



Tidningen

# Ju-jutsu Kai

4 2014

Svenska Ju-jutsuförbundets medlemstidning. Årgång 16



## Stor kämpaglöd på Nya Norrlandsläggret

Ju-jutsu Kai – självförsvaret med tradition och kvalitet

[www.ju-jutsu.se](http://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 - 2014 Årgång 16

### Tryck:

Svenska Ju-jutsuförbundet

### Ansvarig utgivare:

Hans Greger

Larsbergsvägen 12

181 39 Lidingö

Redaktör: Lotta Emgård,

Krokslättsgatan 22 A

431 67 Mölndal

Tel: 031-707 53 53 eller

0708-780 280

E-post: kansli@ju-jutsu.se

## Innehåll

Gott nytt ju-jutsu-år! .....	3
Tips på små rörelser med stor effekt .....	4-5
<b>Tonys tekniktips:</b> Mängdträning i rörelse .....	6-7
Största stiltävlingen hittills .....	8-9
Läger om hur allt hänger ihop .....	10-11
Många olika grader på mattan .....	10-11
Mer kunskap kom med varje blåmärke .....	12-13
Förbättrade tekniker, återblickar och lite Kali .....	14-15
Inspiration från andra och tekniker till 4 dan .....	16-17
Hårt tränande till nästa grad .....	18-19
Danträning .....	20-21
Barninstruktörskurs .....	20-21
Instruktörskurs i Personligt skydd .....	21
En bok – tusen möjligheter .....	22-23
Licensförlängningskurs i Hudiksvall .....	22
Instruktörsträff Öst .....	23
D-kurs i Kiruna .....	24
Kommande läger .....	24-25
Kalendarium .....	26
Funktionärer och klubbar .....	27
En härlig känsla när allt flyter på .....	28

## Omslagsbilden

Bild: JAN ERIK MOSTRÖM

*Norrlandslägre var för första gången ett förbundsläger, därav namnbytet till Nya Norrlands. Men kämpatakterna var desamma...*



**office**

**DOKUMENTHANTERING  
PRESENTATION  
TELEFONI**

MILJÖMÄRK

**OFFICE STOCKHOLM**

**TOSHIBA**  
Leading Innovation >>>

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

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

Redaktören har ordet

# Gott nytt ju-jutsu-år!

**Terminen har avslutats** med graderingar och nu väntar ett välförtjänt juluppehåll. Framför oss ligger sedan ett 2015 fyllt av läger, kurser, träningar och utveckling. Oavsett om vi siktar på en gradering eller om vi har andra mål med vår träning just nu, så utvecklas vi som människor och som ju-jutsu-utövare. Och vi gör det tillsammans.

Att träna Ju-jutsu Kai ensam är omöjligt, vi behöver minst en träningspartner för att kunna öva teknikerna och om vi tränar med många olika får vi bättre koll på hur teknikerna fungerar och när vi bör välja vilken teknik.

Att utvecklas tillsammans var väl också den bärande tanken bakom seminariet som hölls på Bosön under svartbälteskursen i oktober. De förslag på utveckling av förbundet som kom fram där har nu styrelsen börjat jobba med för att se vad som går att genomföra rätt snart, vad som måste vänta, och vad som kanske inte är möjligt

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

att göra. Vissa saker som efterfrågades erbjuds redan, men är tydligen inte tillräckligt känt.

**För att kunna** genomföra en del av förslagen behövs människor som vill jobba med de frågorna. På hemsidan och här i tidningen kommer förmodligen en del efterlysningar att göras. Det kan till exempel handla om personer som vill testa nya förslag på hemsida för att se att den är lätt att hitta på.

Styrelsen har ännu bara påbörjat arbetet med att följa upp förslagen från seminariet, men i styrelsen sitter ju personer. Förbundet har flera tusen medlemmar med massor av kunskap och erfarenheter som kan bidra till utvecklingen.

Precis som vi behöver varandra på mattan för att utvecklas, behöver vi varandra för att utveckla förbundet och våra klubbar.

Vi är många olika klubbar, med många olika sätt att driva förening och planera träningspass, men vi tränar samma stil och hör till samma förbund. Under 2015 kommer det finnas flera chanser att bidra till förbundets utveckling, var gärna med och påverka!

Vi hörs!

**Lotta Emgård**  
redaktör

## Tidningen hem till dig!

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

1. Sätt in 50 kronor på SJFF:s plusgiro 66 05 65-3 och ange ditt namn + tidning 2015
2. Skicka en e-post till: kansli@ju-jutsu.se där du skriver ditt namn, adress och klubbtilhörighet.

## Tidningen Ju-jutsu kai 2015

- Nummer 1: Trycks andra 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



**SBI SPORT**

SBI Sport AB Staffanstorpsvägen 115. 232 61 ARLÖV

Tel: 040 94 88 88 Fax: 040 94 07 80  
info@sbisport.se order@sbisport.se  
www.sbisport.se



**Kolla i våra kataloger!**  
Bläddra i dem, ladda hem eller beställ gratis på [www.sbisport.se/shop](http://www.sbisport.se/shop)



# Tips på små rörelser som ändå ger stor effekt



En hel del slipande på tekniker blir det på ungdomslägren Future Challenge.

Den 15–16/11 2014 hölls det fjärde ungdomslägret Future Challenge. Det var 26 deltagare från 14 klubbar. Det var som vanligt jag, stilchef Hans Greger, och riksinstruktör Tony Hansson som höll i lägret.

Vi började med att undra om detta skulle bli det sista ungdomslägret i denna form. Det rådde inga tvivel om att alla ville fortsätta med flera Future Challenge framledes, så det tog vi till oss och planerar redan in nästa i början av 2015.

Det är nog den bästa satsning på ungdom som Svenska Ju-jutsuförbundet har gjort och det är

viktigt att vi fortsätter så länge det finns intresse, och det gör det uppenbarligen.

## Slå och sparka effektivast

Det glädjande är att jag ser en stor förändring till det bättre rent tekniskt på alla deltagare. Dels sedan första lägret för två år sedan men även förbättringen enbart under de enskilda lägren.

Det är fantastiskt att se den entusiasm som finns i våra ungdomar, den medvetna iveren att träna till nästa grad och att bli riktigt duktiga instruktörer i framtiden. Jag pratar om vårt förbunds framtid.

Vad gör vi då på dessa ungdomsläger? Jo, vi passar på att finlipa våra grundtekniker och kihon waza.

Vi passar även på att testa olika sätt att använda atemi waza, slå och sparka på effektivaste sätt. Vi tränar de lite svårare teknikerna och ger tips hur man kan göra små rörelser och ändå få bra effekt i tekniken. Det är viktigt att träna på rätt

## Viktigt att uppdatera i tid!

**Som instruktör är det viktigt att du är uppdaterad och "med på banan".**

Det gäller att veta hur våra tekniker ska utföras (=instrueras) och bedömas. Samt hur vi inom Ju-jutsu Kai ser på träning. Denna kunskap får du när du åker på läger och går på kurser.

Som instruktör är det en stor fördel att ha en giltig instruktörslicens. Då är

du uppdaterad på vår träning och tekniker. Med en giltig licens har du även rättigheten att gradera inom Ju-jutsu Kai.

Från och med 1/1 2015 tar vi ett stort steg för att ha uppdaterade instruktörer. Och det är att du efter den 1/1 2015 har högst två år efter din licens utgångsdatum att uppdatera din nuvarande licens eller ta nästa steg.

Så vänta inte för länge med att gå nästa instruktörskurs, utan ta ett tillfälle som passar dig för att förlänga din licens eller uppdatera till nästa nivå.

**Anders Bergström**  
Ordförande  
Utbildningskommittén

## Avgiften för dangradering höjs

**Från årsskiftet höjs graderingsavgiften för dangrader till 2 000 kronor.**

Kostnaden för bältena har stigit och det kostar också allt mer att hyra in sig i lokaler på Bosön. De gånger graderingarna hålls på någon annan ort än i Stock-

holm kostar de också mer.

Precis som tidigare finns möjlighet att ordna graderingar på andra orter, men det kräver då en samordning av klubbarna i området så att man vet att det finns tillräckligt stort underlag för

en gradering. I första hand gäller detta graderingar till 1 och 2 dan och i undantagsfall till 3 dan. Det krävs minst åtta graderande personer för att en gradering på annan ort ska bli av.

**Lotta Emgård**



Deltagare och instruktörer på Future Challenge 4.

sätt för att bli riktigt bra i framtiden.

En lika viktig del i denna ungdomsträning är det stora kontaktnät som skapas mellan ungdomarna, alla börjar känna alla och det är roligt att träffas på alla tänkbara läger och kurser.

Det stärker verkligen den goda anda som råder i vår verksamhet.

#### **Framtiden är tryggad**

Jag vill tacka alla er ungdomar som har gett mig så mycket genom att få träffa er

och fått möjligheten att dela med mig av mitt kunnande. Det är minst sagt roligt att se att framtiden för vårt förbund är tryggad genom er. TACK.

**Hans Greger**

## Många förslag om framtiden

### **Runt 50 svartbälten slog sina kloka huvuden ihop under svartbälteskursen i oktober för att fundera över Svenska Ju-jutsuförbundets framtid.**

För att få fler aktiva medlemmar ville deltagarna i diskussionen att förbundet skulle jobba mer med hur vi uppfattas i media och förbättra hemsidan. Självklart fanns många fler förslag, men dessa två var de som röstades fram som viktigast av dem som var där.

Hjälp och tips på bidrag att söka och instruktörskurser som fokuserar mer på allmänt ledarskap, pedagogik och metodik var två av förslagen när det gäller att behålla aktiva medlemmar.

Hur vi ska få fler föreningar och vår-

da dem som redan finns var den tredje frågeställningen som diskuterades. Här ville deltagarna att förbunds- och elitinstruktörer skulle komma ut mer, gärna med stöd av förbundet. Ett annat förslag var att ha stödprojekt till nya och tynande föreningar.

För att få fler att åka på läger ville deltagarna i diskussionen se fler inspirationsläger med gästinstruktörer och eventuellt även kostnadsfria platser på läger för små klubbar.

Styrelsen konstaterade att en del av möjligheterna till stöd inte är tillräckligt kända på klubbnivå. Det finns till exempel möjlighet att få en fadder som hjälper klubben att utvecklas tekniskt. Vill man ha det stödet kan man vända

sig till Anders Bergström. Nya klubbar får stöd genom att de kan köpa mattor på förmånliga villkor och att de får ett par instruktörskurser gratis under det första året.

Hemsidan kommer att ses över under 2015 och en ny sorts instruktörskurser lanseras under våren. De hålls i Umeå och Linköping i samband med danträninglägren och kan förhoppningsvis svara mot behovet av instruktörsutveckling.

Projektledarna i de två pågående regionprojekten kommer också få en förfrågan om de vill ha stöd från förbundet med ett läger för instruktörerna i regionen.

**Lotta Emgård**



*Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.*



*Rör dig framåt med tsuri ashi, blockera ukes arm med din högra arm, greppa om ukes hand/handled och dra uke ur balans samtidigt som du greppar runt ukes haka och trycker ukes huvud mot din bröstorg.*



*Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.*



*Blockera ukes arm med din högra arm och greppa om ukes hand/handled samtidigt som du förlänger ukes steg och drar uke ur balans framåt genom att i en rörelse vrida dig...*

# Tonys teknik- tips

**För att bli riktigt bra på Ju-jutsu Kai och för att kunna försvara sig i en pressad situation med hårt motstånd krävs rikligt med träning.**

Att få till den träningsmängd som behövs kan vara en utmaning, inte minst då inlärningsprocessen kräver träning i ett lugnare tempo samtidigt som hård ju-jutsuträning i stor dos kan öka risken för skador. Ett sätt att lösa detta är att alltid mängdträna tekniker i rörelse, men med en anpassning av intensiteten och detta vare sig det gäller kihon waza utan angrepp eller jigo waza utan skyddsnet.

För att åstadkomma denna anpassning är det viktigt att variera angreppets beskaffenhet från i princip inget angrepp till ett angrepp med maximalt motstånd och samtidigt variera tem-

# Mängd- träning i rörelse

pot från ett lågt tempo passande inläring till ett högt tempo lämpat för att kunna klara en självförsvarssituation.

På så sätt kan träningen anpassas till utövarens utvecklingsnivå. Till exempel kan kihon waza tränas i rörelse utan angrepp men i full fart och svåra jigo waza kan tränas med ett hårt angrepp men i ett långsammare tempo. Detta gäller även randori som med fördel kan varieras i svårighetsgrad och tempo allt efter utövarnas förmåga och behov.

**Metodik för mängdträning av kihon waza**

Mängdträning av kihon waza kan ibland uppfattas som lite stillastående och tråkigt. För att få fart på träningen och variationen kan till exempel den här beskrivna metodiken använ-



**IRIMI NAGE 3**

*Vrid dig åt vänster och lägg ned uke snett bakåt. Håll upp uke i fallet och...*



**IRIMI NAGE 4**

*...vänd uke på mage.*



**UDE OSAE 3**

*... 180 grader åt höger genom att ta ett stort steg med höger ben så att uke kan passera dig. Fortsätt att pressa på ukes armbåge framåt nedåt...*



**UDE OSAE 4**

*... tills uke ligger på mage.*



**KIZAMI TSKI 1**

*Uke tar ett steg framåt för att knuffa dig.*



**KIZAMI TSKI 2**

*Blockera ukes arm med din högra arm och greppa om ukes hand/handled samtidigt som du slår kizami tski mot ukes haka.*

das. I detta fall så är det irimi nage som avses mängdtränas och uke angriper tori med en lätt knuff med höger hand.

1. Tori rör sig framåt med tsuri ashi och utför irimi nage med nedläggning snett bakåt. Detta görs med fördel längs med mattan i högt tempo så att tori får göra en rad tekniker i snabb följd.
2. Efter några varv gör tori varannan gång irimi nage med tsuri ashi och nedläggning bakåt och varannan gång ude osae genom att förlänga ukes steg och lägga ned uke framåt. På så sätt har tori möjligheten att gå emot och komma uke nära eller att utnyttja ukes rörelse och ta med uke i rörelseriktningen.
3. Efter ytterligare några varv får tori möjlighet att var tredje gång blockera undan ukes knuff, greppa ukes hand och samtidigt slå kizami tski med den andra handen.

4. Efter några varv med alla tre teknikerna får tori fritt välja vilken av teknikerna som utförs och i vilken ordning.

5. Övningen avslutas sedan med att tori utför ytterligare några varv med endast irimi nage.

Med denna metodik utförs teknikträningen i rörelse och tempot kan lätt varieras beroende på elevernas kunskapsnivå. Dessutom ökas svårigheten avsevärt i och med att tori får använda de tre huvudsakliga sätten som Ju-jutsu Kai har valt att ta sig an ett angrepp; gå emot och komma nära uke, ta med och förlänga ukes steg eller stå kvar och omedelbart påverka uke. Metodiken kan sedan anpassa efter vilken teknik som avses tränas samt i vilket syfte träningen genomförs.

**Tony Hansson**

Adventsläger 29–30 november i Luleå

# Största stiltävlingen hittills

**Sitter i soffan och skannar flödet på Facebook och det är många bilder och statusuppdateringar som handlar om julpynt, skyltsöndag och julbak.**

Första advent innebär skyltsöndag för de allra flesta, men för medlemmarna i Luleå ju-jutsuklubb är det adventsläger för klubbens medlemmar i ju-jutsulek, knatte- och barngrupperna som står på schemat.

I mer än tio år har klubben arrangerat ett läger med förbundsinstruktörerna Johan Halvardsson, 5 dan, och Jonas Mokvist, 5 dan, under första advent-helgen. I år var det 116 medlemmar som hade skrivit upp sig för lägret, vilket

**”Över 40 par tävlade, alltså cirka 75 procent av lägrets deltagare”**

är mer än hälften av klubbens medlemmar, med deltagare från fem år och upp till tretton års ålder. De har tränat mellan en termin och 7–8 år så det har krävt mycket av instruktörerna för att hålla reda på alla tekniker och hålla träningen intressant

och givande för alla deltagare.

Barnen tränade under två dagar hårt och flitigt på de tekniker som lägrets instruktörer hade bestämt åt dem och visade stor entusiasm och träningsglädje på mattan.

Under lördagen hade barnen, som var uppdelade i tre olika grupper beroende på deras grad, två pass där de fick gå igenom och slipa på fyra tekniker från nästa grad. Under träningspassen fick de lära sig vikten av att ha egen god balans och att hålla händerna i kraftcirkeln. På söndagens första pass fick alla gå igenom alla tekniker igen för att slipa på tekniken och utförandet en extra gång.

## Fem olika tävlingsgrupper

Allt detta för att göra så bra som möjligt av sig på lägrets avslutning, stiltävlingen. Det var över 40 par som hade anmält sig, alltså cirka 75 procent av lägrets deltagare. Det är Sveriges hittills största stiltävling inom Ju-jutsu Kai, väldigt imponerande med tanke på att det är ett litet läger uppe i norr.

Tävlingarna var uppdelade i fem olika grupper baserat på vilken grad man har uppnått och det var många koncentrerade minner på mattan när det var dags att gå upp och tävla för första gången. Alla par fick tävla minst två matcher innan det var dags för finalmatcherna i varje grupp.

## Inmponerade instruktörer

Johan och Jonas som satt vid sidan av och coachade både barnen och klubbens instruktörer, som också fick lära sig mycket nytt såsom hålla i matcher, vara sekretariat och domare, var imponerade av barnens tekniker och kämpaglöd.

Jag hoppas att alla barn och föräldrar är lika nöjda med helgens läger som jag och de andra instruktörerna i klubben.



Vinnarna i ju-jutsulekgruppen: Hulda Lindqvist och Egon Lindqvist, 1:a plats. Dino Ulakovic och Arvid Perä, 2:a plats. Erik Rassa och Joel Johansson, 3:e plats.



Vinnarna i knattegruppen: Nino Fahlesson och Malin Johansson, 1a plats. Joel Nordin och Wilmer Jansson, 2a plats. Ava Wilhelmsson och Julian Svallfors, 3e plats.



Vinnarna i barn avance (grön, blå, brun): Måns Hassler och Ylva Gustafsson, 2:a plats. Robin Lundqvist Ruth och Sara Lindberg, 1:a plats. Martin Ek Pedersen och Julia Sundström, 3:e plats.

Jag är stolt över ”mina” barn och även de andra barnen som visade att det går att visa upp riktigt bra ju-jutsu även om man inte har tränat så länge som ett par instruktörer med fem streck på bältena.

Slutligen skulle jag vilja tacka alla klubbens instruktörer som har ställt upp

och hjälpt till på mattan, utanför mattan och sedan under tävlingarna för att göra detta till en bra upplevelse för alla barnen. Även föräldrarna som har suttit vid sidan av mattan och tittat på när barnen har tränat under hela helgen förtjänar en eloge.

Nu har jag förflyttat mig till sängen och jag kommer att somna snabbt och nöjd efter helgens läger.

**Vid tangentbordet**  
**Sara Markstedt**  
**Luleå ju-jutsuklubb**



Vinnarna i barn nybörjare: Joel Hjälte och William Bruhn, 2:a plats. Emma Halvardsson och Elwira Heldeskog, 3:e plats. Atle Westerlund och Alfons Hällstig, 1:a plats.



Vinnarna i gul-orange: Oliver Lärkhagen och Emmelina Lindström, 3:e plats. Matilda Timonen och Alexia Renberg Tranberg, 1:a plats. Amos Seppälä och Hugo Ros Palmklint, 2:a plats.

Höstläger 3–5 oktober i Uppsala

# Läger om hur allt hänger ihop



Linus Nilsson och David Gülger tar hand om Tony Hansson. Att träna utomhus är ett sätt att förstå hur teknikerna fungerar i riktiga miljöer.

Uppsala Ju-jutsuklubb arrangerade under höstterminen 2014 för femte gången ett träningsläger med syftet att åskådliggöra hur Ju-jutsu Kais tekniker hänger ihop från grunden till det breda utbud av tillämpningar som stilen kan erbjuda.

Lägret samlade denna gång 71 deltagare från 13 klubbar.

Alla instruktörer hade innan lägret erhållit uppgifter om vad de förväntades göra och passen var sedan fördelade med tanke på gruppernas kunskapsnivåer.

Detta år lades extra fokus på hur systemets gripa- och ingripatekniker kan användas i riktiga miljöer.

Bland annat erbjöds träning på hårda ytor inom- och utomhus, råkurr vid busshållplatsen samt fördjupad kihonträning.

Ludvig Johansson höll dessutom ett teoripass om stressreaktioner omfattande

erfarenheter från olika stressutsatta verksamheter.

**”Detta år lades extra fokus på hur systemets gripa- och ingripatekniker kan användas i riktiga miljöer”**

Uppsala ju-jutsuklubb vill även passa på att tacka alla deltagare som tränade med kraft och kräm samt hälsa alla intresserade välkomna till nästa höstläger som kommer att genomföras i oktober 2015.

**Tony Hansson**



## Höstläger i Luleå Många olika

Första helgen i oktober samlades närmare 40 deltagare från Luleå ju-jutsuklubb på mattan för att ta del av shihan Ulf Bäckströms visdom och kloka råd.

Som alltid är det nyttigt och rolig träning på passen och man får många aha-upplevelser när shihan pratar om balansbrytningar och kime.



Bild: LINUS NILSSON

Råkurr på busshållplats fanns med på schemat för höstlägret i Uppsala.

### Instruktörer på lägret

Tony Hansson	7:e dan	Rickard Sundin	3:e dan	Johan Stenson	3:e dan
David Gülger	4:e dan	Mattias Lilja	3:e dan	Sandra Cristensen	2:a dan
Olle Håstad	4:e dan	Mats Ersson	3:e dan	Elin Thörnblom	2:a dan
Gustaf Naeser	3:e dan	Ludvig Johansson	3:e dan	Oskar Eriksson	2:a dan
Pop Qvarnström	3:e dan	Linda Taberman	3:e dan	Rolf Eriksson	2:a dan

4–5 oktober

## grader på mattan – en utmaning som klarades galant

Under helgen koncentrerades träningen på graderingstekniker, randori och kata inför kommande graderingar för de olika graderna.

Deltagarnas grader varierade från 3:e mon till 3:e dan så shihan hade ett drygt jobb att försöka göra träningen passande för alla grader, men han klarade av det galant.

På lördagskvällen var närmare hälften av deltagarna med på en lägermiddag på O'Learys där de visade Niklas Bäckströms match, en annan "gammal" medlem i LJK. Tyvärr gick det inte så

bra för Niklas, men vi hade i alla fall en trevlig kväll med god mat och gott sällskap.

Som kanske många vet är shihan Bäckström ursprungligen från Luleå och startade sin karriär i Luleå Ju-jutsuklubb och under helgen fick han en flashback när några medlemmar som återkommit till träning efter ett längre uppehåll samt en annan medlem från "back in the day" som var på sidan av mattan för att se på sin son som numera tränar i klubben.

Förhoppningsvis var shihan lika nöjd med helgen som klubbens medlemmar.

Nästa gång Ulf kommer och hälsar på är det dags för klubbens 40-årsjubileum och jag vill härmed bjuda in hela Ju-jutsu-Sverige till Luleå 15–17 maj 2015 då vi kommer ha ett läger som en del av vårt firande med bland annat Ulf som instruktör.

**Sara Markstedt**  
LJK

Kai Out West 27–28 september i Alingsås

# Mer kunskap kom med

## **Blod, svett och tårar... Och hårt arbete!**

De flesta av oss är bekanta med Churchills berömda ord ”blod, svett och tårar”, men många är vi som inte känner till de sista orden som försvann i historisk beskrivningen: och hårt arbete!

Det låter dramatiskt men jag tycker att det ändå sammanfattar Kai Out West på ett bra och roligt sätt. Som på alla läger är det alltid någon som gör sig illa, vi blir svettiga, en och annan tår lockas fram och vi fick jobba hårt, riktigt hårt! Självt kom jag hem med en ny uppsättning blåmärken på både armar och ben.

Men jag är övertygad om att flera deltagare med mig kände hur mer kunskap kom med varje blåmärke som vi fick. Temat var randori och instruktörerna såg till att vi kämpade på, inte bara under passen men genom hela lägret.

## **Välorganiserat upplägg**

Inte nog med att vi fick jobba hårt med våra kroppar, vi fick även träna våra hjärnor. Bertil Bergdahl höll i ett teori-pass om graderingar, hur vi bäst förbereder oss, vad vi ska tänka på och vikten av att sätta upp mål och delmål. Med David Gülger fick vi analysera varför vi

tränar randori, vilket syfte det fyller och hur vi kan bli bra på att träna det ute i klubbarna.

Alingsås Ju-jutsuklubb satsade stenhårt på sin premiär med trumpetfanfar vid invigningen och välorganiserat upplägg. Inte ett ont ord hörde jag om lägret, snarare motsatsen. Alla var nöjda och hyllade Kai Out West som gediget och oerhört givande.

## **Eminent instruktörer sporrade**

För att krydda premiären ytterligare finns det nu ett pris för aktivaste klubb, Potatispokalen. Den klubb som fick äran att ta med sig denna vandringpokal hem var Kalmar Budoklubb som närvarade med tolv medlemmar. Vi som omedvetet stred om denna utmärkelse hade samlats från Malmö i söder till Leksand i norr.

Potatispokalen är specialdesignad i garn av en lokal förmåga i Alingsås. Konstnären bakom denna skapelse lyste dock med sin frånvaro under utdelningen och har förblivit anonym för deltagarna än i dag.

Helgens eminenta instruktörer var Bertil Bergdahl, Erik Grönberg, David Gülger, Dan Isaksson och Elin Thörnblom. De var alla i toppform och mo-

tiverade oss hela tiden att pressa oss lite mer. Tillsammans delade vi många skratt både på och bredvid mattan.

Överhuvudtaget var det mycket god stämning på deltagarna. På lördagskvällen gick de flesta av oss in till Alingsås centrum för att avnjuta kvällsmaten gemensamt på restaurang. Trots en smärre episod innehållandes Malin Bohlins fina skinnväska och ett fallande glas fyllt med läsk så blev även denna tillställning lyckad.

## **”På ren vilja bar vi mattor”**

När träningen och avslutningsceremonin väl led mot sitt slut på söndagen så kom den där lilla detaljen som vi alltid glömmer bort att vi måste orka med. Innan vi fick ställa oss i duscherna för att skölja bort blod, svett och tårar, när vi trodde att vårt hårda arbete skulle vara till ända denna helg, då kom vädjan som ingen sann ju-jutsuka någonsin kan vägra. Bära mattor! På ren vilja samlade vi oss i gemensam styrka och levde upp till Churchills mindre kända ord, hårt arbete!

Väl mött nästa år med mer blod, mer svett, mer tårar och mycket mer hårt arbete.

**Mikael Winberg**



Bilder: DAN ISAKSSON

Deltagarna på Kai Out West – det nya lägret i Alingsås.

# varje blåmärke



Erik Grönberg instruerar den lägst graderade gruppen.

## Vaddå nytt Alingsåsläger?

**Det var väl inget nytt Alingsåsläger som mötte oss på lördag morgon? Malin Bohlin och övriga i staben var ju där, mattorna på sin plats och gott om förväntansfulla kämpar från när och fjärran på väg in eller redan på plats.**

Att Anders Bergström inte skulle jaga oss detta år var visserligen en nyhet men det kände vi till redan från inbjudan. Likaså att årets instruktörer var namnkunniga där ikonerna Bertil Bergdahl assisterades av Erik Grönberg, David Gülger, Dan Isaksson och Elin Thörnblom.

Så förändringarna i år var inte större än att alla troligen kände igen sig och som vanligt var det full fart och gott humör som kännetecknade helgens träning.

Dock innebar randori, som genomgående tema, att tempot var lite högre än vanligt och såväl psykiskt som fysiskt ansträngande. Att hantera en sjövid motståndare kan vara nog så jobbigt men med ytterligare en, som anammat instruktionerna att två motståndare inte betyder en i taget utan båda samtidigt, ställer stora krav. Om man vill klara sig helskinnad förstås.

### **Mångfacetterad träningsform**

Utän att gå in på någon närmare kritik av helgens instruktörer, de var dock

mycket bra, kan konstateras att vi fick en utmärkt illustration av hur mångfacetterad randori är, såväl som träningsform som uppvisning vid gradering. Mjuk och långsam som uppvärmning och för inlärning och tuff, hård och full fart som styrke- och konditionsträning.

### **Utmärkta teoripass**

Genomgående poängterades attityd, fart och bestämdhet samtidigt som vi mer än en gång fick höra att ”vill ni bli duktiga på randori, måste ni också träna randori. Inte bara fem minuter någon gång emellanåt, utan kontinuerligt.” Inget nytt egentligen för det gäller ju allt vad vi håller på med.

Höll på att glömma de utmärkta teoripass som fanns inlagda i schemat.

Mycket nyttigt att inte bara praktisera utan också få tips och idéer från erfarna instruktörer hur man lämpligen bör lägga upp en bra randoriträning och hur en lyckad gradering bör förberedas och hur en mindre lyckad dito kan hanteras.

Inledde med att det inte var så mycket nytt och det ska enbart ses som ett stort beröm. Att hålla liv i en verksamhet är

efter år med idel nöjda deltagare är en bedrift och kräver förstås mycket arbete och intresse för ju-jutsu.

### **Slagsmål och kramar**

Den som stönade vid utbärning av mattor kan fundera över hur de hamnade i hallen från början och de som glatt smörjde kråset med lunchmat kan ägna en tacksam tanke åt dem som organiserade att det fanns mat att hämta.

Sammanfattningsvis ett stort tack till alla inblandade, arrangörer, instruktörer alla deltagare, vilka verkade ha hur roligt som helst. Fascinerande hur man kan kämpa och slåss för att i nästa ögonblick krama om varandra och vara världens bästa vänner.

Men trots alla vänner jag har på mattan kan jag inte lova att fullfölja ytterligare en 10-års-period, nu med Nya Alingsåsläget. Men början är gjord och förhoppningsvis ses vi nästa år. Och nästa, och nästa...

**”Att hålla liv i en verksamhet är efter år med idel nöjda deltagare är en bedrift.”**

Kurt J.

Nya Norrlandslägret 31 oktober–2 november i Umeå

# Förbättrade tekniker, återblickar

**På kvällen, fredagen den sista oktober så drog Norrlandslägret igång för 37:e gången, men det var för första gången i Svenska Ju-jutsuförbundets regi, alltså Nya Norrlandslägret.**

I år var det cirka 60 barn och 65 vuxna som kommit till Dragonhallarna. Majoriteten av deltagarna kom från klubbar runt om i Norrland men det fanns deltagare på plats från Kiruna i norr till Bornholm i söder.

Under helgen fick de vuxna deltagarna känna glädjen och svetten lacka tack vare fyra fantastiska Ju-jutsu Kai-instruktörer. På plats fanns Bertil Bergdahl, Jonas Mokvist, Stefan Forsman och Linda Taberman.

På mattorna var det fart och fläkt, skratt och glada miner. Det bjöds naturligtvis på många möjligheter att förbättra sin ju-jutsu men även på återblickar till den tidiga ”macho”-jutsun med till exempel framåtfall över stol.

Gästinstruktören Magnus Johansson bjöd på pass i Kali, en filippinsk kampsport. Kalipassen gav nog många en del huvudbry med ett annorlunda tankesätt och rörelsemönster.

## Umeå behöll båda pokalerna

För barnen på lägret fanns hela förbundets barnkommitté på plats på mattan, som myllrade av glada tränande barn. Tobias Back berättade för den lokala dagstidningen att det ska bli fler aktiviteter i norr under detta och nästa år i och med förbundets regionssatsning.

Barnen bjöds på lördagen på hal-loweenfest i Umeå Budoklubb dojo medan de vuxna samlades kring en buffé som bjöd på det mesta från taco och sushi till stekt fläsk med löksås.

När söndagen grytt och träning pågått ett bra tag så var det dags för avhälsning. Under avhälsningen utdelades en pokal till klubben med högsta deltagarantal både för barn och vuxna, båda dessa pokaler finns nu att beskåda i glasmontern på Umeå Budoklubb.

Nu tackar jag för ordet och hoppas fler klubbar kommer nästa år och utmanar oss om pokalerna.

**Annica Scott  
Umeå Budoklubb**



## Ett kaxigt grönbältes första

**Efter att ha bott och tränat några månader i Umeå ska jag gå på mitt allra första Norrlandsläger.**

Efter ett annat läger som jag har varit på har jag tänkt: ”Undra vilka det är som bär hit alla dessa mattor?!” Nu vet jag... Det är lite drygt men när man är många så går det ändå relativt snabbt och bra. En sak är dock säker, att varenda liten matta som man bär och dammsuger är värt det!

Jag tittar med stora förväntningar på träningsschemat inför Norrlandsläger men då ser jag att grönbältarna ska träna

med både orange, gul och vitbältarna... Jag som hoppades på att jag skulle få träna med några högre graderade under lägret så att jag skulle få lära mig massor nya saker.

Tänk så fel det lilla kaxiga grönbältet kunde ha. Efter invigningen började första passet, alla de söta barnen fick gå till sin matta, vit, gul, orange och grön blev visade till sin. Blå och brun fick en matta och svartbältarna var så coola att de fick träna på golvet.

Grönbältet tittar avundsjukt på de högre graderade medan hon går till sin

# på machotekniker och lite Kali



Bilder: JAN ERIK MOSTRÖM



## Norrlandsläger "Jag vill också träna på golv"

matta. Passet börjar och vilket pass det blev och vilka duktiga ju-jutsukas!

Förutom ett bra och roligt första pass bjöd lägret på många nya, lärorika och utmanande träningspass.

Bland annat ett pass med tekniker som tagits bort från systemet och ja, jag kan kanske förstå såhär efteråt varför vissa tekniker inte finns kvar i systemet längre.

Det bästa med lägret var att passen var upplagda på lite annorlunda sätt än vad jag är van vid men man ska inte glömma instruktörerna, det är otroligt

roligt och givande att träna för så skickliga instruktörer!

För det lilla grönbältet var det inte bara träningsvärken och alla de nya trevliga människorna som hon kommer att komma ihåg utan även den nya insikten: man ska inte underskatta nybörjare!

Nu tänker nog många att det där grönbältet är minst lika mycket en nybörjare som de hon tränade med och ja, det är jag. Men jag lär mig något varje gång jag tränar och under Norrlandslägret lärde jag mig att bara för att jag tränar med dem som har samma grad eller lägre så

behöver det inte betyda att jag inte kommer att lära mig massor av nya saker eller att träningarna inte kommer att vara utmanande.

Alla passen under lägret gav mer än nog med utmaningar och det spelar faktiskt ingen roll om det är en svartbältare eller en vitbältare som är uke. Lärorikt och utmanande blir det i vilket fall!

Och vem vet, en dag är jag kanske så cool att jag får träna på golvet.

**Kaxig nybörjare  
Anna Fredriksson**

Svartbälteskurs 11–12 oktober på Bosön

# Inspiration från andra

**Årets svartbälteskurs på Bosön startade något annorlunda än vanligt. Boxningstekniker med sexfaldige SM-mästaren Babacar Kamara.**

Då jag så smått börjat fundera på hur vårt system ska se ut i framtiden vill jag ta in idéer från flera olika kampsporter och analysera dess tekniker för att se om det är något vi har nytta av. Därför bjöd vi in två duktiga kampsportutövare, Babacar Kamara, boxning, och Egil Hellman, thaiboxning.

Det var mycket intressant och lärorikt att se deras rörelsemönster och tekniker. En sak är klar, de har alltid bra balans i

sina tekniker, precis som vi har, däremot skiljer deras effekt i slag och sparkar i förhållande till våra, främst beroende på användningsområdet.

Här kan det finnas anledning att studera vidare för att se om vi kan dra nytta av några tekniker för att förbättra vårt eget system.

**Ingripandetekniker på nytt sätt**

Vi ska fortsättningsvis även titta på andra kampsporter för att kunna jämföra tekniker och taktik.

Förutom boxning och thaiboxning bjöds det på ju-jutsutekniker och trä-

ning av hög klass, och så ska det vara när 62 svartbälten träffas för att lära och ha roligt. Våra grundtekniker går alltid att putsa på så de är alltid representerade på våra kurser.

Jag passade på att visa ett system för ingripandeteknik där ingången till alla teknikerna var lika. Detta förenklar inlärningen och gör teknikerna säkrare. Här ska dock nämnas att det är fortfarande vår systembok som gäller vid gradering.

Att öva sig i beslutsfattande är nödvändigt i vår verksamhet. Att fatta rätt beslut i trängda och farliga situationer



*Babacar Kamara instruerade boxningstekniker på svartbälteskursen.*

Höstläger 20–21 september i Dalarna

## Mest ju-jutsu, men också dans, glitter

**I år provade Ju-jutsusektionen i Borlänge kampsportsklubb något helt nytt. Vi bytte lokaler och stad för arrangemanget av Ju-jutsu Kai-läger. Vi ställde till ett "för VM" läger på Lugnet i Falun.**

Instruktörerna Ola Johanson och Lasse Stålnacke var i högform och sprudlade

ur sig instruktioner. Glada deltagare från Malung, Vansbro, Leksand, Borlänge, Falun, Västerås och med besökare från Orsa och Köping kom. Vi blev cirka 30 deltagare sammanlagt under två dagar.

På lördagen blev vi oväntat bjudna på ett tävlingsarrangemang i den stora hallen med showdanstävling så det var

glitter, glamour och hög musik överallt på hela Lugnetanläggningen.

På dojons två mattor jobbade vi oss igenom grundläggande tekniker och kombinationer under lördagen.

Vi erbjöds en kvällsaktivitet med god mat och mycket ju-jutsu-prat. Alla blev mätta, nöjda och glada.

# och tekniker till 4 dan

kan vara avgörande för om jag klarar mig undan eller blir misshandlad. Här tränade vi på att avgöra vem av de tre motståndarna som var farligast, vem som skulle angripa först, ska jag springa eller angripa mig ur problemet? Man kan säga att det blev många både kontrollerade och inte helt kontrollerade slagsmål under denna övning.

## Inga offerkast i onödan

Vi ägnade ett par timmar åt att bygga tekniker till 4 dan gradering. Det är ju en del fria tekniker till just 4 och 5 dan. Här hade jag hjälp av riksinstruktör Bertil Bergdahl som kom med råd och idéer. Det är viktigt att de fria teknikerna har en rimlig anknytning till vårt system. Våra fyra principer om egen balans, ukes obalans, egen styrka, ukes svaghet måste finnas med. Det ska inte vara flashiga hoppa runt-tekniker, ej heller offerkast när man inte behöver lägga sig ner, bara när man blir neddragen av uke. Jag kommer framöver att inbjuda till 4 dansträning för att hjälpa alla som vill kliva upp till 4 dan.

## Snabba beslut

Renraku waza ser jag som en bit på vägen till en bra randori. Här fick eleverna (svartbältena) bygga egna kombinationstekniker. Grunden är att tori alltid ska satsa på den första tekniken fullt ut. Om den misslyckas för att uke var för snabb eller stark påbörjar man omedelbart byte av teknik.

Här måste man tänka. Hur står uke, vilken balans har uke, hur kan jag för-



Stig Morin blir rejält strypt av Lars Bremmers.

svaga uke, åt vilket håll kan jag lägga ned uke? Ur detta ska jag fatta beslut om åtgärd på mindre än en sekund. Som alla förstår kräver detta mycken övning.

Som avslutning mixade vi ingripande, beslutfattande och renraku waza till randori mot flera motståndare. Här användes mitsar (kuddar) både att slå och sparka på men även att slå tillbaka med, det vill säga både tori och flera uke

hade mitsar. Alla verkade överens om att detta kräver mer träning, precis som all annan teknik.

Vid avhälsningen var det ett 60-tal trötta svartbälten som såg väldigt nöjda ut. Själv tycker jag att det var en riktigt trevlig, nyttig och lärorik helg. Tack alla ni som var med.

Soke Hans Greger

# och glamour i Falun

På söndagen fick vi många goda tips på hur vi kan bygga ihop teknik med allt från styrd till fri randori i olika former. Fart och fläkt blev det så att alla var ordentligt svettiga, nöjda och lagom mossa vid dagens slut.

Arrangörerna stod för fika med hembakat bröd. Alla mumsade och njöt

av godsakerna. Stort tack till alla som gjorde lägret till ännu ett lärorikt inspirerande och roligt läger!

Vid pennan  
Karin Appelgren

Har du varit på ett bra läger och vill att fler ska upptäcka just det lägret? Skriv om det och skicka texten till [lotta.emgard@ju-jutsu.se](mailto:lotta.emgard@ju-jutsu.se)

Bältesläger i Lund 22–23 november

# Hårt tränande till nästa grad

**Så här i fullhösten (tiden efter fina färger men innan snön) tycker jag att det är lite extra mysigt att gotta in sig i dojo i goda vänners sällskap och kasta rundor med varandra. Det var precis vad vi gjorde i helgen!**

Med 34 kyu-graderade elever och ett an-

tal ytterligare gästspelande svartbälten startades terminens sydsvenska bältesläger.

Samtliga arbetade hårt och ivrigt inför sina kommande grader och fick inledningsvis en fallorienterad uppvärmning följt av en två timmars kihon waza-genomgång av shihan Ola Johansson innan grupperna delades upp för att detaljdyka i sina respektive jigo och renraku waza. Några grupper hann igenom stora delar av sina tekniker medan andra valde att grotta in sig i ett urval av dem. Oavsett modell tycktes alla elever glada, tillfreds och vid gott mod.

Jag vill rikta ett stort tack till alla medverkande, däribland eleverna som gjorde

dagen rolig och lärorik, Lunds Ju-jutsu-klubb som fixade med logistiken och lokal samt mina medinstruktörer, Richard Holm och Ola Johanson, som, med träffsäker humor, visar på stort ju-jutsukunande och erfaren didaktik.

Personligen vill jag tacka mina elever i orange- och gröngruppen som fick instruktioner som "Banaaa-aaan" och "Grädde" (från danskans "flöde", vilket nog snarare skulle tolkats på svenska) och "Armbåge" och ändå lyckades få till riktigt bra tekniker under dagen. Så jag sitter här, dagen efter, ganska nöjd med min banan-grädde-armbågs-pedagogik, men väldigt nöjd med ännu ett välorganiserat läger med härliga ju-jutsufolk att träffa!

Ses snart igen! God jutsu-lycka!

**Kim Ridell**

**Malmö Ju-jutsu-klubb**



# Läger är som hemma på klubben

**Vi var sex stycken från Värö Budo-klubb som åkte ned till danlägret i Lund för att träna för Anders Bergström 7 dan och Ola Johansson 6 dan.**

Två av oss tänker gradera ganska snart, men vi andra åkte ned till hälften för träningen och till hälften för att träffa alla trevliga människor. Ungefär som vanligt alltså. Ni som inte brukar åka iväg på läger – åk!

Det är precis som i hemmaklubben fast lite trevligare ändå. Under lördagen var vi 32 deltagare och det fanns några "hangarounds" som tittade på utan att

träna själva. Det var kul att träffa er! Latmaskar! :-)

## Som en smäll av två flugor

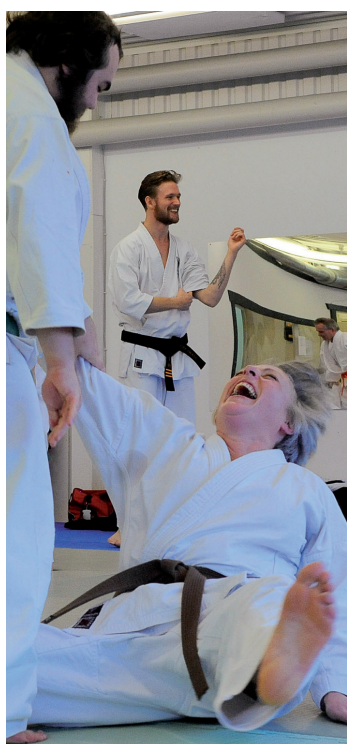
Lägret riktade sig främst till dem som vill gradera till 1 och 2 dan så Tomas, Kurt och Jonas blev anmälda som mina kastdockor. Jag har blivit bortskämd med åren och numera krävs det chaufför och två tre ukar med 2 dan och uppåt för att jag ska orka ta mig iväg...

Det har inte blivit så många läger för mig i år, så jag var riktigt sugen på detta. Inte minst för att kombinationen med Anders och Ola som lägerinstruktörer

lät spännande. Som att få smäll av två flugor på en gång.

Klockan nio började vi med uppsittning. Vi blev välkomnade till lägret och fick viktig information om utrymningsvägar, lägerinformation och kaffe. Vi gled raskt in på gemensam träning bestående av slag och blockeringar. Det som känns så enkelt hemma blir ganska taffligt och osäkert när instruktörerna går runt och frågar varför man gör som man gör. Nyttigt!

Andra halvan av förmiddagen kretsade kring "våra viktigaste tekniker" och vad man bör tänka på när man utför



## fast lite trevligare – åk iväg!

dem. Anders och Ola verkade samkörda och kompletterade varandra väldigt bra.

### Behagligt att landa = bra attacker

Kost är viktigt när man tränar, så jag åt en lättare lunch bestående av baconpizza med ägg. Den lade sig nästan lite för bekvämt till rätta under teoridelen efteråt. Där talade Anders om fysisk och mental förberedelse, kost och hur man kan planera såväl inför som efter gradering. Det var samma bra saker som han och Bertil Bergdahl brukar tala om på danlägren i Linköping.

Efter teoridelen fick vi öva egna tek-

niker medan Ola och Anders gick omkring och instruerade. Jag körde tillsammans med Jonas Niklasson och vi lade upp det så att vi gjorde varannan bältesteknik 3–4 gånger om vi inte fastnade på något. Jonas jigo waza börjar med tomoe nage och kata guruma, men en pizza med det högtravande namnet Gudfadern skojar man inte bort så han fick inte ta sina tekniker i ordning.

Vi hade med oss anteckningsmaterial och frågade instruktörerna om allt vi kunde komma på, så lägret kändes som en ordentlig skjuts framåt. Jag blev nästan lyrisk över hur mjuka och sköna mat-

torna var. Visserligen är pusselmattor lätt att fastna med tårna i, men en del av teknikerna till 3 dan (typ kata guruma) kan slita en del på kroppen om man har passerat 40 år och är glad i grillchips. Nu var det så behagligt att landa att man kunde satsa helhjärtat på attackerna, vilket gjorde att allt blev mycket bättre för oss båda.

Den uppmärksamme läsaren fattar såklart vinken och ser till att det är mjukt och gott för oss gråstrimmiga som kommer på läger. Inte för att jag är bekväm utan för att det är så viktigt med bra attacker.

**Anders Bornäs**  
**Värö Budoklubb**

Danträning till 1 + 2 dan i Linköping 20 september

# Mer träning på arga miner

**Det artade sig till en underbart vacker höstdag. Vi hade varit på väg från Nybro sedan mörka morgontimmarna, och när vi framåt niosnåret närmade oss vår destination, så sken solen så glatt som den kan. Men... vem bryr sig!**

Jag och min träningskompis Göran har siktet inställt på 2 dan, så vi vände det

vackra vädret ryggen för några härligt svettiga jutsu-timmar i Linköpings trevliga dojo.

## Goda råd till alla

Vi var inte ensamma om att hysa denna underliga böjelse; ytterligare 30-talet aspiranter (och kastdockor) hade slutit upp för att få sakkunnig hjälp på vägen mot nästa dangrad. Entusiasmen var på topp,

för våra coacher denna dag var inga mindre än Bertil Bergdahl och Anders Bergström!

Vad vill man då få ut av ett läger som detta? Jag gjorde en högst ovetenskaplig undersökning, och fick många olika svar. Några av oss, som är ganska nära den tänkta graderingen, hade förberett ganska specifika frågor om tekniker och hur dessa ska presenteras. Andra, som just har startat sin satsning mot ett nytt bälte, var mer förutsättningslösa, och hoppades få lite visioner inför den spännande "resan" som väntar. Bertil och Anders hade goda råd och vägledning åt oss alla.

## Pep-talk om planering

Efter att ha hälsat på vidtog en gemensam uppvärmning, men vi hade tydligen alldeles för roligt. Bertil försökte förtvivlat få oss att begripa att man ska se ARG ut när man tränar atemi. Återstoden av förmiddagen, och större delen



Barninstruktörskurs 8–9 november i Jönköping

# Svårast var att ge sig själv

**Barnkurs = Barn på nytt? Nej faktiskt helt tvärtom.**

Dock en hel del tankeställningar, om hur vi som vuxna instruktörer inte alltid tän-

ker i samma banor som ett barn.

"Frigöring och sedan nedläggning" Frigöring? har det med båtar att göra, något man gör efter angöring? Vad som är självklart för en ju-jutsu-indoktrinerad instruktör, kanske inte är riktigt självklart i "verkligheten".

## Längtrade hem för att pröva

En kurs med riktigt bra komprimerat innehåll, även om undertecknad led mycket av uteblivna kaffepauser!!

En titt på vissa utvalda tekniker och videoinspelning av instruktioner inför gruppen, var uppskattade inslag, även om det för många av oss innebar att vi (som på många andra kurser) får åka hem och göra rätt. Kul att se att tekniker är under ständig utveckling.

Det svåraste vid genomgång och utvärdering av det videoinspelade materialet, visade sig överraskande vara att ge sig själv beröm genom att lyfta fram det



Nybakade barninstruktörer och instruktörsutbildaren Johan Halvardson.

# krävs

av eftermiddagen fick vi möjlighet att slipa på valfria graderingsmoment och att ställa mängder med frågor.

Timmen direkt efter lunch, medan vi smälte maten, ägnades dock åt lite ”pep-talk” om hur man bör planera och genomföra sin graderingsträning, så att man maximerar sina chanser att nå framgång den dag då det är upp till bevis inför de stränga herrarna i RGK.

Dagen rann undan alldeles för fort, och medan kroppen fick lite lindring i bastun efter all träning, så följde jag upp min ovetenskapliga undersökning:

100 procent av de tillfrågade (båda två) tillstod att de hade haft roligt – fler ”arga miner”-övningar behövs, Bertil – och även att de lärt sig ett och annat. Självt var jag mycket nöjd, och förhoppningsvis ett litet steg närmre 2 dan.

**Pär Lindahl, Nybro JJK**



*Duger minen?  
Eller ser han lite  
för glad ut?*

# beröm

man själv tyckte gått bra. Ett mycket bra sätt att lyfta upp sig själv och skapa ett gott självförtroende.

Detta hade aldrig fungerat utan en mycket kunnig och engagerad instruktör, som bidrog till att vi elever blev oerhört motiverade och längtade hem för att pröva våra nyvunna färdigheter.

Vad tog vi med oss hem? Var tydlig med språket (kroppss-, bild- och talat språk). Tyta instruktioner kan vara väl så effektiva som konverserade. Anpassa svårighetsnivån med tanke på var i mognad och utveckling barnet befinner sig.

Ju-jutsu för barn ska vara på riktigt och det ska vara kul att träna ju-jutsu.

**Nyutexaminerad  
barninstruktör  
Peter Vanlid  
Malmö Ju-jutsuklubb**

## Instruktörskurs i personligt skydd i Uppsala Både roligt och en bra inkomstkälla för klubben

**Instruktörskurs i personligt skydd kan bli en guldgruva för klubbarna.**

I Uppsalas dojo, den 8-9 november höll Hans Greger en instruktörskurs i personligt skydd. Efter en väldigt teoretisk, men intressant, utbildning får nu samtliga kursdeltagare hålla kurser i personligt skydd enligt Svenska Ju-jutsuförbundets kursplan.

Kursen innehåller en stor portion teori angående personlig säkerhet. På arbetsplatsen, i bilen, i hemmet, utomhus och inomhus bland annat. Många små detaljer att tänka på, att fundera över. Brukar jag? Borde jag? Förändra mina vanor, eller är det bra som det är? Trots att utbildningen leder till en instruktörlicens ger den också en hel del aha- och ja-just-det-upplevelser.

Att hålla kurs i personligt skydd är inte svårt. Det finns ett kompendium som du som utbildare går igenom valda delar av. Utrustningen som krävs är en

lektionssal och en whiteboard. Utöver det en öppen yta där den grupp du utbildar kan pröva lite olika typer av loss-tagningar och nedläggningar. Det svåra med att hålla utbildning, det är att få tag på en grupp att hålla kurs för.

När du väl vågat och tagit dig tid att fixa fram en grupp öppnar sig ganska stora möjligheter för dig och din klubb. Om priset för en fyra timmars utbildning är 500:- per person, och gruppen är på 20 deltagare, ja då har klubben och kursledaren en rätt ok summa att dela på efter kursens genomförande. Hålls tre kurser per termin så börjar ekonomin se riktigt bra ut för den lilla Ju-jutsu Kai-klubben.

Mitt råd således: Gå instruktörskurs i personligt skydd. Det är bra för dig, det är bra för klubben och dessutom är det riktigt roligt.

**Stefan Forsman  
förbundsinstruktör**

# En bok – tusen möjligheter

**Lev och träna under devisen** en bok tusen möjligheter **sa Tobias Back med ett leende och avslutade därmed den första i raden av förhoppningsvis många fortsättnings- och inspirationskurser för barninstruktörer och blivande barninstruktörer.**

En varm färgsprakande höstdag i oktober åkte 14 förväntansfulla personer från Höör, Kalmar, Jönköping och Oskarshamn till Kalmar Budoklubb för att delta i en inspirationskurs för barninstruktörer och blivande barninstruktörer.

Under excellent ledning av Tobias Back diskuterades under två dagar ämnen som bland annat barns utveckling i tidig ålder, ledarskap med allt vad det innebär och föreningsutveckling. Detta varvades med praktik på mattan där erfarenhetsutbyte var huvudtema.

På förmiddagen dag ett avhandlades barns utveckling i tidig ålder och hur den senare i barnens liv kan påverka deras beteende, kunskaper och förmågor på mattan i dojon.

## **Rolighetsteorin diskuterades**

Efter lunch övergick diskussionerna i ledarskap. Vad handlar ledarskap om? Vilka förväntningar har en ledare på sig? Vad kan du bli bättre på? Hur kan du utvecklas i din ledarroll? Är alla ledare lämpliga? Varför/varför inte?

Rolighetsteorin diskuterades flitigt – Hur kan vi göra ju-jutsuns samtliga delar roliga och lustfyllda för barnen? Från ledarskap gick diskussionen så småningom vidare till vad ju-jutsu är för barn – är det självförsvar eller försvar? Innan det var dags att byta om till

gi behandlades även viktiga men tunga ämnen som mobbning och sexuella trakasserier inom idrotten. Hur ska och bör vi handskas med detta om det uppdragas?

Dag ett avslutades med ett svettigt pass där frågor som uppkommit på tidigare kurser och läger besvarades genom praktiskt provande. Kedjor av tekniker som träningsform för alla våra judutsövande barn runt om i Svea rike. Liggande randori och kata avhandlades också utifrån frågeställningen; Hur kan vi träna detta på olika sätt?

Dag två fick samtliga deltagare vakna upp till cirkusmusik och cirkustema med bollar, stora mjuka mattor och hopprep i syfte att träna fallteknik. Därefter övergick träningen och diskussionerna i blockeringssträning. Med rolighetsteorin i bakhuvudet utbyttes erfarenheter, trä-

Licensförlängningskurs 18–19 oktober i Hudiksvall

## Nio rutinerade instruktörer förlängde licenserna

**Helgen 18–19 oktober hölls en licensförlängningskurs i Hudiksvall. Nio redan rutinerade instruktörer fick möjlighet att pröva kursledaren med frågor och funderingar, och ja, det gjorde de.**

”Hur skapar man kampmoment i vår stil som ju inte har någon kamptävling?”

”Får man låta eleverna brottas ne-waza som vi gjorde förr?”

Det var några av frågorna som dök upp bland deltagarna, inte de svåraste att svara på, men intressanta att fundera över.

Man kan sammanfatta svaret med att så länge jag kan motivera min träningsplanering med att eleverna blir bättre på Ju-jutsu

Kai, ja då är det faktiskt bara att köra på. Blir man inte bättre på Ju-jutsu Kai på mina träningspass, ja, då är det bara att spendera någon tunnelbaneresor extra med att planera om. (Det går hyfsat bra på bussar och spårvagnar också...)

Som vanligt gäller boken. Den blå boken och ingen annan. På gradering. Ja, du får som instruktör instruera varianter av exempelvis olika kast, Hane goshi är trevlig, men det centrala i din genomförandeidé när du planerar dina pass är... Den Blå Boken.

De som tränar för dig köper ju faktiskt en tjänst och en produkt som de inte riktigt vet hur den ska se ut. Det vet du som leverantör/instruktör. Då gäller det också att leve-

rera detta. Upp till brunt graderar vi ofta hemma på klubben, men tänk om de där felen på produkten vi levererar inte hittas förrän på Bosön vid 1:a dangrade-ringen?

Ja, du vet precis och ryggraden krullar sig lite vid tanken.

Kursen då? Jo trevlig, riktigt härligt att ha så stor rutin på mattan, den som tränat längst började när kursledaren var knappt ett år gammal.

Den deltagaren med minst rutin hade åtminstone ca 10 års träning bakom sig. Detta ledde till en öppenhet och ett diskussionsklimat som hela tiden förde kursen framåt.

Tack alla ni för att jag fick leda er en helg. Tack också till Hudiksvalls JJK som stod för logistiken denna gång. Som kursledare njöt jag i två dagar, godkände alla och åkte hem.

**Stefan Forsman**

ningsformer och åsikter på ett mycket givande sätt till både höger och vänster. Rent spontant myntades även begreppet "uke no kata" dvs. träna blockering i kata form. Träna jigo waza-tekniker i tävlingsform var även det något som provades. Det utifrån frågeställningen; Hur gör vi all ju-jutsuträning så rolig att alla våra barn vill träna mer av allt?

### Sveriges bästa barnverksamhet

Eftermiddagen dag två innehöll gruppdiskussioner kring föreningsutveckling där huvudrubriken löd Sveriges bästa barnverksamhet. Hur ska föreningarna arbeta för att locka fler barn till just vår verksamhet? Hur ska vi som ledare arbeta för att de sedan ska stanna kvar hos just oss? Vid ett tillfälle under ett praktiskt pass fick vi lära oss att "det är bra



Fullmatade med inspiration och nya tankar vände deltagarna hemåt efter inspirationshelgen i Kalmar.

att stjäla... ja alltså idéer från varandra". Det är definitivt något många deltagare kommer göra med några av alla de idéer som under eftermiddagen framkom kring föreningsutveckling.

Efter två oerhört givande och lärorika

dagar styrde 14 glada men trötta deltagare kosan mot sina respektive hemstäder. Fullmatade med inspiration och nya idéer fortsätter nu resan mot målet "Sveriges bästa barnverksamhet!"

Susanne Alriksson

## Instruktörsträff Öst 4 oktober i Linköping

# Kast, randori och tipsutbyte

### Från 5 klubbar kom 26 personer till Linköpings dojo för att umgås, träna och utbyta erfarenheter.

Detta var vårt fjärde instruktörsläger som nu blivit tradition. Vi fick denna gång besök från Kristinehamn, Mullsjö, Jönköping och Nyköping, samt även våra monelever som är hjälpinstruktörer. Det fanns tränande från 5 mon till 7 dan på mattan samtidigt. Det var häftigt att alla kunde köra samma saker, men på olika nivåer.

Förmiddagen började med uppvärmning, där respektive klubb fick komma med tips på olika övningar, för att vi som instruktörer ska vidga vår övningsbank.

Resten av förmiddagen gick Anders och Matilda igenom tekniker som upplevs lite svåra, tekniker som har extra poängterats av soke, samt önskningar från deltagarna.

Detta blandat med tips hur vi som instruktörer kan tänka för att få ut vårt budskap bättre.

Efter lunch (då mattan intogs av knattegruppen) lämnade Matilda tankar och

övningar hur och varför vi preventivt bör stärka vår kropp för att bättre klara av vår träning. Vi använder mycket av framsidan på kroppen, eftersom vi jobbar framför kroppen hela tiden. Så Matilda lämnade tips hur vi kan stärka baksidan, det vill säga ryggen, samt även underarmar för att bygga upp handlederna inför våra kansetsu-waza tekniker.

När vi preventivt byggt upp oss, så kunde vi hälsa Daniel Westberg välkommen. Daniel är svartbälte och Linköpings huvudinstruktör i BJJ, men var inbjuden eftersom har mer än tio års judoträning bakom sig.

Daniels uppgift var att ge tips hur vi kan instruera kasttekniker och då framförallt höftkast. Så det blev balansbrytningar, placering, timing och kast, både med O goshi och Harai goshi. Vi fick bland annat öva på rörelse och fotplacering på en kontrångsteknik. Och det

visade sig vara vårt försök till höftkast (2 dan). Bra val av Daniel utan att veta om vårt system.

När Daniel tackade för sig, så blev avslutningen för dagen vårt andra tänkta tema och det var randori. Hur kan man öka förståelsen för randori och bygga upp en progression i både randori mot en motståndare och även randori mot liggande? Det utbyttes tips på olika sätt att träna randori som även testades.

Efter en heldags träning vände alla kosan hemåt efter en lärorik, men jobbig dag. Vi ser alla fram emot den femte upplagan av Regionalt Instruktörsläger Öst i vår. Temaförslag önskas. Hjärtligt välkomna och tack för denna gång.

**"Vi fick bland annat öva på rörelse och fotplacering på en kontrångsteknik."**

Anders Bergström  
och Matilda Falk

D-instruktörskurs 21 september i Kiruna

# Värme och entusiasm trots kylan

Höstlöven har knapp hunnit landa förrän de första snöflingorna börjat virvla i luften. Den nollgradiga utetemperaturen stod i bjärt kontrast till den iver, värme och entusiasm som kom att genomsyra D-instruktörskursen.

De första ju-jutsupassen efter sommaruppehållet har fångat intresset bland många nybörjare. För att möta upp och ge nybörjarna en god start på sin Ju-jutsukarriär så kallade Hans Aronsson, vårt orakel i BK Tomoe, till en D-kurs i Ju-jutsu Kai.

Vi hade förmånen att knyta upp en erfaren instruktör med gedigen kunskap och bakgrund i Ju-jutsu, shihan Hans Brändström, som axlade rollen som föreläsare.

Utbildningen gick av stapeln 21 september under ett par intensiva timmar, där det varvades med diskussioner, teorier i utbildningssalen och praktik i budorummet, Kiruna Sporthall.

Teorier som omsattes i praktiska övningar och avslöjade en och annan brist i träningsupplägg för de nya tränarasi-ranterna. Det är en utmaning att engagera, entusiasmera och förmedla kunskaper som i många fall har nöts in och blivit en reflexmässig rörelse. Råd och tips från shihan var ett välkommet inslag under och efter övningarna.

Utbildningens praktiska del avslutades med ett muntligt



*Shihan Hans Brändström, Chokri Delaai, Olle Persson, Tua Bergkvist, Anton Eriksson, Michael Uhland, Mats Söderberg och Einar Holme.*

förhör och kompletterades senare med en inlämningsuppgift. Förutsättningar för att BK Tomoe återigen kan se framtiden an med nya entusiastiska instruktörer ser bra ut. Nu får vi ta höjd mot vidareutbildning C-nivå.

Svenska Ju-jutsuförbundet satsar på regionala instruktörskurser under 2015.

För dig som är C-, B-, A- eller Elitinstruktör i Ju-jutsu Kai.

Passa på att få senaste info om tekniker och organisation!

Umeå 15 februari

Linköping 1 mars



## Kai Camp IV

7–8 februari i Örebro  
"Sveriges tuffaste läger?"

För dig mellan 15 och 30 år och för dig som är äldre, men vet att du orkar träna hårt under två dagar.

Instruktörer: Karin Ersson, 5 dan, Stefan Forsman, 5 dan, och David Gülger, 4 dan

## Vårmonet

14–15 mars i Nybro

För knattar och barn som vill bli duktigare på ju-jutsu och ha roligt under tiden!

**Svenska Jujutsufederationen**  
inbjuder till ett läger för alla stilar med  
instruktören från Tokyo



**Kyoshi John GAGE**

i Jönköping 7-8 mars 2015

Gage Sensei är direkt elev till grundaren av Nihon Ju-jutsu (Shizuya Sato som gick bort 2011), graderad till 7 Dan och bosatt i Tokyo, Japan. Nihon Ju-jutsu utvecklades i Tokyo under 1950-talet och tränas idag i flera länder.

Stiftelsen Björn Hornwalls Minnesfond har avvecklats under 2011. Fondstyrelsen har bestämt att kvarvarande medel i fonden skall avsättas för att Jujutsufederationen i Björn Hornwalls anda under ett antal år skall arrangera träningsläger i traditionell Ju-jutsu öppet för alla i federationen ingående stilar. Detta är det fjärde lägret. Ni är varmt välkomna!

Tid: 2015-03-07--08 kl 14.00-18.00 lördag och 10.00-15.00 söndag

Svenska Ju-jutsuförbundet inbjuder traditionsenligt till



**Påskläger 2015**

**3-6 april**

**i Vasahallen i Linköping**

*Hans Greger kommer.  
Kommer du?*

Mer info kommer på hemsidan [www.ju-jutsu.se](http://www.ju-jutsu.se)  
och i nästa nummer av tidningen

DAG	ARRANGEMANG	PLATS	ARRANGÖR	KONTAKTPERSON
<b>2015</b>				
<b>JANUARI</b>				
17	Stockholmslägret	Brännkyrkahallen	Högdalen BK och Kista JJK	Bertil Bergdahl
18	Kick off-läger	Leksand	Leksands JJK	Johan Fändriks
24-25	Riks- o förbundsinstr.kurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
<b>FEBRUARI</b>				
7	D-kurs	Kalmar	Kalmar BK	Rickard Bäckström
7-8	Kai Camp IV	Örebro	Sportpalatset Örebro BK	David Gülger
14	Danträning t 1+2 dan	Umeå	SJJF	Ulf Bäckström
15	Instruktörskurs	Umeå	SJJF	Tony Hansson
14-15	Licensförlängningskurs	Alingsås	SJJF	Stefan Forsman
21	Instruktörläger i väst	Alingsås	West Coast Kai	Malin Bohlin
28	Danträning t 1+2 dan	Linköping	SJJF	Anders Bergström
<b>MARS</b>				
1	Instruktörskurs	Linköping	SJJF	Bertil Bergdahl
7-8	Stiloberoende läger	Jönköping	SvJJF	Bertil Bergdahl
14-15	Vårmonet	Nybro	Nybro JJK	Sandra Christensen
14-15	Future Challenge 5	Uppsala	SJJF	Hans Greger
20-22	C-kurs	Uppsala	SJJF	Hans Greger
<b>APRIL</b>				
3-6	Påskläger	Linköping	SJJF	Anders Bergström
<b>MAJ</b>				
9-10	Gradering till 1 o 2 dan	Bosön/Uppsala	RGK	Hans Greger
<b>SEPTEMBER</b>				
19-20	Kai Out West	Alingsås	AJJK	Malin Bohlin
<b>DECEMBER</b>				
5-6	Gradering till 1, 2 o 3 dan	Bosön/Uppsala	RGK	Hans Greger

SJJF – Svenska Ju-jutsuförbundet • SvJJF – Svenska Ju-jutsufederationen

# Engelskspråkiga elever?

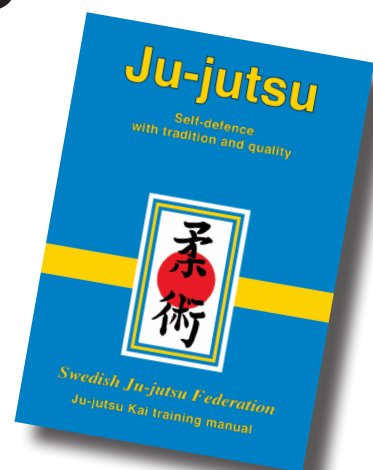
Köp systemboken på engelska!

**Pris:** 350 kronor

Beställ från kansliet!

E-post: kansli@ju-jutsu.se

Telefon: 08-731 70 00



# Funktionärer i Svenska Ju-jutsuförbundet

## Styrelsen

### Ordförande

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

### Vice ordförande

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

### Kassör

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

### Sekreterare

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

### Ledamöter

Jens Wallström, Blomstervägen 24,  
903 52 UMEÅ  
Tel 090-12 41 85, 070-683 68 31  
E-post: jens.wallstrom@vasterslatt.se

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

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

## Kommittéer

### Riksgraderingskommittén, RGK

Hans Greger, (se styrelsen)  
Bertil Bergdahl (se styrelsen)

### Tekniska kommittén, TK

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, Norra Sidan 466,  
914 97 HÖRNSJÖ

Tel 0930-710 30, 070-312 25 44  
E-post: hob@ume.se

### Utbildningskommittén

Anders Bergström, (se TK)  
Stefan Forsman  
Malin Bohlin

### Barnkommittén

Tobias Back, (se styrelsen)  
Ida Blomberg  
Johan Halvardsson

### Tävlingkommittén

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

### Ungdomskommittén

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

## Områdesansvariga

### Informationsansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

### Funktionshindersansvarig

Lotta Emgård, (se styrelsen)

## Projektansvariga

### Projekt framtid

Tony Hansson, (se tekniska kommittén)

### Projekt nya klubbar

Ola Johanson, (se styrelsen)

## Från A till Ö i Svenska Ju-jutsuförbundet – 74 klubbar som tränar Ju-jutsu Kai

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

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

Musubi dojo, Lödde-  
köpinge  
Mönsterås JJK  
Norrköpings JJK  
Nybro JJK  
Nyköpings Bushidoför-  
ening  
Nässjö KSK  
Orsa JJK  
Oskarshamns JJK  
Piteå BK  
Radio & TV JJK  
Ronneby JJK  
Sandvikens 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  
Värö BK  
Västerås JJK  
Växjö JJK  
Åseda JJK  
Älvsjö JJK  
Örebro JJ Kai  
Örnsköldviks JJK  
Östersunds BK

[www.ju-jutsu.se](http://www.ju-jutsu.se)



Olof Höljfors instruerade liggande tekniker bland annat för gulbältena.

Bilder: RICKARD BÄCKSTRÖM

Monemberlägret 8–9 november i Kalmar

## En härlig känsla när allt flyter på

**Efter man har anordnat ett läger så infinner det sig alltid en känsla. Olika för olika läger.**

En gång i tiden efter man anordnat sommarlägret och alla hade åkt hem så infann det sig en tomhetskänsla. Alla som man varit med i en hel vecka bara försvann.

Andra läger som man gjort och varit engagerad i som till exempel VårMonet, KalmarCup, olika helgläger med mera så kan det vara andra känslor. Det kan vara att ”det gick inte som det var tänkt så nu ska jag skriva upp det så man har med sig det i framtiden”, till att ”detta gick helt fantastiskt bra”. Det sistnämnda stämmer bra med det Monemberläger vi anordnade i Kalmar i november.

När man satte sig ner för att summera lägret så infann sig den där sköna

känslan, vad bra det gick! Nästan allt flöt på som det skulle. Instruktörerna var otroligt duktiga och höll inspirerande träningspass, för att inte tala om alla barnen som var riktigt härliga och duktiga, både på och utanför mattan.

Maten, som ibland kan vara det som krånglar bara flöt på. Och alla mumsade på som bara den. Men så var det bland annat tacos och pizza som det bjöds på. En annan sak som också flöt på var Äventyrsbadet på kvällen där alla, både barn och vuxna, plaskade på och hade roligt i vågor och rutschkana. De som var sjukvårdsansvariga fick mestadels sitta sysslolösa.

När nu lägret är slut och man summerar så finns det saker som kan bli bättre. Och det är klart att vi ska sträva efter det. Så nästa år ska det bli ännu bättre!

Vad det blir får ni som kommer dit se ;-)

Det vi som hade huvudansvaret för lägret (Rickard och jag) hoppas är att alla ni föräldrar, instruktörer och tränande kommer tillbaka. Vore tråkigt om ni inte gjorde det. Och att alla ni klubbmedlemmar som gjorde en jätteinsats är beredda på att göra lika bra arbete nästa år. Det är så härligt med klubbkamrater som bara hugger tag i det som ska göras. Ett stort tack till er alla för att ni är så fantastiska.

Kalmar Budoklubb fyller 50 år under 2015 så det kommer hända en hel del, på både barn- och vuxensidan. Så det blir fullt ös och fart. Men det är bara skoj när det är full fart framåt.

Vi ses på och utanför mattan!

**Henrik Andersson**  
**Kalmar Budoklubb**

