



Tidningen

Ju-jutsu Kai

4 2011

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 13.

Nytt för 3:e och 4:e dan

Se sid 31

Nya 3 dan



Thomas Johanson
Anders Bergström

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 - 2011 Årgång 13
Tryck: Svenska Ju-jutsuförbundet
Ansvarig utgivare: Hans Greger
Redaktion: Larsbergsvägen 12, 181 39 Lidingö
Tel: 08/731 70 00, 08/ 767 14 50
E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Ordföranden har ordet	sid 3
Kalendarium	sid 4
Notiser	sid 5
Nostalgisidan	sid 6
Elit-kurs i Uppsala	sid 8
Svartbälteskurs på Bosön	sid 10
Licensförlängning i Norrköping	sid 12
Framtidsträning i Uppsala	sid 13
Alingsåsläget	sid 16
Graderingsläger i Linköping	sid 18
Barnläger i Kalmar	sid 19
Jubileumsläger i BK Shindo	sid 20
Höstläger i Luleå	sid 21
Barnläger i BK Shindo	sid 21
Allhelgonaläger i Uppsala	sid 22
Påsklägerannons	sid 24
Läger och provgradering i Värö	sid 25
Norrlandsläget i Umeå	sid 26
Dangradering i Malmö	sid 28
Dangradering på Bosön	sid 29
Förbundsinfo	sid 30
Förbundsinfo, klubbar	sid 31

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

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

Ledamot

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

Ledamot

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

Ledamot

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

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen ordförande)

Tekniska kommittén

Bertil Bergdahl, (se styrelsen kassör)

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 vice ordförande)

Hans Brändström, (se styrelseledamot)

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

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

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se riksgraderingskommittén)

Webbansvarig

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

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen vice ordförande)

Projekt hemsida

Li Sjökvist (se styrelsen)

Omslagsbild

Ola Johanson försvarar sig mot Mikael Olsson som försöker slå Ola med sina mitsar.



Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att tacka för ett härligt 2011 som har varit så fyllt av kurser och en massa träning. Inte vilken träning som helst, nej en mycket fartfylld och rolig träning, det är så det skall vara.

Jag vill fortsätta med vad som händer i framtiden. Nu blåser förändringens vind i vårt förbund och styrelsen arbetar för fullt med att modernisera sig ordentligt. Vi har tillsatt en teknisk kommitté där alla riksinstruktörer ingår och där Tony Hansson är kommittéordförande. Kommittén skall arbeta med teknisk utveckling och påbörja översyn av vårt teknisksystem.

Riksgraderingskommittén har ändrats så att bara jag ingår i kommittén. Jag kommer vid varje dangradering att utse två riksinstruktörer ur den tekniska kommittén.

För mig själv blir den största förändringen att detta är mitt sista nummer av tidningen Ju-jutsu Kai. Det kan kännas lite tomt men jag har i och med detta nummer gjort 120 tidningar genom åren så jag får nog vara nöjd nu. Jag lämnar över redaktionsansvaret till den nya informationsansvarige Lotta Emgård som även kommer att

handha tidningen. Jag kvarstår dock som ansvarig utgivare tills vidare.

Lotta är journalist och informatör till yrket och hade naturligtvis en massa frågor om tidningen när vi träffades för att gå igenom framtiden. Kommer du att lägga dig i hur jag vill göra tidningen, frågade Lotta. Jag svarade nej! Nu är det du som styr. Är tidningen fristående? Vilket syfte har tidningen?, frågade Lotta. Nej den är inte fristående. Tidningen är förbundets informationskanal till klubbar och medlemmar men även som extern information till utomstående. En tidning som visar förbundets stora verksamhet. Jag är övertygad om att det kommer att bli en riktigt bra och rolig läsning framöver.

För er som vill skicka in text och bild från arrangemang till tidningen kan dessa fortfarande skickas till mig. Jag kommer att ta del av artiklar och använda dessa i verksamhetsberättelsen och årsboken. Jag skickar artikel och bilder vidare till Lotta. Ni kan naturligtvis även skicka direkt till Lotta, (adress se informationsansvarig).

Jag vill avsluta med att önska er alla en God Jul och ett Gott Nytt År.

Hans Greger

*God Jul
Gott Nytt År*



KONICA MINOLTA

Multifunktionella system för pålitlig utskrift och dokumenthantering

Svenska Ju-jutsuförbundet har sedan 1999 haft ett gott samarbete med Konica Minolta vad gäller både skrivare och kopiatorer för färgutskrifter.

Vår Konica Minolta bizhub C550 producerar troget färgutskrifter i hög kvalitet.

Ring 020-57 61 33 eller gå in på hemsidan www.konicaminolta.se för mer information.

Annon

The essentials of imaging



DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
SJJF = Svenska Ju-jutsuförbundet. RGK = Riksgraderingskommittén. BA = Barnansvarig. UA = Utbildningsansvarig.				
2012				
JANUARI				
21-22/1	Riks- och förbundsinstruktörskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
FEBRUARI				
4/2	Dan-träning till 4:e dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
5/2	Dan-träning till 3:e dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
10-12/2	B-instruktörskurs	Lund	SJJF/UA	Anders Bergström
11-12/2	Ungdomsläger Kai Camp 1	Örebro	Örebro Budo	Stefan Forsman
17-19/2	C-instruktörskurs	Hudiksvall	SJJF/UA	Ulf Bäckström
MARS				
10/3	Danträningläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
APRIL				
6-9/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
6/4	Dangradering 4+5 dan	Linköping	SJJF/RGK	Hans Greger
?	Licensförlängningskurs	Uppsala	SJJF/UA	Anders Bergström
MAJ				
5-6/5	Dangradering 1+2 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
JUNI				
??	Sommarläger	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
JULI				
??	Dangradering 3 dan	Oxelösund	SJJF/RGK	Hans Greger
??	A-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
??	B-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
??	C-instruktörskurs	Oxelösund	SJJF/UA	Hans Greger
SEPTEMBER				
?	Barninstruktörskurs	Tyresö/Högdalen	SJJF/UA	Anders Bergström
?	Licensförlängningskurs	Umeå	SJJF/UA	Anders Bergström
OKTOBER				
6-7/10	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger
NOVEMBER				
?	Licensförlängningskurs	Skåne	SJJF/UA	Anders Bergström
??	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
DECEMBER				
1-2/12	Dangradering 1+2+3 dan	Bosön	SJJF/RGK	Hans Greger

Notiser

Guldmärket till Henrik Andersson

Svenska Ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld har tilldelats Henrik Andersson, 3 dan, Kalmar BK. Henrik har tränat ju-jutsu länge. Han tog gult bälte redan 1986 och blev elitinstruktör den 25/9 2011 i Uppsala.



Förbundets vise ordförande Ola Johansson överlämnade tecknet vid invigningen av Barnträningslägret i Kalmar den 12/11 2011.

Grattis!!!

BÄLTESLÄGER I MALMÖ JU-JUTSU KLUBB 19/11-2011

Ju-jutsuläger i mörka november kan det vara något? Är man dessutom bara inne på sin andra termin kanske man ställer sig frågan både en och två gånger. Skall man som mogen ungdom (över 45!) lägga en hel lördag på att "kramas" med sina uke?

Svaret blir varför inte? Ett alldeles utmärkt sätt att koppla bort lite av den vanliga vardagen och jobbet. Med fokus på att lyssna på instruktörerna försvinner snabbt tankar på jobb, fixa med huset och allt annat måste göras. En lördag i dojon i Malmö Ju-jutsu klubb framstår plötsligt som väldigt tilltalande och med några av sveriges bästa instruktörer blir ju upplevelsen inte sämre.

Start 10.00 på lördag morgon i en utmärkt dojo. Lite större uppslutning hade man väl kunnat önska sig, men ifrån de som tränade var det ju en fördel med få på mattan och gott om plats.

Tydliga och klara instruktioner gjorde det hela till en mycket bra dag. Sedan är det ju en helt annan sak hur man lyckades omsätta dessa instruktioner i praktiken, men teoretiskt sett har jag minst svart bälte och teori måste ju vara viktigare än praktik, eller var det tvärtom? För en nybörjare är det kul att höra att sporten fortfarande utvecklas och inte är fast i något statiskt. Betoningen på att greppen skall fungera i verkligheten gör det hela realistiskt och mer inspirerande. För oss över 45 är det kul att se att man fortfarande hänger med de yngre förstågarna.

Dagen fortsatte i bra tempo (men det kan ju alltid bli högre) och i pauserna peppade vi med Aqua och Barbie

Girl!!! Folk såg lite frågande ut, men kunde sedan inte låta bli att köra lite dansmoves till musiken, alltså en hit musik till ju-jutsu. Vem kunde tro det? Inte instruktörerna i varje fall, att döma av deras ansiktsuttryck.

Dessvärre vara det inte så många kvinnliga deltagare, men det speglar väl läget i klubbarna allmänt. På barnsidan har vi många tjejer som börjar, men hur skall vi få dem att fortsätta?

Själv ser jag fram emot nästa läger, och förhandlar redan nu med chefen där hemma om deltagande. Till nästa gång får det gärna komma lite mer damer.

Väl mött i dojon

Peter Vanlid

Nybörjare och kassör Malmö Ju-jutsu klubb

D-instruktörskurs i Örebro

Den 25/9 2011 hölls en D-instruktörskurs på Sportpalatset i Örebro.

Ledare var David Gülger och adepter var Love Medervall, Felix Lundberg, Ola Westin, Oscar Eriksson och Simon Mörn.

Utbildningen var lärorik och hade både inspirerande lärare och intresserade elever. Det bjöds på flera skratt och många tankvärda ord.

Efter teoripasset som hade ett avbrott för lunch följde därefter ett träningspass. Där fick eleverna växelvis leda passet och prova det upplägg av träningspass som de själva hade tagit fram under dagen.



Från vänster: Simon Mörn, Ola Westin, Felix Lundberg, Oscar Eriksson och Love Medervall.

Nostalgisidan med Hans Greger

Detta hände 1981

Några minnesvärda händelser från 1981

Sverige tog EM-GULD igen!

Vid Lag-EM i ju-jutsu som hölls i Köpenhamn den 21/11 1981 tog det svenska laget guldmedalj. Laget bestod av: Ingemar Sköld, Monika Ritzler och Lennart Collan. Reserver var Mikael Adervall och Gunilla Widing. Coach var Christer Ringblom.

Domare från Sverige var Hans Greger, Björn Hornwall och Bertil Bergdahl.

Detta var andra gången Sverige vann guld. Första gången var 19/5 1979 i Florens, Italien med Hans Greger, Lag Strähle, Björn Hornwall och Kjell Rönqvist i laget.



Lennart Collan, Ingemar Sköld, Monika Ritzler.

Detta år pågår en intensiv debatt om tävlingens vara eller icke vara. Det skrivs insändare till förbundstidningen och diskuteras på alla träningsläger. Slutligen vinner ja-sägarna en knapp seger.

Vid sidan av alla ju-jutsuarrangemang hade jag fullt upp med självskyddsundervisning hela dagarna. Det var militärpolisen, tullskolan riksbanken, bevakningsbolag, polisen och kriminalvården. För kriminalvården gjorde jag en 40 minuter lång instruktionsfilm om självskydd och ingripandeteknik med Ingemar Sköld som "buse" kastdocka.

Instruktörer

Detta år utbildades:
33 nya C-instruktörer
13 nya B-instruktörer
4 nya A-instruktörer

En av A-instruktörerna var riksinstruktör Ulf Bäckström, en av B-instruktörerna var förbundsinstruktör Johan Halvardson och en av C-instruktörerna var riksinstruktör Hans Brändström.

Graderingar

Vår nuvarande riksinstruktör Ulf Bäckström tar 1:a dan den 28/6 på sommarlägret i Borlänge.

Riksinstruktör Bertil Bergdahl tar 2:a dan den 17/4 på påsklägret i Linköping.

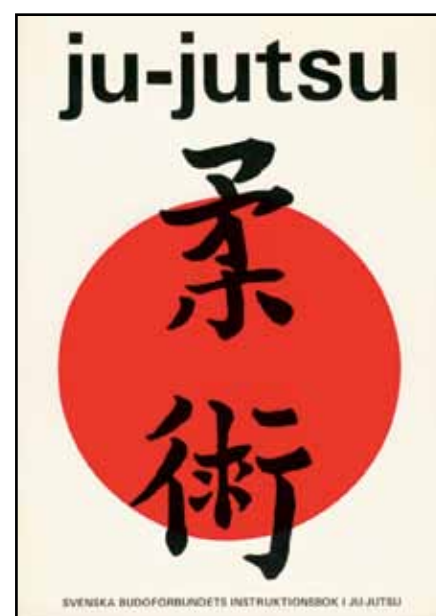
Totalt graderades 11 personer till dangrader varav två kvinnor under 1981, Monika Ritzler och Ann-Marie Düste båda från BK Budokwai.

Systemrevidering

Ju-jutsusektionens styrelse beslutar 1981 att Hans Greger, Ingemar Sköld och Björn Hornwall får i uppdrag att framlägga förslag till reviderat ju-jutsusystem. Ett system som skall omfatta alla kyugrader och 1:a dan.

Detta var en process som pågick i fyra år och 1985 kom den nya boken ut.

Detta system kom att gälla fram till 1994 då ännu en ny bok utkom.



Den andra systemboken.

Övrigt

Förbundstidningen Jutsu-Nytt utkommer med 5 nummer.

Det var 450 deltagare på påsklägret i Linlöping.

Det var 77 deltagare på sommarlägret i Borlänge.

Totalt hölls 25 träningsläger runt om i hela landet.

Det bästa påsklägerfotot 1986

Vår ju-jutsuverksamhet har en mycket lång tradition i våra påskläger, och alla påskläger från 1974 finns dokumenterade med lägerfoto. När jag tittar på alla dessa lägerfoton kan jag konstatera att 1986 års lägerfoto är det bästa och snyggaste genom åren. Detta år var det över 550 deltagare anmälda så det var ingen lätt sak att arrangera ett lägerfoto med alla deltagare. Hur skulle vi få plats med alla och så att alla syntes på bilden?

Efter många funderingar kom jag fram till att enda lösningen var att

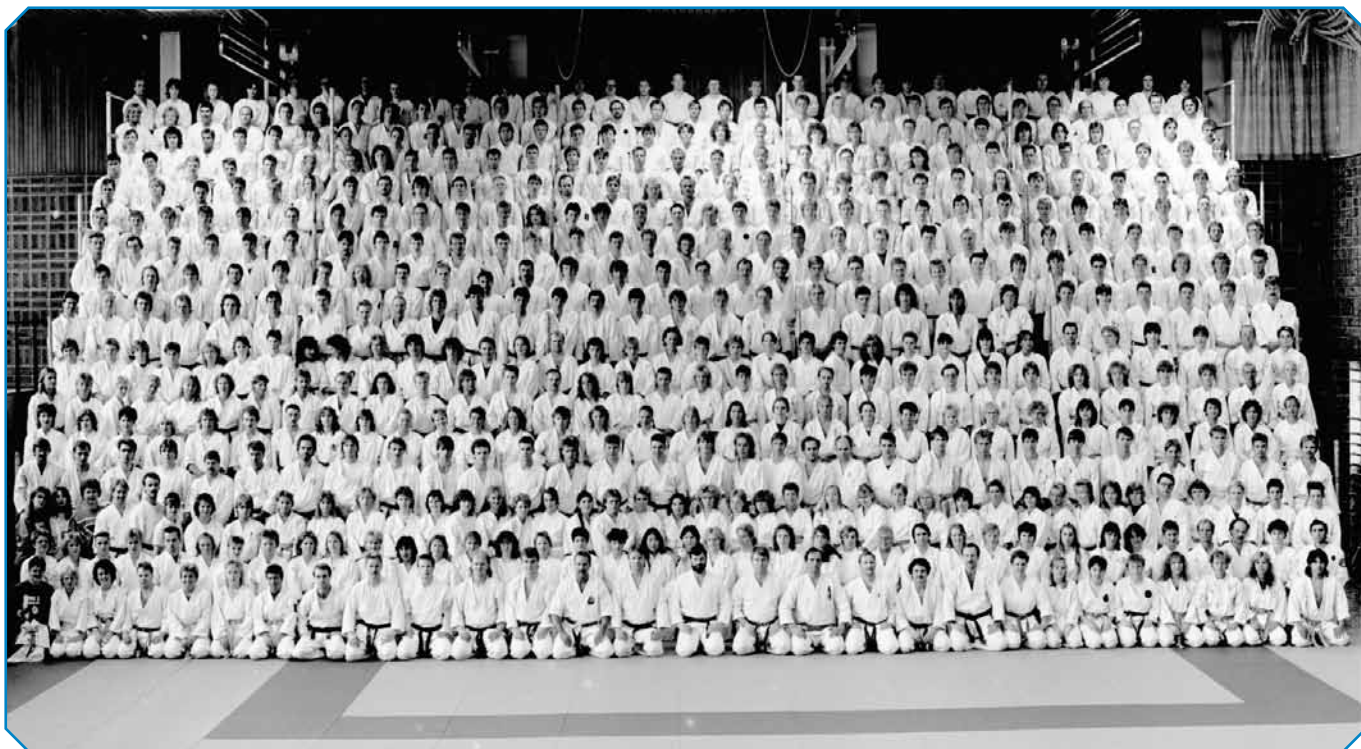
hyra en byggställning och bygga upp denna i stora träningshallen. Den tog över fem timmar att bygga upp och en timme att riva. Och vi var fyra som jobbade. Vi byggde även en egen ställning för fotografen Arne Gustavsson så att han kom upp ett par meter med kameran.

När det var dags för gruppfoto gällde det att få alla deltagare på rätt plats på ställningen utan att snubbla och ramla ner. Det fanns ett antal gavlar att hålla sig i för säkerhets skull.

Vi var dock så många, 515 stycken kom till lägret, att ställningen inte räckte till trots att vi byggt ända upp till taket. Vi fick ha en rad med stående framför ställningen och en rad knästående och till sist en rad sittande. Du som har varit med länge känner säkert igen några i de främre raderna.

Som vanligt fanns kortet att köpa redan dagen efter i lägershopen.

Det var under åren 1986, 1987 och 1988 som vi hade byggställning för gruppfoto. 1988 lyckades vi tränga ihop 547 deltagare men fotot blev inte riktigt lika perfekt som 1986.



Gruppfoto påsklägret 1986.



Det blev på gränsen för farligt att få alla upp på ställningen så jag valde att placera alla på golvet och ha fotografen högt upp i taket, det blev säkrare för deltagarna men vingligare för fotografen och på den vägen är det än idag.

Hans Greger

Den färdigbyggda ställningen.

Elitinstruktörskurs i Uppsala

Den 23-25/9 2011 hölls en elitinstruktörskurs i Uppsala.

Det var 8 personer som ville bli elitinstruktörer och det blev de också. Kursen leddes av stilchefen Hans Greger och riksinstruktören Tony Hansson.

För att få gå en elitinstruktörskurs måste man vara minst 3 dan i Ju-jutsu Kai och varit A-instruktör i minst tre år.

Kursen startade på fredagen med en massa teori och avslutades med teknisk genomgång av tekniker i full fart.

Under lördag förmiddag anlände 14 gamla men ystra elitinstruktörer som ville uppdatera sin elitlicens. Nu blev det således 22 stycken som kämpade på mattan. Lördagen var fylld med träning och alla var natur-



Den mindre dojon byggdes enkelt om till teorisal.

ligtvis mycket trötta när kvällen kom. Söndagen bjöd på mer teori och lite mindre träning.

Teoripassen handlade om förbundets organisation och framtid, vad stilen Ju-jutsu Kai står för, bedömningsteknik och vad som förväntas av en elitinstruktör, förbundsinstruktör och riksinstruktör.

Nya elitinstruktörer

Kent Edman 3 dan Östersunds BK
Malin Bohlin 3 dan Alingsås JJK
Claes Alingsjö 3 dan Alingsås JJK
Jimmy Danielsson 3 dan Norrköpings JJK
Mikael Olsson 3 dan Ronneby JJK
Thomas Lundqvist 3 dan Uppsala JJK
Jens Wallström 3 dan Umeå BK
Henrik Andersson 3 dan Kalmar BK



*Stående: Kursledare Tony Hansson, Kent Edman, Malin Bohlin, Claes Alingsjö, Jimmy Danielsson, kursledare Hans Greger.
Sittande: Mikael Olsson, Thomas Lundqvist, Jens Wallström, Henrik Andersson.*



Ola Johanson har lyckats komma undan Mikael Olssons ettriga slag med mitsar.



Under träningspassen blev det många aha-upplevelser när stilchefen Hans Greger och riksinstruktören Tony Hansson visade hur det skulle vara. Alla tekniker skulle göras i full fart och i rörelse och motståndarna skulle hålla i ordentligt och inte släppa greppet förrän det blev nödvändigt.

Alla fick dessutom prova på att tävlingsträna och sedan visa upp sig för de andra. Tony Hansson visade att man kunde puckla på varandra ordentligt om man hade små mitsar, kuddar, på händerna. Det blev mer realistiskt att försöka försvara sig när motståndaren bara slog hela tiden.

Genomgående för hela kursen var att vi tränar och graderar i en stil, Ju-jutsu Kai, och att alla träningar skall innehålla mycket rörelse och fart samt att instruktörerna måste se vad som är rätt eller fel i en teknik.



Tony Hansson visar hur man kan slå med mitsar.

Förutom elitinstruktörerna deltog även riksinstruktör Ola Johanson samt förbundsinstruktörerna Johan Halvardson och Karin Ersson.



Uppdaterade elitinstruktörer

Mathias Forsberg 5 dan Högdalens BK
Johan Landgren 4 dan Älvsjö JJK
Kent Nordlund 4 dan Älvsjö JJK
Ola Sunding 4 dan Östersunds BK
Anders Larsson 3 dan Umeå BK
Lars Stålnacke 5 dan Sundsvalls BK
Sten-Olof Danielsson 3 dan Norrköpings JJK
Fredrik Ekman 3 dan Linköpings BK
Magnus Knutström 3 dan Oskarshamns JJK
Mohamed Dekhla 3 dan Bodens Bushido
Michael Aust 3 dan Upplands Bro BK
Rickard Bäckström 3 dan Kalmar BK
Magnus Rystedt 3 dan Borläng JJK
Patrik Östemar 3 dan Linköpings BK



Stående: Kursledare Tony Hansson, Ola Johanson, Magnus Rystedt, Michael Aust, Sten-Olof Danielsson, Anders Larsson, Karin Ersson, kursledare Hans Greger.

Knästående: Johan Halvardson, Rickard Bäckström, Kent Nordlund, Ola Sunding, Fredrik Ekman. Sittande: Mathias Forsberg, Johan Landgren, Magnus Knutström, Patrik Östemar, Mohamed Dekhla, Lars Stålnacke.

Svartbälteskurs på Bosön

Den 8-9/10 2011 hölls en svartbälteskurs på Bosön.

Det var drygt 30 deltagare som tränade hårt i två dagar. Kursinnehållet var brett med många olika sätt att träna Ju-jutsu Kai. Förutom tekniska detaljer i teknikerna bjöds det på flera olika sätt att träna randori, taktiskt uppträdande mot en eller flera motståndare, tävlingsträning och inte minst olika sätt att gripa någon och skydda annan person.

"Det var den bästa svartbälteskursen jag varit på, och jag har varit på många" var ett av de många positiva omdömena.

Instruktörer på kursen var stilchefen Hans Greger, riksinstruktör Tony Hansson och den nye förbundsinstruktören David Gülger.



Ola Sunding griper Ola Johanson.

Så bra blev det

Svartbälteskursen på Bosön i oktober blev en bra avslutning på förbundets träningsarrangemang under 2011. Detta år har varit året då vi har haft en mycket bra teknisk utveckling i sättet att träna Ju-jutsu Kai. Denna helg var inget undantag.

Jag ser att alla som deltagit på våra träningar har trivts och haft mycket roligt. Dessutom har vi bjudit på en hel del tekniska finesser som



David Gülger visar hur man skall angripa liggande. Ola Johanson försöker försvara sig.

Deltagarna på svartbälteskursen.



jag hoppas att alla tar med sig hem till klubbträningen och på detta sätt sprider får fantastiska verksamhet.

Det är min förhoppning att nästa års svartbälteskurs på Bosön skall bli minst lika bra som detta år eller ännu bättre. Jag kommer själv att vara med och driva på med hjälp av andra duktiga instruktörer.

Hans Greger

Full fart med slag och blockeringar på Tony Hanssons träningspass.



”Bästa svartbälteskursen hittills”



Tävlingsträning med stilchefen.



Berit Abrahamsson Hornvall försvarar sin kompis mot angrepp.

Full fart med o soto osae på ett av Hans Gregers pass.



Licensförlängning i Norrköping

Premiärkurs 19-20/11 2011

Nu har vi genomfört den första förlängningskursen av instruktörslicenser enligt styrelsens beslut. Kursen är en tvådagarskurs och ger en förlängning på tre år.

Det var tio stycken som träffades i Norrköpings ju-jutsu-klubbs dojo på lördag förmiddagen för att diskutera, utbyta erfarenheter och träna. Deltagarna var från Norrköping, Linköping, Lidköping, Västerås, Eksjö, Lund och Shindo. Vi gick igenom förbundet, graderingsbestämmelser, träningsplanering, idrottsskador/akut omhändertagande instruktörshandledning, teknikbedömning, funktionell träning och självanalyt.

Det var många ämnen och en stor erfarenhet som präglade dessa två dagar. Erfarenhetsutbytet var den ledande tanken, det var mycket diskussioner både i smågrupper och helgrupp. Flera diskussioner byggde på hur vi gör i våra egna klubbar och vilken lärdom vi kan ta från andra. Så det blev många idéer att ta med hem och kanske röra om lite i klubben hemma.



Vid kursslut så diskutera vi hur deltagarna uppfattat kursen och kursens syfte. De var en positiv respons framför allt på de givande gruppdiskussionerna och även mängden mattaktivitet. Så detta ska jag ta med mig, när vi nu fastställer ett schema och innehåll.

För dig som missade denna kurs, så ligger planeringen på tre kurser nästa år. En i norra Sverige, en i Skåne och en i Stockholmstrakten. Så har du en utgången licens så se till att uppdatera den snarast.

Vi får också tacka Norrköpings Ju-jutsuklubb och kamphuset för att

vi fick vara i era fina lokaler och vi återkommer säkert med någon kurs senare.

Anders Bergström
kursledare och utbildningsansvarig.



Förlängda A-licenser

Dan Isaksson	2 dan	BK Shondo, Mölnda
Sven Olinder	2 dan	Lunds JJF
Anna Gustafsson	2 dan	Västerås JJK
Mattias Arnsby	2 dan	Linköpings BK
Cim Claesson	1 dan	Lidköpings BK

Förlängda B-licenser

Tobias Carlson	2 dan	Norrköpings JJK
Charlotte Danielsson	2 dan	Norrköpings JJK
Anna Wallin	1 dan	Norrköpings JJK

Förlängda C-licenser

John Gustavsson	2 dan	BK Shondo, Mölndal
Erik Kallryd	1 dan	Norrköpings JJK

Framtidsträning i Uppsala

Under helgen 10-11/9 2011 var det full fart på träningen i Uppsala. Det var Svenska Ju-jutsuförbundet som bjudit in ett antal tränande för att diskutera förbundets framtid. Detta i kombination med mycket och fartfylld träning. Det var stilchefen Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson som stod för instruktion och organisation.

Syftet med lägret var att:

- * Bjuda på bra och fartfylld ju-jutsuträning samt fördjupande teknikteoretiska genomgångar.
- * Inhämta nya åsikter och idéer om Ju-jutsu Kai och Svenska Ju-jutsuförbundets framtid.
- * Erbjuder möjligheter till ett fortsatt engagemang inom Svenska Ju-jutsuförbundet.

Det var ingen tvekan om att det kom fram massor av goda idéer under de diskussioner som blev. Allt skrevs ned och skall sammanställas av framtidsprojektets ledare Tony Hansson för att sedan rapporteras till förbundsstyrelsen.

Till sist ett omdöme om helgen. En mycket vanlig kommentar var: "Ett av det bästa träningsläger jag varit på".

Så här tyckte stilchefen

Det började med att jag och Tony Hansson i omgångar diskuterade hur vi skulle få flera engagerade i vår verksamhet. Vi beslöt oss för att försöka samla ett antal individer som vi trodde skulle kunna tillföra något i framtiden. Det var dock några som inte tyckte att idén var bra och tyckte att alla som ville skulle vara med.

Jag ansåg dock att denna idé var bra och ville genomföra den på vårt sätt. Och så blev det.

Så här efteråt vet jag att det blev riktigt bra och det inbjudna "järngänget" tyckte det var toppen och delgav oss en massa bra idéer. Jag är mycket nöjd med resultatet. Och jag är nöjd med att vi genomförde vår idé. Jag kan tänka mig att göra om detta i framtiden när vi behöver nya idéer.

Hans Greger



Deltagarna på framtidsträningen.

Framtidsträning i Uppsala

Framtidsträning i Uppsala

Så här tyckte Oscar

Det började med att jag fick en kallelse om ett "Framtidsläger i Uppsala". Första tanken som dök upp i huvudet när jag fick brevet var: "F* n vad roligt att bli utplockad till ett specialläger".

Lördag 10 september.

Upplevelsen under första dagen var att man kunde träna Ju-jutsu Kai med fart och fläkt. Dessutom kunde man träna Ju-jutsu Kai med bra teknik i hög hastighet, det upplevdes som kamp hela tiden.

Känslan av att träna på detta vis var inget nytt för mig men att flera fick testa på metoden och ha roligt tillsammans. Vi tränade också slag- och sparktekniker och det tycker jag om väldigt mycket. Det var verkligen kul att få med den delen i de "vanliga" teknikerna.

Jag fick träna med flera olika ju-jutsukas som var lika "taggade" som jag och det ledde till ännu bättre träning och rörelseglädje. En annan del av detta läger var att diskutera Ju-jutsu Kai:s framtid.

Diskussionerna som vi genomförde var givande, bland annat för att alla i gruppen diskuterade Ju-jutsu Kai:s framtid och hur vi skulle bli bättre på alla plan. Några av diskussionerna var bland annat hur vi skulle få fler att intressera sig för Ju-jutsu Kai. En annan diskussion behandlade Ju-jutsu Kai:s marknadsföring.

På sista träningspasset på lördagen så övade vi typ randori. Under träningen var det full fart och det tränades så att svetten rann nedför ryggmuskulaturen. SKÖNT!

Söndag 11 september.

Under söndagen satt jag på bänken bredvid mattan då jag ådragit mig en mindre fotledsskada, vilket ledde till att jag fick följa träningen mer mentalt. Det fungerade alldeles utmärkt. Under söndagen tränades det ett pass samt att det fördes fler diskussioner om Ju-jutsu Kai:s framtid.

Träningen var välfylld med tips om hur man kunde träna kasttekniker på olika sätt.

Diskussionerna var även idag välfyllda med vad vi skulle göra inom förbundet för att utvecklas framåt. Dessutom fick alla en chans att skriva ner två instruktörer som de önskade de fick träna för under påsklägret 2012. Dessutom fick alla en möjlig-

het att skriva ner vad de kunde göra för förbundet i framtiden.

Oscar Rosenblad

Sportpalatset Örebro Budoklubb

Så här tyckte Malin

Helgen den 10-11 september höll Hans Greger och Tony Hansson ett träningsläger i Uppsala. Fartfylld träning och framtidsdiskussioner stod på agendan. Dessa aktiviteter varvades om varandra hela helgen, vilket resulterade i att både kroppen och huvudet fick ordentligt med motion.

Träningspassen denna helg gick ut på visa oss deltagare att allt vi tränar inom Ju-jutsu Kai kan tränas så hårt att man blir både trött och svettig. Detta resulterade för mig, och många andra också tror jag, i att träningen blev väldigt rolig. Vi gick igenom hela bredden av Ju-jutsu Kai och insåg att allt från kihon waza till randori kan ge, för att använda ett uttryck som återkom många gånger under lägret, "fart och fläkt i vårans dräkt".

Många frågor om framtiden ställdes under lägret; Hur ska vi få fler nya medlemmar och hur ska vi behålla dem vi har? Hur ska vi marknadsföra



Tony Hansson undervisar.

Framtidsträning i Uppsala

oss? Hur ska vi få ut namnet Ju-jutsu Kai så att alla vet vad det är? Hur vill vi att våra läger ska se ut framöver? Kontentan av alla frågor var egentligen, hur vill vi att Ju-jutsu Kai ska se ut i framtiden och hur måste vi förändra vår organisation för att nå dit? Dessa frågor ledde till livliga diskussioner där många bra idéer kom fram.

Förutom massor av bra träning och intressanta diskussioner så bjöd lägret även på trevliga människor att umgås med, nya fina blåmärken och en skön träningsvärk i hela kroppen. Dessutom gavs chansen att påverka framtiden för Ju-jutsu Kai, vilket kändes som en ganska stor grej att få vara med om.

Malin Källdahl
Linköpings BK

Så här tyckte Lotta

När jag åkte hem från Uppsala efter framtidslägret surrade många frågor i huvudet. Det var en helg full av rolig träning, men också öppna diskussioner där olika åsikter vädrades.



Grupparbete. Dan Isaksson, Sofie Henningsson, Malin Bohlin och Ludvig Johansson.

Några av de frågor som trängdes i mitt sinne var Hur kommer Ju-jutsuförbundet att förändras de närmaste åren? Hur ska vi lyckas "äga" begreppet självförsvar? Hur ska förbundet hålla kontakten med klubbarna?

Det som inspirerade mig mest var att alla fick skriva på en lapp vad just de kunde göra för förbundet. Vilka resurser i form av förmåga, tid och engagemang ställer just jag till förfogande?

Ska vi få hela Ju-jutsu Kai-Sverige på fötter tror jag att vi behöver ställa den frågan till fler, och även på klubbnivå.

Det är den stora utmaningen för oss alla, om ingen gör något blir det inget gjort. De som redan är engagerade har fullt upp, ska det göras något nytt måste nya krafter till.

Lotta Emgård
BK Shindo, Mölndal



Ett av de fartfyllda träningspassen.

Alingsåslägret

Alingsåslägret genomfört för 8:e gången! 17-18 september 2011

Så i lördags morse var det dags för läger igen! Denna gång i det alltid lika trevliga Alingsås, och som vanligt för fantastiska instruktörer. I årets skara var det riksinstruktör Anders Bergström 7 dan, förbundsinstruktör Stefan Forsman 5 dan, elitinstruktör Anna Gimlander 3 dan samt Carlos Vales 5 dan Judo tillika nationell instruktör i Spanien. Självt hade jag varit rejält förkyld och hostig i en vecka (något som går just nu verkade det) följt av en veckas konvalescens med fortsatt rejäl hosta. Så det var med viss bävan jag nu gick på en matta igen och för första

mot växande tillförsikt. För på läger får man återse gamla och träffa nya ju-jutsuvänner från när och fjärran, invaggas i en härligt inkluderande känsla där alla får vara med och inte minst utveckla sig ännu mer i den idrott vi utövar.

I vanlig ordning inleddes lägret med gemensam påhälsning på matan. Malin, alla Alingsåslägers primus motor och visionär hälsade oss välkomna, och presenterade ovan nämnda instruktörer. Lägerdeltagarna delades in i grupper baserat på bältesfärg: svart, brunt, grönt/blått och vitt-orange. Varje grupp fick sedan tre entimmespass på lördagen och lika många på söndagen, med en stunds återhämtning mellan varje pass. Och eftersom lägret hade fyra



Kurt Johnsson försvarar sig mot Martin Billger.

Fantastiska upplevelser, det är vad passen var för mig – både de jag deltog i själv, och de jag tittade på mellan mina egna pass. Man lär sig faktiskt mycket också från sidan



gången på två veckor skulle göra något som var ansträngande. Men så är det just det där fantastiska med att åka på läger. Redan när vi samlade upp alla de som skulle åka med mig i bilen från Mölndal, och när vi sedan klev in i lägerlokalerna, byttes skepsis mot glädje, osäkerhet mot upprymd förväntan och nervositet

instruktörer, blev det återhämtning även för dessa. Precis som för oss deltagare på mattan, är jag övertygad om att även den instruerande, som bjudit på sig själv och gett oss alla en fantastisk upplevelse, är förtjänt av en klunk vatten, lite skratt och avslappning innan det är dags igen.

av mattan. Carlos' pass var förstås präglade av judo-tänkande, och hur man jobbar i en tävlingssituation med grepp, balansbrytningar och snabbhet. Precis som det blir tydligt att våra olika budoarter har olika mål (tävlingskamp jämfört med självförsvar, t.ex), blir det också tydligt att det finns många besläktade drag.

Min bästa balans och motståndarens sämsta balans gäller alltid – oavsett om det gäller nedläggning följt av fasthållning och distans, eller att fortsätta offensivt i ne waza. Det var därför oerhört inspirerande att få ta del av Carlos perspektiv på en del av våra gemensamma tekniker.

I påföljande träningspass fick vi en försmak av Ju-jutsu Kai fortsatt utvecklade träningsstil. Nu gäller mer tempo, mer dynamik och tydligare attacker. Eller som uttrycket myntat av Stefan: "Förbi är curling-uke'arnas tid!". Ett exempel på detta är att ett anfall med grepp i händerna inte avslutas med att ukes händer förblir framsträckta. Istället, och förmodligen mer realistiskt, kommer de efter toris frigöring att åter ta tag i toris handleder i ett förnyat angrepp. Och igen, och igen. Effekten blir att den som försvarar sig, måste träna upp sin reaktionsförmåga, vidta åtgärder och även följa



Tony Östangård avväpnar Magnus Sandvall.

upp försvaret på ett lämpligt sätt. I detta fall t ex genom att förflytta sig undan angriparen med bibehållen

uppsikt och gard (om nu uppgiften inte var att omhänderta uke eller att springa därifrån). På samma sätt



Karin Appelgren försvarar sig mot Tulle Callin.

tvingas försvararen att värja sig mot en angripare som hela tiden kommer igen med t ex svingslag, där den knutna näven inte förblir kvar i den för tori behändiga utsträckta positionen, utan snart dras tillbaka för ett förnyat anfall. Som tori måste jag då hantera att mitt första försök att ta kontroll över situationen inte lyckas, och jag får vara beredd på snabb förflyttning och uppföljning.

På Anders pass förmedlades många tekniska finesser i våra tekniker. Trots att jag vid det här laget har hållit på några år med ju-jutsu, inser jag att ju mer jag tränar desto mer inser jag att jag behöver träna mer. Även på de mest grundläggande teknikerna och rörelserna. Tröstlöst? Inte alls! Tvärtom, den ökade tekniska förståelsen ger mig nya utmaningar och utvecklingsmöjligheter. Det är ju alldeles fantastiskt att man alltid kan hitta något att bli lite bättre på varje gång. Till sista passet på söndagen, slogs grupperna ihop (svart + brunt, respektive vitt-blått). Så den nu invanda gruppkänslan löstes upp en smula, och plötsligt fick vi nya träningskamrater. Detta tar förstås

träningen till en ny nivå, eftersom teknikerna ånyo måste anpassas till den rådande situationen – ytterst lärorikt, eftersom vi alla är lite olika. Slutet av passet för oss i svart/brungruppen ägnades åt stationer med teknikträning och fys. Härligt att se hur alla verkligen gav allt – ett tju-sigt crescendo på lägret. I efterföljande stretch och avslappning fick var och en på mattan en klapp på axeln och några uppmuntrande ord från instruktören. Små detaljer som blir som en belöning efter träningen och som betyder så mycket. Den känslan bär jag med mig ännu i skrivande stund.

Vid den gemensamma avhälsningen tackades alla instruktörer, organisatörer, funktionärer, medhjälpare och deltagare för ett i alla avseenden



Malin Bohlin avväpnar Dan Isaksson.

mycket lyckat Alingsåsläger 2011. Lägret räknade in 99 anmälda från 23 klubbar. Så nu vill jag verkligen rekommendera alla ju-jutsukas att planera in nästa års upplaga av Alingsåslägret. Då kanske vi dessutom bryter 100-strecket i antal deltagare? Så kom dit. Det tänker i varje fall jag göra.

Martin Billger
BK Shindo

Graderingsläger i Linköping

Graderingsläger i Linköping 24/9 2011

Vi var fyra förväntningsfulla jutsukas från Högdalens Budoklubb som en solig lördagmorgon packade in oss i en bil och åkte ner till höstens danläger i Linköping med riksinstruktörerna Bertil Bergdahl 8 dan och Anders Bergström 7 dan. Danläger brukar hållas två gånger om året och ger möjlighet att finslipa på teknikerna och att fråga och få hjälp av riksinstruktörer. Lägret är för graderingspar med 1 kyu och 1 dan i första hand (men även högre graderade i mån av plats) och som redan kan teknikerna.

Totalt var vi 23 stycken förväntningsfulla jutsukas, från 1 kyu till 2 dan och från olika delar av södra och mellersta Sverige som mötte upp herrarna Bergdahl och Bergström i Linköpings Budoklubbs trevliga lokaler i Ryd. Dagens upplägg var fri träning där varje par själv lägger upp sin träning i egen takt och efter eget tycke med två riksinstruktörer till ständigt förfogande, ganska lyxigt får man väl säga.

Innan lunch var det fri träning i två timmar, efter lunchen höll instruktörerna ett teoripass med oss (dagens enda organiserade f.ö.) med genomgång och råd och tips inför träningen i allmänhet och graderingen i synnerhet. Vi fick med oss mycket matnyttig information i form av bland annat kostråd, hur man lägger upp både sin träning och sina pass och hur man fortskrider mot graderingen. Därefter var det fri träning i ytterligare två och en halv timme. Förutom Bertil och Anders fanns även David Güller, 4 dan från Örebro Budo, på matan som extra resurs med värdefulla råd, tips och glada tillrop.

Utöver bra träning så var det som alltid kul att träffa alla andra jutsukas med en blandning av åldrar, bälten, erfarenhet och geografi (tror att gänget från Värö Budoklubb hade rest längst). Kul att se hur andra gör,



lyssna på tipsen från dem och utbyta och få nya erfarenheter och idéer (och slänga lite käft också). Vid dagens slut så var samtliga gi genomsvettiga och vi var genomtränade, nöjda och glada. Upplägget känns så här i efterhand som väldigt effektivt, vi hann med mycket och tog med oss väldigt mycket tips och råd hem. Det känns som att vi fick väldigt mycket tid med instruktörerna och det var, trots relativt högt tempo i träningen, en skön och avslappnad stämning.

Plus att träningsvärken dagen efter visar att även om man fokuserar på teknik så blir det en hel del fysträning på köpet.

Om nu någon skulle tveka inför ett helt läger med enbart fri träning så tycker jag (och mina kumpaner från Högdalen) att formen fungerar väldigt bra och är egentligen väldigt lik den träning som man gör dagligdags inför en dangradering, eftersom man då själv är ansvarig för både träning och resultat. Ett sådant här läger ger möjlighet för var och en att fokusera och få hjälp med just de specifika tekniker och delar av träningen där man känner att det behövs mest. Dessutom så kan man passa på att snappa upp lite av tipsen till andra par (vilket gav några aha-upplevelser) och se hur andra gör.

Tack Anders, Bertil, David och alla deltagare för ett riktigt bra läger! Ni som inte var där, packa ner några gi och åk på nästa, det är väl värt tiden och jättekul. Vi ses förhoppningsvis på nästa läger i vår!

Jonas Östgren
Högdalens Budoklubb



Barnläger i Kalmar



Monemberlägret 12-13/11 2011

”-Repris förra årens succé” står det på inbjudan till Monemberlägret i Kalmar. Och det är väl inte så mycket att säga, utan det blev även i år ett mycket bra läger. Känns som vi har hittat rätt koncept när det gäller Monemberlägret.

Bra träning för många bra instruktörer som körde på med fartfylld, lärorik och rolig ju-jutsu. Precis som det ska vara. Massa god mat, det är aldrig fel med taccos och pizza ;-) och att vara på äventyrsbadet och se på film är ju inte heller fy skam. En stor överraskning som inte var med i planeringen var att jag (Henrik Andersson) tilldelades Sv ju-jutsuförbundets förtjänsttecken i guld, vilket var mycket glädjande och värmande.

En sammanfattning av lägret är att alla tränande barn och ungdomar gjorde bra ifrån sig och verkade mycket nöjda över helgen. Ett stort tack till alla som ställde upp både i och utanför Kalmar Budoklubb. Vi ses på Monemberlägret igen nästa år.

Henrik Andersson

Träningsläger i Kalmar

Läger med Tony 22-23/10 2011

När vi instruktörer i Kalmar Budoklubb i våras satt och planerade vad vi skulle göra i Kalmar till hösten så var vi i eniga om att vi ville ha ett fartfyllt läger, med en instruktör som har hur mycket energi som helst och kör på för fulla muggar hela tiden. Och då kom vi självklart att tänka på Tony Hansson. Och vi blev inte besvikna på valet.

Passen var uppdelade i 50 minuterspass med ca 10 minuters vila och alla bältesgrader körde samtidigt på nästan alla pass. Några pass var bara för de högst graderade, för att ge dem lite extra duvning. Dessutom hanns det med ca 2 timmars genomgång av Katan till 4:e dan. Man imponeras av att Tony lyckas lägga upp passen så att alla, oavsett bältesgrad får ut något av dem. Från nybörjare till 5 dan.

Det blev mycket tänkande på balansbrytning, vad, hur, varför man gör olika saker och allt sker i full

fart. Den som säger att det är mycket stillastående i ju-jutsu kai kan inte ha mer fel. Här är det full fart framåt hela tiden utan att tumma på kvalitén. De som hade möjlighet att träna alla passen fick sammanlagt 10st träningspass, så man var rätt trött när helgen var över. Trött men glad över att man inte hade missat det tillfälle som detta innebar.

Vi hoppas att vi snart kan ha Tony hos oss igen.

Henrik Andersson



Jubileumsläger i BK Shindo

Text: Lotta Emgård
Bilder: Dan Isaksson

Jubileumsläger i Shindo med två förbundsinstruktörer 15-16/10 2011

I tio år har Budoklubben Shindos medlemmar tränat och svettats tillsammans. Det firade klubben genom att bjuda in två instruktörer för att under en helg få svettas lite extra mycket.

Förbundsinstruktörerna Stefan Forsman och David Gülger hade lagt upp ett ambitiöst schema för helgen där pass av många olika typer ingick. Närmare 30 av klubbens medlemmar tog chansen att träna Ju-jutsu Kai i full fart. Till ett av passen var



Daniel Swahn och Martin Billger sparade inte på krutet under det sista fyspasset som innehöll både rena ju-jutsutekniker i högt tempo och slag mot mitsar.

alla klubbens barn välkomna, medan resten av helgen var för vuxengrupperna plus barn med blått och brunt monbälte.

De tio barnen som tränade för Stefan Forsman på lördagens barnpass fick prova på lätt anpassade tekniker ur vuxensystemet ända upp till andra dan. Dessutom fick de prova på att försvara sig mot två motståndare. Sedan sparkade vuxenpassen igång med gula och orange tekniker i flöde och högt tempo. Kom igång-passet



Dana Keyhanfar lägger ner André Högborg medan hon håller ögonen på den andra motståndaren.

med Stefan Forsman levde upp till sin rubrik och efter lunchen tog David Gülger över som instruktör när det blev dags att träna på slag och sparkar. Även nästa pass, med Ju-jutsu Kai ne waza höll David Gülger i, medan Stefan Forsman tog hand om dagens sista pass med gripa-tekniker.

Trötta och mörbultade lämnade Shindomedlemmarna dojon, för att någon timme senare samlas hemma hos ordföranden för att fortsätta umgås. Kvällens kamp blev mindre fysisk än dagens varit, men togs inte på mindre allvar för det. Diverse spel åkte fram på bordet och både instruktörer och elever visade upp sina tävlingsinstinkter.

Söndagens första pass hölls av David Gülger och handlade om ben-svep. Han bjöd på många tekniska aha-upplevelser främst när det gällde balansbrytning och timing. Stefan Forsmans pass innehöll ingripa-tekniker och eleverna räddade varandra med stor entusiasm. En av övningar-

na innebar att den som skulle ingripa fick vända sig bort och sedan upptäcka bråket när det redan var igång. Det gällde att försöka lista ut vem som var busen och vem man skulle rädda, något som visade sig inte vara alltför lätt.

När den medhavda lunchen slunkit ner och alla kexpaket var slut tog David Gülger över mattan igen för att gå igenom de tekniker som eleverna ville. Det blev några av de basala teknikerna med många tips och tricks för att de ska fungera så bra som möjligt, särskilt för oss som inte är så stora.

Monbarnens ögon lyste när de under nästa pass fick möjlighet att träna med vapen. Stefan Forsman guidade

gruppen genom kniv-, påk- och pistoltekniker och betonade hur viktigt det var att ta det lugnt om teknikerna var nya för eleverna. Nu är just att ta det lugnt inte Shindos bästa gren, men de flesta såg ut att tycka att det var roligt och lagom utmanande.



Övningarna i jubileumspresentationen gav träning för hela kroppen. John Gustavsson tränar spark och Lotta Emgård balans och styrka.

Så hade helt plötsligt hela lägret avverkats i ett högt tempo, men instruktörerna hade en gemensam present att

överrätta till den jubilerande Möln-dalsklubben. Den sista halvtimmen ägnade de åt att med diverse fysövningar med ju-jutsutema suga ur den sista musten ur lägerdeltagarna.

Trötta, men med stora leenden, lämnade instruktörer och elever dojon. Kanske behöver man inte bara fira jämna klubbjubileum med läger, utan även ha elva-, tolv-, tretton- eller fjortonårsfirande?

Höstläger i Luleå



Höstläger i Luleå 1-2 Oktober 2011

Ett roligt och givande läger har genomförts i Luleå Ju-Jutsuklubb dojo. 37 deltagare från Luleå Ju-jitsu klubb från grönt mon till 3 dan fick en genomgång av kihon waza, jigo waza och randori. Shihan Ulf Bäckström, 8 dan, instruerade och gav oss vägledning och tips på hur vi kan utveckla oss.

På lördag var det två grupper, mon till 3 kyu. Grupp 2 var 2 kyu till 3 dan. Atemi waza, uke waza, randori blandades med kansetsu waza i en fartfylld träning.

Söndag tränade enbart 2 kyu till 3 dan. Det var liggandes tekniker, teknik mot påkslag och kata. Vi hann även med att reda ut vissa frågetecken på olika jigo waza som vi har haft problem med.

Sammantaget så fick vi en bra genomgång och kunskapshöjande helgträning. Vår förhoppning är att det blir ett återkommande höstläger med shihan Ulf Bäckström.

Ingemar Westerlund

Barnläger i BK Shindo

Göteborgs Ju-jutsuklubb och Budoklubben Shindo har för första gången anordnat ett barnläger tillsammans. 33 monbarn och 24 knattar fick träna och lära känna varandra under sista helgen i oktober 29-30/10 2011

Nio instruktörer och sex hjälpinstruktörer från Göteborg, Shindo och Kungsbacka hjälptes åt att sätta fart på träningsgrupperna. Till lägret hade bara de tre klubbarna bjudits in. Målet var att ge fler barn chansen att åka på läger, därför var avgiften låg och även kraven på föräldranärvaro. Ett lokalt läger ger också mindre lägervana barn möjligheten att prova hur det är att åka på läger och ändå ha nära hem.

Hela femton träningspass hölls under helgen och tempot var högt. När knattarna dök upp på söndag för sitt halvdagsläger gick monbarnen på utflykt i den regniga oktobermorgonen. Redan innan lägret avslutades på söndag eftermiddag började arrangörerna diskutera hur nästa års läger skulle kunna bli ännu bättre. Barnlägret i väst på hösten är här för att stanna!

Lotta Emgård



Monbarnen och de flesta av ledarna under barnlägret i Göteborg.



Örebro 11-12/2 2012 Ungdomsläger

KAI – CAMP I

Det tuffaste lägret du någonsin upplevt?



Allhelgonaläger i Uppsala

Under allhelgonahelgen 4-6 november 2011 arrangerade Uppsala JJK för andra gången ett allhelgonaläger.

Konceptet för lägret var som förra gången att visa på Ju-jutsu Kais bredd och djup, genom att visa att teknikerna hänger ihop från grund, via applicerad kunskap och olika styrda tillämpningar.

Den här gången var jag inbjuden som instruktör, med uppgift att instruera randori mot en motståndare. Från klubben i Oskarshamn följde också Emil med. Emil är graderad till gult bälte, men har redan hunnit vara med på några träningsläger. Han kommer liksom jag att bli en riktig lägerräv. Förväntningarna från oss båda var högt ställda, och de infriades med råge.

På fredagskvällen fick de med färgglada bälten köra ett pass pulsjutsu, medan de med svarta bälten fick träna ne waza. Jag provade pulsjutsu förra året, och vet att det är både roligt, jobbigt och riktigt svettigt. Trä-



Mathias Lilja griper Johan Landgren.
Foto: Malin Rönngren.

ningen av tekniker på golvet gick ut på att visa på de möjligheter som finns att göra bra Ju-jutsu Kaitekniker när man hamnar på marken, även utöver de vi har i graderingssystemet. Tony Hansson visade oss att det finns många sätt att komma på fötter och hålla fast busen med ude henkan gatame!

Under de följande två dagarna var deltagarna indelade i fyra grupper efter bältesnivå. Grupperna fick träna något olika saker beroende på kunskapsnivå. Det hölls också teori-pass. Den mest avancerade gruppen gick igenom nomenklatur, d v s betydelsen av olika begrepp på japanska, och hur dessa hänger ihop med hur vi gör våra tekniker. Andra grupper fick lära sig mer om ju-jutsuns historia eller om nödvärnslagen.

Den mest avancerade gruppen (som jag tränade i) fick också träna kast för Ylva Naeser, randori för Freja Sterner, slag och sparkar för David Gülger, buki no kata för Gustaf Naeser, källarkorridor tekniker för Mats Ersson och Mattias Lilja, randori för underutvecklad och situationer vid och i en bil för Ludvig Johansson. Källarpasset påminde om det jag var med på förra året, men denna gång fick vi även prova att försvara oss sittande bakom ett skrivbord, eller att ta ut en stökig person som sitter ned vid ett bord. Kul, intressant och väldigt mycket Ju-jutsu Kai.

Den för mig mest udda träningen var Luddes pass vid ett par inhyrda bilar. Vi fick testa att försvara oss utanför bilen när någon kommer fram, hur man snabbt kommer ur en bil, att försvara sig mot stryptag när jag sitter och kör m m. Man får iaktta viss försiktighet när man tränar vid en bil, eftersom plåten lätt kan bucklas om man knuffar för hårt. Då är det



Ola Johanson försvarar sig mot slag.
Foto: Malin Rönngren.

Instruktörer på lägret

Tony Hansson	7:e dan	Riksinstruktör
Ola Johanson	6:e dan	Riksinstruktör
Karin Ersson	4:e dan	Förbundsinstruktör
Ylva Naeser	4:e dan	Förbundsinstruktör
David Gülger	4:e dan	Förbundsinstruktör
Olle Håstad	4:e dan	Elitinstruktör
Mattias Lilja	3:e dan	Elitinstruktör
Gustaf Naeser	3:e dan	A-instruktör
Ludvig Johansson	3:e dan	A-instruktör
Mats Ersson	3:e dan	B-instruktör
Cecilia Kemi	2:a dan	A-instruktör
Freja Sterner	2:a dan	B-instruktör

bra att det finns containers att knuffa upp någon emot.

Emil och jag var mycket nöjda och något trötta efter helgens träning. Tre år är en tradition, så vi ser fram mot att delta på nästa års allhelgonaläger!

Ola Johanson

Uppsala Ju-jutsuklubb arrangerade för andra gången ett allhelgonaläger med syftet att åskådliggöra hur Ju-jutsu Kais tekniker hänger ihop från grunden till det breda utbud av tillämpningar som stilen kan erbjuda.

Alla instruktörer hade innan lägret erhållit uppgifter om vad de förväntades göra och passen var sedan fördelade med tanke på gruppernas kunskapsnivåer. Inom de områden som valts för lägret fanns ett block som handlade om grundläggande kunskap med syfte att ge en djupare kunskap än kihon waza. Nästa block berörde applicerade kunskap vilket omfattar jigo waza, men syftet var här att ge en bredare kunskap än bältesgradernas jigo waza tekniker. Slutligen bestod det mest omfattande blocket av olika former av tillämpningar, allt från kata via randori till tillämpning i vanliga kläder och i andra miljöer än i dojon. Särskilt viktigt är att förmedla att självförsvarsträning inte är något vid sidan om den vanliga träningen, utan Ju-jutsu Kai är självförsvar.

Ett annat syfte med lägret är att visa hur enkelt det är att med graderings-



Mats Ersson försvarar sig mot repstrykning i bil. Foto: Jonas Calles.

systemets tekniker erbjuda en bra teknisk träning samtidigt som eleverna får hålla en riktigt hög puls genom hela passet. Elever som tränar Ju-jutsu Kai ska nämligen vara både glada och svettiga varje gång de går av ett träningspass. En annan viktig del av träningen är den mer teoretiska delen och varje grupp bjöds på ett teoripass. Lägret samlade denna gång 84 deltagare från 18 klubbar och eftersom intresset för lägret är stort så kommer det att bli fler läger med samma upplägg.

Sittande försvar mot angrepp. Foto: Malin Rönngren.

Tony Hansson



Danträff i Alingsås



Danträff 27-28/8 2011

Det kom en inbjudan...

Om ju-jutsun har en huvudstad i väster, så måste det vara Alingsås. Alingsåslägret har på kort tid seglat upp som Sveriges största kailäger, och sista helgen i augusti hade AJJK sin första danträff. Inbjudan hade gått ut till de västsvenska klubbarna, till medlemmar med andra dan eller mer. Vid första träffen möttes utövare från Alingsås, Göteborg, Uddevalla och Mölndal, som svtades tillsammans, utbytte erfarenheter och vred och vände på varandras graderingstekniker. Ytterligare två träffar har planerats för hösten och förhoppningsvis är danträffar i Alingsås något som har kommit för att stanna!

Håkan Strömberg
Göteborgs Ju-jutsuklubb

PÅSKLÄGER 6-9/4 2012

38:e året i Linköping

Instruktörer Ju-jutsu Kai

Hans Greger	10 dan stilchef
Bertil Bergdahl	8 dan riksinstruktör
Ulf Bäckström	8 dan riksinstruktör
Anders Bergström	7 dan riksinstruktör
Tony Hansson	7 dan riksinstruktör
Ola Johanson	6 dan riksinstruktör
Hans Brändström	6 dan riksinstruktör

Johan Halvardson	5 dan förbundsinstruktör
Stefan Forsman	5 dan förbundsinstruktör
Jonas Mokvist	5 dan förbundsinstruktör
Karin Ersson	4 dan förbundsinstruktör
Ylva Naeser	4 dan förbundsinstruktör
David Gülger	4 dan förbundsinstruktör

Anna Gimlander	3 dan elitinstruktör
Malin Bohlin	3 dan elitinstruktör
Anders Larsson	3 dan elitinstruktör
Kent Edman	3 dan elitinstruktör
Henrik Andersson	3 dan elitinstruktör
Sofie Henningsson	2 dan A-instruktör

Gästinstruktörer

Meddelas senare.

Övriga arrangemang

- * Under fredag kväll genomförs dan-gradering till 4 och 5 dan.
- * Under lördag kväll genomförs en stiltävling.
- * Under söndag kväll hålls förbundets årsmöte.

Program för påsklägret

Vi kommer att visa på hur ju-jutsuteknikerna hänger ihop från grunden till det breda utbud av tillämpningar som Ju-jutsu Kai kan erbjuda. Vi kommer som vanligt bjuda på fartfylld träning för alla grupper, dessutom erbjuds följande:

- * Specialträning för alla licensierade instruktörer.
- * Tillämpad träning i vanliga kläder.
- * Presentation om kursen Personligt skydd.
- * Intressanta föreläsningar.
- * Egen grupp för alla med 3 dan och högre.

OBS!!! Ny betalningsrutin

Anmälan och betalning

Vid anmälan och betalning före 2012-02-29 är lägeravgiften 600:--

Vid anmälan och betalning före 2012-03-31 är lägeravgiften 700:--

Vid anmälan och betalning efter 2012-03-31 eller vid lägerstart är lägeravgiften 800:--

Avgiften betalas till pg 66 05 65-3.

Anmälan kan ske redan nu till Anders Bergström.

E-post: anders.bergstrom@ju-jutsu.se
Telefon: 0705-55 27 77



Träning i korridor påsk 2011.



Randoriträning i full fart påsk 2011.

Läger och provgradering i Värö

Ett dygns aktiviteter med riksinstruktör Anders Bergström

Det var lördagen den 15 oktober 2011 som vi hade besök av Anders för att dels hjälpa oss med en provgradering, dels för några träningspass. Lite missvisande är dock rubriken för även ostörd sömn ingick förstås under det dygn vi hade honom på besök, men redan på fredagskvällen hade vi en liten genomgång av morgondagens program över en bit mat. Under lördagen var det sedan full aktivitet även under måltiderna.

Klubben firade samtidigt 30 år som förening vilket innebar att det under hela dagen var ett späckat program för såväl vuxna som barn. Från Höör kom nämligen inte bara de som skulle provgradera utan även Per som i släptåg hade ett antal barn. Dessa, tillsammans med klubbens egna småtingar, höll sedan Mathias och Per fullt sysselsatta omväxlande i vår lilla träningslokal och på den stora mattan. Och det hade tydligen varit fullt ös och uppskattade aktiviteter, för morgonens stojande i omklädningsrummet ersattes vid dagens slut av omklädnings under i det närmaste andäktigt tystnad, men med gott om leenden och belåtna miner.

Förutom oss som var aktiva på mattan fanns det också gott om folk i kulisserna så att ingen skulle behöva lämna lägret hungrig. Genom goda förberedelser av bland andra

Mikaela och Anna-Lena fanns det nämligen något att äta och dricka under hela dagen. Allt från kaffe och macka på morgonen innan träningen, följt av pastasallad mm till lunch, följt av eftermiddagsfika med hembakade tårter och kakor samt efter träningen också potatissallad och grillkorv.

Men för att återgå till ju-jutsu, lägrets huvudsakliga intention var ju faktiskt provgraderingen och deltagare i denna var Tomas och Jan-Erik från vår klubb, Anders från Varbergs



Judo samt Dag, Jens och Rickard från Höör. Detta innebar tre par till 1 dan och ett till 3 dan och för de inledande kihonteknikerna fanns samtliga par på mattan, medan kata, randori och jigo visades upp bältesvis. Enmannakommittén hade onekligen fullt upp under de två timmar graderingen pågick med att omväxlande ge order och att föra anteckningar.



Vid uppställning efter graderingen verkade alla nöjda även om Anders påstod "att RGK underkänt sådana som var bättre än dagens par"! Vi tolkade nämligen detta som en medveten felsägning?

Som jag nämnde tidigare var inte ens måltiderna heliga, utan synpunkter på respektive graderingspar lämnades sedan vid lunchbordet, eller för Tomas med assistenterna Jonas och Kurt, vid fikabordet. Och nog fick vi en hel del påpekanden beträffande såväl förflyttningar som brytriktningar, men huvudsakligen gällde kritiken att förbättra attityd samt något högre hastighet och precision vid vissa tekniker.

En provgraderings huvudsyfte är förstås att få dessa utlåtanden och ett besked om "det möjligen duger" att presentera för RGK. Man bör därför vara i princip färdig så att de synpunkter man får är möjliga att ta till sig och korrigera på förhållandevis kort tid. Samtliga par verkade denna gång väl förberedda, för visst hade Anders åtskilliga kommentarer med goda råd till förbättringar av det som visades upp, men så vitt jag vet var inget heltokigt.

På eftermiddagen var det så dags för två rejäla träningspass där vi fick en genomgång av såväl stående och liggande tekniker utan vapen, som många varianter med kniv och påk. Tyngdpunkten låg på förståelse av när olika alternativ av teknik är lämpliga att använda och varför. Att exempelvis blockera en nästan fullbordad rallarsving mot huvudet med morote jodan uke är i det närmaste dödfött medan ju-varianten fungerar alldeles utmärkt. Mycket nyttiga och roliga pass som gav åtskilligt att fundera över vilket bland annat avspeglades i diskussionerna efteråt i omklädningsrummet.

Sammanfattningsvis en mycket lyckad dag ägnad åt mjukt självförsvar men som också innebar givande social samvaro mellan såväl ju-jutsukas från Varbergs Judoklubb, Budo Höör IF, vår egen klubb Värö Budo såväl som för familjemedlemmar, föräldrar och andra intresserade.

Kurt J.

Norrandslägret i Umeå

Norrandsbudokas samlas för traditionellt läger

Under allhelgonahelgen 4-6/11 2011 samlas ju-jutsuutövare från hela landet i dragonhallarna. Det är dags för det 35:e norrandslägret. Som alltid lockade lägret deltagare från hela Norrland samt några från "södern" som gjorde att vi i år lockade ca 30 fler deltagare än förra året och slutade med ca 200 personer på lägret. Årets lägernyhet var träning utanför mattan där tre av våra instruktörer gav sin version av hur man kan variera träningen för att ge lite mer realism i träningen.

Fanbärare för årets Ju-jutsu Kaidel var shihan Hans Brännström och sensei Johan Halvardsson. I dessa herrars närvaro bjöds vi på såväl detaljnötning som principiella utma-



ningar i form av hur vi kan få mer rörelse och variation i vår träning. Vi fick dessutom strama upp vår attackmentalitet, vårt flöde i försvaren och en massa annat smått och gott.

Nyheten med träning utanför mattan visades av våra instruktörer på

lite olika sätt att arbeta med teknikerna då vi i källaren ställt fram en del bord och stolar som hinder i vårt försvarsutövande. Här gav Johan en inblick hur väl våra egna graderingstekniker fungerar. Jag fick chansen att hålla ett pass där jag visade hur



vi kan lägga på attityd och överraskningsmoment för att få ett mer realistiskt självförsvarsperspektiv på vår Ju-jutsu Kai, bland annat med promenadsjälvförvar. Och inför Hans fick vi en inblick i hur vakter och polis arbetar samt likheterna med våra graderingstekniker.

Parallellt med detta höll grannsektionen hov med kast och mattainstruktörer (som också lånades in för att slipa våra kast och mattekniker). Ansvarig för mattarbetet var Marcello Santiago, med sin avslappnade stil och sin trevliga pedagogik bjöd på armlås och rullningar som vi själva inte tänkt på. Som kastinstruktör hade vi valt att bjuda in en gammal vän, nämligen Pernilla Ribeiro Novais som bjöd oss på inblickar och nya synvinklar som vi säkert kommer att få nytta av.

På golvet höll vår vän sensei Lasse Stålnacke hov med ett iaidopass och ett jodopass, som lockade såväl ju-jutsukas som iaidokas från en kamratförening i stan. Lasse höll dessutom lägrets mest besökta pass när han på söndagslunchen hade mattan full med shiatsuinteresserade barn och vuxna.

Dessutom hade jag förmånen att instruera ett lunchpass där jag utmanade ett trettiotal ju-jutsukas med tankar kring hur vi kan träna med påk och kniv för att närma oss verkliga situationer där vi använder vår ju-jutsu som självförsvar.

På lördagseftermiddagen anordnades en newazacup där våra kära vänner från IKSU lyckades med konststycket att bli bästa newazaklubb före Östersunds Budoklubb. Umeå Budoklubb och Luleå Ju-jutsuklubb slutade på en delad tredje plats.

Parallellt med tävlingarna höll SJJF's Tobias Back en ledarsamling där vi diskuterade vad förbundet kan göra och hjälpa till med för att stärka barn- och ungdomsverksamheten. Ledare för de flesta norrandsklubbar var representerade och vi hoppas att Tobias protokoll kommer att visa på alla de förslag och den initiativkraft som finns i norr.

Jens Wallström
Umeå Budoklubb

Norrandslägret Junior

Under årets upplaga av norrandslägret i Umeå tågade återigen en hel skara ungdomar och barn upp på mattan. Så under det 35:e norrandslägret var åter barnen i fokus och vår normalt tomma dojo blev sålunda centrum för dessa 56 barn och 11 ledare som gjorde om lokalen till allt från restaurang, biosalong och ett gryte för monster och troll under barnens halloweenfest.

Efter lägerinviigningen tillsammans med de "lite äldre" blev dags för lägrets barnspecialist Emma-Johan som visade var ribban skulle läggas när barnen fick öva på hur man med

några rörelser kan göra många olika försvar. Dagen avslutades sedan med några tävlingar innan det blev dags för kvällsfika och läggdags. Som vanligt under läger händer det att man som lägerarrangör tänker i heeeelt andra banor än barnen. Av någon anledning händer det oftast runt läggdags, och årets läger var inget undantag.

Trots den sena natten var barnen lättväckta, vilket säkert beror på den bryska uppväckning där alla ledare ställde sig upp och i takt (eller snarare otakt) med karamelldansen drog igång en dansuppvisning vi sent kommer glömma. Efter frukosten och ett pass i qi-gong under Lasses Stålnackes ledning var det dags för barnen att inta träningsmattan för ett träningspass med "Judo-Pernilla" som visade många olika varianter att ta ned sin motståndare på, som inte bara fick igång andningen och pulsen utan även startade upp hjärnkontoret så här på morgonen. Efter lunchen var Emma-Johan åter på mattan där målet var att nå perfektionism i mon nige no kata. Passet avslutades med randori där den sista av dagens energi gick åt.

Efter dagens all träning var det dags

för en ordentlig påfyllning av energiförråden med en tacobuffé med alla tillbehör. Med påfyllt energiförråd var det dags för kvällens aktiviteter



som började med en spökpromenad i Umeå där barnen fick uppleva allt från zombies och spöken till den hemskaste clown som någonsin skådats. Kvällen avrundades sedan med att Budo-biografen körde igång samtidigt som det bjöds på lite chips och monsterbål.

Lägrrets sista dag fortsatte som de andra dagarna med träning på högsta nivå. Där fick jag äran att hålla i dagens första pass som omfattade hur vi kan kombinera olika försvar på samma attack med olika nedläggningar, svep och kast samt hur vi kan variera randorin för få med alla tekniker från de liggande till de stående och renraku i randorin. Lägrrets sista

pass hölls av Tobias Back som även han jobbade med randorin på olika sätt som inslag i vår träning. Tobias hade förmodligen helgens svåraste pass med alla trötta barn, rykten säger att även en av ledarna somnade under passet, huruvida det är sant eller inte låter vi vara osagt.

Inför lägeravslutningen roade sig barnen med att jaga autografer från alla instruktörer och ledare för att sedan bege sig till dojo och samla ihop all utrustning som fanns kvar där. Så när alla madrasser, liggunderlag och sovsäckar slutligen var packade och alla föräldrar och ledare hämtat sina barn så är det bara en tanke som rör sig i huvudet, hur ska vi kunna slå detta nästa år? Tack alla barn, ledare och föräldrar för ett dunder norrlandsläger junior.

Jonas Elfving
Umeå budoklubb

Ungdoms intervju med Laura Isabella Pastrana 3:e Mon.

•Vad tyckte du om årets norrlandsläger junior?

Norrlandslägrret var helt otroligt!!! Ännu roligare än förra året.

•Vad var det bästa med årets läger? Man fick lära sig många nya tekniker. Trots att det var samma tränare som förra året så var de den här gången ännu roligare, galnare och gladare.

•Vad var det sämsta med årets läger?

Det var lite dåligt att man inte fick träna med Marcelo Santiago i år men det var annars kul. Vid invigningen av lägrret var det lite jobbigt eftersom man satt så länge så man tappade känslan i benen.

•Vad tyckte du om Halloweenfesten då?

Halloween festen var helt galen!!

•Något mer du vill säga?

Hoppas nästa norrlandsläger blir lika kul!!!!



Dangradering i Malmö

Riksgraderingskommittén (RGK) höll dangradering i Malmö den 5/11 2011.

För fjärde gången, i Svenska Ju-jutsuförbundets historia, hölls dangradering i Malmö. Det var Malmö JJK med Emil Andersson i spetsen som var behjälpliga med arrangemanget på plats, och det fungerade utmärkt. Det var Budo Höör IFs ledare Per Skog som var initiativtagare till graderingen och började pressa RGK redan under sommarlägret med att det var dags för dangradering i Malmö igen.

RGK bestod av stilchefen Hans Greger och riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Anders Bergström. Åtta nya 1:a dan och två nya 2:a dan blev resultatet denna gradering.

Tidigare dangraderingar i Malmö:
2008-11-28
2007-10-14,
2000-11-23.

Godkända till 1 dan.

Elin Holm	Malmö JJK
Joakim Nilsson	Malmö JJK
Dag Lekander	Budo Höör IF
Jens Däumichen	Budo Höör IF
Richard Holm	Budo Höör IF
Martina Olsson	Ronneby JJK
Josefin Henningsson	Ronneby JJK
Jimmy Gustafsson	Kalmar BK

Godkända till 2 dan

Joanna Libertson	Malmö JJK
Anna Ahlerup	Malmö JJK



Nya 1 dan: Martina Olsson, Josefin Henningsson, Jimmy Gustafsson.



Nya 1 dan: Joakim Nilsson, Dag Lekander, Richard Holm, Jens Däumichen, Elin Holm.



Nya 2 dan: Joanna Libertson, Anna Ahlerup.

Dangradering på Bosön

Riksgraderingskommittén (RGK) höll dangradering på Bosön den 3-4/12 2011.



Nya 1 dan, förmiddag. Bakre rad: Fredrik Medevik, Lukas Magnusson, Ludvik Rydahl, Johan Gustavsson, Oskar Eriksson.

Knästående: Jörgen Mårdner, Anders Gerdman, Mikael Collberg, Lassi Koistinen.

På RGKs dangradering på Bosön blev det 17 nya svartbälten på lördagen och dessutom två nya till 3 dan på söndagen. Tyvärr var det fyra personer som var tvungna att lämna återbud denna gång men de står först på kö till nästa graderingstillfälle.

RGK bestod denna gång av stilchefen Hans Greger samt riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Ola Johansson.

Godkända nya 1 dan 3/12 2011

Lassi Koistinen	JJKai Enköping
Mikael Collberg	JJKai Enköping
Ludvid Rydahl	Hudiksvalls JJK
Lukas Magnusson	Hudiksvalls JJK
Fredrik Medevik	Hudiksvalls JJK
Johan Gustavsson	Högdalens BK
Anders Gerdman	Högdalens BK
Jörgen Mårdner	Högdalens BK
Oskar Eriksson	Luleå JJK
Anders Bornäs	Varbergs JK
Jan Börjesson	Värö BK
Ola Westin	Örebro Budo
Anders Medervall	Örebro Budo
Joel Hjalmarsson	Växjö JJK
Daniel Ahlm	Växjö JJK
Anna Stenström	Linköpings BK
Gunilla Tallbacka	Västerås JJK

Godkända nya 3 dan 4/12 2011

Anders Bergström	Forshaga JJK
Thomas Johanson	Värö BK



Nya 1 dan, eftermiddag. Bakre rad: Joel Hjalmarsson, Jan Börjesson, Daniel Ahlm, Gunilla Tallbacka, Anna Stenström.

Främre rad: Anders Medervall, Ola Westin, Anders Bornäs.



Nya 3 dan: Thomas Johanson, Anders Bergström.

Ny kurs i personligt skydd

Svenska Ju-jutsuförbundets styrelse beslöt att förbundet och tillhörande klubbar skall kunna hålla och genomföra speciella kurser i personligt skydd.

Kursen skall omfatta cirka tre timmar och skall innehålla både teori och praktik.

Kursen vänder sig till alla och är ett led i möjligheten för företag, institutioner och myndigheter att öka personalens personliga säkerhet och trygghet. Det är även ett bra inslag i "kick-off" av olika slag.

Tanken är att klubbarna skall kunna erbjuda kursen på den lokala orten och på så sätt öka klubbens intäkter. Förbundet har tagit fram försäljningsbrev som klubbar kan använda.

Förbundet har färdigställt ett kompendium för personligt skydd som skall delges samtliga deltagare tillsammans med ett kursdiplom om deltagande. Kompendiet kostar 150:-- och skall ingå i kurspriset.

Kursen innehåller information om Svenska Ju-jutsuförbundet och förbundets tekniska principer samt nödvärnsparagrafen, förebyggande självskydd, säkerhetstänkande, åtgärder vid hot och angrepp. Den praktiska delen består av ett mindre antal självförsvarstekniker ur Ju-jutsu Kais teknikersystem.

Den som är lämplig att vara kursledare är den som har god kunskap om förbundets självförsvarstekniker och lagstiftningen om nödvärn samt säkerhetstänkande.



För dig som är intresserad av att vara kursledare för denna kurs kommer förbundet att hålla en speciell utbildning under påsklägret 2012.

Hans Greger vet mer om kursen.

hans.greger@ju-jutsu.se

Ny kommitté

På förbundsstyrelsemötet den 18/11 2011 beslöts att tillsätta en teknisk kommitté där alla riksinstruktörer ingår. Kommittén skall arbeta med den tekniska utvecklingen av Ju-jutsu Kais ju-jutsusystem och svara för en framtida systemuppdatering. Till kommittéordförande utsågs riksinstruktör Tony Hansson.

Samtidigt beslöts att riksgraderingskommittén (RGK) skall kvarstå med stilchef Hans Greger som ordförande och enda kommittémedlem. Ordföranden väljer vid varje dangraderingstillfälle två riksinstruktörer ur tekniska kommittén.

Informationsansvarig

Styrelsen utsåg Lotta Emgård till informationsansvarig i förbundet. Lotta blir även ny redaktör för förbundstidningen. Lotta är journalist och informatör till yrket.

Lotta har 1:a dan, B-instruktör och tränar ju-jutsu i BK Shindo i Mölndal.

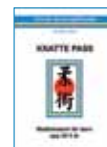


Nya knattepass och knattediplom

Nu finns de nya knattepassen och knattediplomen att beställa. Alla knattar som tränar Ju-jutsu Kai skall ha knattepass. När knattar graderar till knattegrad skall ett knattediplom ges och graden skall skrivas in i knattepasset.

Knattediplomet finns för 1, 2, 3, 4 och 5 graderingsstreck.

Ett knattekompendium skall färdigställas till 2012.



Ju-jutsupass

Styrelsen beslöt att från 2012-01-01 gäller endast Svenska Ju-jutsuförbundets vita ju-jutsupass och inläga vid gradering, kurser och övriga arrangemang.



Nytt för 3:e och 4:e dan

Svenska Ju-jutsuförbundet inbjuder till graderingsträning för de som vill testa till 3:e och 4:e dan.

Passa på att få finslipa dina tekniker så att du ökar möjligheten att klara din gradering. Du kommer att få veta vad du behöver träna mer eller mindre på inför din gradering.

Du måste ha med din graderingskamrat eller kastdocka på denna träning. Det spelar ingen roll när du tänker gradera, i år eller kommande år. Missa inte denna möjlighet.

Första träningen för de som vill testa till 4:e dan hålls i Uppsala lördagen den 4/2 2012.

Första träningen för de som vill testa till 3:e dan hålls i Uppsala söndagen den 5/2 2012.

Instruktörer är stilchefen Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson.

Klubblistan

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

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

Sänkt pris på alla våra böcker

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

Beställ från kansli@ju-jutsu.se

Sökes

Svenska Ju-jutsuförbundet söker någon som vill och kan ansvara för förbundets försäljningsverksamhet.

Posten innefattar att aktivt sälja förbundsmaterial till klubbar och medlemmar internt samt sälja förbundets externa kurser. Dessutom svara för sponsring till förbundet. Ta kontakt med Hans Greger.

hans.greger@ju-jutsu.se

Ju-jutsuförbundets egen försäljning för alla medlemsklubbar

Beställ genom Din klubb

Systemboken
Trådbunden
Spiralbunden



Monboken
Trådbunden
Spiralbunden



Kataboken
Spiralbunden



**Teknisk instruk-
törshandledning**
Trådbunden



KANSLI

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

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



SBI på påsklägret 2011

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräcker, Bälten, Skydd,
Övrig budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet
rekommenderar

SBI SPORT

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