



Knutpunkten

Svenska Jiu-Jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 3 - 2021



Efterlängtat Sommarläger!

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Sommarlägret	3
Specialläger Halmstad	6
Instruktörslägret i Linköping	9
SJFs historiska bakgrund	12
Vikingar på Gotland	14
Christian von Knoop	
- In Memoriam	15
Mästarmöte i München	16
Seisins veteranträning	17
Barnens dag på Länsmansgården	18
Veteranföreningen Shiai	19
Riksinstruktörens spalt	21

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) informationsblad är förbundets nyhets- och informationsorgan till klubbar i förbundet och dess medlemmar. Knutpunkten distribueras på Internet via SJFs hemsida: www.jiujitsu.nu

Innehåll med text och bilder, sammanställs av redaktionen. Det står redaktionen fritt att ändra eller stryka i inskickat material. Bilderna får ej användas i andra sammanhang utan upphovsmannens skriftliga tillstånd.

Redaktionen består av:

Erik Lorinder, ansvarig utgivare,

ordforande@jiujitsu.nu

Caroline Torstensson, layout.

Marja Durewall-Nilson, Felikss Straumits,

Johan Flakberg, Jonas Borgström.

Material skickas till

Marja@kurtdurewall.com

Foto: Där inget annat anges: DW-Foto, Gbg.

Utgivningsdatum: 211011

OMSLAGSBILD

En härlig bild på sommarlägrets deltagare år 2021! I år hölls lägret, p gr av både pandemi och nybyggnad av ”vår” sporthall i Katrineberg på Teatergatan, Gbg. Här har många sommarläger hållits under åren 1977-1990. Jonas Borgström är fotografen, som också tagit bilderna på våra uppslagssidor.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Restriktioner och vaccinationer har givit ett positivt resultat och samhället har börjat få kontroll på smittspridningen. De flesta restriktioner för gemensam träning har redan släppts och från och med den 29 september släpper myndigheterna på ytterligare restriktioner så att samhället

kan börja återgå till vanliga rutiner.

Men det pratas om att Covid-19 är en sjukdom vi får lära oss att leva med på samma sätt som vi har massor av andra virus-sjukdomar omkring oss. I strävan efter att fortsätta hålla dessa smittspridningar begränsade, ska vi luta våra rutiner mot uråldriga metoder och förhållningssätt om hänsyn.

När vi tränar Jiujitsu får vi lära oss i det snäva perspektivet hur vi tar oss ur grepp och hur vi undkommer slag och sparkar. Ur det vida perspektivet lär vi oss att samverka och att bidra till en bra miljö för våra nära och vår omgivning. Att se sin del av ett större sammanhang och att man är en del av det totala, är en oerhörd viktig del av inte bara vår förbundsverksamhet, utan budon i stort.

Du, jag och vi alla bidrar till lärmiljön, till trivseln i gruppen och till träningskamraters och gruppers utveckling. Vi tränar på att lägga egot åt sidan och ser till att ge våra kamrater bästa möjliga träningsupplevelse.

Ur det urgamla budo-perspektivet att man drar skam och vanära över sig själv om man orsakar dålig lärmiljö för träningskamraterna eller om man orsakar att kamrater inte kan träna, ser vi till att visa respekt för instruktörer, träningskamrater och lokalen.

Forts. på sida 21.

Sommarlägret

Här följer ett fotoreportage från sommarlägret 2021. Läs mer om det i Riksinstruktörens spalt!



Historisk start på årets sommarläger. SJF fyller 50 år och har tilldelats en svensk flagga, som nu överlämnades till stiftaren Marja Durewall Nilson. Flaggan kommer att försvaras i Halmstad, där SJF planerar att i framtiden samla "sina historiska ägodelar".



Daniel Gustavsson, JK KYO kastar Martin Andersson, Karlskrona JK.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar ingång...



Ola Wagner, Landskrona, i en snygg kastgång.



Anders Velén, JK Kano i underläge. Martin Andersson angriper med kniv.



...och här kommer kastet!



Daniel Gustavsson och Leif Krigh Karlskrona/Växjö har trevligt med sina stavtekniker.



Att träna även under pausen ger framgång. Francisco Salazar från Roslagen i farten.



Martin Andersson kastar Ola Wagner.



Eiof Bjelkström, JK Kano. Angripare är Nicklas Dahlberg, Uddevalla Jiujitsuklubb.



Ulrika Åkesson, Roslagens JK, kastar Jan Josell från Bjerreds JK.



Rolf Johansson, JK Hontai Karlstad "lånar ut" sin hand till en angripare.



Riksinstruktören Benny Ericsson i au-waza-visning på Anders Velén.



Anders Velén och Ola Wagner i koncentrerad teknikövning.



Riksinstruktören Benny Ericsson i au-waza gällande påkårsförsvaret. Angripare Ola Wagner, Landskrona.



Daninstruktören Johan Flakberg i snygg försvarsställning. Angripare Bartosz Górka, Stockholms JK.



Stämmingsfull Dangradering: Leif Krigh, Karlskrona/Växjö och Daniel Gustavsson, JK KYO och Falköping graderas till 1 Dan av Riksinstruktör Benny Ericsson.



Ett glatt gäng graderade och utnämnda. Fr.v. Daniel Gustavsson 1 Dan, Anders Velén 5 Dan, JK Kano, Leif Krigh, 1 Dan, Anders Hagelberg utnämnd till Klubbinstruktör samt Per Andersson från Uddevalla Jiu-jitsuklubb graderad till 1 kyu.

**Foto:
Jonas Borgström**

Specialläger i Halmstad

Specialläger i Halmstad lördagen den 3/7 började med en fantastiskt fin sommardag med en temperatur på 29 grader.

Det var 15 entusiastiska deltagare som närvarande på detta specialläger. Vi hade ett gediget program framför oss med både vapentechniker och grundtekniker.



Riksinstruktören Benny Ericsson och Daninstruktören Johan Flakberg.



Benny Ericsson informerar om dagens träningsupplägg.

Dagen började med ett pass med teknikförståelse, svartbältestekniker och au-waza. Redan från början svettades det rikligt ordentligt, så det fick bli många vattenpauser.

Pass nummer två instruerade Johan försvar mot knivangrepp och andra vapenangrepp. Tyvärr blir dessa angrepp vanligare i dagens samhälle, därför är det så viktigt att träna mycket av dessa försvar. Därefter var det dags för en behövlig fika med lite energiintag och det tror jag att alla behövde.



Benny justerar Jonas Borgström, JK Kano och Leif Krigh, Karlskrona JK.



Benny Ericsson visar försvar mot spark från Thomas Kantomeriz, JK Seisin.



Benny Ericsson ger goda råd till Ola Wagner, Landskrona och Anders Velén, JK Kano.



Bartosz Gorka, Stockholms JK och Jonas Borgström, JK Kano.



Johan Flakberg blir angripen av två personer. Försvarssteg ett...



Juha Pesonen, JK KYO angriper Benny Ericsson. Michael Persson, Enköpings JK Kibou ser på.



...och sedan...



Johan Flakberg i försvar mot pistolangrepp från Anders Velén.



...samt avslut.



Bartosz och Ola samt Anders Hagelberg, JK Seisin och Leif Krig övar flitigt.

Nästa pass inleddes med något som är viktigt att lyfta fram - förmågan att kombinera tekniker. Vår styrka ligger i att kunna känna av angreppet och kunna kombinera vårt försvar efter detta. Det är viktigt att träna i olika tempo, för ju mer man känner sig trygg i att kombinera tekniker, desto lättare blir det.

Det sista passet blev ett intensivpass med bland annat bruntekniker och svartbältestekniker. Det var då deltagarna fick bekänna färg och visa sin kunskap och träningsvilja. Jag kan intyga att det inte var något fel med något av detta hos deltagarna!

Väl jobbat, alla!

Benny Ericsson
Riksinstruktör



Glada, träningsflitiga på Seisnägret på sommarens kanske varmaste dag.

Instruktörläget i Linköping

Vi hade trott det skulle bli magert med avslutningen till första instruktörläget på halvt annat år. Men där bedrog vi oss. Träningsugna instruktörer och aspiranter fyllde väl upp linköpingsdojns alla skrymslen och vrår. Förutom våra fasta punkter med bl a juridik och sjukvård så blev det en hel del teknikutövning med au-waza. Vi ville framförallt marknadsföra ”standardpasset” och kampmetodik för våra instruktörer. Med standardpasset menar vi att vi vanligen delar in våra en och en halvtimmes-pass i en kvarts uppvärmning, en halvtimmes metodikdel, en halvtimmes teknikkdel och en sista kvart tempodel. Jag passar på att ge en kort sammanfattning.



Ett trevligt styrelsemöte började lördagen i Linköping. Det är mer än 1,5 år sedan styrelsen möttes ansikte mot ansikte – så som de längtat!



Uppstart på höstens instruktörläger med UR. Fr.h Riksinstruktören Benny Ericsson, Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson, Daninstruktörerna Johan Flakberg och Erik Lorinder samt Specialinstruktören Annika G Bernhardt.

Som slutdel i uppvärmningen lägger vi oftast in fallteknik eller rörelseövningar. Metodikdelen domineras av basövningar, där Ohgo-metodik kan sorteras under basövningarna partnerövningar, fallteknik och kastteknik.



Olof Danielsson informerar om lägets uppläggning.



Härlig uppvärmning.



Erik Lorinder leder lektionen i juridik, ett mycket vittomfattande ämne.



Johan Flakberg undervisar i skadehantering.



Benny Ericsson går igenom detaljerna i en teknik – AU-WAZA...



...och visar en korrekt slutposition



Annika G Bernhardt visar typiskt kvinnoförsvär.



Benny Ericsson fäller angriparen och påpekar ALLA detaljer som måste fungera för en accepterad fällning – AU-WAZA.



En fin instruktionsbild – Benny och Erik.



Olof talar om balansens betydelse.



Jiu-jitsu är roligt! Benny och klubbkamraten Anders Hagelberg.



Olof Danielsson i "tre-punktsfällning" – AU-WAZA.



Benny och Erik Lorinder verkar lite fundersamma. Vad ser de på?



Olof ger råd till klubbkamraterna Anders Hagelberg och Linnea Ytterlid, JK Seisin.



Olof visar exakt var tryck/drag skall ligga – AU-WAZA.



Benny visar fler detaljer för Linnea Ytterlid – AU-WAZA.

Men annan judo- eller boxningsmetodik, au-waza, kombinationsteknik, jagandeteknik, uchi-komi och kata kan med fördel läggas in här. Teknikdelen är försvar mot angrepp. Vi vill gärna slå ett slag för att angreppen varieras efter att grunden sitter och att man avslutar med självförsvarsträning. I rutinträningen kan man avstå från bugning före och efter varje angrepp, men i övrigt angrepp och försvar som självförsvarsträning 1-3. Om man vill kan man kalla den här vanliga självförsvarsträningen *självförsvarsträning 0*. Fantasi, variation och lust får gärna prägla tempodelen på slutet. Newaza randori bör vara ett vanligt alternativ när man lärt sig grunderna, mitts- och säckträning, styrkegymnastik, gatlopp och allehanda lekar kan också få upp pulsen och smilbanden på gruppen. Har kan man ibland lägga in självförsvarsträning 1, 2 eller 3, där skärpan är mer viktig än pulsen. Med ordet *standard* underförstås att det finns många andra upplägg som man kan och bör variera med. Men har man

som instruktör inte någon särskild plan får det gärna bli det naturliga upplägget.

Om vi återvänder till lägret så visade Benny upp en rad detaljer, riktningar och hävstänger så att många talgdankar tändes. Johan fick, sin vana trogen, upp pulsen på gruppen ordentligt, medan Erik, Annika och undertecknad bidrog med mer stillsamma övningar. På lördagskvällen samlades de flesta på ett av stadens trill-in. Där intogs fruktiga ölsorter och, under förnöjsamt stoj, en bit mat. Marja bistod med glada tillrop och fångade lägrets anda på ett fint gruppfoto

Det var (får jag nog säga) som vanligt inspirerande för oss i UR att se intresset och den positiva andan på och utanför mattan. Har ni den även hemmavid så är vi, om uttrycket tillåts, ”rätt på det”.

Olof Danielsson
Bitr Riksinstruktör
Foto: Johan Flakberg



Glada, energiska och mycket intresserade deltagare på helgens läger.

SJFs historiska ursprung

Förbundet har, som säkert de flesta känner till, ett litet omvandlat talesätt nämligen ”att kan du din historia har du lättare att bygga dig en framtid”.

Ursprunget kommer från Militärmuseet i Karlsborg, men där är meningen skriven i negation, dvs ”om du *inte* kan... har du *svårare* att bygga en framtid”.

SJF:s Ganso Kurt Durewall, som för det mesta såg motgångar och svårigheter som en utmaning som bara skulle lösas, omvandlade talesättet redan långt tillbaka till en positiv form.

I Gansos livsbok ”Ge inte upp!” finns ett kapitel om hans bedrövliga barndom bl.a. på en bondgård på södra Gotland under åren maj 1936 till augusti 1939. Under senare år föreslog jag att vi skulle åka och besöka dessa platser. Svaret blev ett klart och mycket tydligt ”ALDRIG åker jag tillbaka till Djävulsön!”

I somras fick jag möjlighet att med en av våra judo-jiujitsuledare Jan Schiller åka till Gotland. Jan startade som 8-åring med judo hos Kurre och idag är han 64 år! Jan har varit ett lyckligt sommarbarn på norra Gotland under flera somrar i sin barndom så en bättre guide kunde jag inte få! Jans mamma Gabriella, som varit trogen kassör i både Judo-klubben Kano och så även i starten av jujitsuklubben följde med på upptäcksturen.

Det var socknarna Burs och När söder om Hemse som var vårt mål. Jag hade lånat en bok om Burs socken och kunde gissa var bondgården skulle ligga, men först ett fint besök i sockenkyrkan, där Kurre konfirmerades, och den intilliggande skolan.

För att hitta rätt bondgård föreslog Jan att vi åker in till någon gård mellan Burs och När och frågar. ”Bönder brukar ju känna till varandra så här ute på landet!”



Interiör från kyrkan i Burs socken, där Kurre konfirmerades.



Fin bild på gården. Såg säkert annorlunda ut på 1930-talet.

Det blev napp i första bondgården! Bonden berättade var den avbildade gården var belägen, men namngivna ägare hade nu sålt gården 2011 och bodde i ett nybyggt hus några



Drängstugan – idag ett mysigt annex.

kilometer därifrån. Med en snabbritad karta chansade vi och åkte dit och ägaren hittade vi ute på gårdsplanen. Vi berättade varför vi sökt upp honom och han blev mycket intresserad och bjöd in oss på kaffe!

Efter två intensiva timmars prat och många frågor hade vi fått hela den gotländska historien verifierad. **Detta är faktiskt fröet till hela vårt förbund!**

Roland Nilsson är son till dottern Rut på bondgården där Kurre var drängpojke. Rut var alltså ”den tålmodiga dottern”, som Kurre kunde testa de tekniker han lärt sig i Viking Cronholms bok Jiu-jitsu tricks. Boken hade Kurre fått låna av skolläraren Alex Stengård som sade till grabbarna ”Det här ska ni lära er istället för de vanliga rallarsvingarna ni använder på logarna!

Roland och hans fru Mariann visade stort intresse för denna historiska information och de var glada över att själva få läsa mer om vårt förbunds ursprung i boken ”Ge inte upp!”

Efter ett mycket omtumlande möte, från båda sidor, lovade vi att hålla kontakten och ser



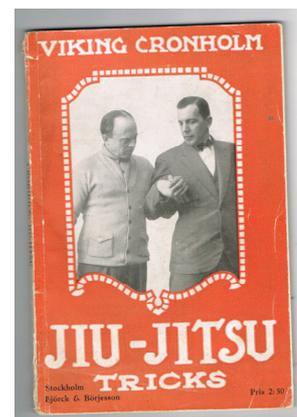
En härlig kaffestund tillsammans med Roland och hans fru, vilka båda visade mycket intresse för vår gemensamma historia.



Marja Durewall Nilsons träff med tidigare gårdsägaren Roland Nilsson.



Folkskoleläraren Axel Stengård.



fram emot ett kommande besök i Göteborg senare i höst.

Välstyrka både mentalt och materiellt och med en handritad skiss med vägen till deras gamla bondgård, numera sedan 2011 ägd av ett kusinbarn till Roland, åkte vi iväg.

Gården såg precis ut som på sockenbokens suddiga bild med intilliggande drängstuga. Ladugården däremot var nybyggd, moderna maskiner för olika lantbruksändamål fanns uppställda på baksidan, men att kunna trampa på samma gårdsplan som Ganso Kurre gjort 85 år tidigare var något som fick både Jan och mig att verkligen känna ”historiens vingslag.”

MDN

Vikinger på Gotland

Som utövare av jiu-jitsu i Svenska Jiu-jitsu-förbundet medför det att det gärna utvecklade ett stort intresse för historia, ursprung, bakgrund och filosofi. Under semester på Gotland med barnen i somras hade vi glädjen att få bekanta oss med en förening som går ut på att så likt som möjligt leva det liv människor levde under vikingatiden. Förutom att den stora delen av tiden går åt till att lappa taket på långhuset, bedriva djuromsorg, laga mat och sköta jordbruk, övade de mycket på strid med blanka vapen. Strävan var att allt skulle vara så autentiskt som möjligt. De bar kraftiga läderkläder, ringbrynjor, svärd, hjälmar och sköldar. Under den heta solen kunde de bara öva i några minuter innan de var sjöblöta av svett inunder all utrustning. Teknikerna hade de spekulerat fram utifrån fornlämningar, vapnens utseenden, skrifter och runor. Det förekommer även tävlingar i fornnordisk stridsteknik och det finns tydliga regler som stiftats ur säkerhets-synpunkt. Dessa regler till trots hade våra vänner "vikingarna" tydliga ärr från bataljer och möten vilka de gärna visade och jämförde med varandra.



Erik Lorinder Roslagens Jiu-jitsuklubb



Läs mer om Föreningen Vikingavänner Gotland och Långhuset Sjonhem.

Vikingavänner bor i långhus. Kulturens Ö (kulturenso.se)
Långhuset Sjonhem. Facebook
Föreningen Vikingavänner Gotland. Facebook

Christian von Knoop – In Memoriam

Det var med stor sorg som jag i augusti mottog beskedet att min vän Christian von Knoop gått bort. Vi kom att bli mycket goda vänner när vi i mer än 10 års tid tränade judo på det som då var Göteborgs Judo och Jiu-jitsu Skola där vi hade Kurt Durewall som vår instruktör och mentor. Judo var inte huvudinriktningen för skolan utan det handlade om SJF Jiu-jitsu. Samtidigt ville Kurre inte helt släppa judon som han upplevde var nära besläktad med jiu-jitsun. Han hade själv tidigt varit med i judons uppbyggnad i Sverige och också startat upp ett antal judoklubbar. Skolan tränade därför motionsjudo inom ramen för SJF och tog fram graderingsbestämmelser och instruktörsutbildning på samma sätt som för jiu-jitsun.

Christian och jag kom i flera år att vara de två instruktörer som i huvudsak ledde träningen ett par kvällar i veckan och med jämna mellanrum även träningsläger på helger. (JK Kano och Veteranföreningen SHIAI är på ett sätt en förlängning av det som då var Göteborgs Judo- och Jiu-jitsu Skola.) Den tredje i vårt gäng var Stellan Holst som startat sin judobana i unga år och skördat fina tävlingsframgångar som junior. Stellan tillbringade av och till mycket tid i Japan där han hade familj och arbetade. Med sin, åtminstone i våra ögon, flytande japanska var han till stor hjälp när det gällde att förklara hur alla japanska ord skulle uttalas. Stellan var också den glade och goa i gänget. Alltid ett leende på läpparna och vänliga ord till sin omgivning. Han var också en mycket omtyckt uke med sin mjuka följsamhet och lysande fallteknik. Både Christian och jag var mindre tilltalande av Stellans effektiva seoi nage som dök upp som en blixtnär man släppte lite på vaksamheten. Tillsammans kom vi tre under flera år att bli ett gäng som trivdes mycket bra tillsammans och kompletterade varandra både på mattan och i våra personligheter.

Motionsjudon i GJJS passade Christian och mig själv utomordentligt bra eftersom det som drev oss framåt var viljan att försöka förstå principerna i Jigoro Kanos judo; Vad är det som gör att kast och andra tekniker verkligen fungerar baserat på den mjuka följsamhet som gör att en fysiskt svagare person faktiskt kan vinna över en större och starkare? Ingen av oss

var särskilt intresserad av renodlad tävlingsjudo som vi uppfattade kom att bygga alltmer på styrka och hårdhet och mindre på Kanos grundläggande principer. Vi köpte därför så mycket litteratur vi kunde för att försöka förstå vad Jigoro Kano själv sagt om judon, hur han lärde ut, och hur hans tidiga ”lärjungar” som kom till Frankrike, Tyskland och England presenterade sporten. Kurre och Marja hade på den tiden en mycket bra boksortiment i sin butik och vi fyllde sedan på med ytterligare efter semesterresor i utlandet. London och Paris var extra spännande för detta.



Tre judograbbar: Fr.v. Christian von Knoop, Stellan Holst och Göran Celanders.

Framstående europeiska judokas kom också med intressanta böcker och Anton Geels ”Judo – golvteknik av ”Opa” Schutte” blev något av en bibel för oss när det gällde ne waza. För att känna att vi förstod sammanhang läste vi också en hel del om klassisk och modern bujutsu och budo. Periodvis förlorade vi oss i att försöka förstå och lära oss Kodokans kator. Inte bara de två första – Nage no kata och Katame no kata (dem såg vi nästan som ”självklara om man höll på med judo på lite högre nivå) - utan de mer ovanliga som handlade om ursprung och principer. Självklat Kime no kata och Goshin jutsu, men extra nyfikna var vi nog på Itsutsu no kata och Ju no kata. Måste tyvärr säga att vi aldrig fick riktig ordning på elegansen i Itsutsu no kata. Det gick en och annan lördag-söndag åt att pröva det här.

Såklart tränade vi båda en del jiu-jitsu vid sidan av judon. Det var ofrånkomligt, men ingen av oss nådde högre än till brunt bälte. Däremot deltog vi i ett antal "High standard" läger på Teatergatan. Vilken kick att vara på plats dygnet runt utan att veta vad klockan var och att sedan få träna angrepp och försvar på ett för oss något mer avancerat och annorlunda sätt. När vi inte höll på med budo delade vi ett intresse för friluftsliv. Inte minst "prylar". Det blev en hel del inköp av ryggsäckar mm från amerikanska Camp Trails som vi tyckte var lite extra häftiga. Christian hade också en äktahopfullbar två-mans Klepper kajak som jag var lite avundsjuk på. Kustjägarna paddlade ju sådana! Dessutom skaffade han ett en-mans tält för övernattnig i vildmarken. Ja, ni kan säkert gissa hur vi tänkte på den tiden. Inte minst som vi båda också var reservofficerare och intresserade av jägartjänst.

Efterhand som åren gick kom jobb och familj att ta alltmer av vår tid och vi träffades endast

vid enstaka tillfällen i samband med större läger eller SJF-högtidligheter.

Jag minns Christian med stor värme och glädje. Han var i många år en självklar del av mitt liv när vi planerade träningskvällar och helgläger. Han var min absolut viktigaste träningspartner eftersom vi passade varandra bra i längd och vikt. Han var en eftertänksam person som ofta kom med idéer och påpekanden som förde oss framåt. Han var en god vän som jag verkligen litade på. Vi var parhästar och var den ene på plats så var oftast även den andre där.

Nu är du borta så vi kan inte träffas mer, men minnet av dig försvinner inte. Tack för allt du gav och för den tid vi fick tillsammans.

Göran Celander
Stiftare i SJF

Ordförande i Veteranföreningen SHIAI

Mästarmöte i München – Munich Hall of Honour

Varje år arrangeras ett stort Budo-gala-event i München dit mästare från världens alla hörn bjuds in. Tidigare år har galan hållits på Hofbräukeller i München men i år var det betydligt mer småskaligt på grund av Corona-restriktioner. Denna gång var mötet på ett pittoreskt värdshus i landsbygdsorten Grasbrunn. Galan är ett fantastiskt tillfälle att stifta kontakter och skaffa vänner man annars aldrig skulle ha en chans att träffa. Det kommer representanter från allsköns stilar, världsdelar och länder och atmosfären är varm och familjär. Jag fick ett glatt besked att bok no.1 i Durewall-Jiu-jitsu, vilken jag 2019 gav till den nyvunna budo-vännen Doug Hanson från



USA, hade landat i en egen monter på ett budomuseum i Kalifornien (martialartsmuseum.com).

Under dagen på lördagen är det prova-på-pass för intresserade som har köpt biljett för att få träna för mästarerna. När jag emottog mitt pris för nomineringen "Master of the year" påpekade juru-ordföranden Gregor Huss att jag var den enda som deltagit i samtliga träningspass mellan kl. 09:00 och 17:30. Nä, inte hade jag åkt till München för att sitta och se på.



Erik Lorinder
Roslagens
Jiu-jitsuklubb

Seisins Veteranträning

I mitten av 80-talet började 4 tjejer att träna jiu-jitsu och alla tränade under en tio-årsperiod och blev graderade till både 2 och 1 Kyu. Glädjen, kamratskapet och trivsln gjorde att tjejerna även umgicks privat. Tjejerna, numera damer, med respektive har träffats regelbundet i över 30 år.

I somras kom frågan upp om vi ska starta en veterangrupp, så nu i mitten av september kom första tillfället. Fantastiskt roligt att se den glädje, entusiasm och iver i träningen. Självklart blev det en del skratt, repetition, men även nyheter.



Kenneth Ericsson har enkelt "klarat" ett handleds-grepp.



Instruktör Christer Johansson framför veterangänget.



Koncentration på mattan.



Ingegerd Rosland och Carina Larsson vid ett stimulerande eftersnack.

Vi instruktörer, Benny och Christer, blev imponerade av att se så mycket kunskap som sitter kvar efter ett uppehåll på ca 30 år.

Efter ett intensivt entimmespass blev det givetvis kaffe och fika. Glädjande blev att det var önskemål om fortsättning med träff var fjortonde dag! Vi som deltog: Carina Larsson, Ingegerd Roslund, Stina Johansson, Magdalena Ericsson och med som veteran även Kenneth Ericsson.

Christer Johansson
Text och foto

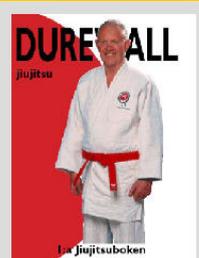
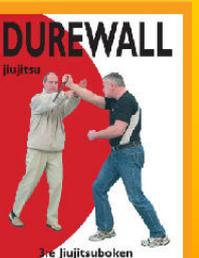
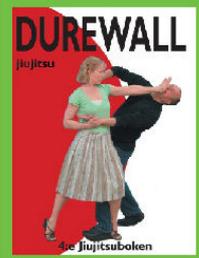
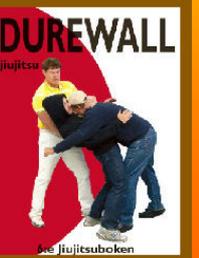
Barnens dag på Länsmansgården

Den 20 juni var det Barnens Dag på Länsmansgården i Österåker. Det var massor av kreativa, roliga och spännande aktiviteter. Barn letade efter lammet som kommit bort och det bjöds på fiskdamm, målarplank och gammaldags skola. De fick också prova på eget skapande av ull. Häxan gick omkring och var läskig men rolig och snäll också. Självklart fanns de ponnyridning och Cirkus Trattofonerna spelade gästerna en massa spratt. Mitt i allt detta bjöd vi i Roslagens Jiujitsuklubb på uppvisningar och prova-på-övningar. Självklart

visade vi corona-anpassade övningar. Övningarna med Jo ser nog lite spännande ut för en utomstående och intresset för vår klubb växte sig jättestort och det var hela tiden barn och vuxna som uppehölls sig med corona-avstånd kring vår lilla mattyta. Nu under höstterminen har vi fått flera nya medlemmar som "hittade oss" på Länsmansgården.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb



Böcker som bör finnas hos alla som tränar jiu-jitsu!

Fråga efter dem på Din klubb!



Veteranföreningen Shiai

Vi har ytterligare några namn att uppmärksamma med anledning av födelsedagar på vår medlemslista. Först ut är;



Kenneth Olson, 65 år i juli månad.

Kenneth startade på Teatergatan tidigt 80-tal och tränade flitigt under flera år. Graderades till svartbälte på sommarlägret 1988. Sedan uppehåll, ganska länge, för jobb och familj, men återkom aktivt på mattan för några år sedan, även då på Teatergatan tillsammans med fru Ann Bergström, brunbälte, och sonen Jesper som nu ville gå i föräldrarnas fotspår.

Kenneth, som patient på höstens instruktörskurs i Linköping september 2021.

Lars Ryhammar, 75 år i augusti.

Lars var med i allra första starten av SJF, och tillhör de historiska sex som godkändes till svartbälte i Lerum juli 1969. Lars lämnade SJF efter några få år, utbildade sig till högskolelärare och studerade olika typer av budo. Läs gärna mer om Lars i Knutpunkten Nr 3-2019, sid 22!

Lars berättar om olika budoarter på sommarlägret



Bodil Clifford, 60 år i början av augusti, tidigare Ingvarsson startade sin jiu-jitsubana i Malmö hos GAK Enighet. Efter flitigt lägerdeltagande i flera år, bl.a. tillsammans med Anne-Marie Ericsson, enda damer som deltagit på High Standard-läger Del 2. Bodil bildade familj, flyttade till Jonstorp strax utanför Ängelholm och återkom där på mattan i Ängelholmsklubben. Nu brukar vi träffa Bodil på SJFs sommarläger och hon har idag 3 Dan jiu-jitsu efter flitigt praktiserande.

Bodil tränar med Roger Retzman på sommarlägret 2019.



Veteranföreningen Shiai

Bengt Ekelund, 65 år i september. Bengt har under alla år varit sin hemmaklubb Ängelholm trogen. Som ungdom var han en ofta sedd gäst på SJF:s olika typer av läger och detta gav självklart resultat i graderingar. 2 Dan jiu-jitsu erhöles på lägret i Göteborg mars 1991.

Bengt nyss graderad till 2 Dan jiu-jitsu i Göteborg mars 1991.



Anne-Marie Hultgren, 75 år i slutet av september.

En alltid glad, nyfiken tränande på Teatergatan under åren 1976-1981. Under dessa år tog Ami "en paus" från sina jobb på havet och då fyllde jiu-jitsu/judo en stor del av hennes intressen. Nyss utnämnd till blåbälte och Klubbinstruktör kunde hon inte hålla längtan till tidigare jobb, båtar och hav, ifrån sig utan gav sig ut igen och återkom först 1996 till Halmstad, där hon jobbat som massageterapeut.

Anne-Marie – Ami – som instruktörsaspirant på förbundets populära ungdomsläger 1980.

Nya "veteraner"

Vi vill hälsa våra två nya medlemmar Välkomna! Träningsmässigt är de veteraner, men har långt till att bli kallad veteran åldersmässigt.

Det är tvillingarna Crona; Robert och Hanna, som vid 6 års ålder började med jiu-jitsu för Rolf Dahlström på Banzai i Göteborg 2001. De följde med klubben i flytten till Sörredsgården i Torslanda och sedan vid familjeflytt till Enköping även till klubben Jiu-jitsuklubben Kibou som de var med att starta upp tillsammans med mamma Eva och pappa Thomas.

Tiden går och idag är Hanna klar läkare med tjänstgöring i Gällivare och Robert studerar sista tiden till psykolog i Örebro. Båda har tränat, ganska sporadiskt, under de senare åren, men kanske vi nu kan få "veteraner" som stiger i graderna framöver?



Härlig familjebild! Snart kommer vi, enligt rykten, även att få med mamma Eva i föreningen. Foto: Privat

Riksinstruktörens spalt



Äntligen!

Så var det då dags för sommarläger igen! 2020 blev ju som vi vet inställt p.g.a. pandemin, men många såg fram emot sommarläger 2021 som för övrigt blev SJF 45e sommarläger. Detta läger blev ett specialläger i Göteborg med tre dagars intensiv träning

med start på fredagen kl 13.00 och avslut på söndagen kl 14.00.

Det blev inte mindre än 17 timmars träning utspridd på dessa tre dagar. Tonvikten på träningspassen låg på försvar mot olika vapen, budoangrepp och flera angripare. Vi hann med en hel del andra försvar också.

Under det första passet på fredagen gick tyvärr inte ventilationen i gång, men några reparatörer kom och fixade det hela. Tur var det för annars hade det blivit ett jobbigt läger. Utomhustemperaturen låg kring 28 grader.

Det var inte mindre än 15 klubbar representerade och det tycker jag är väldigt bra med tanke på det år som har varit med nedstängningar m m. Detta tyder på att det finns vilja och kraft ute i klubbarna och jag hoppas att det ger en positiv effekt nu när hösten kommer och man startar igång ute i landet.

Extra trevligt var den träningsvilja som fanns hos deltagarna, nästan som kalvar på grönbete, samma iver att träna och vilja att lära sig mer om Durewall jiu-jitsu. För man kan alltid lära sig mer och bli duktigare på det man redan kan.

En viktig del i vårt självförsvarstränande framöver är att vi skall bli duktigare på att möta det våld som finns i samhället med vår jiu-jitsu. Vi skall bli bättre på kontroll av vår angripare, kontrollgrepp/avslut m m, bli bättre på att försvara oss mot flera angripare, bli bättre på försvar mot kniv och vapenangrepp, bli tryggare i en kampsituation. Denna metodik kommer att presenteras på kommande läger.

Så man ser att det finns mer att lära och lära ut! Missa därför inga träningsläger!

Benny Ericsson
Riksinstruktör

Forts. fr. sid. 2.

Detta gör vi bland annat genom att:

- Alltid buga in mot mattan då vi kliver på och av mattan.
- Buga mot sin träningspartner före och efter träning.
- Fokusera på att se, höra och förstå vad instruktören förevisar.
- Agera korrekt och inspirerande som uke.
- Använda tofflor till och från mattan.
- Aldrig ha smycken, klockor eller liknande som kan fastna och skada någon under träningen.
- Aldrig ha snus, tuggummi eller tabletter i munnen under träningen.
- Träna i ren dräkt.

- Hålla en god hygien, dvs att händer, fötter och hela kroppen är ren.
- Finger- och tånaglar är kortklippta
- Stanna hemma om man är sjuk.
- Stannar hemma om någon i familjen har en smittsam sjukdom.

Tillsammans ser vi till att skapa bästa möjliga träning för varandra!

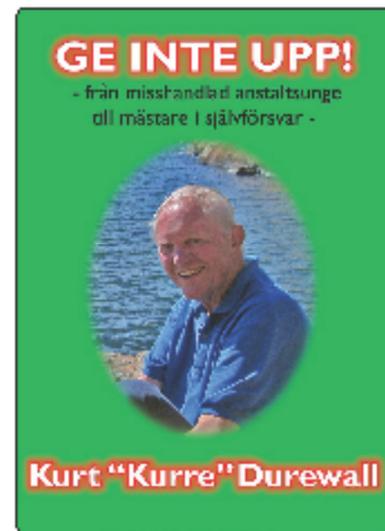
Erik Lorinder
Förbundsordförande
Svenska Jiu-jitsuförbundet

Ge inte upp!

*är titeln på min sista bok,
den jag precis hann
skriva klart.*

Boken om mig, Kurt Durewall

Mitt liv från barndomen, över fosterhem,
anstalter och institutioner genom
boxning, foto, judo, jiu-jitsu, självskydd,
förflyttningsteknik, ergonomi och det
underbaraste av allt –
att få dela med mig av kunskaperna
till vetgiriga elever!



Storlek: 18 x 26 cm, inbunden
344 sidor med över 400 bilder.

Pris: 350:- inkl moms
exkl. frakt 70 :-
Välkommen att beställa!

För mer information och beställningar

www.kurtdurewall.com

0703-200 701

PG 42 63 29 – 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg