiskt angrepp • Utrymning • Aggression • När hot finns • Avvärja ett påbörjat angrepp • Självförsvarstekniker • Fördjupade studier

kort läger

över. Flera jag talade med efteråt sade att tiden gått alldeles för fort och att det var roligt med två så samspelta instruktörer.

Även från bänken var det väldigt lärorikt och inspirerande, men jag saknade träningen och den där känslan av att allt är möjligt som de båda instruktörerna är så bra på att förmedla.

**Anders Bornäs,
Varbergs Judoklubb**

som inte kunde medverka själv
på grund av en skada



Bild: ANDERS BORNÄS

*Det var trångt på mattan, men god stämning när kniv- och påktekniker upp till 3
dan instruerades och övades.*

har bara börjat”

gen, grepp, kin-geri, osv, och går raskt uppåt i systemet. Kontroll. Påverkan. Rätt utförd kote gaeshi när knuten näve håller en kniv. Böj handleden, Vrid. Effekt! Rätt position. Akta så att inte kniven tappas på uke så han/hon får ett sår...tänker på att jag skulle mosat en arm eller ett knä på angriparen om det var på riktigt. Nä, tillbaka till verkligheten i dojon.

Dags att ge sig i kast med eftermiddagens första pass. Kast! Inte kasst! Mycket bra upplägg. Låga kast och svep. Rätt positioner i ko soto gari och ko uchi gari. De sitter! Hinner med en ”gacke”. Go den också. Har fördel i o

goshin att jag är kort. Och lite för tung. Skyller på gener (Ha!). Får tummen upp från instruktören. Sitter som en smäck. Har haft en hel del problem med min tai otoshi. Får tips från Jonas och Tomas. Hittar rätt och får den där goa känslan i kroppen när något helt plötsligt bara fungerar. Yes!

Mot slutet av dagen kommer alla möjliga kast fram som jag inte sett tidigare. Det stormar runt ett berg, en filippinare gör entré och en engelsman blir dängd i backen. Snart har vi kast från flera länder som Ola skämtsamt beskriver dem. Men jag har nu satt mig

hos Kurt i hörnet. Vi har båda ont i höfterna. Vilar. Lyssnar. Ler åt de andra när de trasslar in sig i stormen runt berget.

Hemma igen. Tänker på det mycket intressanta och bra läger som Värö Budoklubb arrangerade och som herrarnas ler- och långhalm, våra väl samman-
svetsade instruktörer Ola Johanson och Jonas Mokvist på ett mycket bra sätt lärde oss en hel del i dag. Har ont i kroppen. Gott-ont. Sippar på en Jäger. Tar en klunk öl. Tänker på dagen. Ler.

**Med fingrarna intrasslade
i tangenterna,
Torbjörn Gustafsson
JJK samurai, Jönköping**

klubbar kan nu hålla utbildningar

Personsäkerhetskompndiet är framtagit av Gregers Transkonsult AB, Hans Greger, och vänder sig till säkerhetsansvariga och säkerhetschefer på företag och myndigheter där Hans Greger har hållit många utbildningar genom åren.

Klubbarna kan sälja kurser

Tanken är att klubbarna som har en licensierad Personligt Skydd-instruktör skall sälja in denna kurs på företag och institutioner för att höja personalens trygghet på arbetsplatsen och i hemmet samt till och från arbetet.

Kursen omfattar 3–4 timmar och innehåller många enkla och effektiva tips hur man kan agera för att inte hamna i problem. Kursen ger även möjlighet att

prova på några enkla självförsvarstekniker.

Hans Greger

Fördjupning under PS-kursen

Bevakning i olika former • Väpnat rån • Åtgärder vid bombhot • Brevbomber • Skydd mot industrispionage • Ordningsspersonals lagstöd och uppgifter • Psykologiska faktorer • Aggression • Krisförlopp • Mental förberedelse • Personskyddares, livvaktens arbete • Åtgärder efter fysiskt angrepp • Utrymning • När hot finns • Avvärja ett påbörjat angrepp • Självförsvarstekniker • Fördjupade studier

A-kurs i Oxelösund 27 juni–1 juli

Välfylld kurs med nya inslag

Som vanligt hölls en A-instruktörskurs i samband med barn- och vuxensommarlägren i Oxelösund.

Även detta år blev det en välfylld A-kurs med tanke på deltagarantalet. Precis som förra året var det 18 stycken som deltog. Kursledare var stilchefen Hans Greger.

Nytt detta år var att deltagarna fick öva bedömningsteknik



Stående: Johan Osbjer, Richard Holm, Magnus Karlsson, Jonas Boström, Ingemar Westerlund, Glenn Bardh, Per-Magnus Olsson, Mats Ersson, Kursledare Hans Greger. Knästående: Martin Billger, Stefan Nilsson, Pontus Riis, Karin Appelgren, Linda Taberman. Sittande: Christian Carlson, Lotta Emgård, Johan Stenson.

vid en riktig 3 dan-gradering lördagen den 30 juni. Deltagarna var indelade i fyra grupper som satt och bedömde de testande. Därefter diskuterades resultatet generellt utan att gå in på enskilda individer. Deltagarna ansåg att övningen var nyttig.

Även föreläsningen om ADHD var ett nytt inslag i A-kursen. Fredagen den 29 juni var alla A-, B- och C-kursare inbjudna till denna föreläsning.

Hans Greger

Nya A- instruktörer

Ingemar Westerlund	2 dan	Luleå JJK
Johan Osbjer	3 dan	Göteborgs JJK
Johan Stenson	2 dan	Uppsala JJK
Mats Ersson	3 dan	Uppsala JJK
Lotta Emgård	1 dan	BK Shindo, Mölndal
Martin Billger	1 dan	BK Shindo, Mölndal
Linda Taberman	2 dan	Lidingö JJK
Richard Holm	1 dan	Budo Höör IF
Magnus Karlsson	1 dan	Leksands JJK
Per-Magnus Olsson	1 dan	Linköpings BK
Pontus Riis	1 dan	Linköpings BK
Karin Appelgren	1 dan	Borlänge JJK
Stefan Nilsson	2 dan	Örebro Budo
Glenn Bardh	1 dan	BK Yoi, Mullsjö
Jonas Boström	1 dan	Lunds JJK
Christian Carlson	1 dan	Hudiksvalls JJK

B-kurs i Oxelösund 28–30 juni

Kanonkurs där det alltid var full

Fredagens mattpass på B-instruktörskursen i Oxelösund var för mig ett av de där gyllene tillfällen när man verkligen känner att man utvecklas och lär sig saker samtidigt som det pågår.

Anders Bergström introducerade två, för mig, nya sätt att reflektera över tekniker som gav nya insikter i hur man utvecklas efterhand som man tränar och graderar i vårt system.

Vi började med att, efter lite studier i instruktörshandlingen, visa varsin teknik som den kan se ut till 5 kyu, 3 kyu och 1 kyu (i valfri ordning). Övriga fick titta, gissa i vilken

ordning nivåerna visades och kommentera vad i utförandet som var typiskt för just den graden.

Efter lite ytterligare teknikträning fick vi så uppgiften att utse två av oss som skulle utföra en kombinationsteknik (stryktag bakifrån, o soto otoshi, kote gaeshi). Vi andra skulle tillsammans instruera dem så att genomförandet blev så perfekt som det bara gick.

Efter lite tittande, funderande, diskuterande, justerande, tittande, funderande, ... (ni förstår säkert processen) kände vi oss klara att visa upp resultatet och ropade på Anders. Han kommer upp på mattan, stegar fram och säger ”Jahaaa, hur tycker ni att det ser ut i inledningen då?”.

Jag tror att vi alla kände oss som nybörjare i det läget. Anders hade även ökat mängden grupparbeten på kursen vilket jag tycker ger mer än föreläsning och försök till diskussion i storgrupp. Man får på det sättet möjlighet att diskutera erfarenheter och tankar med en eller ett par andra ju-jutsukas med instruktörserfarenhet och då hinner man prata mer än man gör i storgrupp.

Den här gången fick vi bland annat reflektera över hur man kan applicera inlärningsfaserna på träningsplaneringen, ledar-

Nya B-instruktörer

Henrik Ärlehag	1 dan	Strängnäs JJK
Per Lindahl	1 Dan	Nybro JJK
Monica Billger	1 dan	BK Shindo
John Gustavsson	2 dan	BK Shindo
Christian Pendleton	2 dan	Lunds JJK
Johan Fändriks	1 kyu	Leksands JJK
Lizzie Säljgård	2 dan	Vansbro JJK



Stående: Jonas Tallbacka, Johan Larsson, Jimmy Andersson, Josefin Björn, Alexej Belosero, kursledare Stefan Forsman. Sittande: Gunilla Tallbacka, Ulrik Åkesson, Philip Skånberg, Kevin McDonald.

Nya C-instruktörer

Gunilla Tallbacka	1 dan	Västerås JJK
Jonas Tallbacka	2 kyu	Västerås JJK
Ulrik Åkesson	2 kyu	Shindo BK
Philip Skånberg	2 kyu	Shindo BK
Johan Larsson	1 kyu	Eksjö BK
Jimmy Andersson	1 kyu	Lidköping BK
Josefin Björn	1 kyu	Växjö JJK
Kevin McDonald	2 kyu	JJ Kai Köping
Alexej Belosero	2 kyu	Kista JJK

C-kurs i Oxelösund 28–30 juni

Öppna och pratglada deltagare gjorde kursen bra

Traditionsenligt anordnades en C-kurs i anslutning till sommarlägret, detta år med en bonusföreläsning och som vanligt stod soke för en oöverträffad lektion om nödvärn.

En spännande ingrediens i årets kurs var en föreläsning om olika typer av neuropsykiatriska funktionshinder, något som varje instruktör inom idrotten stöter på rätt ofta, kanske utan att reflektera över det.

Nyttig, intressant och oumbärlig var utlåtandena efter föreläsningen som pågick i tre timmar.

Även de blivande A- och B-instruktörerna fick delta på denna bonusföreläsning och liknande omdömen som ovan hördes från dessa.

Resten av kursen fungerade som vanligt, mycket prat, ganska många skratt och en och annan diskussion med ”blöt yllefiltskaraktär” blev det. Jag som föreläsare gör inte kursen, utan en bra kurs innebär öppna och pratglada deltagare.

Detta var en bra kurs. Tack alla för era ord och ja, jag stjal ett par övningar jag såg er göra i dojon...

Stefan Forsman

fart någonstans

skap och lagarna kring nödvärn. Mycket nyttigt och värdefullt!

Kurs i Oxelösund är kanon på många sätt. Barnsommarslägret pågick fortfarande när vi anlände vilket gjorde att det alltid var full fart någonstans, på lördagen fick vi tillfälle att titta på 3:e-dansgraderingen och hela tiden pågick en A- och en C-kurs samtidigt med vår B-kurs.

Lotta Engård hade dessutom arrangerat en föreläsning om NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) med en av ambassadörerna från Hjärnkoll (www.hjarnkoll.se) som var mycket bra även om jag tyckte att man kunde ha gått in mer på frågor om hur man bäst anpassar vårt instruerande när man har medlemmar med någon typ av NPF.

Det enda jag inte riktigt förstår är hur det kan komma sig att det bara samlas öppna och inbjudande människor som man bara vill träffa mer när vi ordnar kurser och läger. Även föreläsaren Calle från Hjärnkoll anmärkte på den sköna inbjudande stämningen som rådde och hur välkommen han kände sig.

Tack till Monica, Lizzie, Pär, Jo-jo (som tyvärr tvingades avbryta), John, Henrik, Johan, Anders och såklart klippan Conny med sina slavar (Per och Emma) som gjorde att jag gärna återvänder både till läger och kurser!



Stående: Kursledare Anders Bergström, Johan Fändriks, Per Lindahl, Henrik Årlehag, Christian Pendleton. Sittande: Lizzie Säljgård, John Gustavsson, Monica Billger, Johanna Kindgren.

Vi ses!

Christian "Chop" Pendleton

För nionde året i rad inbjuder Alingsås Ju-jutsuklubb till läger. Alla grupper kommer att kunna träna sex ordinarie pass och ett önskepass där man tar med sig frågor och funderingar till instruktörerna.

Nytt för i år är att vi kommer at ha utomhuspass. Ta med lämpliga kläder för detta!

Datum: 22–23 september

Kostnad: 400 kronor för båda dagarna, 250 kronor för en dag.

Anmälan: Senast 15 september. Anmälningsblankett finns på www.alingsasju-jutsu.se

Höstläger

med

Shihan Ulf Bäckström,

8e dan, Hudiksvalls Ju-jutsuklubb

13–14 oktober 2012

På söndagen endast träning för 2 kyu och uppåt.

Kostnad: 100 kronor/dag

Betalning till pg-konto 4 356 642-1

Anmälan via www.ljjk.se/lager/hostlager2012



Helgläger Ju-jutsu Kai

Instruktörer:

Ola Johanson

6 dan riksinstruktör

Lars Stålnacke

5 dan elitinstruktör

När: 29–30 september

Var: Kampsportens hus i Borlänge

Kostnad: 350 kronor för båda dagarna, 200 kronor för en dag

Anmälan: Klubbvis via e-post till Borlänge kampsportsförening senast 19 september

Norrandslägr 2012

2-4 november

www.umeabudoklubb.se

Instruktörer 2012

Bertil Bergdahl 8 dan i Ju-Jutsu Kai

Jonas Mokvist 5 dan i Ju-Jutsu Kai

Johan Halvardsson 5 dan i Ju-Jutsu Kai

Magnus Johansson Med tio års erfarenhet av Kali och självskydd

Victor Vall 1 dan i Brasiliansk Jiu-Jitsu

Du kommer också att få möjlighet att träna för några av dessa: **Lars Stålnacke** 5 dan i Ju-Jutsu Kai och 2 dan i Iaido, **Johan Ericsson** 1 dan i Judo, **Jens Wallström** 3 dan i Ju-Jutsu Kai, **Karl Dahlgren** 1 dan i Sport Ju-Jutsu, **Anders Larsson** 3 dan i Ju-Jutsu Kai, **PH Sjöström** 3 dan i Sport Ju-Jutsu, **Andreas Hedström** och **Björn Holm** MMA.



När: 2-4 november

Var: Dragonhallarna i Umeå

Kostnad: Lägeravgift 500 kronor, paketpris (lägeravgift, logi i skolsal, frukost, lunch och fest) 950 kronor

Seminarium: Polisen föreläser på temat självförsvar under lördag eftermiddag



Uppsala ju-jutsuklubb inbjuder till

Allhelgonaläger 2012

Från kihon till källaren

Hur får man tekniken att fungera?

Praktik på mattan, i källaren och utomhus.
Dessutom teoripass och massor av randori.



TONY HANSSON 7:e dan Riksinstruktör, ERIK GRÖNBERG 5:e dan Elitinstruktör, KARIN ERSSON 4:e dan Förbundsinstruktör, YLVA NAESE 4:e dan Förbundsinstruktör, DAVID GÜLGER 4:e dan Förbundsinstruktör, OLLE HÅSTAD 4:e dan Elitinstruktör, LUDVIG JOHANSSON 3:e dan A-instruktör, GUSTAF NAESE 3:e dan A-instruktör, MATS ERSSON 3:e dan A-instruktör, POP QVARNSTRÖM 3 dan A-instruktör, RICKARD SUNDIN 3:e dan A-instruktör, LINDA TABERMAN 2:a dan A-instruktör, TOBIAS BACK 2:a dan A-instruktör, ELIN THÖRNBLÖM 2:a dan B-instruktör

2-4/11 2011, Start på fredagen klockan 19.00, på lördag 10.00 och på söndag 10.00.
Lägr 2 slutar på söndagen klockan 15.00.

För alla kyu- och dan-graderade, även nybörjare.

Anmälan via: www.ujjk.se senast torsdag 11 oktober. Pris: 300 sek för hela lägr 2, medlemmar i Uppsala ju-jutsuklubb betalar 100 sek. Betalning (lägr 2 samt ev. boende i dojo) till UJJJs bankgirokonto, nummer 5915-7222 senast sista anmälningsdag, ange namn och klubb på inbetalningen.

Ta med GI samt ömma kläder för inomhusbruk och ömma kläder för utomhusbruk anpassade efter väderleken.

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2012				
SEPTEMBER				
15–16	Elituppdatering	Uppsala	SJJF	Hans Greger
21–23	B-instruktörskurs	Umeå	SJJF/UA	Ulf Bäckström
22–23	Alingsåslägrer	Alingsås	Alingsås JJK	Malin Bohlin
29	Danträningläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
29–30	Borlängelägrer	Borlänge	Borlänge KK	Magnus Rystedt Karin Appelgren
OKTOBER				
6	Dangradering 4 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
6–7	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF/TK	Hans Greger
13	Bälteslägrer, kyugraderade	Örebro	Sportpalatset	David Gülger
13–14	Höslägrer	Luleå	Luleå JJK	Sanna Dahlberg Agneta Ruuth
27	Licensförlängningskurs	Växjö	SJJF/UA	Anders Bergström
27	Barninstruktörlägrer	Göteborg	GJJJK/BK Shindo	Johan Osbjer
27–28	Barnlägrer	Mölnä	BK Shindo/GJJJK	Lotta Emgård
NOVEMBER				
2–4	Allhelgonälägrer	Uppsala	Uppsala JJK	Ylva Naeser
2–4	Norrlandslägrer	Umeå	Umeå BK	Annika Löfström
10–11	Monemberlägrer	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
17	Bälteslägrer, kyugraderade	Älvsjö	Älvsjö JJK	Johan Landgren
17	Bälteslägrer, kyugraderade	Skåne		Ola Johanson
18	Bälteslägrer, dangraderade	Skåne		Ola Johanson
24–25	Personligt skydd-kurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
24–25	Kalmarlägrer	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
DECEMBER				
1–2	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
7–9	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
2013				
FEBRUARI				
9–10	Kai Camp II	Örebro	Sportpalatset	David Gülger
SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén • BA – Barnansvarig • UA – Utbildningsansvarig				

BARNINSTRUKTÖRSLÄGRER I GÖTEBORG

Göteborgs Ju-jutsuklubb och Budoklubben Shindo bjuder in till lägrer/seminarium där du får chansen att bli instruerad de montekniker som inte finns i kyusystemet, få veta tankarna bakom monsystemet och tips på hur du får mer fart på din barnträning. Dessutom kommer det att föras en diskussion om graderingsbedömning av barn.

Samma helg arrangeras även ett barnlägrer av Shindo och GJJJK. Ta med några av era barn och lämna på barnlägrer samtidigt som ni själva är med på detta arrangemang.

Datum: Lördagen den 27:e oktober.

Tid: Från kl 11.00 till 16.00

Plats: GJJJK:s dojo på Fjärde Långgatan 46 i Göteborg.

För: I första hand barninstruktörer, andra som är intresserade är välkomna i mån av plats.

Kostnad: 300:- per person, betalas i förväg på plusgiro 550 370–6

Instruktörer: Förbundsinstruktör Jonas Mokvist. Barnansvarig Tobias Back.

Anmälan: Senast den 20:e oktober till johan@osbjer.se. Anmälan är bindande. Endast 30 platser, så först till kvarn gäller.

Frågor: Johan, 070–513 29 62

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

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

Ledamöter

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

Tobias Back, Kröcklinge 4,
731 95 KÖPING
Tel 0221-127 23, 070-367 27 08
E-post: tobias.back@ju-jutsu.se

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)

Tekniska kommittén

Bertil Bergdahl, (se styrelsen)

Ulf Bäckström, Södra vägen 52,
824 43 HUDIKSVALL
Tel 0650-99624.
E-post: ulf.backstrom@telia.com

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

Tony Hansson, Väderkvarnsgatan 15 A,
753 29 UPPSALA
Tel 018-69 55 19.
E-post: tony.hansson@kbh.uu.se

Ola Johanson, (se styrelsen)

Hans Brändström, (se styrelsen)

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se tekniska kommittén)

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

Projekt hemsida

Li Sjökvist, (se styrelsen)

Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 78 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

Alingsås JJK
Avesta JJK
Barkarby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
BK Tomoe, Kiruna
BK Yoi Mullsjö
Bodens Bushido center
Borgholms BK
Borlänge JJK
Borås Ju-jutsu Kai
Budo Höör IF
Bålsta JJK
Båstads BC
Eksjö BK
Emmaboda JJK
Enköpings JJK
Eslövs BK
Forshaga JJK
Göteborgs JJK
Hudiksvalls JJK

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

Norrammars JS
Norrköpings JJK
Nybro JJK
Nyköpings Bushidoför-
ening
Nässjö KSK
Orsa JJK
Oskarshamns JJK
Piteå BK
Radio & TV JJK
Ronneby JJK
Sandvikens JJK
Skellefteå JJK
Strängnäs JJK
Sundsvalls BK
Södertälje JJK
Tanums JJK
Timrå JJK
Trelleborgs Budokai
Tyresö Judo & JJK
Täby JJK

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

www.ju-jutsu.se

KAN DU HJÄLPA SAM ATT HITTA SITT SVÄRD?

KLURA MED SAM SAMURAI

FINN FEM FEL

TVÅ AV DESSA BILDER ÄR EXAKT LIKA, KAN DU SE VILKA?

SVAR: 1. VÄD B, 2. TOFFS, DEL AV PENSEL, STÄTTIVERN, SKUGGA, TÄMMAN - 3. A-C

JONAS OLSSON 2012

