



Tidningen

Ju-jutsu Kai

4 2012

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 14

Annorlunda övningar på årets svartbälteskurs



Ju-jutsu Kai – självförsvar med tradition och kvalitet

www.ju-jutsu.se



Svenska Ju-jutsu-förbundets medlemstidning

Distribueras via post till klubbarna

Distribueras via internet till medlemmarna

Upplaga:

200 ex

Utkommer:

4 gånger/år

Detta nummer:

Nummer 4 - 2012 Årgång 14

Tryck:

Svenska Ju-jutsuförbundet

Ansvarig utgivare:

Hans Greger

Larsbergsvägen 12

181 39 Lidingö

Redaktör: Lotta Emgård,

Krokslättsgratan 22 A

431 67 Mölndal

Tel: 031-707 53 53 eller

0708-780 280

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Innehåll

Vart är vi på väg?	3
Kalas med ju-jutsu får barn att börja träna.....	4-5
Två utbildare slutade i höst.....	5
Henrik Säljgård: "Ju-jutsun har varit ett viktigt andningshål".....	6-7
Tonys tekniktips: Koshi otoshi.....	8-9
Norrlandslägre: Fyra spår med massor av rolig träning	10-11
"Träna med hjärtat och känslan, inte med huvudet"	10-11
Trångt men roligt på kyu-dagens träning.....	12-13
Fokus på de knepigaste teknikerna	12
50 barn tränade judo och Ju-jutsu Kai	13
Svartbälteskursen: "Det börjar med en blick"	14-15
Barnläger i Mölndal	16-17
Klubbläger med Värö BK	16-17
Alingsåslägre	18-19
Borlängelägre.....	18
Danträning i Linköping.....	19
Uppdateringskurs för elitinstruktörer.....	20-21
Licensförlängningskurs.....	21
Två klubbar fyller 20: Ronneby och Älvsjö	22-23
Påsklägerinfo.....	24-25
Kalendarium.....	26
Funktionärer och klubbar	27
Allhelgonaläger i Uppsala.....	28

Omslagsbilden

Bild: HANS GREGER

Under årets svartbälteskurs på Bosön fick deltagarna prova använda polisens sköldar för att som team ta hand om en individ.





office

**DOKUMENTHANTERING
PRESENTATION
TELEFONI**



OFFICE STOCKHOLM

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

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

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

Soke har ordet

Vart är vi på väg?

Jag brukar titta på TV-programmet På spåret som handlar om att gissa vilket mål man reser mot. När en resa startar säger alltid programledaren ”vart är vi på väg?”. Det påminner mig om att jag borde ställa samma fråga till mig själv och vårt eget ju-jutsuförbund. Vart är vi på väg?

Vart är vi på väg? är en fråga som vi hela tiden bör ställa oss och framförallt söka relevanta svar till. Att driva ett idrottsförbund är väldigt enkelt om man hela tiden gör som vanligt. Problemet är då att hela verksamheten stagnerar och dör ut på sikt. Är det så vi vill ha det? Mitt svar är NEJ. Som förbundsordförande och stilchef är det, som jag ser det, min skyldighet att blicka framåt och ställa upp nya mål och idéer hela tiden men det är verkligen inte lätt. Ska vi vara ett stabilt förbund måste vi våga prova nya lösningar. Vi måste våga prova även om inte alla idéer blir lyckade. Försöker vi inte blir det inget, så enkelt är det.

Jag vill dock börja med vad vi har gjort det senaste året. Vi har ivrat för att det ska vara full fart på våra träningar. Och det har blivit en markant kvalitets- och tempohöjning. Vi har färdigställt kursen Personligt skydd och utbildat instruktörer till denna kurs. Vi är äntligen färdiga med översättningen av systemboken till engelska. Vi har förnyat vår hemsida. Vi har arrangerat träningsläger för de som vill ta 3–5 dan.

Nu till framtiden, åtminstone kommande år 2013. Vad gör vi då för att förnya oss och hänga med i den allmänna utvecklingen? Jo, vi vill bli bättre på PR-verksamhet och hoppas hitta någon som är duktig på detta och kan hjälpa oss i styrelsen, ty vi är inte så duktiga på det. Vi kommer att satsa mer på ungdomsverksamhet framöver. Vi ska tillsätta ett ungdomsråd som får till uppgift att hjälpa styrelsen med nya idéer och se till att det bedrivs träning på ett sätt som passar det åldersspann där ungdomar ingår. Vi ska återuppta satsningar på olika regioner. Det har tidigare visat sig ge bra resultat. Vi ska lägga kurser och träningar närmare klubbarna.

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

Tipsa tidningen!

Vi ska börja med att se över vårt tekniska system. Det är ett riktigt bra system vi har, men det går alltid att putsa lite i kanten, någon teknik kan göras lite bättre eller anpassas för att passa ihop med andra tekniker. Vi ska ta fram hjälpmedel i form av kompendium för teknikbedömning vid gradering och tävling.

Detta är de stora åtgärderna vi ska arbeta med vid sidan av allt annat som måste göras för att ett stort idrottsförbund ska fungera bra. Och vårt förbund ska fortsatt vara bland de bäst skötta.

Det är min sak att driva.

Hans Greger
stilchef

Tidningen Ju-jutsu kai 2013

Nummer 1: Trycks första veckan i februari

Nummer 2: Trycks sista veckan i april

Nummer 3: Trycks första veckan i september

Nummer 4: Trycks sista veckan i november

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

Beställ direkt från SBI Sport AB

Dräkter • bälten • skydd • övrigt budomateriel

Svenska Ju-jutsuförbundet rekommenderar

SBI SPORT

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

Förbundet behöver PR-folk

Svenska Ju-jutsuförbundet behöver någon eller några som kan jobba med marknadsföring. Än så länge finns ingen som har ansvar för det området.

Jobbar du själv med marknadsföring eller känner någon annan som är duktig på det området, hör av dig till kansliet!

Utdelade förtjänsttecken

Yngve Lindström, Björkstadens Ju-jutsuklubb, har tilldelats förbundets förtjänsttecken i guld.

Norsk klubb in- vald i förbundet

Den norska klubben Bujin Ju-jutsuklubb valdes in i förbundet på styrelsemötet i oktober.

Skånsk klubb har bytt namn

Lödde Ju-jutsuklubb har breddat sin verksamhet och bytt namn. I Musubi dojo, som klubben nu heter, tränas Ju-jutsu Kai, Sportju-jutsu, aikido, systema och judo.

Systemboken på engelska är klar

Ju-jutsu Kais systembok har översatts till engelska och trycktes i några exemplar lagom att ta med till VM i ju-jutsu i Wien i december. Boken kan beställas från förbundskansliet för 550 kr + frakt.

Rekryteringstips

Kalas med ju-jutsu får

– Alla som varit på ju-jutsukalas vill börja hos oss. Sen är det ju inte alla som gör det.

Thomas Wahlström, knatte- och barninstruktör i Västerås Ju-jutsuklubb ordnar prova på-träning i form av barnkalas för barnen i sina grupper.

– Jag och Michael Alexandersson instruerar knattar och nybörjarbarn och vi brukar hålla i kalasen tillsammans, säger han.

Prova på-pass med kalasinslag

Idén är inte ny, det har länge hängt en lapp på anslagstavlan i dojon om möjligheten att ha kalas, men Thomas Wahlström marknadsför möjligheten i grupperna och har hållit ett antal kalas.

– Det är ganska enkelt, jag håller i ju-jutsudelen och föräldrarna fixar fika och godispåsar, säger han.

De barn som haft kalas i dojon har varit 7–8 år och Thomas Wahlström tycker

att ungefär 15 barn är lagom. Då blir det ett bra kalas.

Upplägget är lite som ett vanligt prova på-pass, men med lite speciella inslag eftersom det finns ett födelsedagsbarn på mattan. Kalasen börjar med inhälsning och sedan går Thomas Wahlström igenom utrymningsvägarna, visar var plåstren finns och berättar hur det fungerar med avklapp.

– Som uppvärmning kör vi lite lekar och spring så att alla blir varma och sedan blir det ju-jutsu så att de får testa. Det barn som har kalaset får önska tekniker som han eller hon tycker är roliga. Inom rimliga gränser, förstås.

Hög sockernivå

Födelsedagsbarnet önskar lekar också och när kalaset pågått i ungefär en timme där man varvat lekar och ju-jutsu blir det fika. Under fikat brukar det bli mycket prat om de tekniker barnen fått prova på.

Efter fikat får kalasbarnet sätta sig vid klubbmärket med alla paket och de andra barnen sitter mittemot. Ja må han leva klaras av och sedan är det paketöppning.

– Sockernivån brukar vara ganska hög vid det här laget, säger Thomas Wahlström, så sen kör vi tekniker och lekar ett tag till, så länge barnen orkar. Sist höll vi på i tre timmar totalt, men det var lite mycket. Det bästa är nog om man bestämmer hur länge kalaset ska hålla på.

När kalaset är slut ställer man upp och har en vanlig avhälsning, och efter

Ju-jutsukalas i Västerås

- ◆ Ju-jutsuklubben tar 500 kronor i hyra för dojon vid ju-jutsukalasen
- ◆ Betalningen ska vara inne ett par veckor före kalaset
- ◆ I Västerås är det lördagar som gäller om man vill boka ett kalas
- ◆ När föräldrarna bokar får de ange tre eller fyra möjliga datum för att det ska gå hitta ett tillfälle som passar båda parter

Klubbläger i Hudiksvall 18 november

"Gör rätt och öva många gånger så

Lördagen den 18 november hade vi i Glada Hudik (läs Hudiksvall Ju-jutsu klubb) glädjen att träna för Tony Hansson.

Jag påpekar ofta för mina elever att för att bli en riktigt bra ju-jutsuka så är det viktigt att träna för flera högraderade instruktörer. Antingen så åker man i väg på läger eller så tar man och bjuder in en riksinstruktör av hög rang som vi

gjorde. Vi började första passen att träna grundtekniker i rörelse på ett roligt och givande sätt.

Undertecknad var riktigt svettig efteråt och det känns kul att träna Ju-jutsu Kai när kombinationen av god teknik och mycket rörelse finns med! Den röda tråden var bland annat att försöka hitta gemensamma rörelser i olika tekniker, exempelvis tsuri ashi. Tanken som jag

barn att börja träna



Bild: THOMAS WAHLSTRÖM

Det är viktigt att kalasbarnet får visa vad han eller hon kan.

det brukar barnen få sina godispåsar i hallen.

– Kalasbarnet brukar få göra tekniker på mig under kalaset och visa hur duktig han eller hon är, säger Thomas Wahlström. Det är viktigt.

Han uppskattar att 5–6 knattar börjat träna tack vare kalasen, eftersom de fick

en chans att prova och förstå vad ju-jutsu är.

– Jag tror till och med att vi har ett barn som slutade i hockeyträning för att börja träna hos oss, säger han. Det är stort.

Lotta Emgård

Två utbildare slutade i höst

Under hösten har två av våra instruktörsutbildare dragit sig tillbaka från sina uppdrag för att kunna lägga sin tid på annat. Jag vill härmed tacka dessa för det stora arbete de gjort för förbundet och för er instruktörer som mött dessa på era utbildningar.

Det är Conny Magnusson som under flera år utbildat barninstruktörer. Conny har på ett utmärkt sätt med sin inspiration fört fram barninstruktörens problem och lösningar på mattan. Conny kommer att lägga sin tid på egen utbildning och få se en annan sida av lärande. Man kommer självklart att träffa Conny som instruktör på läger och ansvarig för sommarlägren.

Även Ulf Bäckström prioriterar om. Ulf är efter Hans Greger vår mest erfarna utbildare inom förbundet och han har sedan 1989 utbildat instruktörer. Ulf började som barninstruktörsutbildare och gick sedan över till C- och B-instruktörskurser. Ni är många som haft privilegiet att få nya kunskaper från Ulf som har en stor kompetens som ju-jutsuka och instruktör.

Det är tråkigt att tappa denna kompetens inom våra utbildningar, men jag tackar Conny och Ulf för allt jobb de lagt ner som utbildare inom förbundet.

**Anders Bergström,
utbildningsansvarig**

blir du en duktig ju-jutsuka”

verkligen gillar är att om vi jobbar mer på det sättet så kommer vårt självförsvar att bli ännu bättre, vi hittar några sätt att röra på oss som vi kan använda i många tekniker. Ska du som ju-jutsuka bli duktig i självförsvar är det viktigt att du har ett rörelsemönster som du har övat mycket på samt att det finns ett fåtal återkommande rörelser där du kan göra ett flertal tekniker.

Efter en god lunch fortsatte träningen med både fler återkommande rörelser samt specialträning av en del ”svårare” tekniker för dem som skulle upp till olika dangrader. Tack Tony för bra träning och du är hjärtligt välkommen till Hudik fler gånger! Det finns bara ett sätt att bli riktigt bra i Ju-jutsu Kai och det är att göra rätt och sedan öva många gånger!

Ulf Bäckström

Tidningen hem till dig!

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

1. Sätt in 100 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning 2013.
2. Skicka en e-post till kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubb-tillhörighet.

Henrik Säljgård, Vansbro Ju-jutsuklubb, har fått en nytändning:

"Ju-jutsun har varit ett

Vansbro Ju-jutsuklubb hade sin första träning den 10 september 1991. Henrik Säljgård höll på att köra halm på gården och det var svårt att komma ifrån, men han åkte till träningen i alla fall och sen har han inte slutat träna ju-jutsu.

– Om man tar uppehåll blir det bara svårt att börja igen, säger han.

Nu tränar Henrik, hans fru Lizzie, deras söner Marcus och Gustaf, Henriks systrar Ann-Margreth och Lina och syskonbarnen Jenny och Sackarias. Av Henrik Säljgårds fem syskon är det bara den äldsta system som inte är graderad i ju-jutsu.

När Vansbroklubben startade fanns det ingen kampsportsklubb sedan tidigare, men Henrik Säljgård hade ett stort intresse och hade skaffat häftet "10 lektioner i superka-

rate" och han och Lizzie tränade hemma. En kusin i Borlänge hade också tränat ju-jutsu, så han kände till vad det handlade om.

– Sedan barnsben är jag skolad i skidor och orientering, och det har varit det som räknats för far, säger Henrik Säljgård. Ju-jutsu har han mest sett som pyjamaslek, men nu börjar han visa lite mer intresse.

Det senaste året har inneburit en nytändning, både för Henrik Säljgård och för hela Vansbroklubben. Eftersom man inte hade någon egen lägerverksamhet bestämde man sig för att åka med barnen till Monsterlägret i Köping i våras. Klubben subventionerade lägeravgifterna för barnen och 15 stycken åkte med.

– Vi drar in en hel del pengar på barnen, och det är viktigt

"Om man tar uppehåll blir det bara svårt att börja igen"



Bild: JAN ERIK MOSTRÖM

Bland alla deltagare på inhälsningen på årets Norrlandsläger sitter Henrik Säljgård, med fullt fokus framåt trots liv och rörelse runt om.

”viktigt andningshål”

att ge något tillbaka också.

Av bara farten blev det också sommarläger för både barn och vuxna och där gjordes fler planer upp. Ett eget barnläger i Dalarna borde ju inte vara svårt att få till. Sagt och gjort. Vansbro, Leksand och Borlänge ordnade ett barnläger tillsammans under hösten och ett femtiotal barn tränade med liv och lust under helgen.

– Det har varit lite tungt några år, både Lizzie och jag har haft svårt att hitta träningspartners i våra storlekar, men nu är vi på gång, säger Henrik Säljgård.

Tillsammans med Peter Albinsson satsar han på att pröva till 4 dan. De tog både 2 och 3 dan tillsammans.

– Jag har tränat så länge att vi gjorde ett eget program till 2 dan också, säger Henrik, men 3 dan tog jag i det nuvarande systemet 2007.

Han har inte haft bråttom uppåt i graderna, det har fått ta den tid det tar för ”man ska inte gradera så ofta till dangrader”. Men att han har 21 års ju-jutsuträning i kroppen märks när han rör sig på mattan. Sex svenska klassiker under åren har också gjort sitt till när det gäller konditionen. I klubben håller han tillsammans med de andra instruktörerna i träningar för alla åldrar och bältesgrader.

– Vi är inte så många i klubben, så vi tränar alla tillsammans, men vi brukar dela upp gruppen i olika bältesfärger och instruera varsin grupp.

För att få egen träning träffas svartbältena i klubben en annan dag och tränar tillsammans i församlingshemmet i Dala-Järna där klubben har sin lokal.

Trots att Henrik Säljgård haft 3 dan sedan 2007 är han inte elitinstruktör, men till våren ska det förhoppningsvis bli av.

– Men det är hopplöst, antingen lägger de kursen så att den krockar med vårbruket eller med skörden, så det har inte blivit av än, säger Henrik Säljgård. Men det är lättare om den går på

våren, så nu får det väl bli.

Han och hustrun Lizzie har ett bolag som driver jordbruk, skogsentreprenad och redovisningsservice. Gården som varit i släktens ägo sedan 1600-talet tog de över 1991 efter att ha arrenderat den i fyra år.

– Far tyckte att vi lika gärna kunde köpa gården då, eftersom vi ville satsa på den. Själv hade han bara haft jordbruket som sidosyssla.

Grisuppfödningen som de startade la de ner för tre år sedan, det var dålig lönsamhet och gjorde Henrik och Lizzie Säljgård väldigt bundna till gården. Nu är de bönder på sommarhalvåret

och odlar KRAV-märkt spannmål och potatis. På vintern är det skogen som gäller. Bolaget har fyra skogsmaskiner som kör åt ett lokalt sågverk och avverkar den skog sågverket köper.

– Vi har åtta anställda med oss två, de flesta hör till släkten, det är våra grabbar, mina två bröder och två svågrar, säger han.

Det är mycket jobb och skogsmaskinerna kräver mycket underhåll, ofta ute på småvägar ute i skogen. Det är inte ovanligt att Henrik Säljgård kommer in från jobbet tio i sex och ger sig av direkt till träningen som börjar klockan sex.

– Ju-jutsun har varit ett viktigt andningshål. Om det har varit mycket bekymmer på jobbet så har jag alltid lämnat det när jag gått in i do-

jon, säger han.

Det är inte det enda han uppskattar med ju-jutsuträningen. Den familjära stämningen, både i klubben och på läger, är viktig. Han uppskattar också att alla kan träna tillsammans. Kort och lång, liten och stor, gammal och ung spelar inte så stor roll.

– Och man blir aldrig fullärd – man kan alltid fortsätta utvecklas!

Lotta Emgård

Henrik Säljgård

- ◆ **Ålder:** 46 år
 - ◆ **Tränar i:** Vansbro Ju-jutsuklubb
 - ◆ **Bor:** På Säljgården i Dala-Järna
 - ◆ **Tränar i:** Vansbro JJK
 - ◆ **Tränar också:** Åker skidor, springer och cyklar
 - ◆ **Favorittekniker:** Handledstekniker ”De är roliga och man måste också vara noga med dem, det krävs så lite för att de inte ska fungera”
- Randori: ”Det sättet som vi kör på nu är jättebra. Det är roligt med randori!”
- ◆ **Sjunger gärna.** Kyrkokören ville värva honom, men de övar på torsdagar och då är det ju-jutsuträning, så det gick inte.



I somras blev Vansbro aktivast klubb på sommarlägret för barn.

Tonys teknik- tips

Koshi otoshi

En teknik som inte ingår i Ju-jutsu Kais graderingssystem men som på ett utmärkt sätt uppfyller grundprinciperna och som passar bra in i Ju-jutsu Kais rörelsemönster är koshi otoshi.

Tekniker med liknande utförande finns med i andra teknikersystem, men namnet har jag fått den stora äran av soke att själv hitta på. Koshi betyder höft och otoshi betyder som bekant nedfällning/falla ned, så tekniken betyder i princip ta tag i ukes höft och drag omkull uke. Tekniken kan väl sägas vara

Serie 1



Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.



Rör dig framåt med tsuri ashi, blockera ukes arm med din vänstra arm och skydda dig med din högra hand.



Placera din vänstra fot bakom uke och greppa runt uke med båda dina händer...

Serie 2



Uke tar ett steg framåt för att slå ett svingslag.



Rör dig framåt med tsuri ashi, ducka under ukes arm samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt genom att greppa ukes rygg med din vänstra hand och pressa ukes överkropp bakåt och nedåt med din högra arm.

besläktad med kata otoshi som ingår i Goshin jutsu no kata eller tani otoshi som finns med till 2:a dan.

Koshi otoshi passar särskilt bra mot alla framifrån kommande angrepp där tori har möjlighet att passera ukes armar på utsidan eller ducka under ukes armar för att komma upp bakom ukes rygg. Tekniken bygger på att tori bryter ukes balans bakåt och nedåt så att ukes vikt hamnar på hälarna vilket hindrar uke från att ta ett steg bakåt och återfå balansen. Koshi otoshis nedläggnings- och balansbrytningsriktningen är snett

bakåt som för till exempel o soto otoshi och ko soto gari. I tekniken kan tori skydda sig mot ukes vidare angrepp genom placeringen bakom uke och koshi otoshi har den fördelen gentemot tani otoshi att tori kan befinna sig stående genom hela tekniken.

Koshi otoshi kan med fördel introduceras redan på nybörjarnivå både för barn och vuxna och kan mängtränas i rörelse på följande sätt som visas i de två bildserierna.

Tony Hansson



...samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt och nedåt genom att dra åt dig armarna.



Drag omkull uke snett bakåt. Greppa ukes högra arm med båda dina armar, vält uke åt sidan och dra åt dig ukes arm.



Dra uke ur balans snett bakåt och nedåt så att uke får vikten på hälarna och inte kan ta ett steg bakåt.



Placera din vänstra fot bakom uke, skydda huvudet genom att hålla det mot ukes rygg och greppa runt uke med båda dina händer samtidigt som du bryter ukes balans snett bakåt och nedåt genom att dra åt dig armarna.



Drag omkull uke snett bakåt. Greppa ukes högra arm med båda dina armar, vält uke åt sidan och dra åt dig ukes arm.

Bilder: Hans Greger

Fyra spår med massor av rolig

Som alla vet så betyder Allhelgonahelgen att det är Norrlandslägershelg och 2012 utgjorde inget undantag. För den stora majoriteten av deltagarna innebar det ett läger som startade på fredag vid 19:30 och slutade vid 14-tiden på söndag.

Några deltagare började redan på torsdag kväll genom att plocka bort mattorna på UBK:s dojo, göra dem färdiga för transport samt att städa dojon.

Vi åkte också runt till andra klubbar för att låna deras mattor, tack alla för att vi får låna dem! Inte helt oväntat så blev det en del smågnabb med folket från Björkstaden – ungdomarna från UBK tvivlade på att "gubbarna" från Björkstaden verkligen skulle kunna kasta upp mattorna tillräckligt fort. UBK-ungdomarna

var ju minst dubbelt så många och en tredjedel i ålder. Det var skoj att se hur det tände till i "gubbarnas" ögon och snart fick UBK-arna skrika till "gubbarna": "Lugna ner er, lugna ner er!! Vi hinner inte med!!!"

På fredagen satt alla och väntade på att vi skulle få komma in och börja lägga ut mattorna i Dragonskolan. Till sist blev det dags och lagom till att det första barnen började dyka upp så låg mattorna på plats.

Lägret är uppdelat i fyra olika "spår". Det ena spåret är NL junior, det vill säga för barn/ungdomar i ålder 10–14 år. Det gänget var nog också de som hade allra mest skoj under lägret – men mer om det senare. De andra tre spåren var Ju-jutsu Kai, Budo med tradition och BJJ – kast och matta.

Stort gäng instruktörer

I år hade arrangörerna radat upp ett mycket trevligt instruktörgäng. På Kai-sidan: Bertil Bergdahl, Lars Stålnacke, Johan Halvardsson, Jonas Mokvist, Jens Wallström, Jonas Elfving, Anders Larsson. Från Judo: Johan Ericsson. Från Sport Ju-Jutsu: Karl Dahlgren. Från BJJ: Victor Vall, P-H Sjöström (även Sport Ju-Jutsu). Från MMA: Andreas Hedström, Björn Holm. Från Kali: Magnus Johansson.

Minst lika roligt var att det kom så många människor från södra Sverige, ett speciellt tack till BK Shindo som åkt

genom halva Sverige för att vara med. Men det dök också upp folk från bland annat Kiruna, Dalarna och Jämtland. Vi hoppas att ni tycker att det var värt resan att komma!

Efter inhälsningen så tog Emma-Johan hand om juniorerna som fick en lektion i hur man gör tekniker som O soto otoshi och O soto osae. Jonas Mokvist tog hand om de lägre kyu-graderna som fick prova på en del olika typer av strypningar. Bertil Bergdahl lät bruna/svarta köra "gammal hederlig slag och spark".

Vid 21-tiden var första passet över och de flesta försökte leta upp de platser där de skulle tillbringa natten.

Många svåra val

För de morgonpigga höll Lars Stålnacke ett Qi-gong-pass på lördagen som verkade uppskattas av både barn och vuxna. Efter frukost drog träningspassen i gång. Inte helt oväntat körde Bertil Bergdahl ett knivpass tillsammans med brun- och svartbältena.

Under resten av förmiddagen avlöste passen varandra så Bertil, Johan och Jonas fick verkligen fullt upp med att instruera de olika grupperna. Däremot uppstod det stora problem under lunchen, i alla fall för oss som hade svårt att bestämma oss för vad vi skulle göra ... skulle man gå på passet med Jonas eller Iaido för Lasse. För min del blev det Iaido, som vanligt blev det ett roligt



Ann-Margreth och Lizzie Säljgård på Bertil Bergdahls knivpass.

Barninstruktörläger i Göteborg 27 oktober:

"Träna med hjärtat och känslan, inte

Deltagare

Förbundsinstruktör Jonas Mokvist
Johan Osbjer, Göteborgs JJK
Mikael Johansson, Göteborgs JJK
Dario Lopez-Kästen, Göteborgs JJK
Tove Widén, Göteborgs JJK
Daniela Mathiasson, Göteborgs JJK
Hamid Movaffaghi, Växjö JJK
Therése Gutzmann, Växjö JJK
Felix Sjödin, Växjö JJK
Sara Söderlind, Växjö JJK

Vår resa började en tidig lördagmorgon, fönsterrutorna på bilen skrapades och GPS-signaler ställdes in.

Efter ett par stopp längs med riksväg 25 hade vi fått med oss alla tränare som skulle med upp till Göteborg. Färden gick hyfsat snabbt och efter en snabb sväng till Västra Frölunda (de bygger tydligen om i centrala Göteborg, så GPS:ens fina rutt fungerade inte så väl som vi önskat) så var vi framme vid dojon.

Lägret och seminariet skulle hållas

av förbundsinstruktören Jonas Mokvist och barnansvarig Tobias Back, men Tobias fick förhinder och kunde inte närvara. I stället hoppade Göteborgs egen Johan Osbjer in.

Fokus på övergången

På mattan var vi nio laddade deltagare. Tempot sattes snabbt högt med uppvärmningsövningar och korta diskussioner om vad som är lämpliga övningar för just barn. Efter det så lades fokuset på monbarn som är i övergångsperioden till vuxengrupper. Vi fick träna utvalda

träning

pass och ändå mera skoj var att vi var så många att vi fick dela upp gruppen i två delar så att alla fick plats och ett bokken/svärd att hålla i. Andra halvan av lunchen var lika knepig: Kali med Magnus eller "Old stuff" med Lasse. Livet är fullt av knepiga beslut.

På eftermiddagen så fortsatte träningarna några pass för att sedan avbrytas för Ne waza-tävling och ett möte med ett av Umeås polisbefäl. Under mötet fick vi veta hur polisen upplevde våld och självförsvar under sin tjänstutövning.

NL junior med zombier

Nu är det dags att lämna de vuxnas trista värld och berätta lite grann om vad som hände på NL junior. De hade naturligtvis tränat under hela lördagen också men efter att passen var slut så började deras lägerfest med taco-buffé.

När alla var mätta fick de gruppvis gå (med en del omvägar) till UBK:s dojo där de skulle få titta på film ... eller i alla fall så var det den officiella version. I verkligheten hade ledarna varit lite elakare än så. Redan några veckor innan NL hade de spelat in en film där de blev förvandlade till zombier efter att ha blivit överfallna. Sedan hade de mixat ihop den med en tecknad film, den som barnen trodde att de skulle få se.

Nåväl, efter att ha vandrat runt i Umeå ett tag så började barnen droppa in och ledarna såg till att de började sätta sig



Bilder: JAN ERIK MOSTRÖM

Det var en tidig morgon och det var svårt att låta bli att gåspa...

framför filmduken. Sen sa ledarna att de skulle gå på vuxenfesten och gick ut från dojon. Barnen lugnade ner sig efter en stund och filmen startade, men efter cirka 20 minuter blev det störningar och rätt var det var fick de se bilder på hur ledarna blev överfallna på stan. En av ledarna, förvandlad till zombier, reser sig upp efter överfallet och rusar mot kameran. Och plötsligt hoppar han genom bioduken.

Behöver jag säga att det var mer än en person som befann sig minst en halvmeter upp i luften? När barnen hade lugnat ner sig lite så fortsatte kvällen med själva halloween-festen.

Efter att ha spenderat några timmar tillsammans med barnen så kan jag bara säga att jag önskar att jag hade haft lika skoj när jag var barn.

På söndag så fortsatte träningarna där Lasse Stålnacke med liv och lust gick in för att instruera Bo och han höll som vanligt ett av lägrets mest uppskattade pass – Shiatsu. Under resten av dagen så blandades alla möjliga av stilar och tekniker. Men allting har ett slut och klockan 14 var det dags att ställa upp och hälsa av.

Jag vet inte hur de andra hade det men för mig var det det bästa NL hittills – fast det ryktas om att nästa års läger ska bli ändå bättre. Jag har också sett att Luleå JJK har planer på att vinna pokalen för flest deltagare nästa år ... är det någon som tar utmaningen?

**Jan Erik Moström,
Umeå Budoklubb**

med huvudet"

tekniker som saknas i monsystemet eller som görs lite annorlunda i vuxensystemet, till exempel o soto otoshi (grepp om axeln alt hakan) och blockeringar mot raka slag.

Jonas hade dagen till ära gjort upp en gedigen planering (något som han tydligen vanligtvis inte gör) och vi fick både träna och diskutera igenom de moment som skiljer mon från vuxensystemet: slag- och sparktekniker, ledbrytningar och vapenträning.

Det var ett par intensiva timmar och en snabb lunch som hanns med. För att

summera detta korta läger/seminarium vill jag citera en uppmaning som vi deltagare fick av Jonas, nämligen att "man ska träna med hjärtat och känslan, i stället för huvudet".

Tack ännu en gång till Göteborgs Ju-Jutsu och Budoklubben Shindo för lyckat läger och god lunch!

**Therése Gutzmann,
Växjö Ju-Jutsuklubb**



Bältesläger i Lund 17–18 november

Trångt men roligt på kyu-dagens

Bältesläger i ett novemberdimmigt Lund där man får kramas och svet-tas tillsammans en heldag under överinseende av en shihan och en sensei. Klockrent!

Kyugrader på lördagen och dangrade-rade på söndagen är nu ett beprövat koncept som av kommentarerna fungerar bra. Extra roligt var att vi fick se deltagare från ett par klubbar som inte gästade oss tidigare.

50 anmälningar till kyu-läget tog oss med storm och alla fick god övning i uppsikt under det gemensamma kihon-passet på förmiddagen. Att köra gemensamt var något som många uppskattade även om det kom några kommentarer om trängseln. Den här gången lät vi lägerbe-

sökarna på lördagen twittra analogt, det vill säga med papper och penna och fick på det sättet ihop en lägerberättelse.

”Kul att få köra pass under Ola och Jonas ledning. Bra att de är tydliga med vikten av bra anfall och viktiga moment i tekniken och det är riktigt kul också.”

Anders, LJJF

”Mycket lärorikt och hysteriskt roligt. Synd att det inte finns fler timmar på dagen. Ser gärna att det blir fler läger och oftare i framtiden.”

Erik, Kiritsu Bujin Vellinge

”Mycket nyttig träning inför graderingen. Kul att träffa nya instruktörer och träningspartners.”

”Växjö tackar för en trevlig dag där vi fått kasta både gamla och nya kompisar!”

”Bra med uppdatering av de senaste rönen från RGK. Lite trångt på första delen med gemensam kihon för alla, men i övrigt en god idé.”

Mattias Fritzson, Budo Höör IF

”Trevliga instruktörer (Ola och Jonas) och nyttigt med uppfriskning av tekniker. Dessutom fick jag äran att hålla passen för våra nybörjare. Lite nervöst, men roligt.”

Jens D, Budo Höör

”Väldigt trevligt anordnat läger med bra instruktörer och bra arrangemang.”

Patrik Wählin, Lödde Ju-jutsu

”Gemensam kihonträning var nytt och bra! Dock kunde man nyttjat båda mattorna då det var för trångt.”

Richard, Höör

Bältesläger i Älvsjö 17 november

Fokus på de knepigaste teknikerna

Det första läget jag åkte på som ny elev inom vår idrott var ett läger i Uppsala. ”Av tjejer, för alla” var rubriken. Det var ett jättebra läger som jag minns starkt än i dag.

Så ambitionen var hög inför det kommande bältesläget. Jag hade bestämt att detta skulle bli det första läget med bara kvinnliga instruktörer.

Karin Ersson, 4 dan Uppsala, spikades som ”dragplåster” (som för övrigt också hade tidigare nämnda läger som

sitt första ju-jutsuläger) och vidare bokade jag upp mina klubbkamrater Cecilia och Mimmi, båda 2 dan. Perfekt, planen håller så här långt.

Men tyvärr dröjde det inte många dagar innan Mimmi var tvungen att avböja. En jordenruntresa lockade tydligen mer än en svettig dojo i mitten av november. Ersättare blev Pontus, även han 2 dan, och planeringen fortsatte. Då kom nästa samtal, denna gång från Cecilia. Hennes man (Stampe för er som känner honom)

hade fått tid för operation av höften inbokad till två dagar innan läget och då blev det svårt för henne att vara borta på läger. Undertecknad fick då ta upp facklan. Någon där uppe vill tydligen inte att vi ska ha ett läger med bara kvinnliga instruktörer.

Nåväl. Efter det vanliga strulet med bokning av lokal hos Stockholms kommun drog läget så igång en grå lördagmorgon kl 9.00. Varje grupp fick ett kihon-pass, två jigo-waza-pass innehållande de tekniker som normalt brukar vara de knepigaste inför en gradering. Samt ett kata-pass som avslutning. Många detaljer är det att hålla reda på. Balansbrytningar och nedläggningsriktningar i rätt riktning (fast dom kan vara olika), armar i och utanför kraftcirklar (vems arm ska vara var?) och snabbt – ska det göras snabbt också! Deltagarna klarade sig bra och humöret hölls uppe hela dagen.

Möra i båda kropp och knopp vandrade deltagarna hem och förhoppningsvis kommer dom snart ha ett nytt stelt bälte att knyta runt midjan. En kort utvärdering via mejl till deltagarna visar att i stort sett alla gillade upplägget, så det kommer vi fortsätta med. Förhoppningsvis kan jag ro ihop med min ursprungliga tanke snart.

Johan Landgren, Älvsjö JJK



Bild: JOHAN LANDGREN

Möra deltagare på bältesläget i Älvsjö hoppas på nya bälten.

träning

”Bra träning, men alldeles för trångt i början (första två timmarna).

Micke, Höör

”Jag var bara med på det första passet, kihon, men intrycket därifrån var som vanligt mycket bra. I de yvigare teknikerna blev det för tight på mattan dock.”

Johan Slagstedt, Eslöv och Lund

Tack alla som deltog och bidrog till den fantastiska stämningen och ett extra stort tack till Jens, Jacob, Jonas och Ola som höll alla inspirerande pass! De positiva kommentarerna från deltagarna gör oss såklart både glada och stolta. Det blir fler läger i Lund, var så säkra!

Christian Pendleton, Lund



Bild: CHRISTIAN PENDLETON

Gänget från Budo Höör IF tränar o soto osae under Ola Johansons och Jonas Movikvists kritiska blickar.

Barnläger i Borlänge 20–21 oktober

50 barn tränade judo och Ju-jutsu Kai

Det var länge sedan det arrangerades ett barnläger i Dalarna, men vi i Vansbro JJK hade fått ordentligt blodad tand efter att deltagit med våra mon-barn både på årets Monsterläger i Köping samt barnsommarlägret i Oxelösund.

Att delta på läger är fantastiskt roligt, det tycker ju både stora och små, så en mysig kväll på sommarlägret satt vi flera dalkuller och masar tillsammans och kom då fram till att vi skulle försöka arrangera ett barnläger tillsammans under hösten, och Conny Magnusson lovade på plats att komma upp och besöka oss i Dalarna under helgen 20–21 oktober.

Sommaren gick och plötsligt blev det höst, och datumet som vi gemensamt hade preliminärbokad närmade sig med stormsteg. Vi kände att tiden höll på att rinna ifrån oss. Det var ju vi i Vansbro, Leksand och Borlänge som hade bestämt att ordna ett läger tillsammans men inte hur?! Henrik Säljgård tog dock tag i det hela och pratade med Borlänge Kampsportförening och de var villiga att upplåta lämplig lokal för lägret.

Borlänge Judoklubb ställde upp både med sin jättestora dojo och duktiga instruktörer, så då var det bara att köra på. Vi skickade ut en inbjudan till alla Ju-jutsu Kai-klubbar i Dalarna samt även till dito judoklubbar. Hela 50 barn

anmälde sig, de flesta från Ju-Jutsu Kai men även flera judobarn.

Så på morgonen den 20 oktober åkte vi från Vansbro JJK iväg med ”våra” 20 förväntansfulla barn till Kampsportens Hus i Borlänge för en hel helg på mattan. I bagaget hade vi också 100 Felixpizzor samt två stora kartonger med kladdkakor som Procordia i Vansbro sponsrat oss med.

Det blev en riktigt lyckad lägerstart, alla hade jättekul på sina pass, Conny Magnusson, 2 dan, instruerade Ju-jutsu Kai och Peter Nyvall, 5 dan judo, instruerade kast och fall på sitt fantastiskt pedagogiska sätt. På söndagen instruerade judoinstruktören Karl-Henrik Nilsson i stället för Peter som då var engagerad på en judotävling. Flera av de knattar som endast tänkt delta på lördagen



Barn från flera klubbar i Dalarna deltog med liv och lust i träningen.

tyckte att det var så roligt att de lyckades övertala sina föräldrar att även få delta på söndagens alla träningspass, mycket roligt för oss arrangörer.

Leksands Ju-jutsuklubb ansvarade för matlagningen och med leksingen Johan Fändriks som kökschef hjälptes föräldrarna åt att ordna med mat till alla hungriga barn och instruktörer.

Lördagskvällen tillbringades till en början mest med fri lek på den stora mjuka mattan i brottningshallen så de flesta nyduschade barnen dröp av svett när Borlänges Patrik Joon drog igång filmkvällen med tillhörande lördagsgodis och popcorn. Därefter tillbringades natten i sovsäck på judomattan och vi genomlevde den utan större komplikationer, även om det tisslades och tasslades lite väl mycket i vissa hörn. Nya kompisar är spännande och det kan vara svårt ibland när inte John Blund behagar komma på beställning.

Med facit i hand ska vi alla inblandade känna oss riktigt nöjda, allt gick över förväntan och vi är påfyllda med erfarenheter både av vad som blev riktigt bra och av det som blev mindre bra och vad man bör tänka på till nästa gång, för ett är då säkert, det kommer att bli fler barnläger i Dalarna framöver :-)

Lizzie Säljgård, barninstruktör i Vansbro Ju-jutsuklubb

Svartbälteskurs 6–7 oktober

”Det börjar med en blick”

Helgen den 6–7 oktober genomfördes ännu en lyckad svartbälteskurs på Bosön!

Schemat för helgen var brett och bestod av ju-jutsu kai-ne waza, olika sätt att visa randori vid gradering, taktiskt uppträdande vid upplopp, taktiskt uppträdande med sköldar, olika sätt att försvara sig med redskap, teoretisk kunskap om våldets psykologi och avancerad teknikteori! Förväntningarna var stora inför kursstart!

Vid påhälsning lördag morgon stod cirka 70 deltagande på Bosön pigga och fulla av energi inför helgens träning. Efter påhälsning började vi träningen ledd av Hans Greger där vi fick ”finjustera” våra grundläggande tekniker och åter fick upp ögonen för ibland bortglömda detaljer. Efter en kortare paus gick vi åter på mattan och fick ösa på mer basala tekniker i full fart från linjära angrepp, under ledning av Tony Hansson – och vilken fart det blev!

Efter lunch fick vi tacksamt lite teo-

retisk grund om våldets psykologi, hur kommer det sig att vissa utvecklar tendenser till att utöva våld? Vilken typ av våld utövas och vad händer inombords när våldshandlingen begås? Det börjar med en blick... Ofta hittas förövaren utslagen i samma lägenhet som sitt offer helt utmattad eller sovandes av polisen. Tips till vidare fördjupning finns i boken *Våldets psykologi* av Monica Bogren och Joachim Volckerts.

Eftermiddagen fortsatte vi med atemi waza, där Karin Ersson bland annat fick oss att förstå fysikens lagar där kraft utvecklas av både massa och rörelseenergi. En atemi kan därför vara kraftfull även om massan bakom är liten men den får då kompenseras med högre hastighet. Om det är oklart på något sätt är ni välkomna till nästa års svartbälteskurs! Inför kommande kurs rekommenderas atemiträning på mitsar där vi tränar oss att slå fullt ut!

Söndagen inleddes med taktiskt uppträdande vid upplopp och taktiskt

uppträdande med sköldar vilket var ett mycket lärorikt och spännande inslag i vår träning! Våra gästinstruktörer fick uke att stå vid en vägg medan tre av våra träningskamrater tillsammans fick trycka upp uke med en sköld i full fart och gemensamt bunta ihop bråkstaken.

Se så effektivt Ju-jutsu Kai får oss smäcka inför sommaren 2013!

Vi fick även testa exempel på hur man kan bunta ihop en bråkstake i trångt utrymme.

På eftermiddagen tränade vi en hel del varianter av hur man på ett smidigt sätt (i alla fall när förbundsinstruktör David Gulger visar hur det ska se ut) kan ta sig ur en knipa liggandes på marken.

Tacksamma efter ett mycket lärorikt läger i goda vänners sällskap hälsade vi sedan av mörbultade, ömma och svettiga! Vi ses igen nästa år!

**Malin Söderman,
Kalmar budoklubb**

”Man fick känslan av att vara



Tre personer tog hand om en bråkstake med hjälp av en sköld som polisen använder.

Bosön är inte längre bara ett ord för mig. Helgen skulle komma att innehålla spännande upplevelser, såsom omhändertagande i flygplansmiljö, vidareutveckling av redskapshantering, ne waza-övningar, föreläsning, randoritips, atemi-träning och lite rygg-, ben-, arm- och magträning. Helt plötsligt har Bosön fått en ny innebörd.

Över sjuttio deltagare på kursen kändes kul. Kända såväl som nya ansikten fyllde snabbt mattan i den stora hallen. Skoj att den norska Ju-jutsu Kai klubben i Norge, Bujin Ju-jutsu, också hade kommit till kursen.

Efter inhälsning började man beta av agendan. Hans Greger och Tony Hansson startade lördagen med skärgranskning av de grundläggande teknikerna och tips om randori vid gradering. Instruktion varvat med träning, nu var vi igång.

Efter lunchen tog Joachim Volckerts vid och gav oss lite insyn i våldsverkarens tankar blandat med sina egna erfarenheter inom ämnet våldets psykologi.



Bilder: HANS GREGER

Det var svårt att hålla tillbaka en grupp som bestämt sig för att de skulle komma framåt.

affisch för ett ögonblick"

Att kihon waza kan vara stillastående och svårt att få fart på har säkert någon känt ibland. Efter en timme med Tony Hanssons glada tillrop och luriga leende fick vi en hel drös med tips på övningar för att få upp farten och låta tekniken komma naturligt beroende på var vi hamnade med kropp och fötter. Allt för att inte stanna upp och fundera, utan bara handla.

Bankade på med mitsar

Lite beroende på var i landet man befinner sig tränas det mer eller mindre slag och spark. Ett energiknippe i form av Karin Ersson hade rotat runt i Bosöns alla skrymslen och hittat mitsar i varierande storlekar. Med hjälp av dessa kunde vi banka på ordentligt och dessutom få ta del av en liten fysiklektion där hastighet i kvadrat var budskapet som vi skulle ta med oss hem till klubbarna runt om i Sverige (och Norge).

Kvällen blev lugn och i de gemensamma utrymmena passade många på att sitta ned och samspråka om ditten och datten.

På söndagsmorgonen skulle det hand-

la om taktiskt uppträdande vid upplopp och gripanden med sköld. Curt Olsson tillsammans med två härliga pågar tog sig an församlingen och gav oss förhållningsregler innan det var dags att bilda grupper om fyra personer. En fick agera figurant (=ont) och de andra tre fick agera sköldbärare och wingmen.

Mänskliga murar

Långsamt närmade sig trion figuranten för att när en meter återstod rusa i hög fart och trycka upp denne mot väggen. Som figurant fick man känslan av att vara affisch för ett ögonblick. Kort därefter satt man fast i järngrepp med låsta armar, ben och huvud för att sedan hamna på golvet i ett litet snyggt vitt paket med svart snöre.

Som gräddor på moset valde några att vara figuranter och ikläda sig en skyddsutrustning för att sedan låta oss andra köra på för fullt under Curt och de andra instruktörernas övervakning. Modigt!

Jag tror att skydden säkert lindrade en del, men...aj.

Parallellt lät Hans Greger oss agera ut som demonstranter och mänsklig mur. Ibland är det inte bra att vara storväxt. När man tror sig se en lagom lucka i muren visar det sig att man fastnar med diverse kroppsdelar innan man är igenom. Oj, aj och skoj.

Påkar, väskor, bälten och jackor kom väl till användning i söndagens eftermiddagsspass. Övningar i att hantera dessa redskap och även att våga släppa redskapen i vissa lägen för att i stället fokusera på att bunta ihop busen.

Som smaskig avslutning på en bra kurshelg blev det en waza-träning. David Gülger hade bunkrat upp med diverse övningar. Kroppen var trött men man kämpade på så gott det gick. Man blir lite avundsjuk på vissa av träningskamraterna som verkade ha hur mycket energi kvar som helst.

Tack för en mycket trevlig helg!

Vid pennan
Richard Holm, Budo Höör IF

Barnläger i Mölndal 27–28 oktober

Barnen tränade Ju-jutsu Kai, duo

Första gången BK Shindo och Göteborgs JJK ordnade barnläger höll vi till inne i Göteborg. Och för att ge barnen lite luftombyte, hade vi planerat lite lekar i Slottskogen. Men regnet hade vi inte planerat.

Denna gång använde vi IK Västra judoklubbns lokaler placerat i källaren under en mataffär i Mölndal. Så vi fick från början inpränta i var och en vikten att alltid meddela mig eller Lotta Emgård, om man ville gå och handla något. Lika viktigt att säga till när man kom tillbaka. Detta fungerade utmärkt bra. Det gjorde allt annat också.

Omkring fyrtio deltagare i åldrar från 7 till 14 år, från Mölndal, Göteborg, Alingsås och ända från Växjö var med. På något sätt känner vi att vårt läger nu kopplar greppet på delar av Västsverige. Med organisk tillväxt får vi se hur vi kan locka ännu fler deltagare från fler klubbar till nästa år. Vi spanar i alla fall bågen hårdare redan nu, så får vi se.

På mattan har vi haft olika instruktörer. Maria Eriksson och John Gustavsson, båda dekorerade i duo-tävlingar, erbjöd träning i just duo. Janne Olsson, som tränat och tävlat i fighting i många år, drillade deltagarna i olika situationer som

fungerar i både tävling och självförsvar. Jonas Moqvist och Johan Osbjer ledde barnen i totalt fyra pass med tonvikt på förflyttningar, egen bästa balans, frigöringar, svepningar och liggande tekniker.

Allestädes närvarande var flera hjälpinstruktörer, bland annat Mattias Agneskans, Emil Johansson, Therese Gutzmann, Felix Sjödin, Lotta Emgård, Monica Billger, samt i mycket begränsad omfattning jag själv. Därtill har vi haft fantastisk hjälp av föräldrar, att ordna med mat och annat som hör läger till.

Vi gjorde täta och oannonserade stickprovskontroller och kan rapportera att ingen har upptäckts med att inte ha kul.

Övernattningen skedde på madrasser i dojon. Lite spännande blev det, eftersom denna natt sammanföll med övergången till vintertid. Skulle man ställa fram klockan? Eller tillbaka den, som man gör med sommarmöblerna? Vi fick ordning på det till slut, och efter en stund sänkte sig lugnet i salen. Åtminstone delvis. Purning klockan 0700, men då hade flera redan legat och skruvat sig som om det fortfarande var sommar.

Läget avslutades med en uppvisning. Barnen fick skriva upp sig på en lista, och fick hjälp att träna in en tekniksekvens under läget. På söndagens sista pass fick de visa upp detta inför hela läget. Det blev allt från snygga fall, avancerade tekniksekvenser à la duo, och



Bild: LOTTA EMGÅRD

Jonas Moqvist och Johan Osbjer utförde hårda balanstest efter att knattar och nybörjare gjort sin förflyttning.

Klubbläger med Värö Budoklubb

Provgradering kombinerat med träning en

Lördagen den 13 oktober åkte jag (Anders Bornäs) och Erik Stjernström till Tvååker för att delta i ett klubbläger i Värö Budoklubbns regi. För andra året i rad arrangerades ett läger som inleds med provgradering till dangrader, följt av öppen träning för alla.

Jag hoppas att Värö Budoklubb och Anders Bergström fortsätter med den här traditionen. Det är så nära, så billigt och så bra att man knappt har råd att inte vara med!

Nåja, först på schemat var alltså provgradering. De som provgraderade var, med inbördes ordning, följande

personer: 3 dan – Kurt Johnsson, Värö Budoklubb

3 dan – Peter Åsberg och Håkan Strömberg, Göteborgs Ju-jutsuklubb

2 dan – Fredrik Svensson, Värö Budoklubb

2 dan – Jens Däumichen och Rickard Holm, Budo Höör

Jag och Erik kunde tyvärr inte komma till provgraderingen men vi utgår från att det gick bra för alla. De som provade var svartbälten och det står ju i boken hur man ska göra. Hur svårt kan det vara? :-)

Efter lunchpausen var vi 15 lägerdeltagande som klev upp på mattan, 8 dan-

graderade och 7 kyugraderade. Första passet inleddes med slag som gradvis övergick till slagkombinationer och olika försvarstekniker. Sedan byggdes det kombinationer på försvarsteknikerna.

Anders tryckte på att det är uke som styr om man går vidare till teknik två när man kör kombinationer, inte tori. Alla tekniker är lika viktiga och uke måste fokusera helhjärtat på dem i tur och ordning. Det är till exempel inte smart att fuska med en inledande blockering för att komma till ett roligt svep längre bak i kedjan. Det visste vi, men svepet var faktiskt väldigt roligt! :-)

Efter kombinationerna övade vi för-

och fighting lika glatt

omhändertagande av motståndare med kontrollgrepp. Allt till publikens oförställda häpnad och jubel.

Efter uppställning och avslutningsord, blev det många telefonnummer som byttes mellan deltagarna, innan det blev dags

för hemfärd. Vi som var kvar städade undan det sista. Vi kunde nöjda konstatera att lägret var en framgång, att vi gör om det nästa år och att vi nu var något trötta på ett sån't där gött sätt.

Martin Billger, BK Shindo

"Uppvisningen var höjdpunkten för många av barnen"

Med elva förväntansfulla och lite pirriga barn, fyra tränare och ett par föräldrar bar det av till Mölndal till deras första knatte- och barnläger.

När klockan slog ett stod alla knattar och barn klädda på mattan, redo för lägret att börja. Beroende på barnens ålder och storlek delades barnen in i fyra träningsgrupper.

När träning (blandad med bus och lek) väl började, lade sig barnens pirr och nyfikenheten tog över. Det blev många nya kontakter som knöts och barnen fick lära känna nya kompisar, både på och av mattan.

På lördagkvällen bjöds det på väldigt god tacos och sen blev det film på tjockmattan med snacks. Det var det första lägret för många knattar och det var till en början lite ovant med alla ljud. Men när man visste vem det var som snar-

kade, kände de sig lite tryggare och de flesta fick en välbehövlig natts sömn.

Söndagen bjöd på nya träningspass och föräldrar började komma ner och titta på de tränande barnen. Hela lägret avslutades med en väldigt lyckad uppvisning gjord av de knattar och barn som ville visa upp vad de kan och lärt sig. Det var höjdpunkten för många av barnen som tränat lite extra under lördagen för att kunna visa sina bästa tekniker.

Det uppskattades väldigt att knattarna fick komma med och träna med monbarnen. Vi vill ännu en gång tacka alla er som organiserat lägret (både på och av mattan) och ett speciellt tack till er som ordnade med maten. Ett superlyckat knatte- och barnläger fick vi äran att vara med om!

**Therése Gutzmann,
Växjö Ju-Jutsuklubb**

Luleå 13–14 okt

Tre klubbar på fartfylt helgläger

Ett roligt och givande läger har genomförts i Luleå Ju Jutsu klubbs dojo.

Det var 70 deltagare från Luleå ju-jutsu klubb, Piteå samt Umeå budoklubb.

Shihan Ulf Bäckström, 8 dan, från Hudiksvall, instruerade och gav oss vägledning och tips på hur vi kan utveckla oss.

På lördag var det två grupper, 3 mon till 3 kyu. Grupp 2 var 2 kyu till 3 dan.

Atemi waza, uke waza och randori blandades med kansetsu waza och kast i en fartfylld träning.

På söndag tränade enbart 2 kyu till 3 dan med kast och kata samt randori.

Under passen varvades fart och fläkt med principer och förtydliganden.

Sammantaget så fick vi en bra genomgång och en kunskapshöjande helgträning.

Ingemar Westerlund

bra och rolig tradition

svar mot två motståndare. Anders gick igenom olika strategier, förflyttningar och placeringar. Han talade också om hur man bör agera som "uke nummer två", något som är förvånansvärt svårt. Efter inledningen körde vi igång i olika grupperingar och hade sådär skoj som man bara har på mattan.

Pass nummer två var ett "önskepass" där deltagarna ställde frågor som vi efter förklaring övade gemensamt på. Vi övade till exempel på irimi nage och renraku på påkårsvar. Anders B (inte jag utan den andre) visade sina två favorit-tekniker i randori. Det är alltid roligt att se vilka favorittekniker andra har. Man

brukar få se den där lilla extra knycken eller varianten som har gjort den till en favorit. Mer sådant på läger!

Som vanligt låg dagens behållning i en kombination av instruktören och alla de trevliga och duktiga utövare av olika bältesfärger man hade förmånen att träna med.

I bilen hem diskuterade jag och Erik vad vi tyckte om lägret. Vi hann lämna Tvååker innan vi ens hade avhandlat den första och kanske viktigaste punkten:

Hujedamig vad stark Kurt är i underarmarna!

Anders Bornäs, Varbergs JK



Bild: LINDA GUSTAFSSON

Fredrik Svensson gör ude garami på Jonas Niklasson.

Alingsåslägrät 22–23 september

Det tråkigaste med läger är att de tar slut

Resan mot mitt första Alingsåsläger började för oss från Umeå redan på fredag morgon då vi flög till Landvetter och sedan tog oss till Alingsås. Där fick vi hjälpa till och bära mattor och sedan fixa där vi skulle sova.

Lördag morgon började med frukost och sedan började lägerfolket komma. Det är en speciell känsla när det är läger. Man hälsar på alla, det var ju ett tag sen man sågs sist, ungefär två månader sen, på sommarlägret. Alla är glada fastän det är tidigt en lördag morgon för alla vet att på läger får man träna en massa och man får träna med andra än bara sin egen klubb.

Klockan 10.00 var det inhälsning och då känner man att det är läger på riktigt, då man ser alla instruktörer sitta längst fram och det pratas om nödutgångar och vem man ska prata med om man undrar något.

Första passet för mig och blå/brungruppen var ett pass med Claes Alingsjö som skulle vara ute om det inte var för dåligt väder. Jag och Erik hade hört att det kanske skulle vara inne för att det duggregnade lite så vi gick till Claes och såg till att vi var ute i stället. Utepass är lite annorlunda, man blir smutsig när man blir nerlagd, om man sparkar med skor känns det lite mer än vanligt och det kan gå förbi civila människor som

antingen inte bryr sig alls om att ett gäng står och slår varandra, eller stannar upp och kollar vad man håller på med. Det finns också dom som tar en omväg för att slippa bli påhoppade av några galna ju-jutsu-utövare.

Under lördagen fick vi testa att träna ute, lyssna på när Anders Bergström pratade om nödvärn, träna vanliga lägerpass, och sista passet fick alla välja om de skulle träna ett pass där man fick träna på graderingstekniker eller det jag valde som var ett pass där vi tog upp lite instruktörsproblem man kunde stöta på, till exempel hur man lär ut framåtfall. Vi kom fram till att man kunde börja öva framåtfall från liggande platt på mage

Borlängelägrät 29–30 september

Strömavbrott, solsken och svettiga leenden

Borlänge kampsport bjöd in till läger med laguppställningen Ola Johanson, 6 dan, från Oskarshamn och Lars Stålnacke, 5 dan, från Sundsvall som instruktörer.

På lördagen infann sig ett 30-tal träningslystna jutsukas för att få upplysning, vilket ironiskt nog började med strömavbrott. Någon elev ställde frågan om vi skulle ställa in eftersom det inte fanns el, men det ska mer till för att avstyra ett läger.

Efter sedvanlig uppställning och presentation varvid Lars Stålnacke (Stålis) tog vid med en mjukare start. Eleverna fick smaka på en kinesisk uppvärmningsform med fokus på att samla sig inför dagens träning, därefter tog Ola Johanson vid och höll ett pass för alla där Ju-jutsu Kais sex basala tekniker presenterades med fokus på de fyra grundprinciperna.

Efter en tidig lunch delades eleverna in i två jämnstora grupper för att omväxlande instrueras av de två instruktörerna. Det hade utlovats både gammalt och nytt, och eleverna fick ett flertal tillfällen att ställa frågor om hela vårt system. Frågor besvarades, och väckte ibland nya frågor, men det sporrar till utveckling och träningsiver.

Dagen flöt på och blev till slut kväll då det vankades samkväm på restaurang. Stålis försökte beställa mat på dalmål, men gjorde bara servitrisen förvirrad.

Söndagen började, tvärt emot lördagen, med solsken och hela elkablar. Eleverna samlades med leenden på sina ansikten och förväntan inför träningen. En elev hävdade med bestämdhet att vi skulle döpa om Stålis till "Solis" för att han sken ikapp med solen. Träningen började åter mjukt då Stålis visade en åt-

tastegs träningsform som åter syftade till inre och yttre balans och fokus. Sedan var det slut med lugn och stillhet. Ola Johanson visade sina tekniker till 2 dan-gradering 1991, Stålis undrade om man kunde göra Tomoe nage med gulbälten, vilket fungerade utmärkt. Sedan blev det lite lugnare. Ola instruerade kata, med alla dess detaljer. Stålis å sin sida instruerade tekniker med Jo-stav och Iaido för att påvisa Ju-jutsuns kopplingar till tidigare samurajtekniker.

Efter lunchen ökades tempot då det visades renraku waza, kombinationer, på bäge håll. Vissa svårare, vissa enklare, men tempot ökade mer och mer. Det sista passet blev ett pass för alla elever där Ola och Stålis varvade instruerandet, och gjorde det med den äran. Eleverna flängde runt mattan som yrväder, med leenden i klass med instruktörernas.

Sista uppställningen och avslutning på lägret bestod av svettiga och glada personer som antagligen hade kunnat fortsätta ett par dagar till. Instruktörerna tackade för äran att få instruera, och tackades med starka och hjärtliga applåder. Uppmuntran att åka på fler läger framfördes, men det behövdes inte för de flesta eleverna, ett flertal frågade efter avhälsning om det blir något nästa år.

Det hela avslutades med ett myller av folk som kramade och klappade om varandra.

**Nedtecknat av Magnus Rystedt
Borlänge kampsportsförening**



Glada ju-jutsukas tränade under ledning av Ola Johanson och Lars Stålnacke.



och sedan jobba sig uppåt. Lördagen avslutades med en tacobuffé som var väldigt välbehövlig.

Söndagen fortsatte lägret med teknikkedjor med Dan Isaksson, suki nage med Tony Hansson och påkrandori med Anders Bergström. Vi hade ett teoripass

också där vi fick lära oss lite om mat och träning.

Sen började det tråkigaste på hela helgen, avslutningen, när man satt sig i seizan så vet man att när jag reser mig upp nästa gång är lägret slut. Då är det bara mattbärning och alla hej då-kramar

kvar. Det är verkligen det tråkigaste med läger, att de måste ta slut. Nu får jag vänta ett år till mitt andra Alingsåsläger. Längtar!

Ida Blomberg
Umeå budoklubb

Danträning i Linköping 29 september

Annorlunda upplägg på nyttigt läger

Upplägget på danlägret i Linköping var lite annorlunda denna gång. Det var inte lika mycket träning på egna valda tekniker utan man lade lite mer fokus på saker som de kloka och visa gubbarna tyckte sig se brister i vid dangraderingar.

Vissa jigo wasa upplevdes ofta vara lite långt ifrån vad det var tänkt att de skulle vara och hur de skulle se ut. Till exempel så tyckte man att hårtag med nerdrag bakifrån till första dan utövades lite tokigt, folk var väl snabba med att reagera på attacken och man ställde sig mycket tveksam till att tori skulle vara så reaktionssnabb i verkligheten.

Sanningen är nog mer att tori går i backen innan han hinner börja sitt försvar. Man ville också se bättre attityder vid atemi wasa och uke wasa. Man ville ha mer "jäklar anamma" i blockeringarna då man uppfattat att de alltför ofta är lite väl "mesiga". Slag- och sparkbiten skulle också ha lite mer klipp i sig, högre hastighet och lite tuffare attityd. På graderingar ser man brister i attackerna vad gäller atemi wasa. Är det cirkulär spark i attacken så blir det gärna lite hafsigt i stället för en riktig mawashi geri och så vidare. Förmiddagen ägnades åt att korrigera dessa detaljer och visst blev det mycket bättre efter hand och vi deltagare kunde ta med dessa tips hem till våra klubbar.

Eftermiddagen ägnades åt att finslipa

våra problemtekniker varpå Bertil Bergdahl och Anders Bergström kom med diverse synpunkter på hur fantastiskt mycket vi deltagare kunde vrida och ställa till det för oss. Det var många som deltog i lägret och man var lite orolig för hur det skulle se ut på mattan, men det funkade bra.

Folk tog stor hänsyn till varandras "ukar" som kom flygande genom dojon. Det är ju lite vidlyftiga tekniker till vissa dangrader. Som vanligt blev det massor med frågor med kanske fler svar än vad huvudet klarar av att komma ihåg när man åker hem. Jag brukar påminna mina klubbkompisar om att ta med anteckningsblock och notera alla tips och trix. Detta har fungerat oerhört bra för

mig som hjälp vid min träning inför gradering.

Lägret kostade mig en glömd vattenflaska, den bästa jag haft, men håll till-godo Linköpings Budoklubb. Jag bjuder på den som tack för ett mycket trevligt läger! Detta läger brukar hållas en gång per termin och rekommenderas starkt av mig!

Tack alla som deltog och gjorde lägret både givande och roligt.

Mikael Arvidsson, Nybro JJK

PS: Det är ju dessutom extra roligt och slänga lite käft med Kristofer ifrån Ju-Jutsu Kai Enköping när han dyker upp ;)



Bild: ANDERS BERGSTRÖM

Det var trångt på mattan i Linköping när tekniker till olika dangrader övades. Bra uppsikt och god stämning präglade träningen.

Felanalyser och kombinerade

Att uppdatera sin instruktörslicens är viktigt av många skäl. För att behålla sin graderingsrätt, för att träffa trevliga ju-jutsukas, för att få bra träning och för att få bort sina olater man ofta lägger sig till med är några exempel. Men den viktigaste orsaken är nog att få information om förändringar i vårt förbund.

Sju stycken elitinstruktörer anlände till Uppsala Ju-jutsuklubb för att ta lärdom av soke Hans Greger och riksinstruktör Tony Hansson. Vi fick alla ta del av ett

nytt kompendium som handlar om graderingsbedömning, vilket visade sig vara temat för helgen. Detta kompendium kommer att ges ut i påsk.

Våra grundläggande tekniker stöttes och blöttes på olika sätt i kompendiet och en hel del andra kihon waza som RGK upplevt vara svåra eller mindre bra utförda på graderingar. I kompendiet kan man läsa vilka kriterier som ska vara uppfyllda till de olika graderna, från att ha händerna i kraftcirkeln till teknikteoretisk förståelse och taktiskt uppträdande.

Under samma moment tränade vi på att utöva grundtekniker på rad i högt tempo, fart och fläkt. När det gällde den praktiska delen arbetade vi även med kombinationer och hur man egentligen ska tänka i de olika övningarna. Det är alltid pinsamt att få kommentarer på sådant man borde kunna, men å andra sidan är det den enda vägen att bli bättre på.

En övning som är väldigt nyttig är att göra en så kallad felanalys av tekniken. Det går ut på att man skriver ner varje delmoment i tekniken för att se vilka

Teknikbedömning och renraku waza i fokus på kursen

Varje år ges möjlighet till att uppdatera sin elitinstruktörslicens. Även denna gång hölls kursen i Uppsala.

Instruktörer på kursen var stilchefen Hans Greger med hjälp av riksinstruktören Tony Hansson som lotsade de sju elitinstruktörerna genom teknikdjungeln så att de klarade sin licensförlängning som gäller fram till september 2015.

Temat för denna kurs var i likhet med riks- och förbundskursen 14 dagar tidi-

gare det nya kompendiet om teknikbedömning. Det handlar om att veta exakt vad som måste vara med och vara rätt i en teknik för att den ska fungera perfekt. Deltagarna blev uppdelade i tre grupper som arbetade med att gå igenom kompendiet och testa alla finesser samt kontrollera texten om det var något som kunde skrivas bättre och tydligare. Det var ingen tvekan om att det fanns en hel del åsikter som tecknades ned i kompendierna som i slutet av kursen samlades in för att senare gås igenom och därmed kunna förbättra kompendiet.

Deltagarna fick även en omgång träning med renraku waza. Det viktiga var att fokusera på den första tekniken och försöka göra den så bra som möjligt. Först när uke lyckas hindra tekniken ska tori växla till annan tek-

nik. Min erfarenhet från riksgraderingskommittén är att deltagarna fokuserar på den sista tekniken i renraku waza och då blir inte tekniken så bra som det krävs vid en gradering.

Det fanns även en del teoretiska inslag i schemat och en smula information om kommande verksamhet. Kursen avslutades med en diskussion om förbundets framtid, vart är vi på väg? Tony Hansson konstaterade att flera av de önskemål som framkom på tidigare framtidsseminarier faktiskt nu var genomförda, framförallt på den tekniskt organisatoriska sidan: tillsättande av en teknisk kommitté, omorganisering av riksgraderingskommittén, tydlig beskrivning av de högre instruktörsgraderna med mera.

Avslutningsvis konstaterar jag att deltagarna var mycket nöjda med kursen vilket givetvis gläder både Tony och mig.

Hans Greger

Förlängda elitinstruktörslicenser

Erik Grönberg	5 dan	Linköpings BK
Lars Stålnacke	5 dan	Sundsvalls BK
Olle Håstad	4 dan	Uppsala JJK
Staffan Kemi	3 dan	Älvsjö JJK
Gunnar Hoffsten	3 dan	Varbergs JK
Anna Gimlander	3 dan	Nyköpings Bushidoförening
Jimmy Petersson	3 dan	Borgholms BK



Det var full fart på mattan när elitinstruktörerna tränade under kurshelgen.

tekniker

moment tekniken innehåller. Därefter tittar man specifikt på varje del och analyserar fram två tänkbara fel som skulle kunna förekomma i momentet. Vad som sedan är viktigt att veta är hur uke reagerar på att man gör fel. Om man till exempel inte trycker både mot hakan och ryggen i o soto osae kan detta medföra en del konsekvenser. Trycker man bara mot hakan kan uke lätt vrida sig ur greppet, trycker man bara i ryggen kan uke lätt resa sig och återfå sin balans.

Mot slutet av helgen diskuterade vi också vad som är på gång i förbundet samt vad vi elitinstruktörer skulle vilja hände. Hans Greger och Tony Hansson berättade att den tekniskpraktiska delen av vårt system ständigt utvecklas och eftersträvar förbättring. Det som har hamnat lite på efterkälken är den administrativa delen tyvärr. Det delas ofta ut olika projekt och uppgifter till olika personer. Ibland blir dessa inte genomförda på grund av brist på tid. Alla kan inte göra allt men alla kan eftersträva att göra något.

Så fick vi elitinstruktörer ordet och man kan sammanfatta våra förslag så här:

- ◆ Satsa på fortsatt utveckling av de högre instruktörsnivåerna så dessa med största säkerhet vet vad som gäller kring vårt system.
- ◆ Arbeta mer med filmning av tekniker och analys av dessa på instruktörskurserna.
- ◆ Utforma vårt material på ett bättre sätt, ny layout och nya innehåll så det väcker lust till läsning för alla.
- ◆ Satsa på den utländska boken och genomför läger utomlands.
- ◆ Satsa på profileringen för att rekrytera mer nybörjare.
- ◆ Utveckla och förbättra organisationen till att bli ett ännu starkare förbund med medlemmar som är ännu stoltare över den stil de tillhör.

Jag tycker helgen var väldigt givande och gav mig ännu mer information och tankar kring våra tekniker och hur man bedömer en gradering. Jag känner helt klart att jag nu är berättigad att vara elitinstruktör i ytterligare tre år.

Jimmy Petersson



Instruktörerna övade på att linda skadade kroppsdelar. Jesper Kedjevåg har en helt egen teknik.

Licensförlängningskurs i Växjö

Rolig och svår bedömning

Lördagen 27 oktober samlades elva instruktörer i Växjö för två dagars förlängningskurs.

Eftersom detta var en kurs för förlängning av C-, B- och A-instruktörslicenser, var deltagarna i många fall redan mycket rutinerade instruktörer. Därmed fanns det gott om erfarenhet i de många insiktsfulla diskussioner som uppstod under kursens gång.

Kursen bestod av teoretiska genomgångar av material från tidigare kurser, uppblandat med praktiska övningar på mattan. Men naturligtvis går det också att blanda in teori i praktiska övningar. Ett exempel var hur den tekniska instruktörshandledningen kan användas på olika sätt, och hur vi som var med på kursen använder den. Det var nyttigt att få pröva på hur samma material kan användas på olika sätt i olika övningar.

Ett annat ämne som togs upp på mattan var teknikbedömning: Hur dålig kan en teknik vara för att den ändå ska bli godkänd på en gradering? Till gult bälte? Till brunt bälte? Det var förstas roligt, men också lite svårt, att för en gångs skull *aktivt* försöka göra tekniker

så dåligt som möjligt. Samt lärorikt att diskutera var gränserna bör gå.

Naturligtvis fick vi även chans att själva öva på olika tekniker, med en mer seriös ansats. Anders Bergström såg till att vi fick öva på lite av varje, med tyngdpunkt på sådant som man ofta brukar behöva öva på.

Sammantaget kändes det som att kursen hade en lagom avvägning av teori och praktik. Kursen gav värdefulla möjligheter till att diskutera gemensamma problem. Att få höra andra instruktörers erfarenheter här, och bolla förslag på möjliga lösningar, är något som jag tror att alla instruktörer kan ha glädje av.

**Lars Edholm,
numera med en B-instruktörslicens
som gäller i tre år till!**

Kuriosa – liten räkneuppgift:

Knappt 42 procent av kursen utgjordes av Anders. Knappt 17 procent av kursen utgjordes av Anders Bergström. Om kursen innehöll två Anders Bergström, varav en höll kursen, hur många andra Anders gick då kursen?



Det kluriga melodikrysset gav upphov till många diskussioner.

Ronnyby JJK jubilerar

Tjugo år med rolig

År 1992 skapades Ronneby Ju-jutsuklubb av brunbältet Magnus Grönblad, återinflyttad till Ronneby efter att ha tränat i Högdalen. Därför var det dags att fira klubben lite extra i år och hylla dess tjugo år. Ansträngningar gjordes under våren för att få tag i så många som möjligt av de medlemmar som passerat genom åren och festkommittén blev snart varse om att de varit en hel del!

Festlokalen piffades till med vackra blomsterarrangemang samt kollage där höjdpunkter i klubbens historia beskrevs i text och bild.

Den 8 september blev den stora dagen som firades med träning och bankett på kvällen. Dagen började klockan 15.00 med ett träningspass för riksinstruktör Ola Johansson där fokus låg på de sex grundläggande teknikerna och dess utförande. Vi fick också chansen att utnyttja hela mattan (160 kvm, i

Älvsjö JJK 20 år

Ninjastig, karaoke och ny logga för största Stockholmsklubben

Mycket hinner hända på tjugo år. Att gå från en första träning då två vuxna och två barn dök upp till att vara Stockholms största Ju-jutsu Kai-klubb. Det är nästan så att man måste nypa sig i armen för att förstå att man inte drömmer.

Planeringen för jubileumsfesten drog igång redan på hösten 2011 för detta skulle bli en dag alla sent skulle glömma. Stort tack till alla er som fixat och planerat. Ni vet vilka ni är.

Det var lördag 2 juni och festen startade redan kl 11, då stod det träning på schemat. För barnen erbjöds träning tillsammans med sina föräldrar och det var en populär grej. Många är de föräldrar som varje vecka sitter vid sidan av mattan utan att beträda den. Nu fick de chansen. Både föräldrar och barn hade roligt och jag tror att barnen var stolta över att få visa vad de kan och vara lärare till sina föräldrar. De vuxna fick tampas med vår inbjudne instruktör Mattias Lilja, 3 dan, från Uppsala. Han visade oss ju-jutsu ute i den smutsiga korridoren. Inte några nya tekniker utan mer ett sätt att tänka och rörelser för att klara sig undan ett angrepp utan inledande hälsningsfraser eller vita dräkter. Ibland har jag undrat hur bra våra kontrollgrepp egentligen är, men efter att ha fått ansiktet mosat mot kallt betonggolv i en ude henkan gatame så inser jag att de är väldigt bra.

Därefter serverades lunch och när barnen åt och distraherades av film satte vi igång med att bygga ninja-stigen. Den inleddes med att barnen lurades att dricka en äcklig, men samtidigt magisk dryck, som förde dem tillbaka till 1600-ta-

lets Japan. Sen delades de in i grupper för att utföra ett antal uppdrag för att vinna guldstenar och därmed kunna komma tillbaka till vår tid igen. Uppdragen bestod bland annat i att göra en mänsklig pyramid av alla i gruppen, samla ihop ett antal föremål som hade en viss färg, eller följa en tråd genom en hinderbana med ögonbindel. Efter varje avklarad station fick de gräva efter en guldsten i en hink med äckel. Längs med stigen smög det ninjor som övervakade allt eller hjälpte till på varje station.

När alla grupper gjort klart sina stationer vägdes guldstenarna och tursamt nog hade de fått ihop tillräckligt många för att komma hem igen. Öron utmed banan snappade upp att barnen tyckte det var riktigt roligt med ninja-stig. Några hade till och med idéer för att göra den ännu bättre nästa gång.

När klockan passerat 16.00 och de medlemmar som inte tränat eller gått ninja-stig dykt upp i dojon för att äta tårter var det hög tid att avtacka klubbens nya logo. Fram tills nu så har klubbens logo sett likadan ut i alla år, men under-

teknad kände att vår stil har förändrats så mycket de senaste åren, med ett härligare tempo, mer rörelse och fokus på självförsvaret att det var dags att ta klivet in i nya tjugo år med en ny uppdaterad logo som utåt tydligt avspeglade detta.

Förutom ny logo presenterades vår webshop. Varje medlem köper själv via vår hemsida och får sina grejer snabbt och enkelt levererat till brevlådan. Äntligen är det slut på listor som måste fyllas med minst tio namn för att vi ska kunna beställa



En ude henkan gatame på ett kallt och hårt betonggolv är väldigt övertygande...

träning och många vänskapsband

avlångt format!) och träna teknikerna med fart och fläkt. Detta ledde till många skratt och svettiga pannor, extra jobbigt var det för dem som inte tränat på x antal år. De fick tänka till för att inte falla in i gamla vanor, så några Chugaeri blev det efter en fartfylld teknik.

Därefter tog vi en välbehövlig paus och alla fick chansen att piffa till sig inför kvällens jubileumsbankett. Banketten gick av stapeln klockan 18 och inleddes med snittar och välkomstdrink där gamla och nya medlemmar möttes samt fick chansen att prata med varandras respektive.

Till bords fick vi avnjuta en tre-rättersmeny samt underhållning av Storbandet. Dessa hade satt ihop ett melodikryss med kluriga frågor där svaren var ju-jutsurelaterade. På något sätt lyckades vi även få ner en underbar tårtbit som avslutning på festligheterna.

Kvällen präglades av en hög och uppsluppen stämning med

många skratt och anekdoter. De mer högtidliga delarna av kvällen var när vår chefsinstruktör Mikael Olsson höll ett kort men inspirerande tal och tackade alla för deras deltagande.

Ordförande Sofie Henningsson höll ett tal där styrelsen tackade Ola Johansson för det engagemang som han visat klubben under alla år. För detta valde styrelsen att utnämna honom till hedersmedlem i Ronneby Ju-jutsuklubb.

Sist men inte minst på talarlistan stod Ola själv som passade på att tacka för utmärkelsen samt ge klubben förbundets standar.

Under kvällen konstaterades det att vi under åren inte bara haft mycket roligt på mattan, ju-jutsun har även inneburit att många vänskapsband knutits.

Jubileumsfirandet var mycket uppskattat och alla ser nu fram emot 25-årsfesten!

Sofie och Josefin Henningsson



Bilder: JOHAN LANDGREN

Föräldrarna fick en möjlighet att prova på ju-jutsu och barnen tog chansen att agera instruktörer.

utan att dra på oss ett dyrt lager. Webshopen innebär att vi aldrig har ett lager utan att alla tröjor trycks på beställning. Detta möjliggör fler modeller av tröja, fler färger och fler motiv. Jag kan starkt rekommendera detta till alla klubbar.

Genom åren har många medlemmar engagerat sig i föreningen och det skulle vi naturligtvis belöna. Förtjänsttecken från vårt eget förbund samt Budo & Kampsportsförbundet delades ut till många eldsjälar. Vilka det var kommer säkert listas på annan plats här i tidningen. Då en del av de inbjudna till jubileumet var gamla medlemmar som slutat för flera år sen, men innan de hunnit få sina förtjänsttecken, var det extra kul att se dom komma fram och ta emot dem.

Efter lite mingel lämnade vi vår varma torra dojo för att i ös-

regn styra kosan till Hard Rock Cafe och där avnjuta middagen. Maten var något försenad men så kan det gå när 35 hungriga jutsukas vill äta samtidigt. Efter middagen var det åter dags att ge sig ut i regnet och bege sig till K-karaoke som låg fem minuter bort. En smal trappa ner i underjorden möttes vi av en mycket trevligt inredd lokal med flera olika karaokerum man kunde hyra för just sitt sällskap. Det dröjde inte länge innan någon greppade mikrofonen och visade var skåpet skulle stå. Vi drog igenom allt från Billy Idol till Anthem från musiken Chess.

Strax efter midnatt gick vi hesa men glada ut i den kalla sommarnatten för att ta oss hem och få lite välförtjänt sömn, så vi klarar av tjugo nya år i klubben.

Johan Landgren

PÅSKLÄGER 29/3-1/4 2013

Vasahallen, Gustav Adolfsgatan 23, Linköping

39: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

Stefan Forsman	5 dan förbundsinstruktör
Jonas Mokvist	5 dan förbundsinstruktör
David Gülger	4 dan förbundsinstruktör

Erik Grönberg	5 dan elitinstruktör
Malin Bohlin	3 dan elitinstruktör
Mikael Olsson	3 dan elitinstruktör
Ludvig Johansson	3 dan A-instruktör
Johan Osbjer	3 dan A-instruktör
Sofie Henningsson	2 dan A-instruktör
Linda Taberman	2 dan A-instruktör
Sandra Christensen	2 dan A-instruktör

Gästinstruktörer

Meddelas senare.



Instruktörsansvarig

Hans Greger 10 dan stilchef

Även detta år får alla prova på tillämpad ju-jutsu på flera olika sätt. Träningspasset märkt "S" på schemat kommer att genomföras i Katedralskolan. Till det passet måste du medföra skor och kan välja att träna i gi eller i vanliga kläder. Dessutom kommer alla att få möjlighet att tillämpa ju-jutsu i form av tävlingsträning.

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.
- * Intressanta föreläsningar.
- * Egen grupp för alla med 3 dan och högre.

Lägerfoto

Vi arrangerar ett LÄGERFOTO.

Fredag kl.12.30 samlas alla i A-hallen för gruppfoto-grafering.

Lägerfotot säljs i lägershopen från lördag. 70 kr.

Fotot är i färg och A4-format.

Dangradering

Under påsklägret hålls dangradering till 4+5 dan på fredag kväll efter träningen. Plats: A-hallen.

Stiltävling

Under påsklägret hålls en stiltävling på lördag kväll efter träningen. Anmäl ditt deltagande i lägersekretariatet. Plats: A-hallen.

Förbundsårsmöte

Under påsklägret hålls SJJFs förbundsårsmöte söndag kväll efter träningen. Plats: Skolans aula.



PÅSKLÄGER 29/3-1/4 2013

Funktionärer

Lägerledning

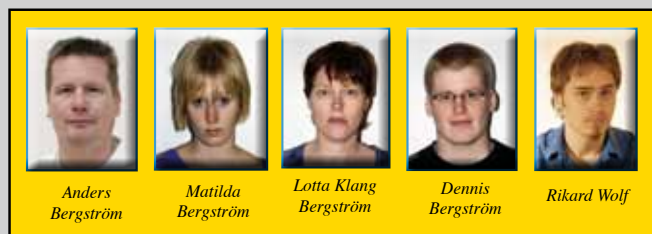
Anders Bergström Lägerchef
Matilda Bergström Lägersekreterare
Lotta Klang Bergström Assistent

Hallservice

Dennis Bergström Hallchef 070-638 36 48
Rikard Wolf Hallchef 070-526 75 77

Sjukvårdsansvarig

Lotta Klang Bergström 0705-15 23 10



Deltagare: Alla bältesfärger är välkomna, även nybörjare.

Träning: Alla kan träna upp till 13 pass under påsklägret.

Lägerstart: Fredag 29/3 kl. 12.00 i gi i A-hallen.

Lägerslut: Måndag 1/4 kl. 13.00 i gi i A-hallen.
Priset för Aktivaste klubb och Aktivaste elev delas ut vid avslutningen.

**Endast 500 platser
boka i god tid.**



Anmälan och betalning

Vid anmälan och betalning före 2013-01-31 är lägeravgiften 600:--. Betalas ej tillbaka vi återbud.

Vid anmälan och betalning före 2013-02-28 är lägeravgiften 700:--

Vid anmälan och betalning före 2013-03-22 är lägeravgiften 800:--

Vid anmälan och betalning efter 2013-03-22 eller kontant vid lägerstart är lägeravgiften 850:--

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
Använd anmälningsblanketten på SJFF:s hemsida.



Övernattning

Övernattning kan ske i skolsalar i Katedralskolan 3 nätter för 120 kr eller 40 kr/natt. Medtag liggunderlag.

Övernattning kan även ske på hotell: First Hotel, Linköping, Storgatan 70-76.

OBS!!! Bokning skall ske till e-post:

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

Enkelrum 510 kr/natt, inkl. frukost.

Dubbelrum 385 kr/natt/person, inkl. frukost.

Betalning av hotell sker vid lägerstarten eller klubbvis före lägret till ju-jutsuförbundets pg 66 05 65-3.

OBS!!! Ingen betalning till hotellet!!!

DATUM	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
2012				
DECEMBER				
7–8	C-instruktörskurs	Lidingö	SJJF/UA	Stefan Forsman
2013				
JANUARI				
19	Kick off-läger	Dala-Järna	Vansbro JJK	Lizzie Säljgård
26–27	Riks- och förbundskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
FEBRUARI				
9–10	Träning till 3 + 4 + 5 dan	Uppsala	SJJF	Hans Greger
9–10	Kai Camp II	Örebro	Sportpalatset	David Gülger
23	Träning till 1 + 2 dan	Umeå	SJJF	Hans Brändström
MARS				
2	Träning till 1 + 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
16–17	Vårmon	Nybro	Nybro JJK	Micke Arvidsson
29–1/4	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
29	Gradering 4 + 5 dan	Linköping	RGK	Hans Greger
31	Årsmöte	Linköping	SJJF	Hans Greger
APRIL				
20–21	Läger för alla stilar	Örebro	Sv JJF	Bertil Bergdahl
MAJ				
4–5	Gradering 1 + 2 dan	Bosön	RGK	Hans Greger
10–12	Monsterläger	Köping	JJK Köping	Tobias Back
17–19	Elitinstruktörskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
18–19	Elituppdatering	Uppsala	SJJF	Hans Greger
JUNI–JULI				
25–28/6	Sommarläger, barn	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
26–30/6	A-kurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
28–30/6	B-kurs	Oxelösund	SJJF/UA	Anders Bergström
28–30/6	C-kurs	Oxelösund	SJJF/UA	Stefan Forsman
29/6–5/7	Sommarläger, vuxna	Oxelösund	SJJF	Conny Magnusson
30/6	Gradering 3 + 4 dan	Oxelösund	RGK	Hans Greger
1–2/7	Personligt skydd-kurs	Oxelösund	SJJF	Hans Greger
AUGUSTI				
31–1/9	Riks- och förbundskurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
SEPTEMBER				
28	Träning till 1 + 2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
OKTOBER				
5–6	Svartbälteskurs	Bosön	SJJF	Hans Greger
DECEMBER				
7–8	Gradering 1 + 2 + 3 dan	Bosön	RGK	Hans Greger

SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • RGK – Riksgraderingskommittén • BA – Barnansvarig • UA – Utbildningsansvarig

Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

Styrelsen

Ordförande

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

Vice ordförande

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

Kassör

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

Sekreterare

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

Ledamöter

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

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

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

Kommittéer

Riksgraderingskommittén

Hans Greger, (se styrelsen)

Tekniska kommittén

Bertil Bergdahl, (se styrelsen)

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

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

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

Ola Johanson, (se styrelsen)

Hans Brändström, (se styrelsen)

Områdesansvariga

Barnansvarig

Tobias Back, (se styrelsen)

Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Funktionshindersansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

Tävlingsansvarig

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

Utbildningsansvarig

Anders Bergström, (se tekniska kommittén)

Projektansvariga

Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

Projekt hemsida

Li Sjökvist, (se styrelsen)

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

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

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

Musubi dojo, Löddeköpinge
Mönsterås JJK
Norrköpings JJK
Nybro JJK
Nyköpings Bushidoför-
ening
Nässjö KSK
Orsa JJK
Oskarshamns JJK
Piteå BK
Radio & TV JJK
Ronneby JJK
Sandvikens JJK
Skellefteå JJK
Strängnäs JJK
Sundsvalls BK
Södertälje JJK
Tanums JJK
Timrå JJK
Trelleborgs Budokai

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

www.ju-jutsu.se



Träning på Tony Hanssons pass.



Träning utomhus med Ludvig Ludde Johansson.

Allhelgonaläget i Uppsala 2–4 november

Högt tempo och helhetstänk

Uppsala Ju-jutsuklubb arrangerade för tredje 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 läget erhållit uppgifter om vad de förväntades göra och passen var sedan fördelade med tanke på gruppernas kunskapsnivåer.

Ett av syftena med läget är att förmedla att självförsvarsträning inte är något vid sidan om den vanliga träningen, utan att Ju-jutsu Kai är självförsvar. Ett annat syfte med läget är att visa hur enkelt det är att med graderingssystemets tekniker erbjuda en bra teknisk träning samtidigt som eleverna får hålla en riktigt hög puls genom hela passet.

Instruktörer på läget

Tony Hansson	7 dan
Erik Grönberg	5 dan
Karin Ersson	4 dan
Ylva Naeser	4 dan
David Gülger	4 dan
Olle Håstad	4 dan
Gustaf Naeser	3 dan
Mats Ersson	3 dan
Ludvig Johansson	3 dan
Rickard Sundin	3 dan
Pop Qvarnström	3 dan
Linda Taberman	2 dan
Rolf Eriksson	2 dan
Elin Thörnblom	2 dan

En annan viktig del av lägerverksamheten är att även erbjuda teoretiska moment och varje grupp bjöds på ett teoripass som till exempel budohistoria och hur det går att mentalt förbereda sig inför en möjlig självförsvarssituation.

Läget samlade denna gång 70 deltagare från 13 klubbar och eftersom intresset för läget är stort

så kommer UJJK att arrangera ett Allhelgonaläger med samma upplägg även under 2013.

Tony Hansson



Bilder: HANS GREGER

David Gülger undervisar i greppteknik.