



Tidningen

Ju-jutsu Kai

3 2013

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 15



Full fart på årets sommarläger

Ju-jutsu Kai – självförsvar 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 - 2013 Årgång 15

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

Stort behov av kloner	3
Olika sätt att träna atemi waza testades	4-5
Gruppbytarveckan i Älvsjö	4-5
Karin Ersson och Ylva Naeser: "Vi kände pressen i påskas"	6-7
Stipendium till instruktör och klubb i Enköping	8
Observatörer fick förtjänsttecken i guld	8-9
När skabben skrämde bort medlemmarna från mattan	8-9
Richard Holm i Budo Höör fick ungdomsledarstipendium	9
Tonys tekniktips: O soto osae	10-11
Monsterlägret: Larm mitt i natten och godisregn	12-13
Den stora fighten för hjärnforskningen	12-13
Barnsommarslägret: Stor glädje på litet läger	14
Sommarslägret: Tävling, graderingar och mersmak	15-17
Läger med överblick som mål	18
Mycket övning på små finesser	19
A-, B- och C-kurs i Oxelösund	20-21
Licensuppdatering i Umeå	22
Elitkurs i Uppsala	22-23
Barninstruktörskurs i Köping	23
Ungdomsläger i väst och läger i Tvååker	24
Danigraderingar på Bosön	25
Läger- och kursinfo	26-29
Kalendarium	30
Funktionärer och klubbar	31
Sam Samurai	32

Omslagsbilden

Bild: HANS GREGER

Oskar Eriksson fäller en kamrat under träningen i 1 dan-gruppen på sommarslägret.





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

Stort behov av kloner

Varför finns det så ont om helger, är frågan jag ställer mig efter att ha studerat höstens kalendarium. I stort sett varje helg anordnas det kurser, läger eller graderingar inom Svenska Ju-jutsuförbundet. Det är väl en helg där i början av oktober som ännu inte är in-tecknad. Då kan man ju passa på att tvätta gierna.

Annars ska man helst kunna vara på flera ställen samtidigt denna hösttermin om man inte vill missa något. Redan nu i september börjar det. Borlänge eller Nybro? Eller C-kurs? Men blir det i så fall i Luleå eller Göteborg?

Och så fortsätter det. Ska man åka till Alingsås eller Luleå den 19–20 oktober? Och vilket barnläger ska vi åka på? I Mölndal eller Borlänge? Eller ska jag åka till Väröklubben och träna tekniker till nästa dangrad? Allhelgonahelgen kan antingen firas i Umeå eller i Uppsala, vad är närmast och vad passar mig bäst?

Sedan ser det ut som att behovet av en eller flera kloner avtar, men allt kanske inte finns med i kalendariet...

Själv försöker jag skala av. Fokusera och inte splittra mig för mycket. Det innebär att jag släppt tankarna på flera av de läger jag tidigare tänkt delta på. Men de jag åker på kan jag då njuta desto mer av. Så är i alla fall tanken.

När min egen kalender blev så fulltecknad att jag bara kände en stor trötthet och en viss andfåddhet med tanke på läger och kurser under hösten fick det vara nog. Även om ju-jutsun är en viktig del av mitt liv måste jag också hinna med lite annat. Annars blir det ett tvång och inte lustfyllt. Som en kompis skrev till mig när jag gick på gymnasiet: "Det är kul att ha kul, även om det kuliga är tråkigt." Den tillkämpade attityden vill jag inte ha till ju-jutsun.

I detta nummer av tidningen kan du läsa om Karin Ersson och Ylva Naeser som tog 5 dan i påskas. De berättar om varför de började träna, vad det är som fått dem att fortsätta så länge och hur nervösa de var inför sin gradering.

Det finns som vanligt också massor av rapporter från läger och kurser som varit, antingen sent i våras, under sommaren

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

Tipsa tidningen!

eller tidigt under hösten. Men det finns också ett tips på hur man kan jobba med gemenskapen över bältesgränserna i en klubb. Läs om gruppbytarveckan i Älvsjö och fundera på vad ni i er klubb kan göra för att öka sammanhållningen.

Kanske har ni flera andra modeller för att jobba med gemenskap och klubbkänsla – skicka gärna ett mail och berätta om dem!

Har du synpunkter på vad du skulle vilja läsa om i kommande nummer av tidningen Ju-jutsu kai, så hör av dig!

Lotta Emgård
redaktör

Tidningen Ju-jutsu kai 2013

Nummer 4: Trycks sista veckan i november

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



SBI SPORT

SBI Sport AB Staffanstorpsvägen 115. 232 61 ARLÖV

Tel: 040 94 88 88 Fax: 040 94 07 80

info@sbisport.se order@sbisport.se

www.sbisport.se

Kolla i våra kataloger!

Bläddra i dem, ladda hem eller beställ gratis på www.sbisport.se/shop



Två nya klubbar i förbundet

De nybildade klubbarna Falu JJK och Kristinehamns JJK har blivit invalda i Svenska Ju-jutsuförbundet. Kristinehamnsklubben är en avknoppning av klubben i Forshaga.

Regionssatsning förlängs

Satsningen på Väst- och Mellansverige förlängs till juni 2014.

40 år i Linköping för påsklägret

Boka in påskhelgen nästa år redan nu. Då är det 40:e gången påsklägret hålls i Linköping och i planerna finns bland annat nostalgiträning och en gemensam fest.

1 008

personer gillar Ju-jutsu
Kais sida på Facebook

Tidningen hem till dig!

Vill du vara säker på att inte missa ett nummer av tidningen Ju-jutsu Kai nästa år? Prenumerera! Så här gör du:

1. Sätt in 100 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning 2014
2. Skicka en e-post till: kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubbtilhörighet.

RI- och FI-kurs 31 augusti–1 september

Olika sätt att träna

Årets andra uppdateringskurs för riks- och förbundsinstruktörer hölls i Uppsala.

Det var stilchefen Hans Greger som hade kallat till uppdateringskurs. Till sin hjälp hade han tekniska kommitténs ordförande Tony Hansson.

Kursen startade med en genomgång av det nya kompendiet Teknikbedömning som innehåller detaljerad information om hur tekniker ska utföras och vad som är viktigt att titta efter vid gradering och tävling.

Kompendiet presenterades redan på riks- och förbundskursen i januari då



Johan Halvardsson får ta emot en spark av Ola Johanson.

deltagarna fick gå igenom och ha synpunkter på innehållet. Det är en bra skrift som alla instruktörer bör ha till sin hjälp.

Deltagarna hade även denna gång fått hemuppgifter som nu redovisades både teoretiskt och praktiskt på mattan. Alla hemuppgifter sammanställs av tekniska kommitténs ordförande Tony Hansson till nästa uppdateringskurs i januari.

Atemi på rätt sätt i teknikerna

Ämnet atemi waza blev intressant. Hur ska man träna atemi? Deltagarna fick prova på olika modeller med och utan mitsar. Att kunna slå hårt under full kontroll och slå så hårt man kan mot mitsar. Deltagarna fick testa att lägga in atemi på rätt sätt i olika tekniker utan att tekniken blev nämnvärt förändrad.

Att gripa en person är svårare än man kan tro. Det fick deltagarna erfa på söndag förmiddag. Stilchefen visade tekniska finesser för hur man kan göra för att gripa på olika sätt. Det viktigaste är att hålla motståndaren i rörelse under gripandet. Deltagarna fick även testa taktiskt uppträdande när två griper en motståndare.

Grundteknikerna putsades

Tekniska kommittén höll ett kort möte under söndagseftermiddagen under ledning av Tony Hansson som delade ut nya hemuppgifter till nästa kurs.

En vecka om året öppnar vi

Kanske har ni sett oss på läger och undrat. Undrat vad i hela fridens namn det är för t-shirtar Älvsjö Ju-jutsuklubb har på sig. "Jag överlevde gruppbytarveckan", vad menar de med det? Och vad i helskotta är en "gruppbytarvecka"?

Det hela började för ungefär två år sedan när klubben arrangerade en framtidskonferens. Tanken var att få fram nya idéer för hur klubben skulle kunna utvecklas, växa, få nya medlemmar, men också behålla fler av de medlemmar som redan fanns.

Vi ville som klubb röra oss bort ifrån fenomenet att man slutar träna när bästa

kompisen slutar. Vi ville att alla medlemmar skulle kunna komma och träna på extrapassen och veta att de kände de andra som stod på mattan. Och vi ville att alla medlemmar skulle våga åka med på läger och veta att de kände alla de vars namn redan stod på listan.

Ingen tid fanns till möten

Som en relativt stor klubb i en relativt liten lokal är gemenskapskänslan över grupp- och bältesgränser något vi har att kämpa med. De olika grupperna, indelade efter bältesfärg, tränar olika dagar och tider. Det snäva schemat tillåter inte att de olika grupperna möts och inter-

atemi waza testades



Nästan alla riks- och förbundsinstruktörer var med på kursen. Övre raden: Tony Hansson, Hans Brändström, Anders Bergström, Ola Johanson, Bertil Bergdahl och Hans Greger. Nedre raden: Johan Halvardson, Stefan Forsman, Ylva Naeser, Karin Ersson och David Gülger.

Sista träningspasset handlade om Ju-jutsu Kais grundtekniker som putsades i alla kanter för att bli perfekta.

Det går alltid att förbättra sig på det tekniska planet och öka den teoretiska teknikförståelsen. Den teoretiska tek-

nikförståelsen måste vara hög hos alla riks- och förbundsinstruktörer.

Hans Greger

passen för alla – det är gruppbytarveckan

agerar. När en grupp går av, går den andra på, ingen tid till möten finns.

På framtidskonferensen vände och vred vi på det problemet. Hur ska vi skapa möten under tränings tid? Hur ska vi få medlemmarna i de olika grupperna att lära känna varandra? Vi förkastade tanken på ett faddersystem som för tidskrävande och komplicerat. I stället fastnade vi vid tanken på att mötas på matan i stället för utanför densamma. Idén om en gruppbytarvecka föddes.

Tanken är enkel: en vecka om året på höstterminen öppnar vi passen för alla medlemmar. Vuxna kan träna i alla vuxengrupper, barnen i alla knatte- och

mongrupper. Vitbälten får alltså träna i advancegruppen, svartbälten med nybörjarna. Under en vecka kan du träna sju pass i stället för dina vanliga två. Du får träna för andra instruktörer med andra träningskompisar och som bonus kanske du inser att du är snabbare än svartbälterna på att göra sälen.

Pris till de aktivaste

Gruppbytarveckan blir som ett läger i miniformat. Ett läger som inte kostar eller kräver en massa extraarbete. Instruktörerna ser till att anpassa passen så att alla kan vara med. Och precis som på vanliga läger får de aktivaste deltagarna

pris. De medlemmar som har tränat alla veckans pass får en t-shirt. ”Jag överlevde gruppbytarveckan” står det på den. Veckan avslutas också med en höstfest.

I slutet av september nu i år, arrangerar Älvsjö Ju-Jutsuklubb gruppbytarveckan för tredje gången. Vi hoppas att ni på nästa läger kommer att få se ännu fler älvsjöiter gå runt med sina gruppbytartröjor och att vi kommer att få se många andra klubbar bära sin egen version av tröjan!

**Mimmi Cambladh,
Älvsjö Ju-Jutsuklubb**

"Vi kände pressen i påskas"

Det var två oerhört nervösa ju-jutsuka som klev upp på mattan i påskas för att pröva till 5 dan.

– Vi sprang på toan var femte minut de sista två timmarna före graderingen, berättar Karin Ersson och Ylva Naeser.

De mådde fysiskt illa och Ylva övervägde att smita ut bakvägen, men insåg att det inte skulle vara möjligt.

– Vi kände en oerhörd press, säger Karin Ersson. Två tjejer, två förbundsinstruktörer, skulle upp till 5 dan. En hel del av den pressen kom nog från oss själva.

– Jag tror att jag var så nervös just för att det var den sista tekniska graderingen, säger Ylva. Om något inte gick bra skulle jag inte kunna reparera det på nästa gradering.

Nu efteråt, när de fått sina nya bälten, känns det konstigt, tycker de båda två. En del av tjusningen med ju-jutsun har varit att inför en gradering träna oerhört intensivt för att sedan ta det lugnt ett tag.

– Nu är de intensiva graderingsperioderna, när man lyfter sig i håret, slut, säger Karin Ersson.

– Vi har funderat på att jobba igenom alla kator, så att vi kan dem riktigt ordentligt, säger Ylva Naeser.

– Det kan man ju hålla på med i några år, fyller Karin i.

Förra sommaren bestämde de sig för att satsa på att gradera påskan 2013. Då hade familjerna Ersson och Naeser ett gemensamt familjeråd för att lösa hur det skulle gå att genomföra.

– När alla fyra vuxna tränar och är möjliga instruktörer i klubben behövde vi göra så, säger Karin Ersson.

– Så har vi gjort förr också, säger Ylva. Det är inte bara ett livspussel som ska gå ihop.

När de väl bestämt sig skulle ett program tas fram. Med hjälp av bullar och mycket kaffe på ett kafé började de bena ut vad de ville göra.

– Vi ville ha en röd tråd och visa tekniker som passade oss, säger Ylva Naeser.

– Vi ville ha med de sex grundläggande teknikerna, men med nya infallsvinklar, och vi jobbade med nya angreppsformer, säger Karin Ersson. Och så valde vi några tekniker som vi själva tyckte vi var värdelösa på. Ska man träna så intensivt i ett år kan man ju lika gärna öva på sånt man behöver bli bättre på.

Programmet skulle också vara självförsvarsinriktat och tydligt visa Ju-jutsu Kais grundprinciper.

– Det var angeläget både eftersom vi båda är förbundsinstruktörer och för att vi båda är renodlade Ju-jutsu Kai, säger Karin Ersson. Ingen av oss har tränat någon annan kampsport.

– Det var svårt att veta var nivån ligger, det är inte så många som gått upp till 5 dan, säger Ylva Naeser.

Den stora utmaningen med graderingen är de överens om – Kime no kata. Tekniker från knästående och många finesser gjorde att de fick kämpa med den. Att kunna visa upp de jigo waza-tekniker RGK valde ut var mindre utmanande.

– Vi hade mycket gratis där, eftersom vi instruerat så mycket, säger Karin Ersson.

Men hur kom det sig att de började träna överhuvudtaget?

Karin: Jag hade tränat och tävlat i voltige på elitnivå i många år med många träningspass i veckan och var less på det. Jag behövde hitta något annat att träna för att inte bli knäpp, så Lena (Thelberg Sahlin) anmälde mig till nybörjarkursen. Pappa (Jörgen Sahlin) har inte varit drivande.

Ylva: Jag hade hållit på med hästar, men i gymnasiet flyttade min syster hem ifrån och tog med sig hästen, så jag be-

hövde hitta något nytt. Jag hade spelat en del basket också, men hade inte optimala förutsättningar. Det finns inte så stort utbud för nybörjare i 16-årsåldern, men Linda Lindström gick i min klass. (Hon tog VM-guld i ju-jutsu 2008.) Linda tränade både ju-jutsu och karate och bjöd in mig till en träning. Jag visste nog inte ens vilken av kampsporterna jag skulle prova på, bara att jag skulle vara i sporthallen i Kalmar en viss tid och dag.

Det var ungefär 20 år sedan, vad är det som gjort att ni fortsatt?

Ylva Naeser

Ylva: Röra på sig kan man göra på andra

sätt, men ju-jutsun har varit rolig på så många sätt. Socialt, att ständigt lära sig nya tekniska finesser och att få ta i rejält. När jag började var inte självförsvarsaspekten viktig, men nu känns den som en schysst poäng.

Karin: Jag kastade mig in helt och tränade mycket på en gång. Jag kan inte riktigt reflektera över frågan, för jag kan inte tänka mig ett liv utan ju-jutsu. Det sociala har varit viktigt för mig också. Nu har jag breddat mig lite, men ett tag hade jag alla mina kompisar i klubben. Det är den tekniska utmaningen som gör att ju-jutsu har en edge jämfört med annan träning.

Båda lyfter också fram spännvidden som ett skäl till att det är så roligt att träna – att Ju-jutsu Kai innehåller allt från Kime no kata till randori mot två motståndare.

– Ur ett hälsoperspektiv kan man träna annat, men det skulle inte räcka, säger Karin Ersson.

– Allmän träning är väl bra, håller Ylva med, men att lära sig cykla på rätt sätt är ingen sporre i sig för mig. Jag behöver sporrande mål.

– Som förbundsinstruktörer kan vi jobba med att utvecklas även på andra områden än rent tekniskt, säger Karin Ersson.

Hur vill du påverka vår stil?

Ylva: Självförsvarsinriktningen är bra, men jag skulle vilja att katan får högre status – annars ska vi inte ha dem. De ska göras bra om de ska göras. I ka-

Ylva Naeser

Ålder: 36 år

Grad: 5 dan (graderade i påskas)

Klubb: Uppsala JJK

Började träna Ju-jutsu Kai:

Vårterminen 1994

Yrke: Läkare på Onkologkliniken, på Akademiska sjukhuset

Uppdrag: Instruerar orange-gröna denna termin, ordförande i tekniska kommittén i UJJK, förbundsinstruktör



Bild: LOTTA EMGÅRD

Karin Ersson har varit Ylvas Naesers kastrock vid flera graderingar. Även till 4 dan skulle hon ha varit det till randori och kata, men i bussen på väg till Linköping fick hon feber och en annan kastrock fick blixtnkallas. Ylva körde bara katan med Karin då. I påskas graderade de tillsammans till 5 dan. Tony Hansson har alltid stöttat och tagit för givet att de skulle fortsätta uppåt i graderna.

tan kan man ha fokus på teknikfiness, det är inte i fokus i självförsvarsdelen.

Karin: Jag vill att det ska vara rolig träning, att alla ska tycka att det är kul att åka på läger. Jag vill också att vi ska vara tydliga med självförsvarsprofilen.

Ylva: Får då är att man tappar budokänslan med kamratskap och rolig träning.

Karin: För starkt fokus på självförsvar kan innebära att man tappar teknikutmaningen och den är viktig.

Ylva: Jag tycker vi ska behålla en hyfsad bredd. Alla tekniker måste vara bra, även om inte alla är bra självförsvar.

Karin: Vi kan behöva ha kvar tekniker som kan berika systemet.

Vilka förebilder har ni haft?

Karin: Lena så klart. Helt givet. Under kyu-åren var det hon och Marlene Norberg, Sundsvall, och Anna Dimberg när hon var kvar. Tony Hansson har nog påverkat mer än vi tror också.

Ylva: Karin och även Kristin Jacobsson. Karin har legat snäppet före mig hela tiden. Lena var så mycket högre gra-

derad. Det var viktigt att det fanns högre graderade tjejer. Det är svårt att identifiera sig med tvåmetersmän och tänka att det där kan vara jag om några år.

Karin: De som varit nära på hemmaplan och stöttat genom att visa att det inte är omöjligt att ta nästa grad.

Ylva: Det har varit bra att Karin legat före. "Ett par hack till fixar jag nog" har jag tänkt. Inför 1 dan var Tony ett väldigt bra stöd. För honom var det självklart att det skulle gå och det betydde mycket.

Karin Ersson

Att de själva nu är förebilder är i och för sig inget nytt, men heller ingenting de funderar så mycket på.

– Det är inte så jättestor grej här på klubben, säger Karin Ersson, men vi märker av det på läger. Högt graderade i vår storlek är inte så vanligt och jag har mött tjejer som sagt att de aldrig tränat för en kvinnlig instruktör.

Vad kan man vänta sig för träning på era pass?

– Man ska bli varm och svettig, säger Ylva Naeser, men man ska inte döden

dö. Man tar i efter behag.

– Jag har under några år fått i uppdrag av förbundet att köra Puls-jutsu på läger, säger Karin Ersson, och det har jag gjort med glädje, men det måste inte vara så. Under sommarlägret kunde jag komma ifrån det lite när jag var ansvarig för en grupp. Samtidigt tycker jag att randori-träning är viktig och då blir det gärna lite mer puls.

Lotta Emgård

Karin Ersson

Ålder: 35 år (fyller 36 i oktober)
Grad: 5 dan (graderade i påskas)
Klubb: Uppsala JJK
Började träna Ju-jutsu Kai: Höstterminen 1993
Yrke: Sjukgymnast på Akademiska sjukhuset och PT och gruppträningsinstruktör på en gymkedja
Uppdrag: Instruerar randoripass för 1 dan och uppåt, sitter med i lokalkommittén, förbundsinstruktör

Stipendium till instruktör och klubb i Enköping

Kristofer Andersson-Lindh, huvudinstruktör i Ju-jutsu Kai Enköping har tilldelats Sparbanken i Enköpings Ungdomsledarstipendium för sitt arbete med barn och ungdomar.

Klubben tilldelas även den samma summa, 10 000 kronor, för utbildning av medlemmarna.

Juryns motivering

”Kristofer är mycket aktiv i föreningens verksamhet såväl administrativt som tränare. Han kämpar för breddidrott så att alla får möjlighet att delta på sina egna villkor och efter egen förmåga utan utslagning och elittänkande. Kristofer bidrar till att utövarna i ju-jutsu förutom en bra motion och fysik, även får självförtroende och träning i att respektera varandra oberoende av ursprung och etnisk tillhörighet.”

– Själv tycker jag att det är roligt att få ett kvitto på att det jag och klubben gör uppmärksammas på detta sätt, säger Kristofer Andersson-Lindh. Nu får vi möjlighet att bli ännu bättre på det vi gör och leverera ännu bättre kvalitet och förhoppningsvis även höja kvantiteten



Kristofer Andersson-Lindh i full färd med att instruera.

genom att utbilda fler instruktörer. Sen tycker jag det är roligt att man väljer att satsa på en breddidrott som vår och att det vi kämpar för får uppmärksamhet.

– Klubbens stipendium tänkte jag att vi kunde använda för att anordna en instruktörskurs på hemmaplan om detta nu är möjligt och om ett sådant behov finns för fler i regionen.

RIM i Luleå 24–26 maj

Observatörer

Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna håller sina stämmor vartannat år under benämningen Riksidrottsmötet. I år hölls det i Luleå på Kulturens hus.

Representanter för RF:s 69 specialidrottsförbund deltog som ombud, bland annat för att behandla motioner av vikt för idrotten, och för att välja nya ledamöter i Riksidrottsstyrelsen.

Svenska Ju-jutsuförbundet skickade i år Bertil Bergdahl och Ola Johanson till RIM som observatörer, för att få veta mer om hur ett möte på den här nivån går till, och för att dra lärdomar inför framtida ställningstaganden om Ju-jutsu Kais anslutning till idrottsrörelsen.

RIM var en mycket välorganiserad tillställning, med förträfflig service, bra presentationer, god mat, utmärkta transporter med mera. Allt var mycket proffsigt ordnat, och vi hade även tur med vädret, solsken och över 20 grader varmt. Dessutom fick vi erfara att solen inte går ner över huvudet taget så här långt norrut vid denna tidpunkt på året.

Stämman inleddes med anförande av RF:s ordförande Karin Mattsson Weijber, och därefter ett tal av idrottsministern Lena Adelsohn Liljeroth. Sedan vidtog förhandlingarna.

Viktiga beslut

Under stämman behandlades många ärenden, om stort och smått. Mycket

När skabben skrämde bort

I mitten av augusti förra året dök det upp ett meddelande på vår facebook-sida.

En medlem i klubben hade påbörjat en behandling mot skabb efter deras dotter varit i kontakt med en familj som tillbringat sin semester på ett hotell som utsatts för skabb. Jag tänkte för mig själv, vilken otur de har. Sedan släppte jag den tanken.

I början av oktober insåg jag att jag nog borde tagit det meddelandet lite mer på allvar. Under en tid hade jag, eftersom jag bor i utkanten av Ullared (det vill säga ute i skogen), slagits mot mygg i mitt sovrum. Varje morgon vaknade

jag med små märken på handleden som påminde mycket om myggbett. Men den här morgonen, efter ha haft ett barnpass på klubben dagen innan, vaknar jag med utslag på armarna från handleden upp till armhålan och det har kliat fruktansvärt under natten. Jag har hållit på att bli galen! Jag kontaktar vårdcentralen där hemma och får beskedet, du har skabb...

Gräver gångar under huden

Skabb är en liten elak varelse/parasit som gräver gångar under huden och är ganska svår att bli av med om man inte tar rätt behandling. De har en inkubationstid på två till tio veckor (beroende

på var man läser) och kan vara ganska smittsamt vid långvarig hudkontakt. Till exempel om man sover tillsammans. Sambon började undra...

Jag berättar för klubben kvällen därpå och det blir nästan undantagstillstånd när jag visar upp mina armar. En i klubben blir jätteförvånad eftersom den personen inte har Facebook, så den har helt missat varningen.

Folk får panik och vi börjar tala om att lägga ned träningen fram till jul. Detta är ett krisläge! Vi har ju i princip precis börjat säsongen och intäkterna börjar trilla in. Jag frågar om det är någon annan av de vuxna som visat upp några

fick förtjänsttecken i guld

handlade om strategier för idrottsrörelsen i stort.

En av de viktigaste frågorna som behandlades var frågan om att avskaffa den så kallade "51 procent-regeln". Det handlar om att föreningar som äger idrotts-AB måste ha det avgörande inflytandet i sitt dotterbolag, eftersom det handlar om ideell verksamhet. Vissa vill att företag (exempelvis en sponsor) ska kunna äga större del och ha mer inflytande. Efter en lång debatt stod det klart att regeln blir kvar.

Bara ett nytt förbund

Stämman behandlade också inval av ett antal idrotter vars förbund sökte medlemskap i RF. Bland annat ville Arm-brytning, Bridge, och Cricket komma med. Presentationerna var rätt korta, och stämman valde endast in en ny idrott, Skateboard, varför RF nu har 70 medlemsförbund.

Riksidrottsstyrelsen fick tre nya ledamöter, bland annat den tidigare ministern Mona Sahlin.

Fin utmärkelse

I samband med idrottsfesten under RIM delas idrottens högsta utmärkelse, RF:s förtjänsttecken i guld, ut till cirka 100 mottagare.

Bland kriterierna för att kunna få den ingår att man ska ha varit aktiv som ledare under väldigt lång tid, och att man



Bertil Bergdahl, Karin Mattsson Weijber (ordf RF), Ola Johanson.

ska ha fått sitt eget specialidrottsförbunds, eller sitt distriktsidrottsförbunds, högsta utmärkelse.

Bland årets mottagare fanns Bertil Bergdahl och Ola Johanson från Svenska Ju-jutsuförbundet. Vi är förstas mycket stolta och glada över att få detta erkännande av den svenska idrottsrörelsen.

Själva tecknet är en nål i rent guld att sätta på kavajslaget. Man får också ett diplom. Förtjänsttecknen delades ut av Karin Mattsson Weijber.

Ola Johanson

Richard Holm i Budo Höör fick ungdomsledarstipendium

Richard Holm i Budo Höör har fått Lions Ungdomsledarstipendium på 6 000 kronor.

Stipendiet delades ut den 6 juni i år och under hösten är Richard Holm inbjuden till Lions för att berätta om klubbens verksamhet.



Genom sitt engagemang som instruktör, både för barn och vuxna, har Richard Holm kunnat följa elever genom åren och se deras utveckling.

– Det är en stark drivkraft för mig, tillsammans med den gemenskap som klubben erbjuder, säger han.

Richard Holm instruerar inte bara på hemmaplan, utan har under de senaste åren anlitats som lägerinstruktör på flera barn- och vuxenläger i Lund, Landskrona, Kalmar och Nybro.

Pengarna går till klubbens ungdomsverksamhet.

medlemmarna från mattan

symtom, men det verkar bara vara jag och min andra träningskamrat som fått symtomen. Jag vet att vi några veckor tidigare körde hård newaza.

Jag skriver ett ganska utlämnande brev om mig själv till alla medlemmar i klubben, både barn och vuxna och förklarar mina symtom och att jag inte kommer att träna innan jag har blivit friskförklarad av läkare. Detta delar jag ut till ALLA i klubben.

Jag påbörjar behandlingen och efter några veckor uppsöker jag läkare igen för att konstatera att jag inte lyckats. Jag måste ha missat att smörja in någon kvadratmillimeter av kroppen, arg! Jag

storsanerar huset, flyttar från sovrummet till en egen säng och påbörjar behandlingen på nytt.

Alla på träningen måste få veta

Under tiden har medlemsantalet på träningen minskat avsevärt. Ingen mer har uppvisat symtom som tur är, men rädslan finns där och medlemmar stannar hemma. Dagen innan min 40-års(!) dag, i slutet av november går jag in till läkaren på nytt för att få besked. Jag har lyckats att bli av med krypen!

Lärdomen av det här? Kliar det på handleden? Kolla upp det med vårdcentralen!

Pinsamt att berätta? Ja(!), men det är jätteviktigt att alla på träningen får veta. Skabb är som huvudlöss, lite vanligare än man tror...

Jag är ingen läkare, men jag har blivit utsatt för det här och fått en del erfarenhet. Så skulle er klubb råka ut för ett skabb-angrepp ställer jag gärna upp och berättar mer ingående om hur jag betett mig under tiden. Bara ring eller maila och fråga. Ni får vara anonyma om ni vill, det är helt ok. Men snälla chansa inte...

Mathias Oscarsson
Värö Budoklubb

Tonys teknik- tips

O soto osae

O soto osae är en av Ju-jutsu Kais paratekniker och o soto osae passar särskilt bra mot alla framifrån kommande raka angrepp, till exempel stryptag framifrån.

O soto osae kan även utföras då rörelsen i ett cirkulärt angrepp stoppats eller då en cirkulär försvarsteknik avstannat. För att lyckas med en o soto osae måste tori kunna nå, samt applicera ett tryck på ukes haka. Dessutom får inte avståndet mellan tori och uke vara längre än att tori kan nå uke genom att göra en tsuri ashi framåt. Måste tori jaga ifatt uke finns andra tekniker som kan vara mer lämpade.

O soto osae ska alltid utföras i en rörelse utan stopp fram till kontrollgreppet och tori måste ha kroppskontakt med uke. Samtidigt som tori rör sig framåt med tsuri ashi ska tori trycka ukes haka uppåt-bakåt-nedåt och hålla emot i ukes rygg. Utan ett korrekt applicerat mothåll i ryggen blir det ingen brytning och tekniken är dömd att misslyckas. För att kunna bibehålla händerna i kraftcirkeln är det viktigt att tori står nära uke samt att toris höft är riktad i toris rörelseriktning genom hela tekniken. För att förtydliga händernas placering och höftens riktning har bilderna till höger tagits från fyra olika vinklar vid utförandet av samma teknik.

Tony Hansson



Rör dig snabbt in mot uke med tsuri ashi för att i en rörelse...



...bryta ukes balans snett bakåt. I rörelsen framåt ska din vänstra hand placeras på ukes rygg i bälteshöjd samtidigt som din högra ska hand ska trycka ukes haka uppåt-bakåt-nedåt. Fortsätt med tsuri ashi...

...och lägg ned uke i balansbrytningsriktningen utan att böja dig framåt. Dra åt dig ukes arm så att uke hamnar på sida och avsluta med ude henkan gatame.

Larm mitt i natten och godisregn

Det är numera lika självklart att Köping invaderas av glada ju-jutsu-utövande barn under Kristi Himmel-färdshelgen som att skaffa julgran i december.

När jag går in på den lokala turistbyrån så kommer frågan: Visst är det läger i år igen? Alla vet datumet redan. Tanken har slagit mig att det är inte bara vi inom Ju-Jutsu Kai Köping som förbereder oss utan fler gör det när 170 idrottsutövande turister anländer.

Årets tunga instruktörsnamn var inte mindre än Anders Bergström, Stefan Forsman och Henrik Andersson. Själv valde jag att hålla låg profil då jag har väldigt duktiga medarbetare i styrelsen och föreningen som styrde årets läger. Det är svårt att efter tolv år stå tillbaka men det är nyttigt och så bra det blev.

Utrymningen fungerade bra

Fredagen bjöds på pampig invigning och rivstartade med ett högt tempo och många glada miner som i alla fall jag ser som ett gott betyg.

Det fanns även krafter kvar att dansa

då DJ Kidz öste på med musik och ljuseffekter tills det var dags att lägga sig. Natten bjöd även på spännande upplevelser då larmet startades mitt i natten. Jag har sällan varit så alert som då samtidigt som jag känner mig stolt över att utrymningen fungerade i skarpt läge.

Hasse Gregers ständiga upplysning om säkerhet som genomsyrar hela verksamheten anser jag är framgången till denna utrymning som till och med gällde våra allra minsta utövare.

Även om det var mindre roligt så får man ändå se det positiva i att

det hela fungerade och jag lovar att det ska åtgärdas till nästa år.

Nio par i tävlingen

Helgen fortsatte med massa kvalitativ träning där instruktörerna fick svettas rejält för att få barnen att göra detsamma. Under lördagen gästade den trefaldige svensk mästare i bandy, Mattias "Bissen" Larsson som berättade om sin kamp mot stroke. Ett uppskattat inslag som berörde såväl gammal som ung.

Söndagens stora happening var stilmästerskapet som också blivit en tradi-

tion där 18 barn ställde upp. Alla paren som ställde upp gjorde väldigt bra ifrån sig och jag tycker det var väldigt jämnt. Det känns som om man numera lägger mer energi på tävlingsträning och det syns på mattan. Det är riktigt roligt att se en tävling som utvecklar utövandet.

Monsterinvasion 2014?

Det som gör monsterlägret så bra tycker jag är att alla på något sätt är vinnare. Oavsett om man har ställt upp på en tävling eller inte så har man kämpat i tre dagar och man har blivit bättre. Man har vunnit mer kunskap och framför allt vunnit fler vänner.

Tillsammans avslutade vi hela arrangemanget med att hissa den svenska flaggan bredvid vår förbundsflagga till tonerna av nationalsången. Som lite plåster på sårerna över larmet så hade min sambo Ida köpt godis som välldes ut i ett gigantiskt godisregn.

Stort tack till alla som gjorde Monsterlägret 2013 helt fantastiskt!

Tobias Back

PS: Köping är förberett för Monsterinvasion 2014, för då händer det grejer.



Etthundra gånger landade Tobias Back i mattan efter att Stefan Forsman kastat honom. Det gav 1 200 kronor till Hjärnfonden.

Den stora

Under Monsterlägret fick vi ett celebret besök av inte mindre än en trefaldig svensk mästare i bandy, nämligen min vän Mattias "Bissen" Larsson.

Han berättade för deltagarna om sin stora fight med sig själv som motståndare då han för tre år sen drabbades av en stor hjärnblödning och tre stroke endast 34 år gammal.

Fighten bestod i att lura döden och kampen om att återvända till ett liv i det normala och Bissen själv säger att det är tack vare forskningen som han i dag lever.

Från att sätta upp mål om att kunna gå 20 meter till 100 meter ledde till sist

som avslutning på lägret



Ett stort antal barn och klubbledare tillbringade Kristi Himmelsfärdshelgen i Köping för att bli duktigare på ju-jutsu.

fighten för hjärnforskningen

att på årsdagen kunna gå runt Köping, cirka en mil.

De vänner som ville följa med på hans färd kunde lägga 50 kronor som skulle gå till hjärnforskningen.

Strax över 1 000 personer slöt upp bakom Bissen och det blev en sporre att samla in pengar till forskningen vilket ledde till att "Bissen Brainwalk" föddes.



Mattias "Bissen" Larsson berättade om vägen tillbaka efter sin stroke.

Jag hade innan lägrets början pratat med Bissen och lagt min utmaning som skulle bidra till forskningen; att jag under Monsterlägret skulle lägga fem kronor för varje kast som skulle utföras och vi sikade på 100. Ett samtal till Stefan Forsman och saken var klar. Stefan valde att själv lägga fem kronor för varje kast, så vi dubblade insatsen. Under 11 mi-

nuter så manglade Stefan mig i mattan till publikens och Bissens förtjusning som hade stenkoll på antalet kast.

Några på läktaren tvivlade på att dessa två "gubbar" skulle orka med. Självklart gjorde vi det och som extra så utmanade Anders Bergström också med kast.

Totalt slängde vi in 1 200 kronor till forskningen för Hjärnfonden.

Avslutningsvis gick vi symboliskt troligtvis Sveriges kortaste Bissen Brainwalk!

Tobias Back



Bild: LOTTA EMGÅRD

Anders Bergström inledde som instruktör och gick sedan vidare till att vara kursledare för B-kursen.



Bild: HANS GREGER

Hela barnsommarslägret samlat. Under lägerdagarna fick barnen flera möjligheter att träna teknikerna till sin klass i tävlingen, vilket gav resultat. Nära hälften av barnen ställde upp i tävlingen.

Sommarslägret för barn 25–28 juni i Oxelösund

Stor glädje på litet läger

Tre instruktörer, ett antal klubbledare och trettio tränande barn. I siffror var årets sommarsläger för barn litet, men jag hoppas att barn och ledare fick en stor upplevelse med sig hem.

Anders Bergström var veteranen i instruktörsgänget, medan Martin Billger och jag själv instruerade för första gången på ett förbundsläger.

Det var fantastiskt roligt och barnen såg ut att ha riktigt roligt både på och av mattan.

Vi valde tidigt vilka tekniker för respektive bältesfärg som skulle visas upp

i tävlingen och sedan fick alla möjlighet att träna på de teknikerna vid två instruktörsledda pass. I tävlingen deltog sedan 14 av 30 lägerdeltagare. John Gustavsson, som gick A-kursen, tog på sig ansvaret att vara tävlingsledare och som domare tjänstgjorde andra A-kursdeltagare. Tävlingen genomfördes på ett bra sätt och de flesta var väldigt nöjda, utom en del av de tävlande som inte lyckades så bra som de hoppats.

För andra året i rad tog Vansbro JJK hem pokalen för aktivaste klubb på barnsommarslägret. De deltog med elva barn.

Som vanligt när ett läger ska avslutas var det många applåder och tack vid avhålsningen. Vansbro JJK och BK Shindo passade på att göra reklam för läger under hösten, och sedan skildes vi åt för denna gången.

Från lägret tog jag med mig mycket energi och glädje som barnen bjudit på, och en insikt om att det går alldeles utmärkt att träna med två motståndare i barngrupp. Det som vuxna uppfattar som en stressande situation ser barnen som lek och klarar galant.

**Lotta Emgård
BK Shindo**

Stiltävlingsresultat

Klass 4 mon

1:a Cornelia Gosak, Vansbro JJK/
Greta Munters, Vansbro JJK
2:a Tess Grönqvist, Kungsbacka
JKK/Mimmi Fagrell, Vansbro JJK
3:a William Sonnerklev, Västerås
JKK/Kitt Bergqvist, Budo Höör

Klass 2 mon

1:a Jenny Larsson, Vansbro JJK/
Noah Wiklund, Vansbro JJK
2:a Alva Hedlund, Umeå BK/ Liw
Danielsson, Örebro JJK

Favorit i repris? Det senaste året har pokalen för aktivaste klubb bott hos Vansbro JJK. Efter en kort utflykt till Oxelösund återvände den tillbaka dit.



Sommarlägret i Oxelösund 29 juni–5 juli

Tävling och specialträningar

Årets sommarläger samlade drygt 100 deltagare. Åtta instruktörer såg till att det blev mycket och bra träning varje dag. Det blev en del tid över för instruktörerna som passade på att träna själva så snart schemat passade.

I samband med sommarlägret i Oxelösund genomfördes en stiltävling för vuxna i Svenska Ju-jutsuförbundet. Det blev fyra par som ställde upp för tävling med sina favorittekniker ur bältssystemet. Fyra förbundsinstruktörer agerade domare och John Gustavsson fungerade som tävlingsledare.

Specialträningar

Stilchefen Hans Greger höll specialträning i ingripandeteknik och och rädda annan angripen person för alla med 2

dan och högre. Det var 28 elever som deltog på denna träning.

Under söndagen erbjöds speciell träning för dem som siktar på att ta 4 dan. Riksinstruktör Tony Hansson hade tolv elever att trimma hela dagen.

Under onsdagen arrangerades ett träningspass för förbunds- och elitinstruktörer. Temat för träningen var bedömning vid gradering. Instruktörer var stilchefen Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson.

Hans Greger



Vinnarna av "Sommarcupen": Svart-klassen, Christina Collin och Linda Taberman. Grön-orange-gul-klassen, Oscar Lundin och Albin Jepping.

Dangradering i Oxelösund 30 juni

Tre nya dangrader till Vansbro JJK

Till dangraderingen på sommarlägret i Oxelösund var det tre deltagare som ville försöka till 3 dan och två som prövade till 4 dan.

Resultatet blev två nya 3 dan och två nya 4 dan.

RGK bestod av Hans Greger, Anders Bergström och Tony Hansson.

Räknat från starten 1970 blev Henrik och Peter nummer 44 och 45 som klarade 4 dan i Svenska Ju-jutsuförbundet.

Hans Greger

Godkända till 4 dan

Henrik Säljgård Vansbro JJK
Peter Albinsson Vansbro JJK

Godkända till 3 dan

Lizzie Säljgård Vansbro JJK
Marcus Dahlberg Hudiksvalls JJK



Henrik Säljgård och Peter Albinsson tog 4 dan i slutet av juni.



Lizzie Säljgård och Marcus Dahlberg med tre streck på bältena.

Sommarlägret i Oxelösund 29 juni–5 juli

En upplevelse med

Ett sommarläger i ju-jutsu är som en sådan där karamell där smaken förändras medan man suger på den.

Det finns åtminstone tre skikt, ett sött – när man ser fram emot allt skoj, ett salt – när man svettar sig igenom de många träningspassen, och ett syrligt – när man med en lustfylld grimas betalar ju-jutsukunskapens pris i form av en värkande kropp.

Lägrets sötma

Årets upplaga av sommarlägret var en höjdpunkt som vi, ett glatt gäng från Nybro JJK, inte tänkte missa. Under terminen hade vi ägnat bastustunderna efter träningspassen åt att spekulera kring lägerinstruktörer, träningsupplägg och vilka övriga deltagare som kunde tänkas dyka upp. Vi hade också samlat på oss en hel del teknikfrågor, för visst skulle vi väl få tillfälle att rådfråga en eller annan riks- eller förbundsinstruktör om den senaste utvecklingen av vår stil?

Till slut stod vi så äntligen där vid inhälsningen i Breviksskolan i Oxelösund. ”Fin-gin” var på (för lägerfotots skull), och ytterligare ett par dräkter låg i träningstrunken och väntade på att solkas och slitas på mattan. I det ögonblicket var förväntans sötma stor, uppsträckta som vi var inför en imponerande grupp



Under lägret grillades det på kvällarna som traditionen bjuder.

av erkänt skickliga instruktörer, omgivna av en nära hundrahövdad skara entusiastiska ju-jutsukas från hela Sverige.

Lägrets sälta

Lägret var igång! Angelägna om att skörda nya erfarenheter gav vi oss i kast med uppgifterna våra instruktörer gav oss. Men som bekant – inläring kostar på, både mentalt och kroppsligt. Frustration blandades med glimtar av framgång; smärtsamma misstag följdes av... fler smärtsamma misstag. Gemenskapen på och utanför mattan var dock (som vanligt) fantastisk under hela lägret, och med instruktörernas goda ledning och

med gott stöd från träningskamraterna fick vi efter hand allt mer flyt i teknikerna.

Lägerdeltagarna hade delats in efter kunskapsnivå i fem olika träningsgrupper. Vi ”nybroiter” var representerade i fyra av dessa, och fick alltså tillsammans en nästan heltäckande bild av vad som försiggick på mattorna. När lägerveckan var slut hade var och en av oss fått chansen att prova på alla tillkommande tekniker till nästa grad – och mer. Sista passet, vilket var gemensamt för alla deltagare som fortfarande hade en smula energi kvar, leddes av shihan Tony Hansson. Han demonstrerade på ett för-



Linda Taberman från Lidingö JJK instruerar blå-brungruppen.



mersmak!

Lägerfakta

Instruktörer: Hans Greger 10 dan stilchef
Tony Hansson 7 dan riksinstruktör
Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör
Karin Ersson 5 dan förbundsinstruktör
Ylva Naaeser 5 dan förbundsinstruktör
David Gülger 4 dan förbundsinstruktör
Henrik Andersson 3 dan elitinstruktör
Linda Taberman 2 dan A-instruktör
Lägerchef: Conny Magnusson
Deltagare: 112 st
Träningstillfällen: 79 st
Grupper: 5 st
Mattyta: 360 m²

tjänstfullt sätt hur vi kan träna med rätt attityd, för att lära oss använda ju-jutsun som ett effektivt medel för självförsvar.

Lägrets syrlighet

Så tog då lägret slut, och det var dags att ta adjö av gamla och nya ju-jutsukompisar. Det var en smula vemodigt, men samtidigt var vi lättade. Belåtet kunde vi konstatera att vi nu gjort oss förtjänta av en smula vila och återhämtning. Under vägen hem till Nybro diskuterades det till en början livligt i bilen. Efter några mil tog dock den kroppsliga tröttheten ut sin rätt, och tystnaden lägrade sig. Ögonen slöts, och i ansiktena fanns bara ro... inget spår av sura miner.

Pär Lindahl, Nybro JJK



Budoklubben Shindo från Mölndal tog hem pokalen för aktivaste klubb för femte året i rad.



Aktivaste elev. Stående: Albin Jepping, Lena Mardani, Simon Jacobsson, Samuel Rönnbäck. Sittande: Stefan Nilsson, Ida Blomberg, Ludvig Johansson.



Över 100 deltagare drillades under en veckas tid bland annat i jigo waza-tekniker till nästa grad.

Dojoinvigning i Åkrehamn 7–9 juni

Läger med överblick som mål

Det finns en klubb i Norge som är medlem i Svenska Ju-jutsuförbundet och tränar stilen Ju-jutsu Kai.

Klubben heter Bujin Ju-jutsuklubb, och har sin verksamhet på halvön Karmøy strax söder om Haugesund på Norges västkust.

Svensk ju-jutsu har tränats i västra Norge sedan mitten av 1970-talet, men i dag är det alltså bara en klubb som tränar vår stil. Samarbetet med SJJF har ökat det senaste året, och i dag försöker man uppdatera sig så att träningen sker efter boken som kom 2005.

Svein Erik Teig, som har tränat ju-jutsu sedan början av 1980-talet, är huvudinstruktör i klubben, och graderades till 3 dan i Stockholm i oktober 2012. Bujin Ju-jutsuklubb har tidigare tränat på en skola i Kopervik, ett av de två lite större samhällena på Karmøy, men har nu fått en egen dojo i det andra samhället Åkrehamn. Dojon har cirka 100 kvadratmeter matta.

Dojon invigdes i samband med ett träningsläger 7–9 juni, där SJJF:s förbundsflagga överlämnades till klubben. På lägret deltog cirka 15 barn och 20 vuxna. Träningen var inriktad på att ge en överblick av graderingssystemets olika delar. De fick en genomgång av de sex grundläggande teknikerna, blockeringar, atemi waza, kast och svep, försvarstekniker till olika grader, kombinationstekniker, kata, randori, tekniker mot två motståndare, liggande tekniker med mera. Vi tränade också lite extra med två elever som vill testa till svart bälte så småningom.

Även denna gång hade jag med mig Rickard Bäckström från Kalmar som assistent. Vi flög från Kastrup, vilket var smidigt eftersom de har direktlinje till Haugesund. Svein Erik tog hand om oss på ett mycket trevligt sätt under vistelsen i Norge.

Ola Johanson



35 medlemmar, både barn och vuxna, i den norska klubben Bujin Ju-jutsuklubb fick under ett helgläger prova på hela bredden av Ju-jutsu Kai.



Ju-jutsu Kai var den dominerande stilen bland deltagarna på det stilöverskridande lägret i Örebro.

Läger med Kenji Shimazu i Örebro 20–21 april

Mycket övning på små finesser

Två bilar med förväntansfulla ju-jutsuka startade från Linköping på lördagsmorgonen. På vägen mot Örebro diskuterade vi vad som väntade. Att få träna en traditionell ju-jutsu-stil för en äkta japansk mästare var en ny upplevelse för de flesta av oss.

Kenji Shimazu soke är stormästare i Yagyū Shingan Ryu Heihojutsu. Stilen grundades cirka år 1600 och bygger på tekniker för slagfältet, med eller utan rustning. Lägret arrangerades av Svenska Jujutsufederationen genom Bertil Bergdahl. Detta var det andra lägret i traditionell ju-jutsu som genomfördes med hjälp av Björn Hornwalls minnesfond.

Direkt när soke och hans följe ankom till dojo i Sportpalatset märktes en radikal förändring av stämningen. Sokes blotta närvaro påverkade alla. Det blev tyst och många kände sig nog lite osäkra på hur man skulle bete sig. Hur och när skulle man hälsa? Vad skulle man säga? När väl det första passet startade kände vi oss mer säkra eftersom vi hade vår dojo-etikett att följa.

Träningen gick inte direkt till som vi är vana vid. Soke inledde med att berätta en hel del om stilens historia. All-

ting förmedlades på japanska och även om tolken Martin Isaksson gjorde ett imponerande jobb så blev det stundtals förvirrande. Detta präglade för övrigt hela lägret, även om det inte var ett stort problem.

Smärtsam inblick

Så småningom blev det i alla fall dags att träna. Under de två dagarna fick vi öva mycket på små finesser som att gå och stå korrekt, hälsa sittande med bibehållen zanshin, passera hinder, men även kast till exempel o soto otoshi med hård landning, ude osae och tomoe nage från seiza, blockeringar, svärdstekniker med mera. Stor vikt lades vid korrekt hållning, hur man använder fötterna för att smyga, stå stadigt och förflytta sig med bibehållen balans. Vi fick också en smärtsam inblick i kroppens ömtåliga punkter. Genomgående betonades arvet från slagfältet och hur svärdsteknikerna kommer igen i de vapenlösa teknikerna. Sokes elever visade också några olika kata.

Soke använde ofta skelettets egenskaper för att visa hur grepp och tekniker ska utföras. För oss västerlänningar är det enklare att ta till oss förklaringar med hjälp av anatomi än hänvisningar

till begrepp som ki och meridianer. Soke hade med sig flera (konstgjorda) skelettdelar som han ofta visade på, till allas munterhet.

Master Yoda i verkligheten

Kenji Shimazu soke blev en synnerligen intressant bekantskap. Som vän-tat hade han en stark pondus, påtaglig utstrålning men också stor ödmjukhet och humor. För mig kändes det som att träffa en livs levande master Yoda, detta menat odelat positivt. Vi fick också träffa Per Eriksson, som är Sveriges representant för stilen. Det var trevligt med tanke på hur mycket jag har hört om honom tidigare.

Hemresan präglades av analys av lägret, stilen och soke, samt en del klagan över ömma kroppsdelar. En positiv erfarenhet var att vi hade känt igen många japanska uttryck som soke använde, till och med vårt uttal stämde. Däremot var vi lite förvånade att inte fler stilar hade anslutit till lägret. Ju-jutsu Kai dominerade, och endast ett fåtal elever från andra stilar var där. Vi var i alla fall väldigt positiva till lägret och överens om att vi kommer att försöka ta del av flera Yagyū Shingan Ryu-läger.

Erik Grönberg

Historiskt erkännande av

Jag anländer till Oxelösund tisdag eftermiddag, den 25 juni, efter cirka 4,5 timmars bilkörning. Fram kommer Lizzie och Henrik Säljgård för att hälsa. Kan man få ett mer stabilt välkomnande?

Efter att tagit en skolsal och dess golv i besittning, handlat frukost för kommande dagar och hälsat på både gamla och nya ansikten var det dags för undertecknad att försöka sova aekompanjerad av snarkningar och ett ”diskret” pussande mellan två av våra yngre och nykäre deltagare!

Onsdag förmiddag, var det dags att träffa sina kurskamrater och A-kursen startade med soke som ansvarig ledare för utbildningen. Kursdeltagarna visade sig vara ett mycket trevligt gäng, bestående av tre damer och nio herrar.

Sokes lupp

Efter ett par dagar fyllda med teori, grupparbeten och praktiska övningar varvat med en del intressanta och roliga minnen från sokes innehållsrika liv var det dags för samtliga kursdeltagare att granskas under Hans Gregers lupp och i tur och ordning redovisa respektive grupparbeten. Första gruppen ut var Sara, Rolf, Linus och Jimmy vars ämne var doping. Johan, Oskar och Patrik utgjorde grupp två som diskuterade fysiologi och träningslära. Grupp tre,

EXTRA! EXTRA! EXTRA!
GÄNG bestående av 14 svartbälten
SLOG inledningsvis på kursen
SOKE med häpnad och
A-KURSEN och dess deltagare
FICK besked att träningen måste
AVBRYTAS för närmare analyser!

bestående av John, Lukas och Malin, pratade om barnträning och slutligen presenterades arbetet om skador och etiska normer av Jens, Christina, Pontus och Lars. Efter feedback från både soke Hans Greger och kurskamrater blev vi alla mer stärkta i vår roll som blivande A-instruktörer.

Sokes sanning

Ombytta och på mattan var det dags för de praktiska delarna som bland annat innehöll genomgång av alla grundtekniker. Efter att ha gått igenom ett par tekniker blev vi avbrutna av soke. Det var nu det hände – Hans Greger blev tyst... Efter en viss tvekan och ett starkt inre motstånd kunde dock Soke, som den ärliga och rakryggade person han är, inte göra annat än att erkänna att det såg br... br... okej ut! Vi var okej, några av de bästa A-kursarna hittills! Efter detta historiska erkännande fortsatte vi, glada och stärkta, med våra mattövningar i

gott tempo, från grundtekniker till taktiskt uppträdande.

Efter att ha drillats under ett antal timmar var det dags för teknikbedömning. Under ledning av soke och John Gustavsson, fick vi lära oss vad som är viktigt att tänka och titta på när vi bedömer en gradering eller en tävling. Det hela slutade med att vi fick agera domare på sommarlägrets barntävling.

Det var roligt, lärorikt och nyttigt. Efter denna nya erfarenhet var det dags att återgå till skolbänken.

Stefans recept

För att kunna orka med arbete, skola, kurser och ju-jutsuträning krävs det att vi äter och dricker rätt. Kost och vätska – ett mycket viktigt ämne som Stefan Forsman på ett underhållande sätt pratade om.

Stefan ville få oss att tänka ”helhetshälsa” och inte bara på viktförändring eller att ”ha den perfekta kroppen”. Vi varnades för olika dieter, till exempel LCHF, och dess biverkningar. Vart tar allt fett vägen och vad gör det med vår kropp och hjärna?

Efter att vi blivit matade med diverse nyttiga råd kunde Stefan konstatera att vi alla var mätta och belåtna! Han avslutade med denna sammanfattning: För en bra och god hälsa, med en kost bestående av lagom mycket av fett, kol-

B- och C-kurs i Oxelösund 27–29 juni

Sommarens B-instruktörs-kurs samlade åtta deltagare från sex klubbar. Kursledare var Anders Bergström.

Nya B-instruktörer

Ivar Wikenstedt 1 kyu Kungsbacka JJK
Monika Bachmayer 1 kyu Högdalens BK
Emelie Schildt 1 kyu Landskrona JJK
Sofia Gustafsson 1 kyu BK Shindo
Philip Skånberg 1 kyu BK Shindo
Calle Kinnander 1 kyu Borgholms BK
Peter Karlström 1 kyu Borgholms BK
Mikael Winberg 1 kyu Kalmar BK

*Bakre rad: Kursledare
Anders Bergström,
Peter Karlström,
Mikael Winberg,
Philip Skånberg, Calle
Kinnander.*

*Främre rad: Monika
Bachmayer, Emelie
Schildt, Sofia Gustafsson,
Ivar Wikenstedt.*



soke

hydrater och proteiner, fungerar det bra att använda sig av tallriksmodellen. Det finns tre stycken...

Tony är ute och cyklar

Våra kunskaper ska läras ut på ett lämpligt och lättbegripligt sätt. Hur det går till fick vi veta av Tony Hansson, som med ett fast grepp om whiteboardpennan tog kommandot i kursavsnittet "Utbildningsteknik".

För att skapa en helhet av all fakta vi tar in, via syn och hörsel, behöver vi använda både höger och vänster hjärnhalva. När vi väl har förstått hur hjärna och kropp samarbetar vid inläring är det "bara" att börja undervisa andra, på ett stimulerande sätt. Eller som Tony säger: "Öva, öva, öva – det är som att lära sig cykla!"

Trygg trio

Efter "lektionstid" var det lätt att få tiden att gå. Överallt fanns det trevliga och snälla människor att prata med, yngre som äldre. Vi hade bland annat en härlig gemensam grillkväll med gott humör, god mat och dryck. Om det mot förmodan var något problem eller om man ville ha något extra, kunde man prata med "fixarna" Conny, Emelie och Per. Av denna trio fick man hjälp och ett vänligt bemötande. Tack, ni gjorde ett bra arbete!

På fritiden blev vi väl omhändertagna av Jens Däumichen. Vår fasta träffpunkt



Stående: Jimmy Gustavsson, Malin Söderman, Sara Abrahamsson, Christina Collin, kursledare Hans Greger. Knästående: Pontus Joelsson, Rolf Holm, Linus Nilsson, John Gustavsson, Jens Däumichen. Sittande: Johan Gustavsson, Lukas Bergqvist, Lars Bremmers, Patrik Pettersson, Oskar Eriksson.

blev Campus Höör! Jens som är husvagnsägare och "campuschef" visade en stor generositet och bjöd alla som kom förbi på fika eller vad som fanns i hans gömmor! Ett varmt tack till dig Jens!

På kvällen innan avslutningen åkte kursdeltagarna tillsammans med sina instruktörer till hamnrestaurangen för att äta och dricka lite extra gott. Det blev en trevlig sista kväll med gänget.

Söndag förmiddag avslutades A-kursen med att soke släppte sitt stadiga grepp om både utbildningen och deltagarna genom att meddela att alla blev godkända. Efter applåder och ett glatt hurrande lämnades lokalen av nybakade och stolta A-instruktörer.

Man blir inte gammal av

att träna ju-jutsu kai – man blir äldre!
Domo arigato gozaimashita.

Lars Bremmers, BK Shindo

Nya A-instruktörer

Jens Däumichen 1 dan Budo Höör IF
Lukas Bergqvist 1 dan Budo Höör IF
Lars Bremmers 2 dan BK Shindo, Mölndal
Pontus Joelsson 2 dan Älvsjö JJK
Christina Collin 2 dan Lidingö JJK
Sara Abrahamsson 1 dan Lidingö JJK
Rolf Holm 1 dan Linköpings BK
Linus Nilsson 3 dan Upplands Bro BK
Johan Gustavsson 1 dan Högdalens BK
Oskar Eriksson 1 dan Luleå JJK
John Gustavsson 2 dan BK Shindo, Mölndal
Patrik Pettersson 1 dan Malungs Kampsport F
Malin Söderman 3 dan Kalmar BK
Jimmy Gustavsson 1 dan Kalmar BK



Stående: Lisa Hansson, Michael Alexandersson, Johan Holmgren, Patrik Selinder, kursledare Stefan Forsman. Sittande: Stefan Eriksson, Markus Norell, Simon Mörn, Thomas Wahlström.

Sommarens C-instruktörskurs samlade åtta deltagare från fem klubbar. Kursledare var Stefan Forsman.

Nya C-instruktörer

Simon Mörn 1 kyu Örebro JJK
Lisa Hansson 1 dan Linköpings BK
Johan Holmgren 1 dan Linköpings BK
Thomas Wahlström 2 kyu Västerås JJK
Michael Alexandersson 2 kyu Västerås JJK
Markus Norell 2 kyu Högdalens BK
Stefan Eriksson 1 kyu Nyköpings Bushido F
Patrik Selinder 2 kyu Nyköpings Bushido F

Licensuppdatering i Umeå 25–26 maj

128 sekunder mellan dojosarna

Helgen 25-26 maj hölls en licensuppdateringskurs i Umeå. Kursen hölls dels i Umeå BK:s lokaler, men under söndagen fick kursdeltagarna sveltas i grannklubbens, Björkstadens JJK:s dojo.

Samtliga licensgivande utbildningar som hålls är arrangerade av Svenska Ju-jutsuförbundet.

Som utbildare får jag ofta frågan om jag inte kan komma och hålla en liten spontan kurs på olika ställen i landet, men det är fel väg att gå.

Förlängda licenser

Agnetha Ruuth, Luleå JJK
Robert Markström, Björkstadens JJK
Mattias Eriksson, Björkstadens JJK
Hans Risberg, Björkstadens JJK
Pontus Johansson, Björkstadens JJK
William Jansson, Umeå BK
Jonas Elfving, Umeå BK
Andreas Nettelbladt, Umeå BK
Kim Rydell, Malmö JJK

För att få en kurs förlagd på hemmaklubben är rätt tillvägagångssätt att ta kontakt med Anders Bergström, som är utbildningsansvarig i Svenska Ju-jutsuförbundet.

För att ytterligare öka chansen att få en kurs just hos er bör (ska) du inventera utbildningsbehovet hos den egna klubben och klubbarna i närområdet. Anders tar då kontakt med någon av utbildarna och därefter beslutas om att kurs skall hållas.

Just så hade Umeå BK gjort, och dessutom hade klubben initierat ett samarbete med grannklubben (128 sekunders gångväg mellan de olika dojosarna) så kursen kunde genomföras utan att störa ordinarie verksamhet.

Nio stycken blev de i slutänden. De som fick sina licenser förlängda och med nya idéer, helt fräckt stulna från kursledare och deltagare från andra klubbar.

Kursdeltagarna gör kursen, hävdar jag. Utan ert engagemang hade kursen



Kursledaren försökte ställa upp gruppen à la påskläger, men gav upp rätt omgående. Ej med på bild: Agnetha Ruth, Luleå JJK.

inte blivit som den blev. Tack, alla.

Stefan Forsman, kursledare

Elitinstruktörskurs 24–26 maj i Uppsala

Sju nya elitinstruktörer från tre klubbar

Efter kursen som hölls av Hans Greger med hjälp av Tony Hansson har Svenska Ju-jutsuförbundet sju nya elitinstruktörer.

De nybakade elitinstruktörerna är:
Olof Höljfors, 3 dan, Nässjö Kampsport
Pop Qvarnström, 3 dan, Uppsala JJK
Rickard Sundin, 3 dan, Uppsala JJK
Gustaf Naeser, 3 dan, Uppsala JJK
Mattias Arnsby, 3 dan, Linköpings BK
Mårten Ling, 3 dan, Linköpings BK
Matilda Falk, 3 dan, Linköpings BK

Stående: Kursledare Hans Greger, Olof Höljfors, Rickard Sundin, Matilda Falk, instruktör Tony Hansson.

Sittande: Mattias Arnsby, Gustaf Naeser, Pop Qvarnström, Mårten Ling.



Barninstruktörskurs i Köping 11–12 maj

Unga experter inledde kursen

Tolv förväntansfulla kursdeltagare hade samlats i Köping den 11 maj för att få dyka ner i en del av SJJF viktiga verksamhet, barnverksamheten.

Jag som kursledare hade valt att denna gång anlita extra expertis som fick inleda kursen. Det var Celia Kisa och Linnea Norman, båda 8 år och tränande i knattegruppen. De fick inleda med att berätta hur det är att vara barn (för de är experterna) och berätta om hur den bästa barntränaren är på mattan. Det är ju trots allt det som är målet med kursen att bli riktigt vassa barntränare som uppfyller barnens behov och allas förväntningar. Våra små experter fick också äran att dela ut den traditionella dumleklubban som är lika självklar som instruktörskompendiet.

Som vanligt gick vi igenom allt från förbundsbestämmelser till fysiologi men det som kan nämnas lite extra är att vi denna kurs diskuterade mer om bedömningskriterier och vilka krav vi ska ställa på våra yngre utövare. Anledningen till detta var att vi för något år sen beslutade om att ta bort kunskapsprovet vilket jag i stället omvandlade så att kursdeltagarna fick döma stiltävling.

Parallellt med kursen pågick näm-



Celia Kisa och Linnea Norman inledde barnkursen i Köping.

ligen Monsterlägret och det passade bra att pröva vingarna redan där. Jag är medveten om att det knorrades lite, kanske på grund av en gnutta nervositet men som C-instruktör får du gradera till orange innan barnkursen. Monsystemet är till stor del uppbyggt upp till orange/grönt vuxenbälte vilket gör att man redan har kunskapen.

På plats fanns både Stefan Forsman och Anders Bergström och jag själv som peppade domarna som gjorde väldigt

bra ifrån sig. Trots att jag med bestämdhet tvingade kursledarna att döma stiltävling för barn så såg jag senare på utvärderingen att det var väldigt positivt.

Återigen stort tack till kursdeltagarna för väldigt givna diskussioner och lycka till med fortsatt instruktion och med uppmaningen "Eleven i centrum".

Tobias Back,
kursledare och barnansvarig SJJF

Elitförlängningskurs 25–26 maj i Uppsala

Sex elitinstruktörer förlängde licenserna



Efter kursen som hölls av Hans Greger med hjälp av Tony Hansson har licensen förlängts för sex elitinstruktörer.

Förlängda elitinstruktörlicenser:
Johan Landgren, 4 dan, Älvsjö JJK
Kent Nordlund, 4 dan, Älvsjö JJK
Malin Bohlin, 3 dan, Alingsås JJK
Magnus Rystedt, 3 dan, Borlänge KSF
Anders Larsson, 3 dan, Umeå BK
Jens Wallström, 3 dan, Umeå BK

*Stående: Instruktör Tony Hansson, Kent Nordlund, Johan Landgren, Malin Bohlin, kursledare Hans Greger.
Sittande: Anders Larsson, Magnus Rystedt, Jens Wallström.*



Bilder: ULRİK ÅKESSON

Från fyra klubbar i Västsverige kom drygt 20 ungdomar för att träna och ha roligt tillsammans. Alla som ville fick också chansen att instruera.



Ungdomsläger i Göteborg 20–21 april

Improvisation på och utanför mattan

I slutet av april genomfördes ett läger i region väst för ungdomar mellan 13 och 25 år i Göteborg.

Från Alingsås JJK, BK Shindo, Göteborg JJK och Kungsbacka JJK kom totalt 23 ungdomar redo att träna.

Vilka var instruktörer då? Jo det var ungdomarna själva! Alla som ville fick chansen att instruera, det kunde vara allt från en övning till ett helt pass. Som ansvarig instruktör hade vi John Gustavsson från BK Shindo.

Under lägret tränades ju-jutsu brett

och i många former, bland annat olika tävlingsformer inom ju-jutsu och rando-ri mot någon som angriper; med grepp, slag och spark, liggande och med vapen.

Temat för lägret var "Att vara en bra uke, hur gör man?" och improvisation. När vet man som uke när man bör och inte bör kämpa emot, för att tori ska lära sig så mycket som möjligt?

Men det fanns ett annat mål också, att få regionens ungdomar att lära känna varandra. Improvisation blev även en del av aktiviteterna.

Till exempel gick vi förbi en lekplats på vägen till dojon efter grillkvällen, och det slutade med att vi stannade och lekte där ett bra tag.

Det enklaste är ofta den bästa lösningen, och även den roligaste. Det gäller både på mattan och utanför.

Ivar Wikenstedt

Läger i Tvååker 27 april

Passen försvann i alldeles för snabb takt

En lugn och en sprallig instruktör utgjorde ett bra radarpar på lägret som Värö Budoklubb ordnade.

Vi var ett glatt (som vanligt) gäng från VJK (Anders Bornäs, Erik Stjernström, Daniel Nilsson, Anders Nelson och Donald Karlsson) som hade tagit oss till Värö Budoklubb i Tvååker tillsammans med 20 andra glada ju-jutsu utövare från bland annat Höör, Alingsås och Jönköping.

Instruktörer för dagen var Ola Johansson 6 dan och Jonas Mokvist 5 dan som kompletterar varandra väl i undervisningen. Den ena lugn och sansad, den andra lite mera sprallig och livad, vilket gör dem till ett bra radarpar.

Träningen inriktade sig till 1 kuy och upp till 3 dans tekniker, så övningarna blev väldigt roliga och framför allt lärorika. Vapen, kombinationer och en och annan gammal go rolig, onödig teknik (som troligtvis endast gör sig snygg på

mattan, men mindre funktionell i för-svarssammanhang) gjorde att lördagens 4,5 timmar fördelat på fyra träningspass försvann i alldeles för snabb takt.

Dock var antalet timmar på mattan lagom kunde man ju känna dagen efter då handlederna och axlar var stelare än vanligt. :-)

Det blir ju väldigt mycket info om tekniker på ett läger, men summan av kardemumman är förhoppningsvis att något fastnar i teflonminnet och letar sig in i hjärnbanken för att stanna kvar efter ett läger. Tyvärr så åker man ju alldeles för sällan på läger vilket man borde göra oftare för utvecklingens skull (både för sin egen del och klubbens). Men när tillfälle ges av två sådana välmeriterade tränare som Ola och Jonas, och så nära Varberg så kan man ju inte låta bli att vara med.

Väröklubben hade ordnat dagen med



Radarparet Jonas Mokvist och Ola Johansson under en fikapaus.

bravur som vanligt med lunch, gemenskap och skratt. Stort tack till dem.

Malin Bohlin Alingsås (West Coast Kai) informerade även att det ska satsas lite mer för klubbarna i västra Sverige vilket är positiva besked.

Dangraderingar på Bosön 4–5 maj

20 nya dangrader på en helg

Den 4 maj 2013 var det gradering till 1 dan. Resultatet blev sju nya 1 dan. RGK bestod av Hans Greger, Anders Bergström och Ola Johanson.

Godkända till 1 dan 4 maj

Jan Forsberg Kista JJK
Alexis Pineda Eksjö BK
Oskar Carlsson Eksjö BK
Johan Fändriks Leksands JJK
Tobias Remholt Leksands JJK
Eija Petersson Växjö JJK
Sunniva Thordin Växjö JJK

Stående:
Sunniva
Thordin, Eija
Petersson,
Alexis Pineda,
Oskar Carlsson.
Sittande:
Jan Forsberg,
Tobias Remholt,
Johan Fändriks.



Den 5 maj var det gradering till 1 och 2 dan. Resultatet blev åtta nya 1 dan och fem nya 2 dan. RGK bestod av Hans Greger, Anders Bergström och Ola Johanson.

Godkända till 2 dan 5 maj

Lars Bremmers BK Shindo
Sofia Billger BK Shindo
Oscar Rosenblad Örebro Budo
Karin Appलगren Borlänge KSK
Håkan Hesselgren Upplands Bro BK

Stående: Karin
Appलगren, Sofia
Billger, Oscar
Rosenblad. Sittande:
Håkan Hesselgren,
Lars Bremmers.



Bakre rad: Oskar Norman Westin, Jimmy Johansson, Johan Rystedt, Johan Holmgren. Främre rad: Jon Norén, Peter Bäckman, Hanna Walfridsson, Jesper Waldén.

Godkända till 1 dan 5 maj

Peter Bäckman Nybro JJK
Jesper Waldén Nybro JJK
Johan Rystedt JJ Kai Enköping
Oskar Norman Westin JJK Enköping
Jon Norén Hudiksvalls JJK
Johan Holmgren Linköpings BK
Hanna Walfridsson Linköpings BK
Jimmy Johansson Borlänge KSK

**Ju-Jutsu Kai Mellansverige inbjuder till barnläger
i Kampsportens Hus i Borlänge**

26–27 oktober

Instruktörer:

**Conny Magnusson 2 dan Ju-jutsu Kai
och Peter Nyvall 6 dan judo**

Lägerstart lördag kl 11.00

Anmälan senast 10 oktober

Kostnad: 300 kronor

**Anmälan och information:
henrik.lizzie@telia.com**

**Budoklubben Shindo
inbjuder till barn- och familjeläger i Mölndal**

26–27 oktober

Instruktörer:

**Stefan Forsman 5 dan
Annie Brandt 2 dan
och många fler**

Här kan barn och vuxna träna på samma läger! Möjlighet till prova på-träning för vuxna och barnpassning för barn från tre år och uppåt.

**Lägerstart lördag kl 13.00
Kostnad: 300 kronor**

**Anmälan klubbvis senast 19 oktober
Anmälan till L8@emgard.com**



Svenska Ju-jutsuförbundet

Ju-jutsu Kai

Svartbälteskurs

på Bosön 5-6/10 2013

Plats: Bosön, Lidingö.

Tid: 5-6/10 2013. Start 5/10 klockan 10.00.
Slut 6/10 klockan 15.30.

Pris: 800:-- inkl. 2 x lunch. Om du bor på Bosön är kursavgiften 600:--.
Insättes på plusgiro 66 05 65 - 3.

Deltagare: Alla svartbälten i Ju-jutsu Kai.

Logi: Om du vill bo på Bosön bokar du detta själv och betalar till Bosön, tel. 08-699 66 00. Uppge Svenska Ju-jutsuförbundet.
Bosön har nu även ett billigare budgetboende med dusch och toa i korridoren.

Anmälan: Skall ske till Hans Greger, Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö. E-post: hans.greger@ju-jutsu.se
Anmälan senast 23/9 2013.
Anmälan skall innehålla: namn, grad, licens, klubb samt om du bor på Bosön.

**Det blir minst lika intressant som
förra årets svartkurs.**



Instruktörer

Hans Greger 10 dan stilchef
Tony Hansson 7 dan riksinstruktör
Stefan Forsman 5 dan förbundsinstruktör
Ylva Naeser 5 dan förbundsinstruktör



Hans Greger



Tony Hansson



Stefan Forsman



Ylva Naeser



Syftet med kursen: Att ge svartbälten en fördjupad och utökad kunskap om Ju-jutsu Kai och de olika teknikernas möjligheter i skiftande miljöer.

Kursinnehåll

- Olika sätt att träna renraku waza.
- Träningsupplägg för högre dangradering.
- Graderingsbedömning.
- Användning av handfängsel.
- Olika sätt att försvara sig med redskap.
- Olika sätt att träna med mitsar.
- Avancerad teknikteori.

Alingsås Ju-jutsuklubb inbjuder för tionde året i rad till läger i Alingsås.
I år är temat för lägret "tekniker i rörelse".

Alingsåslägret 19–20 oktober

Instruktörer:

Riksinstruktör Anders Bergström 7 dan Linköping BK
Förbundsinstuktör Stefan Forsman 5 dan Kista JJK
Förbundsinstuktör Karin Ersson 5 dan Uppsala JJK
A-instruktör Johan Osbjer 3 dan Göteborg JJK
A-instruktör Dan Isaksson 2 dan BK Shindo
A-instruktör John Gustavsson 2 dan BK Shindo

Kostnad: 400 kronor för båda dagarna, 300 kronor för en dag. Om du anmäler dig efter 12 oktober kostar det 50 kronor extra.

Anmälan: Senast 12 oktober. Anmälningsblankett finns på vår hemsida www.alingsasju-jutsu.se

Övrigt: Frukost och lunch kan beställas via ett lokalt café och på lördag kväll finns det möjlighet att delta på Alingsåslägrrets jubileumsmiddag (kostnad 150 kronor exkl dricka) Detta beställer ni när ni anmäler er.

Boende: gratis i dojo (redan från fredag)

www.umeabudoklubb.se

Norrandslägret 2013

1–3 november

Instruktörer 2013

Ida Hansson svart bälte i Brasiliansk Jiu-Jitsu

Karl Dahlgren 2 dan i Sport Ju-Jutsu

Johan Ericsson 1 dan i Judo

PH Sjöström 3 dan i Sport Ju-Jutsu

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, **Magnus Johansson** med tio års erfarenhet av Kali och självskydd, **Bertil Bergdahl** 8 dan i Ju-Jutsu Kai, **Björn Holm** MMA, **Stefan Forsman** 5 dan i Ju-Jutsu Kai, **Ida Blomberg** 1 dan i Ju-Jutsu Kai.



Välkommen till Norrandslägret i Umeå!

Allhelgonahelgen går det **37:e** Norrandsläget av stapeln. Vi bjuder som vanligt på härliga och bra instruktörer i en skön mix. Välj själv vilken inriktning du vill ha på ditt läger. Vi skapar tydliga spår att träna efter, ger alla möjligheten att träna sina favoritstilar och ordnar som vanligt årets skönaste fest på Allstar!

Höstläger

med

Shihan Ulf Bäckström

8 dan, Hudiksvalls JJK

19-20 oktober

Kostnad: 300 kronor innan 6 oktober
400 kronor efter 6 oktober
Gratis boende i dojon

Kontaktperson: Magnus Rönqvist 072-243 24 19

Anmälan via
www.ljjk.se/lager/hostlager-2013



ALLHELGONALÄGER 2013

UPPSALA 1-3 NOVEMBER

www.ujjk.se

STREET SMART SURVIVAL



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2013				
SEPTEMBER				
20–22	C-kurs	Luleå	SJJF/UA	Anders Bergström
20–22	C-kurs	Göteborg	SJJF/UA	Anders Bergström
21	Träning till 3 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
21–22	Borlängeläget	Borlänge	Borlänge KK	Magnus Rystedt och Karin Appelgren
21–22	Läger med David Gülger	Nybro	Nybro JJK	Micke Arvidsson
28	Träning till 1 + 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
28	Träning till 1 + 2 dan	Umeå	SJJF	Ulf Bäckström
28–29	Licensförlängningskurs	Uppsala	SJJF	Tony Hansson
29	D-kurs	Älvsjö	Älvsjö JJK	Pontus Joelsson
OKTOBER				
5–6	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
19–20	Alingsåsläget	Alingsås	AJJK	Malin Bohlin
19–20	Höstläger	Luleå	LJJK	Magnus Rönqvist
26	Träning till 1 + 2 dan	Värö	SJJF	Ola Johanson
26–27	Barn- och familjeläger	Mölndal	BK Shindo	Martin Billger och Lotta Emgård
26–27	Barnläger	Borlänge	SJJF Mellansverige	Henrik och Lizzie Säljgård
NOVEMBER				
1–3	Norrlandsläget	Umeå	UBK	UBK:s kansli:
1–3	Norrlandsläget Junior	Umeå	UBK	090–13 31 07
1–3	Allhelgonaläget	Uppsala	Uppsala JJK	www.ujjk.se
9	Gradering 1 + 2 dan	Umeå	RGK	Hans Greger
9–10	Monemberläget	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
16	Bältesläger	Lund	SJJF	
16–17	Barninstruktörskurs	Uppsala	SJJF/UA	Johan Halvardson
23–24	Future Challenge	Uppsala	SJJF	Hans Greger
23–24	Kataläget	Mölndal	SJJF Västsverige	Malin Bohlin
30	Gradering 1 + 2 dan	Göteborg	RGK	Hans Greger
DECEMBER				
7–8	Gradering 1 + 2 + 3 dan	Bosön	RGK	Hans Greger
2014				
JANUARI				
18	Kick off-läger	Dala-Järna	Vansbro JJK	Henrik och Lizzie Säljgård
APRIL				
18–21	Påskläget	Linköping	SJJF	Anders Bergström
MAJ–JUNI				
30/5–1/6	Monsterläget	Köping	JJK Köping	Tobias Back
SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén • BA – Barnansvarig • UA – Utbildningsansvarig				

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

Bertil Bergdahl, Storängsvägen 76,
136 72 VENDELSÖ
Tel 0739-80 40 11
E-post: bertil.bergdahl@ju-jutsu.se

Sekreterare

Lotta Emgård, Krokslättsgatan 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

Lizzie Säljgård, Noret 203,
780 51 DALA-JÄRNA
Tel 0281-20422, 070-378 85 75
E-post: henrik.lizzie@telia.com

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)

Ungdomskommittén

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

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Funktionshindersansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Tävlingsansvarig

Jonas Mokvist, Älleback 117,
382 97 ÖRSJÖ
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)

Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 80 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

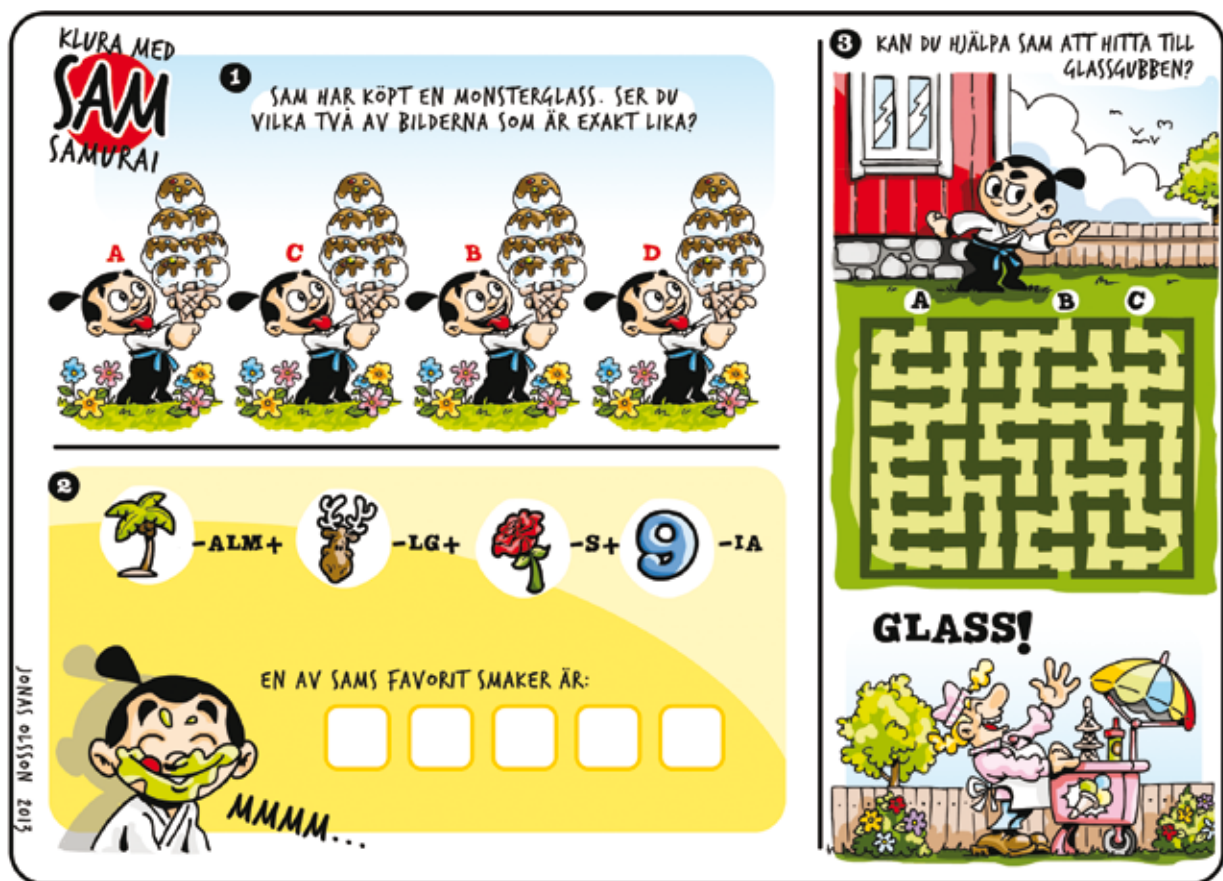
Alingsås JJK
Avesta JJK
Barkarby JJK
Björkstadens JJK
BK Shindo, Mölndal
BK Tomoe, Kiruna
BK Yoi Mullsjö
Bodens Bushido center
Borgholms BK
Borlänge JJK
Borås Ju-jutsu Kai
Budo Höör IF
Bujin JJK, Norge
Bålsta JJK
Båstads BC
Eksjö BK
Emmaboda JJK
Enköpings JJK
Eslövs BK
Falu JJK
Forshaga JJK

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

Mora JJK
Musubi dojo, Löddeköpinge
Mönsterås JJK
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
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



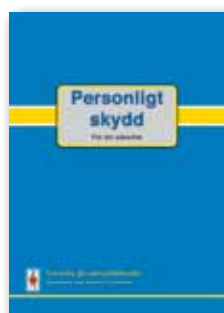
Nytt kompendium

Teknikbedömning vid gradering och tävling

Kompendiet innehåller tips om hur du bedömer några av systemets olika tekniker. Detaljerade bildserier med vad som är viktigt i teknikerna. En ovärderlig hjälp för dig som vill ha en hög teknikförståelse.

Kompendiet är i format A4 med 48 sidor.

Pris 200:-- + frakt. Vid beställning av 10 st eller fler, fraktfritt. kansli@ju-jutsu.se



Personligt skydd
A4 32 sidor.



Våldets psykologi
A4 32 sidor.

Kompendierna Personligt skydd och Våldets psykologi samt boken Instruktörshandledning finns att beställa från kansliet. kansli@ju-jutsu.se

Personligt skydd 200:-- + frakt.

20 st eller fler 100:-- /st fraktfritt.

Våldets psykologi 200:-- + frakt.

Instruktörshandledning 300:-- + frakt.

10 st eller fler 225:-- /st fraktfritt.



Instruktörshandledning
A5 160 sidor.