



Tidningen

Ju-jutsu Kai

www.ju-jutsu.se

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning Årg.10 Nummer **4** 2008



2008 firar vi 100-årsjubileum

Ju-jutsu Kai – självförsvar med tradition och kvalitet

Ju-jutsu Kai

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning.
Distribueras till klubbarna.
Distribueras via internet till medlemmarna.
Upplaga: 200 ex.
Utkommer: 4 gånger/år.
Detta nummer: Nummer 4 - 2008 Årgång 10.
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet.
Ansvarig utgivare: Hans Greger.
Redaktion: Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö.
Tel: 08/731 70 00, 08/ 767 14 50.
E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Ordföranden har ordet	sid 3
Kalendarium	sid 4
Porträttet, David Gülger	sid 5
Kurs om funktionshinder	sid 6
Instruktörläger i Kalmar	sid 7
B-instruktörskurs i Nybro	sid 8
RGK-läger i Nyköping	sid 10
Sockerfritt i Umeå BK	sid 11
Historiskt seminarium	sid 12
Jubileumsbankett	sid 16
Svarbälteskurs på Bosön	sid 20
Ju-jutsun dag	sid 22
Jubileum i Alingsås JJK	sid 24
RGK informerar	sid 26
Sponsorer	sid 27
Instruktionsböcker	sid 28
Jubileumsböcker	sid 29
Träningsläger i Borlänge	sid 30
Förbundsinfo	sid 31

Områdesansvariga

Barnansvarig

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

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se riksgrederingskommitten)

Webbansvarig

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

Omslagsbild

Sju personer har mottagit Svenska Ju-jutsuförbundets högsta förtjänstmedalj i guld på jubileumsbanketten.

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 HANINGE
Tel 08-776 10 64 E-post: bertil.bergdahl@ju-jutsu.se

Sekreterare

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

Ledamot

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

Ledamot

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

Ledamot

Anna Gimlander, Bagaregatan 36 Z, 611 31 NYKÖPING
Tel 0155-28 76 10, 070-242 49 43 E-post: anna.gimlander@ju-jutsu.se

Kommittéerna

Riksgrederingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen ordförande)

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

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

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

Projektansvariga

Jubileumsprojekt

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

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordförande)

Projekt funktionshinder

Ulrika Bremer (se styrelsen)

Projekt SJFF systemtävling

Jonas Mokvist, (se tävlingsansvarig)

Projekt översättning systembok

Anna Gimlander (se styrelsen)



Ordföranden har ordet

Så är snart jubileumsåret 2008 till ända. Det har varit ett roligt och intressant år på många sätt, inte minst att få vara med och planera alla dessa jubileumsaktiviteter. Både påsk- och sommarlägret blev ju riktigt trivsamma och givande, så även ju-jutsuns dag som visserligen regnade inne för oss på Lidingö, men det var många uppvisningar och prova på-aktiviteter på andra platser i landet, till och med i Haparanda. Det historiska seminariet i Uppsala var välbesökt av ju-jutsufolk som ville lyssna på ju-jutsuns historia ur tre olika vinklingar. Så var det dags för den stora jubileumsbanketten, även den i Uppsala på Norrlands nation. Det var 112 deltagare som fick smaka på en utsökt middag med underhållning av Linköpings "kantatkör" om tolv personer. Jag vill passa på att tacka för den fina förtjänstmedaljen i guld som jag och sex andra välförtjänta fick. Nu nog om det förflutna.

Det kommande året 2009 får nu inte komma i skymundan för att vi har haft ett

jubileumsår. Nej, vi skall fortsätta att driva vår ju-jutsu framåt med förnyade krafter. Vi skall utnyttja den fina styrfart som vi nu har i hela Svenska Ju-jutsuförbundet.

Vad skall vi då göra? Vi skall fortsätta utbilda instruktörer på bred front. Vi skall kämpa för att påsk- och sommarläger blir välbesökta och givande, inte minst med fler nya instruktörer. Vi skall göra dangrade-ringar lättillgängliga på fler platser, och jag hoppas att det blir minst lika många (ca 85 st) som vill testa till dangrader under 2009. Vi skall sträva efter att få flera klubbar och därmed fler medlemmar. På sikt borde vi kunna bli 10.000 medlemmar i Svenska Ju-jutsuförbundet. Vi är snart klara med översättningen av systemboken till engelska. Vi hoppas att den skall väcka intresse utomlands, det är ju en riktigt bra systembok.

Det är så mycket vi vill genomföra kommande år, men det måste vara realistiskt och kopplat till vår ekonomi. Vi får inte överstiga budget. Tanken är att vi skall försöka budgetera för att bygga upp nytt sparkapital inför kommande större projekt i framtiden.

Till slut vill jag önska alla en

**God jul
och
Gott nytt år**



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



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR
-------	-------------	-------	----------

SJJF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = riksgaderingskommittén.

2008 Jubileumsåret



DECEMBER

6-7/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK
--------	------------------------	-------	----------

2009

JANUARI

30/1-1/2	C-instruktörskurs	Borlänge	SJJF
----------	-------------------	----------	------

FEBRUARI

13-15/2	C-instruktörskurs	Lund	SJJF
21/2	Dangradering 1+2 dan	Umeå	SJJF/RGK

MARS

22/3	Förbundsårsmöte	Bosön	SJJF
21-22/3	EABC-kurs	Bosön	SJJF

APRIL

10-13/4	Påskläger	Linköping	SJJF
---------	-----------	-----------	------

MAJ

9-10/5	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK
--------	----------------------	-------	----------

JUNI

24-28/6	A-instruktörskurs	?	SJJF
26-28/6	C-instruktörskurs	?	SJJF
28/6	Dangradering 3 dan	?	SJJF/RGK
28/6-4/7	Sommarläger	?	SJJF

OKTOBER

10-11/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF
----------	-----------------	-------	------

DECEMBER

5-6/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK
--------	------------------------	-------	----------

David Gülger

Ålder: 27 år inklusive moms.

Yrke: Samhällskunskaps och historielärare på 75 %. Samt väktare på de andra 25 procenten.

Civilstånd: Gift sedan sommaren 2006.

Bor: I en trea på 85,2 kvm i Örebro.

Klubbar: Budoklubben Mifuné, Örebro Ju-jutsu Kai och nu Sportpalatset Örebro Budo- och kampsportsklubb.

Grad: 3:e dan Ju-jutsu Kai och 1:a dan Goshindo, samt lite brottning i grunden.

Favoritteknik: Det måste vara den gemensamma klunga av funktionella tekniker vi har i vårt system. Jag kan inte direkt favorisera någon specifik teknik eftersom jag är öppen för alla tekniker. Anser att man bör vara lika duktig på alla tekniker, det blir enklare att variera sig då.

Varför började du med Ju-jutsu? Egentligen var det inte meningen att jag skulle börja med ju-jutsu. Jag vandrade ner till Örebro Aikido och ville börja träna aikido (inspirerad av Steven Seagal). Men Aikidoklubben tyckte att jag kom in för sent på terminen, så jag pallrade mig ner till Mifuné för att kolla om de hade något att erbjuda, då upptäckte jag att det fanns folk där som hade visat upp ju-jutsu på den skola jag gick på under den tidsperioden. Jag kände igen dem och på det viset var det också enklare att börja träna denna ljuva idrott. Det ledde också till att jag fastnade för idrotten.

Vad gör du förutom Ju-jutsu? Förutom ju-jutsu lägger jag ner en hel del tid på mina yrken. Jag försöker också få lite tid för min fru som också får sakna mig ibland då jag arbetar eller tränar många helger av året. Jag lägger också mycket tid på familjen, detta på grund av att de traditioner vi har från min kultur bygger mycket på att familjen är viktig.

Uppdrag inom Ju-jutsu? Förutom att jag instruerat på den klubb jag alltid tillhört sedan 1998 så har jag suttit med i styrelsen i många



år, något år har jag också varit ordförande i föreningen. I övrigt har jag nyligen fått en härlig förfrågan om att få vara en av instruktörerna på Påsklägret och det tackar man inte NEJ till direkt. Det skall bli riktigt roligt och lärorikt.

Hur vill du att vår Ju-jutsu ska se ut i framtiden? Jag har den visionen att vår ju-jutsu skall finnas i Sveriges alla städer till att börja med. Dess-

utom anser jag att det är viktigt med spridningen inom landet. Detta för att möta upp det behov som egentligen finns där ute. Det skulle också vara otroligt roligt om vår ju-jutsu skulle kunna spridas utanför den svenska gränsen.

Jag önskar också att vår Ju-jutsu ständigt utvecklas i den form som den i dagsläget gör. Att nya tankar och nya rön florerar i vår stilart. Detta för att vi alltid skall vara uppdaterade på det "senaste nytt" inom ju-jutsu.

Dessa är de två mål jag önskar att Ju-jutsu Kai kan utvecklas mot.

Bästa Ju-jutsuminnet: Det finns några få minnen som jag verkligen kan komma ihåg på rak arm. Ett av dem är när jag och min dåvarande träningskompis (Emma) precis hade graderat till brunt bälte. Vi var så glada så vi valde att åka ner på sommarlägret (Löttorp, Öland) helt ensamma med färdmedlet tåg. Detta gjordes och vi kom fram till sommarlägret men vi kände oss lite utanför eftersom vi inte kände några personer alls på platsen. Men hur som haver kom det fram en sprallig kille under kvällen och presenterade sig som Olle Håstad 2:a dan (på den tiden) och vi vart väl mottagna av denna spralliga individ som välkomnade oss med att prata om Ju-jutsu en stund. Detta ledde vidare till att jag inte har missat ett enda sommarläger sedan dess, förutom det år jag gifte mig och var på smekmånad just under sommarlägerveckan.

Ju-jutsu för funktionshindrade

Den 5 april och den 10 maj hölls äntligen pilotkurserna i projekt "Ju-jutsu för funktionshindrade" i Borlänge respektive Malmö. Kursledare var Mattias Lilja som har mångårig erfarenhet av att jobba med habilitering av personer med olika funktionshinder, fysiska såväl som neuropsykiatriska. Deltagarna fick först ett teoripass där man fick lära sig mer om olika typer av funktionshinder och hur man kan använda olika metoder för att instruera alla sina elever utifrån deras individuella förutsättningar. Man kunde konstatera att ofta behöver man inte ta bort så mycket tekniker utan bara individanpassa dem och, framförallt, se över metodiken och pedagogiken i sitt eget instruerande.

Efter lunch var det sen dags att träna på detta i praktiken. Våra sex grundtekniker repeterades först "som vanligt" och sen

tilldelades man olika funktionshinder och skulle genomföra teknikerna med t.ex. synskada, en icke-fungerande arm o.s.v. På det följde träning i att instruera en grupp där eleverna hade olika funktionshinder och där är kanske den största utmaningen att hålla samman gruppen när det finns elever med neuropsykiatriska funktionshinder såsom ADHD, Aspergers syndrom o.s.v. Här kunde också många av deltagarna delge sina egna erfarenheter och utbyta tips och förslag på övningar och metodik, vilket gjorde kursen väldigt dynamisk.

Eftersom jag själv tyvärr inte kunde delta på kurserna så var det väldigt roligt att höra att deltagarna var nöjda med kursen och se bilder på många skrattande ansikten! De erfarenheter och idéer som kom fram under kurserna kommer också att finnas med i sammanfattningen av kursupplägget som kommer att ligga till grund för ett kompendium och framtida utbildningar. Stort tack till kursledaren och alla entusiastiska deltagare!

Ulrika Bremer Projektledare



Instruktörsläger i Kalmar

Instruktörs- och danläger i Kalmar

I Kalmar hölls ett kombinerat läger för instruktörer och dangraderade helgen 20-21 september. Lördagen var inriktad på tips till instruktörer inom bedömningsteknik, kata och randori, bland annat utifrån vad som behandlas i den tekniska instruktörshandledningen. Under söndagen tränades försvarstekniker och kombinationer till 2 dan och 3 dan.

Jonas Mokvist inledde lördagens träning med bedömningsteknik. Vilka är de bärande delarna i en teknik, vilka vanliga fel gör vi som instruktörer, och vilka kriterier skall användas i samband med gradering och partävling? Ett antal tekniker tränades igenom med exempel på bärande delar som ofta missas. Utöver de fyra principer som utmärker stilen Ju-jutsu Kai med bästa och sämsta balans respektive styrka, fick vi också kännedom och praktiska exempel på vilka kriterier som tillkommer vid bedömningar grad för grad från gult till svart. Till vilken grad börjar uppsikt att vara ett viktigt bedömningskriterium, och när vägs ett högt tempo in? Informationen finns i handledningen, men kanske inte läses och förstås av så många.

Ola Johanson fortsatte med Buki no kata. Katan som ingår till 3 dan valdes dels för att flera av deltagarna var dangraderade, och dels för att den sammanfattar alla de principer vi har i stilen när vi tränar kata. Utöver att visa på stilens principer för hur

vi hanterar angrepp med vapen, finns också alla övriga ceremonier med från tidigare kator. Såsom hälsningar, vändningar, avklapp, hur uke reser sig från marken, sänkning av gard m m. Nu tillkom också avväpning och överlämning av vapen.

Johan Halvardson avrundade lördagen med ett randoripass. Det handlade inte så mycket om de randoriformer som ingår i graderingssystemet, utan mer om hur man kan variera sin träning av randori. Johan menar att vi ofta "kör" randori, men mer sällan tränar randori. För att bli duktiga på randori måste vi mer aktivt träna på ett sätt där vi verkligen tänker igenom vad vi vill uppnå. Ett exempel är att många slarvar med uppsikt och rak rygg när tempot ökar och angreppen kommer mer oförberett. Ta då med en tredje person som bara har till uppgift att gå runt och vara fixpunkt för blicken på den som försvarar sig. Genast är ryggen rak och blicken uppe där den skall vara.

Söndagen ägnades åt jigo waza och ren-raku waza till 2 respektive 3 dan. Ola och Jonas hann gå igenom samtliga tekniker under tre pass. De kyugraderade instruktörerna från lördagen var inte med, men några ytterligare dangraderade hade tillkommit. Som arrangör blir man möjligen lite förvånad över att uppslutningen inte var större eftersom inbjudan gått ut till hela Götaland. Lägre var mycket uppskattat av de cirka 15 personer som kom från klubbar i Kalmar län, Skåne och Halland.

Ola Johanson



B-instruktörskurs i Nybro

Fredagen den 26 september klockan 10.00 började B-kursen i Nybro. Med skräckslagen förtjusning anlände jag till dojon i Nybro. Eftersom det var länge sedan jag varit på kurs och läger fanns oron över att inte passa in i gruppen. Trots att jag åkt med kursledaren Anders Bergström visste jag inte mer än vad schemat och deltagarlistan visat, långa dagar med mycket tid på matan, 20 kursdeltagare med C-licens och 2 som skulle förlänga sin B-licens. En del av namnen var gamla bekanta, en del klingade bekant och vissa var helt okända för mig.

Efter en snabb kopp kaffe gick alla som samlats vid dojon i väg till en lektionssal bara en liten bit därifrån. Där tog Anders över och startade kursen med en snabb genomgång av vad som skulle ske, även Henrik från Nybro fick lite tid för några praktiska saker angående mat och logi. Anders presenterade sig och därefter fick vi första uppgiften, att intervjua en annan deltagare och sedan presentera denne för gruppen. Det bröt isen och vi kunde börja på riktigt. Vi började med teori där säkerhet, organisation, jämställdhet med mera diskuterades. På lunchen fortsatte diskussionerna över maten, sedan var det dags för mer teori. Vid halv fyra var det träningstid, ombytta och laddade, bildade vi tremanna grupper som fick instruera övriga gruppen med hjälp av instruktörshandledningen. Eftersom vi var från olika klubbar i den lilla gruppen var det svårt att samarbeta men det gick ändå. Anders tog över och visade tekniker som

Uppdatering av B-instruktörslicens

Thomas Johansson	2 dan	Värö BK
Maria Sjöberg	2 dan	Norrahammars JJSF



Förlängda B-instruktörslicenser för Maria Sjöberg och Thomas Johansson.

Nya B-instruktörer

Kim Joelsson	1 kyu	Nybro JJK
Sandra Christensen	1 kyu	Nybro JJK
Anna Wallin	1 kyu	Nybro JJK
Mikael Arvidsson	1 kyu	Nybro JJK
Lena Grönberg	1 kyu	Nybro JJK
Malin Söderman	1 dan	Nybro JJK
Fredrik Sjödin	1 dan	Östersunds BK
Johanna Lannerstedt	1 kyu	Östersunds BK
Camilla Saltin	1 kyu	Östersunds BK
Oskar Ek	1 kyu	Östersunds BK
Peter Larsson	1 kyu	Mönsterås JJK
Tobias Carlson	1 dan	Norrköpings JJK
Jan Börjesson	1 kyu	Värö BK
Mathias Oscarsson	1 kyu	Värö BK
Charlotte Danielsson	1 kyu	Linköpings BK
Hamid Movaffaghi	1 dan	Göteborgs JJK
Sofia Billger	1 kyu	Shindo JJK, Mölndal
Adam Billger	1 kyu	Shindo JJK, Mölndal
Hanna Bengtsson	1 kyu	Shindo JJK, Mölndal
Torbjörn Gustafsson	1 kyu	Norrahammars JJSF

vi hade lite svårt för. Passet avslutades med lite graderingstänkande. På kvällen gick några av oss ut för att få oss en bit mat. Det slutade med att nästan alla satt på samma pizzeria.

Lördagen började med teori. Ledarskap, fysiologi och inläring var några av ämnena. När lunchen var spisad gick vi

upp på mattan igen för att bland annat få prova att instruera personer med handikapp. Blinda eller döva elever gick skapligt men när vi kom till enarmade blev det svårare. Allt spårade ur när det blev dags för oss att spela elever med så kallad bokstavsdiagnos. Vi som var elever var mellan golv och tak, stackars instruktörer. Efter en kortare rast fick vi lite fysisk träning. Lördagens sista pass var kastinspirerat. Innan det var tid för egen tid för att plugga till provet, besökte ett stort gäng en kinarestaurang.

Söndagsmorgon gick vi igenom vad som gäller med lag och rätt. Innan lunchen hann vi med mental förberedelse.

Provet var nervöst och det blev inte bättre av att den första som var klar gick efter tio minuter. När vi rättat proven visade det

sig att alla klarat av teoriprovet och att Anders godkänt hela gruppen.

Nu när jag fått tid att reflektera på vad jag lärt mig under helgen vill jag tacka alla nya B-instruktörer för alla tips och upplevelser som de delat med sig av. Jag vill självklart tacka Henrik och Nybro Ju-jutsu och judoklubb för ett strålande arrangemang. Till Anders vill jag bara hälsa att jag tycker att det blev en lättsam stämning på kursen mycket tack vare dig.

Tankar efter kursen av Tobias //Norrköpings Ju-jutsuklubb



Nya B-instruktörer.

RGK-läger i Nyköping

Det var med stora förväntningar som jag tog mig mot Nyköping den 13/9 2008 för att delta i träningslägret som var tänkt att vara till för dem som skulle ta 1 eller 2 dan. Anledningen att jag själv och Johan L lyckades träckla oss in berodde på att vi var snabba att anmäla oss (när det bara stod "för er som skall ta dangrad") och ett vigt munläder. Tanken med lägret var att alla skulle få öva på det de själva tyckte behövde övas på och riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Anders Bergström skulle finnas till hands och svara på frågor och funderingar.

Efter att ha varit sjuk i en dryg vecka var jag inte säker på att det skulle gå att träna fullt ut från kl 09:30 – 17:00 men det visade sig inte vara något problem, framförallt inte eftersom man kunde hålla sin egen fart på träningen. Tiden gick i rasande fart och en



Bertil Bergdahl instruerar.

gemensam randori hanns med även om tanken var att dessutom hinna med litet gemensam kihon. Dagen blev indelad som så att det var ganska fritt på mattan, man kunde varva träning och pauser som man önskade. Mot slutet av dagen började det dock bli litet segt och de som åkt långväga tog sig iväg tidigare för att komma hem någorlunda i rätt tid.

Lägerupplägget visade sig vara väl omtyckt av deltagarna och förhoppningsvis blir det fler sådana läger då det visade sig vara en god idé att låta utövarna träna på just det de tycker är mest krångligt till sin nya grad. Oftast har ju de flesta personer olika fokus på vad de behöver förbättra och då passar denna typ av läger bäst.

Kent Nordlund



Deltagarna på RGK:s läger i Nyköping.

Umeå BK ett sockerfritt alternativ



Gröna tomten på besök i Umeå BK:s dojo.

Umeå Budoklubb blev i september uppringd av en representant från Konsum Nord som meddelade att vi blivit anmälda att vara med på ett sponsringsprojekt som heter Konsum Nord Tomten. Det hela gick ut på att klubbarna i Norrland skulle skicka in en presentation av den egna klubben, berätta om verksamheten och om det fanns några önskemål. Eftersom tanken på att ta bort dryckesautomaten och ersätta den med en vattenhörna har funnits ett tag så skickade klubben in en önskelista.

Vi fick efter några veckor besked om att Umeå Budoklubb hade blivit utvald av Konsum Nord Tomten att få sin önskan

uppfyllt med följande motivering:

- Umeå Budoklubb är en av landets ledande klubbar inom sporten både resultat- och arrangörmässigt. Verksamheten sträcker sig från nybörjarträning för femåringar till

Sverige eliten. Föreningen har dessutom en rad utvecklingsprojekt vid sidan av den ordinarie verksamheten däribland ju-jutsu för funktionshindrade. Föreningen har en tydlig uttalande barntränings- och tävlingspolicy nämligen att all träning och tävling sker utifrån barnets egna förutsättningar. Föreningen håller på att byta ut en ohälsosam läskapparat och vill därför

uppmuntra barnen att dricka vatten istället!

Så söndag den 12 oktober kom Tomten med tidiga julklappar till dojon.

Barnen fick vattenflaskor och klubben fick handfat och kran.



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

Historiskt seminarium i Uppsala

Den 25/10 2008 kl.10.45 bar det iväg från Årsta i Stockholm. Väl framme i Uppsala hittade vi en parkeringsplats precis intill Ekonomikum så vi blev några av de första på plats. Vi var där 11.45 och som sagt, nästan inga andra var där så man började ju undra lite var alla andra var. Men 11.55 kom den stora busslasten från hotellet.

Ganska precis 12.00 hälsade Tony Hansson oss välkomna och presenterade den första föreläsaren Jan Malmstedt. Malmstedt är otroligt kunnig och berättade spännande saker om hur Viking Cronholm visade ju-jutsu (el. som man sa och stavade då, jiu-jitsu) för första gången i Sverige 1908 i Gävle. Han berättade också att året efter så gav Viking ut den första upplagan av sin bok – Jiu-jitsu tricks. En utbildningsfilm för polisen som var gjord någon gång



Åhörarna samlas i Ekonomikums hörsal 1.
Foto: Hans Greger



Kafferafäst. Foto: Hans Greger



Jan Malmstedt föreläser om ju-jutsuns historia från 1908 och fram till 1950-talet. Foto: Hans Greger



*De tre föreläsarna Kurt Durewall, Jan Malmstedt och Hans Greger.
Foto: DW Foto.*



*Kafferst med Eva Greger och Anna Höglund.
Foto: Hans Greger*

Innan stilchefen Hans Greger påbörjade sin historia utdelade Svenska Ju-jut-suförbundet genom Tony Hansson en medalj till Olle Håstad för ett utmärkt arbete med den senaste systemrevideringen. Olle arbetade utomlands när de andra förtjänade fick sina medaljer.

Svenska Budo & Kampsportförbundet har tilldelat Anders Bergström, Linköpings BK, högsta förtjänsttecken. Budo & Kampsportförbundets ordfö-

på 20-talet, tror jag, hann han med att visa också. Himla kul att se alla tricks som de använde sig av.

45 minuter senare var det dags för en bensträckare, kaffe och stooora kakor.

Efter kakorna var det Kurt Durewalls tur. Man sitter ju som ett tält ljus och lyssnar till den mannen när han berättar. Hans berättelse började 1924 i Stockholm där han föddes. Han berättade om rymningar från fosterhem, barnhem och uppfostrings-

rande Daniel Petersson gratulerade Anderes även med blomster.



Daniel Pettersson gratulerar Anders Bergström till högsta förtjänsttecknet. Foto: Hans Greger.

anstalter. 1937 visade hans gymnastiklärare Viking Cronholms bok Jiu-jitsu tricks och sa: Det här ska ni lära er!

Berättelsen fortsätter med första jiu-jituslektionen efter en lång cykeltur från Stockholm till Malmö, brottning, boxning, ishockey, kanotpaddling och cykeltävlingar. Han berättade om hur han med sin amatörkamera fick ta en bild på det svenska fotbollslandslaget med trion Gre-No-Li, bilden blev sedan publicerad i tidningar och det var då han bestämde sig för att bli pressfotograf. Han fotograferade bland annat flera av Ingemar Johanssons boxningsmatcher live.

Han fortsatte med att berätta om hur han undervisat jiu-jitsu till vårdpersonal som också senare blev till ergonomiundervisning. Berättelsen avslutades med att han berättade om hur han byggt och fortsätter utveckla sitt jiu-jitsusystem, Durewall jiu-jitsu.

Efter det var det dags för en ytterligare

en bensträckare.

Slutligen hade turen kommit till "vår egen" soke, Hans Greger. Han berättade om att han i början av 1960-talet gick till en judoklubb på Söder i Stockholm tillsammans med en kamrat, kamraten slutade men Hasse blev som vi vet kvar. Han gjorde militärtjänst i Östersund där han hann med en löptur uppför Åreskutan, men han passade också på att träna både judo och jiu-jitsu. Han kom tillbaka till Stockholm och började träna i Budokwai. Han åkte på påskläger 1968 på Bosön och tränade för Kurt Durewall. Han berättade om ett sommarläger där de var ett antal brunbälten som skulle testa till första dan. Av ca 30 st som testade blev "bara" 6 st godkända, Hasse var INTE en av dem. 1974 blev Hasse uppringd och tillfrågad om att översätta en amerikansk jiu-jitsubok till svenska, men Hasse kontrade genast och frågade om man inte kunde göra en egen svensk bok. Sagt och gjort, första



Kurt Durewall berättar sin fantastiska historia från barndomen fram till idag. Foto: Hans Greger.

Kurt Durewall
berättar om
Ingo och Floyd.
Foto: DW Foto.



systemboken blev till och innehöll alla tekniker t.o.m. första kyu.

Vi fick också höra om hur Hasse och Ingemar Sköld åker och tränar för Raymond

Cocatre i Paris. Där blev Hasse graderad till första dan i Ecôle Cocatre. Han berättade om hans första och enda europatävling i Florens som han vann. Vi fick också höra om BAT (Budo Action Team) som höll ett 40-tal uppvisningar 1968-1989. Hasse berättade om ROP (riksorganisation för personsäkerhetsutbildare). Vidare berättades det om brytningen med Svenska Budoförbundet och bildandet av Svenska Ju-jutsuförbundet. Vi fick höra om revideringar av vårt system 1994 och 2005.



Hans Greger avslutar seminariet med att berätta sin historia om integration mellan ju-jutsu och det säkerhetsarbete han har skapat. Foto: DW Foto.

Hör och häpna! Hasse har andra intressen än ju-jutsu. Dessa intressen är bland annat flyg (han flög första gången en gammal öppen dubbeldäckare när han var 10 år), båtar, vindsurfing och skytte. Slutligen fick vi höra om några av Hasses olika yrken, obduktionstekniker, väktare och livvakt.

Tack för en spännande och ytterst informationsrik dag.

Helén Wilny, ÄJKK

Jubileumsbankett i Uppsala

Ju-jutsu Kai's Jubileumsbankett 25/10 2008

Många var vi som hade sett fram emot att fira Ju-jutsun 100 år med en jubileumsbankett i Uppsala. Ett arrangemang som har verkat mycket väl förberett, högtidligt och riktigt kul, ett måste att delta med andra ord. Och mycket riktigt, så infann sig väl allas våra förväntningar. Det blev en fest som verkligen skulle göra skäl för namnet Jubileumsbankett.

Platsen, Norrlands Nation i Uppsala, en pampig byggnad från 1889, gjorde mycket för att den riktiga jubileumskänslan skulle finnas. Att gästerna gett svar på tal och klätt upp sig i finaste smoking och vackra festblåsor gjorde än mer därtill.

Vid fördrinken fick vi alla tillfälle att återse gamla långväga jujutsu-kamrater från läger och kurser såväl som beundra våra egna uppklädda "klubb-ukar" med helt nya ögon. Efter en väl tilltagen mingeltid inträdde vi så bankettsalen, stor med pampiga kristallkronor och riktigt högt i tak. Sittningen inleddes med ett välkomsttal av Jubileumsgeneral Tony Hansson. Till bords hade jag kollegor både från Västra Sverige och från Stockholm och samtliga var på bästa humör. Förrätten serverades prompt av en mycket väl intrimmad servis. Kallrökt lax med äppeltzatziki - och till det en trevlig Chardonnay som retade våra gommar.

Under tiden sjöng vi friskt visor i ju-jutsuns tecken, såsom Ju-jutsuns visa, Kastdockans visa, Dauers sång och Romantisk



Färdigdukat för fest. 120 platser. Foto: Tore Dahlsröm.



Internationella Ju-Jitsuförbundets ordförande Paul G Höglund, Marja och Kurt Durewall och Lena Thelberg Sahlin. Foto: Tore Dahlsröm.

dojovisa. Sången anfördes av ordförande i Uppsala Ju-jutsuklubb Mats Ersson, tillika textförfattare av några av visorna. Svenska Ju-jitsuförbundets styrelseledamot Anna Gimlander höll tal.

Då stämningen nu blivit riktigt uppsluppen, inträdde i salen så ett stort antal slags munkar i grå kåpor, högt mumlande med varandra. Det skulle visa sig vara upptakten till ett mycket speciellt framförande, nämligen Ju-jutsukantat i fem satser framförd av Linköpings Budoklubbs studiecirkel i kör-sång och under ledning av Fredrik Ekman och Magnus Jonsson. En mycket vacker



Svenska Ju-jutsuförbundets ordförande och stilchef Hans Greger håller tal. Foto: Tore Dahlsröm.



Körledare Fredrik Ekmans kör framträder med sin nykomponerade Ju-jutsukantat i fem satser. Foto: Tore Dahlsröm.

och inte minst humoristisk körsång där texter ur systemboken framfördes på ett högeligen sakralt sätt. Kombinationen gjorde att skrattsalvor omöjligt kunde utebli.

Efter myckna applåder serverades så huvudrätten Renrostbiff med palsternackspuré och vinbärssky - med dryck Malbec/Shiraz, en utsökt anrättning. Nu höll Svenska Ju-



Eva Greger och Kurt Durewall. Foto: Tore Dahlsröm.



Kompositörerna Fredrik Ekman och Magnus Jonsson överlämnar Ju-jutsukantat i fem satser till textförfattarna Tony Hansson och Hans Greger. Foto: Tore Dahlsröm.

jutsuförbundets kassör Bertil Bergdahl och Svenska Jiu-jitsuförbundets grundare Kurt Durewall mycket vackra tal. Och så sjöng vi. Som efterrätt serverades vaniljpannacotta med björnbärscolis och dryck, ett Muscatvin, en mycket lyckad kombination. Svenska Ju-jutsuförbundets stilchef Hans Greger höll så ett högtidligt tal, och så sjöng vi än mer.

Svenska Ju-jutsuförbundets högsta förtjänstmedalj i guld delades ut till följande personer: Hans Greger, Eva Greger, Bertil

Bergdahl, Tony Hansson, Ola Johanson, Anders Bergström och Johan Halvardson. Men dessutom delades till samtliga gäster ut en minnesmedalj för Ju-jutsu 100 år.

Tackade för maten gjorde Internationella Ju-Jitsu Förbundets ordförande Paul G Höglund, och sist men inte minst så sjöng vi allihop den vackra sången För Japan till melodin: Du gamla klang och jubeltid, där verserna sjöngs av de olika bältesgrupperna och sista versen av samtliga stående höjandes glasen för en sista skål. Efter denna fantastiska avslutning på måltiden förflyttade vi oss samtliga in i baravdelningen för mingel och ytterligare förfriskningar, tills så dörrarna till bankettsalen slogs upp på nytt mot ett färdigt dansgolv och scen. Där inne spelade nu bandet Happymakers. De startade upp med skön swing och jazz och gäs-

terna var inte sena att bjuda upp till dans.

Så småningom drog bandet på med massor av hits från 1980-talet och nu blev det sannerligen fart på dansgolvet. Emellanåt tog vi lite luft och svalka på den fina balkongen med utsikt över Fyrisån. Stämningen var mycket hög och framåt nattkröken hoppade till och med en av gästerna in i bandet för ett sångnummer som blev mycket uppskattat. Jubileumsbanketten avslutades med fanan i topp med rocklåtar från bandet Happymakers och dans så svetten lackade.

Mina känslor då jag efteråt sakta gick hemåt var att denna kväll sannerligen varit något speciellt. Ett 100-års jubileum värt namnet.

*Magnus Pettersson
Uppsala JJK*



Välförtjänta. Bakre rad: Hans Greger, Eva Greger, Bertil Bergdahl. Främre rad: Anders Bergström, Johan Halvardson, Tony Hansson, Ola Johanson. Foto: Tore Dahlsröm.

I slutet av jubileumsbanketten var det dags för medaljutdelning.

För första gången delade Svenska Ju-jutsuförbundet ut sin högsta förtjänstmedalj i guld. Förbundsstyrelsen hade noga gått igenom kriteriet för att förtjäna denna medalj och därefter hitta välförtjänta medaljmottagare. Vid denna första utdelning blev det ju medlemmar.

Utdelningen förrättades av förbundsstyrelsens sekreterare Jörgen Sahlin som läste upp motiveringen nedskriven inom glas och ram och styrelseledamoten Anna Gimlander överräckte guldmedaljen.



Förtjänstmedalj i guld.



På banketten fick samtliga deltagare en minnesmedalj från detta jubileum, Ju-jutsu 100 år i Sverige.

Minnesmedalj från banketten.

Följande fick mottaga medaljerna:

Hans Greger

som skapare av den svenska moderna ju-jutsun och Ju-jutsu Kais högste ledare och stilchef samt för sin mångåriga och utomordentliga insats för Svenska Ju-jutsuförbundet.

Eva Greger

för sin mångåriga och ovärderliga insats för svensk ju-jutsu, Ju-jutsu Kai och Svenska Ju-jutsuförbundet.

Bertil Bergdahl

för sin mångåriga och utomordentliga insats såväl på det tekniska som på det styrelseadministrativa området inom Svenska Ju-jutsuförbundet.

Ola Johanson

för sin mångåriga och utomordentliga insats såväl på det tekniska som på det styrelseadministrativa området inom Svenska Ju-jutsuförbundet.

Tony Hansson

för sin mångåriga och utomordentliga insats såväl genom teknisk skicklighet som välstrukturerat administrativt arbete inom Svenska Ju-jutsuförbundet.

Anders Bergström

för sin mångåriga och utomordentliga insats både på det tekniska området och som instruktörsutbildare inom Svenska Ju-jutsuförbundet.

Johan Halvardson

för sin mångåriga och utomordentliga insats både på det tekniska området och framförallt som barninstruktörsutbildare inom Svenska Ju-jutsuförbundet.



*Hans Greger mottager den första förtjänstmedaljen i guld av Jörgen Sahlin och Anna Gimlander.
Foto: Tore Dahlsröm.*

Svartbälteskurs på Bosön

Årets svartbälteskurs hölls den 15-16 november 2008 på Bosön som vanligt. Det var drygt 40 deltagare denna gång, inte så många som det brukar vara, men det kan bero på att vi haft många andra arrangemang under detta år. Det blev i alla fall en rolig och trevlig kurs med massor av träning och en del teori.

Instruktörer och föreläsare var stilchefen Hans Greger tillsammans med riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Anders Bergström.

Kursen inleddes med balansbrytningens betydelse i teknikerna. Hans Greger påtalade vikten av att inte rycka och slita när man utför en balansbrytning utan istället vara mycket mjuk så att motståndaren inte



John Östbjerg, Värö BK, fäller Mikael Ögren.
Foto: Hans Greger.

märker att det är en balansbrytning.

Efter lunch hade Anders Bergström en timmes teori om rörlighet och stretching. Därefter var det bedömningsteknik för gradering och RGK:s syn på vad som är en bra teknik. Dagen avslutades med randori i olika former under Bertil Bergdahls ledning.

Söndagen fortsatte med atemi och dess grunder. Även här under Bertils ledning. Ef-



Anders Bergström föreläser. Foto: Hans Greger.



Anders Bergström instruerar. Foto: Hans Greger.

ter rast fortsatte Hans Greger med taktiskt säkerhetstänkande vid försvar mot två motståndare. Speciellt intressant var att prova på att försvara sig mot två motståndare när man ligger ned, när en motståndare är sittande på magen och en försöker sparka hela tiden. Ruskigt svårt.

Dagen avslutades med lite teori och där-
efter träning under ledning av Anders Bergström.

Förlängda A-licenser på Bosön 15-16/11 2008

Ami Eriksson	1 dan	Luleå JJK
Agnetha Ruuth	2 dan	Luleå JJK
David Sundqvist	2 dan	Luleå JJK
Patrik Joon	1 dan	Borlänge JJK
Mikael Ögren	3 dan	Linköpings BK
Jesper Sohlström	3 dan	Göteborgs JJK
Jakob Holmgren	1 dan	Umeå BK
Tomas Ingvarsson	1 dan	Umeå BK
Henrik Säljgård	3 dan	Vansbro JJK
Stefan Bergqvist	2 dan	Mora BK
Sonja Widerberg	2 dan	Lödde JJK
Staffan Kemi	3 dan	Älvsjö JJK
Berit A Hornwall	2 dan	Täby JJK
Anders Lodin	2 dan	Timrå JJK
Henrik Andersson	2 dan	Nybro JJK
Jimmy Elliasson	2 dan	Solna JJK
Birgitta Johansson	2 dan	Sandvikens BK

Svenska Ju-jutsuförbundet har tecknat avtal med Konica-Minolta på en C550 färglaser/färgkopiator med hög kapacitet och kvalitet.

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

Annon



KONICA MINOLTA

Dokumenthantering för det moderna kontoret.

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



bizhub ger dig valfrihet

Ju-jutsuns dag

Hudiksvall

Den 6/9 2008, på ju-jutsuns dag, höll Hudiksvalls Ju-jutsuklubb till minne av 100-årsfirandet uppvisning i en av stadens gallerior. Uppvisningen innehöll tekniker från Viking Cronholms tid utförda av shihan Ulf Bäckström såväl som modern ju-jutsu uppvisad av både barn och instruktörer. Publiken visade stort intresse och uppskattning för en fartfylld och väl genomförd uppvisning.

Senare på eftermiddagen passade klubben på att fira 15-års jubileum. Med lekar, tipspromenad och en god middag på en lokal thairestaurang hade både nuvarande och tidigare medlemmar en trevlig eftermiddag. Vi ser nu fram mot att träna ytterligare många år i en klubb med härlig gemenskap!

Per Åstrand



Uppvisning i Hudiksvall.

Haparanda

Även här uppe i Haparanda såg vi till att fira Ju-jutsuns dag och gjorde det genom att visa den korta filmen om ju-jutsuns historia i Sverige, varefter vi hade en uppvisning där förra vårens gulbältare spelade upp ett scenario som började med tekniken hejda med tryck och slutade med randori mot flera

motståndare.

Dagen avslutades med att folk fick komma och pröva på att utföra grundläggande tekniker som kamae, tsuri ashi och även ude osae. De besökare som var med uppskattade tillställningen mycket och det hela resulterade i en del nya nybörjare för vår klubb, så vi är ganska nöjda.

Tyvärr körde det ihop sig med foto och personer som skulle ha kommit och dokumenterat det hela dök aldrig upp, men jag tänkte bara informera er i förbundet att vi ingalunda har struntat i jutsuns stora dag!

Samuli Hirnu,

Mönsterås

I Mönsterås kunde man prova på ju-jutsu i dojon. och några tog tillfället i akt.



Prova på-bild från Mönsterås JJK

Lidingö

Lidingö Ju-jutsuklubb hade riktig otur med vädret på Ju-jutsuns dag. Mattan var utlagd i Lidingö Centrum och uppvisningen började. Det gjorde även dagsregnet rejält. Det skulle bli sex uppvisningar men man blev tvungen att bryta evenemanget då mattan blev för hal att ha uppvisning på. Ibland blir det inte som man hoppats på. Bättre lycka nästa gång.

Ju-jutsuns dag

Oskarshamn

I Oskarshamn firade vi Ju-jutsuns Dag så här:

- Två uppvisningar i en affärsgalleria i centrum
- Träningspass för medlemmar, tekniker från 1976-boken
- Visning av videofilmer med ju-jutsu för medlemmar
- Mat på restaurang

Ola Johanson



Ola Johanson kastar. Uppvisning i galleria.

Trelleborg

Trelleborgs Budokai firade Ju-jutsun Dag med en lång rad uppvisningar på stadens största köpcentra.

Vi sponsrades av Intersport och hade fått tillstånd att lägga ut ca. 30 kvm matta på köpcentrat's centrala torg. SJJF's posterutställning ang. "Ju-jutsun 100 år i Sverige" fanns uppställd tillsammans med vår egen lokala information och foto.

Klubben hade beslutat att ta tillfället i akt att varva ju-jutsuuppvisningar med uppvisningar från vår judosektion. I praktiken innebar det att varannan uppvisning var någon form av Ju-jutsu och varannan judo.

Klockan 10.30 startade judo-barnen sin uppvisning, som varade ca. 20 minuter. Därefter hade vi 10 minuters paus/frågestund



och sen körde vi på så en gång/halvtimme. Under dagen visade Ju-jutsu barnen, Judo vuxna, minigrupp-ju-jutsu, ju-jutsu vuxna och bu-jutsun upp sina färdigheter.

Sista uppvisningen startade kl. 14.00 och då visade klubbens huvudinstruktör i Ju-jutsu Kai och bu-jutsuinstruktören, upp utvalda tekniker ur Viking Cronholm's "Jiu-Jitsu Tricks". Detta skedde i "civila kläder" med lagom irriterat och uppkäftigt skådespeleri och uppskattades högljutt.

Dagen samlade ca. 100-150 åskådare vid varje uppvisningstillfälle under lördagens mest frekventa shoppingtid, vilket får anses lyckat.

Benny Wäss



Jubileum i Alingsås

Visst är det härligt att komma till ett ställe där man känner sig välkommen, där hela atmosfären känns behaglig och välkomnande. Så var det 18-19 oktober 2008 då ett antal från Värö Budoklubb trädde in i dojon efter det att Alingsås kallat till sitt femte läger under ledning av Malin och Claes och lockat med förstklassiga instruktörer i form av Anders Bergström och Stefan Forsman.

Det där med atmosfär är värt några extra rader för begreppet säger mycket samtidigt som det är svårt att säga exakt vad det är. Om man diskuterar skillnaden i atmosfär mellan ett gammalt hus och ett identiskt nybyggt så sägs det att det är dofter från tidigare verksamhet som sitter i väggarna. Men när det gäller ju-jutsu i en stor anonym gympasal måste det vara något annat. För mig var det alla leenden jag möttes av så snart jag öppnade dörren in till salen, samtidigt som det låg positiv förväntan i luften från den stora mängd deltagare som redan fanns på plats.

Och det var inte svårt att se att åtskilligt arbete lagts ner för att få allt klart och precis så inbjudande som det var. (Visserligen tog det på söndag eftermiddag några få minuter att få ut mattorna men det är en viss skillnad mellan att ett femtiotal hjälps åt (bråttom hem) och några få!?) Två stora träningsmattor i var sin ände av lokalen och en uppehållszon i mitten med stora mjuka hoppmattor. Arrangemanget gjorde att samtidigt som det kunde vara full fart på träningen på

respektive matta fanns det gott om plats i lokalen för de tillfälligt lediga att följa träningen, bättra på vätskebalansen och bränsledepåerna eller bara koppla av och umgås med nya och gamla vänner.

Beträffande träningen vågar jag påstå att alla var helnöjda med omväxlande Anders och Stefan under de sex pass som erbjöds respektive grupp. God modell med två instruktörer som kompletterar varandra och hanterbara grupper med inte alltför stor skillnad på de tränande inom respektive grupp. Den goda atmosfären fanns även på mattan där alla jag tränade med gjorde sitt yttersta för att göra träningen så meningsfull som möjligt. Och det var inga problem att byta partner, bara upp med armen se sig

om fånga blicken på någon ledig och vips hade man en ny kamrat att tampas med. Detta gäller tyvärr inte vid alla läger utan ibland verkar vissa (klubbar) vara sig "själva nok".

Både Anders och Stefan har onekligen gediget kunskande om hur man instruerar på ett effektivt och begripligt sätt, men minst lika viktigt är att de har stor förståelse för att

man behöver värma upp långsamt och noggrant. De har också en kuslig förmåga att se om/när man fuskar lite men samtidigt ett positivt sätt att komma med påpekande och korrigeringar. På något underligt sätt känns det bra att få dessa kommentarer och bli tillrättavisad, kanske beroende på den underliggande känslan av att de verkligen bryr sig och bara vill att vi skall bli så duktiga som det någonsin är möjligt.

Har man å andra sidan fått problem tar det i regel inte många sekunder från det att man sträckt upp handen eller på annat sätt





på kallat deras uppmärksamhet förrän de är på plats och rätar ut frågetecknen. Och de kan ju som sagt både lära ut samt själva demonstrera en teknik, ingen teoretisk träslöjd här inte!

Själv tillhörde jag svartbältesgruppen och våra pass hade bland annat påk, kniv, randori, grepptekniker samt kast som teman. Systemets tekniker låg självklart som grund för träningen men det blev också tillfällen att testa varianter utanför "boken". Genomgående poängterades "att aldrig slarva med vare sig teknik, kroppshållning, uppsikt eller kamae". Borde inte vara nödvändigt att påpeka sådana självklarheter men själv känner jag mig tyvärr träffad mer än en gång!

En viktig lärdom från flera pass var att man inte säkert vet hur totala beväpningen ser ut hos en anfallande individ och att det sannerligen gäller att såväl ha ögon i nacken, för att i tid upptäcka eventuell kamrat till den omhändertagne. Lika viktigt som att verkligen ha kontroll på densamme så att han/hon inte vid lämpligt tillfälle tar fram den gömda kniven eller annat vapen. Svårt att alltid genomföra i praktiken men också stimulerande och utmanande att försöka, samt förmodligen verklighetstroget.

Vid sista passet var jag trött, inte så mycket fysiskt som i huvudet. Exempelvis

hade jag uppenbara svårigheter att erinra mig vilka handgrepp och förflyttningar som en bra utförd kote hineri krävde. Men det kändes faktiskt som en naturlig reaktion på många nya intryck efter två dagars kvalificerad undervisning.

På lördag kväll fanns det tid för frågor till herrar instruktörer och även om jag själv var förhindrad att delta hörde jag att det var mycket uppskattat. På motsvarande sätt vet jag att klubbens övriga deltagare, utspridda på andra träningsgrupper, var mycket nöjda och tyckte de lärt sig massor och haft trevligt.

Så ett stort tack från Värö Budo till såväl arrangörer som instruktörer och vi kommer tillbaka nästa år. Och skall trenden hålla i sig med en deltagare från klubben när lägret arrangerades för andra gången och åtta i år lär vi bli många, många när det är dags för nästa jubileum! Bästa klubb?

/Kurt J.

PS, Teoretisk träslöjd genomdrevs bland annat av skolförvaltningen i Halland som i brist på pengar ställde in träslöjden i slöjdlokalen och ersatte den med teorilektioner där läraren visade upp hyvlar och andra verktyg samt med bilder förklarade hur man med dessa kunde bearbeta trästycken (se <http://members.fortunecity.com/valfrihet/nytt/slojd.htm>)

Träningsläger i Borlänge

TONY I BORLÄNGE

Helgen den 8-9/11 2008 hade Borlänge JJK bjudit in till läger med Tony Hansson, vilket börjar bli tradition. Lägret samlade 46 deltagare från Dalarna och Stockholmsregionen med grader från vitbälte till 3:e dan. Gruppindelningen var vitt-grönt och blått-svart samt avslutades bägge dagarna med ett gemensamt randoripass.

Stämningen var stundtals väldigt hög och det var alltid nära till skratt. Tonys pedagogik och teknikval var mycket uppskattat och det var ett svettigt gäng som avslutade dagarna. Både instruktör och deltagare tyckte att det var så kul att vi måste göra det igen. "Attans vad ni är sportiga -hej vad det går."

Magnus Rystedt
Borlänge JJK

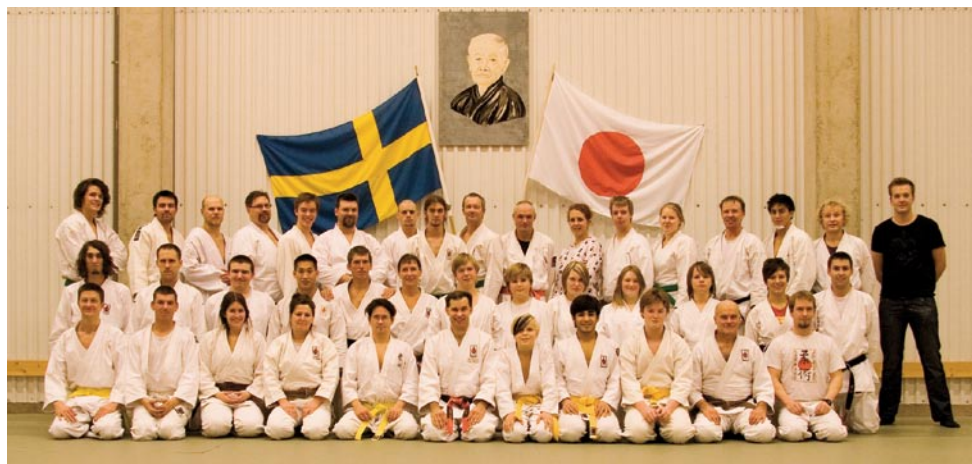


Foto: Mattias Halin.



Foto: Linus Nilsson.

Deltagarna på Borlängelägret. Foto: Linus Nilsson.



RGK informerar

Svenska Ju-jutsuförbundets riksgraderingskommitté (RGK) informerar.

På grund av att ju-jutsupassens inlagor placeras på många olika sätt vill RGK informera om hur inlagorna **skall** vara placerade.

- 1 I pärmens första ficka skall den fyrspråkiga texten sitta.
- 2 I första innerficka skall ID-kortet sitta med klubbtilhörighet på baksidan.
- 3 I innerficka 2 placeras graderingskort. Gärna två i varje ficka.
- 4 Därefter kommer instruktörslicenser. Gärna två i varje ficka.
- 5 Därefter träningslägerkort. Gärna två i varje ficka.
- 6 Därefter kommer kurskort. Gärna två i varje ficka.
- 7 Därefter skall den som kommer från mon-grupp ha sitt monpass.

Efter dessa förbundskort kan resterande fickor användas till diverse klubbkort eller annat.

Den som vill ha fler fickor i ju-jutsupasset kan beställa 20-sidigt pass, klubbvis från förbundskansliet.

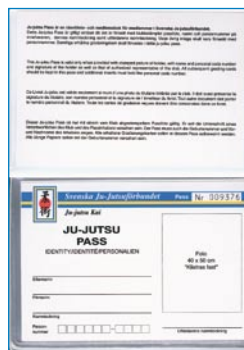
Kyugraderingskort benämnda "Svenska Budoförbundets Ju-jutsusektion" är ogiltiga från och med 1/1 2004. Efter detta datum skall korten se ut som på bilden till höger.

Så här **skall** korten placeras.



Ju-jutsupass.

Passets första uppslag.



Passets andra uppslag, graderingskort.



Graderingskort.



Instruktörslicenser.



Träningslägerkort.

Sponsorer



Det du behöver!
TRYCK • KOPIERING
UTSTÄLLNING
Lidingökopia.se
● ● ● En del av Stockholms Lito-Teknik AB ● ● ●

Svenska Ju-jutsuförbundet har idag följande sponsorer: SBI Sport AB (Budo-Nord), Konica Minolta, Take Off reklambyrå och Lidingökopia.

Dessa sponsorer har på olika sätt bidragit till att minska förbundets utgifter. SBI genom att ge provision på allt som de säljer till förbundets klubbar, Konica Minolta med att sänka kostnaderna för vår digitaltrycksmaskin, Take Off genom att producera förbundets nya hemsida till mycket reducerad kostnad samt Lidingökopia med att skänka två roll-ups med tryck.

Fler sponsorer är välkomna.
Kontakta Svenska Ju-jutsuförbundet.
kansli@ju-jutsu.se

Riksgraderingskommittén.

Annons

BUDO-NORD SELECTED QUALITY 空手 柔道 桑術

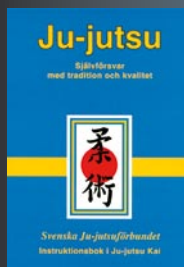
OÖVERTRÄFFAD KVALITET I MER ÄN 30 ÅR!

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

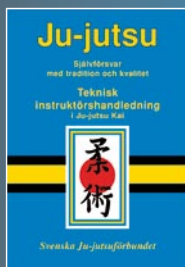
SBI Sport
Staffanstorpsvägen 115 232 91 Ärlöv
Tel: 040 - 94 88 88 Fax: 040 - 94 07 80
Info@sbisport.se order@sbisport.se

SBI Sport är en av SJJF huvudsponsorer **www.sbisport.se**

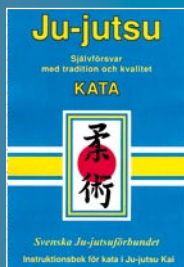
Svenska Ju-jutsuförbundets instruktionsböcker



Systemboken



Teknisk instruktörshandledning



Kataboken



Monboken

Priser

	1-4	5-9	10-fler
Systemboken, trådbunden	495:--		450:--
Systemboken, spiralbunden	545:--		500:--
Teknisk instruktörshandledning	425:--	395:--	350:--
Kataboken, spiralbunden	250:--	225:--	200:--
Monboken, trådbunden	295:--		270:--
Monboken, spiralbunden	345:--		320:--

Jubileumsrabatt från 21/10 2007 och hela 2008

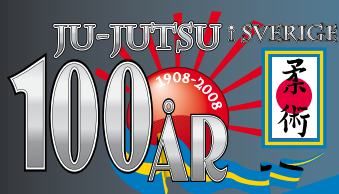
Vid beställning av 25 eller flera valfria böcker dras ytterligare 10% rabatt från 10-fler-priset. Det går bra att blanda alla fyra böckerna.

Till alla elever

Den som tränar ju-jutsu har all anledning att äga en systembok och katabok för vuxen-systemet. Böckerna innehåller alla namn på teknikerna samt en utförlig bildserie för varje teknik. Med dessa böcker är det lättare att minnas alla termer och namn på teknikerna. Dessutom finns information om ju-jutsu och dess historia.

Till alla instruktörer

Den som är instruktör i ju-jutsu har mycket stor användning av den tekniska instruktörshandledningen. Handledningen innehåller fördjupade kunskaper om Ju-jutsu Kais tekniker och dess utförande samt mycket annat som en bra ju-jutsuinstruktör bör kunna.



Jubileumsböcker

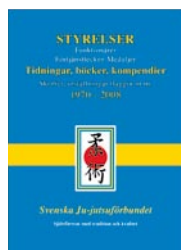
Med anledning av jubileumsåret har fem historiska böcker producerats. Allt känt material mellan 1970 och 2008 som spänner över allt som hänt inom vår ju-jutsu. Det är Svenska Ju-jutsuförbundets stilchef Hans Greger som forskat fram all tillgänglig fakta under denna period.

Böckerna innehåller tusentals namn på de som bland annat gått CBAE, barnkurser, alla som tagit dangrad, påsk och sommarlä-

ger, alla som suttit i förbundsstyrelsen samt allt vad stilchefen har varit med om inom ju-jutsu med mera. Alla böcker är spiralbundna och tryckta av Svenska Ju-jutsuförbundet.

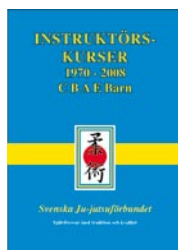
Böckerna kan beställas från förbunds-kansliet och kommer att levereras under februari-mars 2009. Se till att Dina klubb-medlemmar kan sin ju-jutsuhistoria.

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



Styrelser, trycksaker m.m.

250 kr



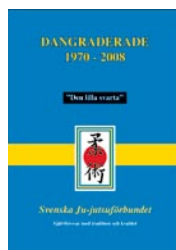
Instruktörskurser.

250 kr



Påsk- och sommarläger.

225kr



Dangraderade.

225 kr



Stilchefen Hans Gregers ju-jutsu.

250 kr

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

Nya träningsboken



Träningsboken.

Svenska Ju-jutsuförbundet har även tagit fram en bok om alla ingående tekniker i graderingssystemet där Du kan pricka av vilka tekniker Du tränar med Din grupp eller vilka tekniker Du tränar själv till Ditt nästa bälte eller under gällande termin. Beställ från Svenska Ju-jutsuförbundets kansli. 50 kr/st. Vid köp av 10 och fler 40 kr/st. Finns för beställning redan nu.

Följande 91 klubbar är anslutna till Svenska Ju-jutsuförbundet och Ju-jutsu Kai.

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

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

Förbundsinfo

Ny klubb

På Svenska Ju-jutsuförbundets styrelsemöte den 24/8 2008 valdes Borås Ju-jutsu Kai in i förbundet.

Ordförande och ansvarig instruktör är Claes Alingsjö 2:a dan och A-instruktör, Alingsås JJK.

Borås Ju-jutsu Kai hälsas välkommen i förbundet.



Ny klubb

På Svenska Ju-jutsuförbundets styrelsemöte den 13/10 2008 valdes Norrahammars ju-jutsu & sportförening in i förbundet.

Ordförande och ansvarig instruktör är Niclas Sjöberg 4:e dan och Elitinstruktör, Jönköping.

Norrahammars ju-jutsu & sportförening hälsas välkommen i förbundet.



Ny klubb

På Svenska Ju-jutsuförbundets styrelsemöte den 13/10 2008 valdes Ju-jutsu Kai Enköping in i förbundet.

Ordförande är Mickael Rosendahl och ansvarig instruktör är Kristofer Andersson-Lind. Kristofer har 1:a dan sedan december 2000 samt B-instruktör.

Ju-jutsu Kai Enköping hälsas välkommen i förbundet.



Kristofer
Andersson-Lind.

Klubb som utgår

Hörby Budoklubb har valt att lämna Svenska Ju-jutsuförbundet på grund av brist på instruktörer i Ju-jutsu Kai. Klubben är välkommen åter om förutsättningarna ändras.

Klubb som utgår

Falu Ju-jutsuklubb har lämna Svenska Ju-jutsuförbundet på grund av upphörd verksamhet.

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb



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

Systemboken

Trådbunden

Spiralbunden

Kataboken

Spiralbunden

Monboken

Trådbunden

Spiralbunden

Teknisk instruktörshandledning

Trådbunden



KANSLI

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

Beställ direkt från SBI Sport AB

**Dräkter, Bälten,
Skydd,
Övrig budomateriel**

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar



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