



Knutpunkten

Svenska Jiu-jitsu Förbundets Nyhetsblad

Nr 2 - 2019



Jubileums- och Minnesläger, april 2019

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
SJF - Högtidsdagar	3
Minnesläger	4
Svartbältesläger	8
Seisin går för vatten	12
Avslutning av LekoBudo	13
Barnläger med graderingar	13
Philippe Jacomin	14
Marstrand - Kurres och Marjas paradiset	16
Österåkers idrotts gala, första steget mot en tradition	17
Årsmöte - en förbunds fest	18
Lördag hos Kano	20
Durewall-Jiu jitsu i Tyskland	21
Riksinstruktörens spalt	23

Information

KNUTPUNKTEN – Svenska Jiu jitsu förbundets (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@kurdurewall.com

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

Utgivningsdatum: 190626

OMSLAGSBILD

Deltagarna på jubileums- och minneslägret i Göteborg 6-7 april.

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

Årsmötet; en förbunds fest

Den 6 april hade vi årsmöte. Det förlöpte mycket bra och vi fick in två nya entusiaster i styrelsen. Med varm hand välkomnar vi Johan Rasmusson från Linköping och Jonas Borgström från Göteborg. Samtidigt tackar vi av Roger Retzman från Karlstad och Daniel Raftö från Österåker för fina insatser ni gjort i styrelsen.

Vi i styrelsen har en önskan om att skapa än mer lättsamma traditioner i och med årsmötet. Det har varit en vana att ha årsmötet i samband med riksläger i hopp om att fler ska lockas till att delta på årsmötet. Fram till för ett par år sedan höll vi årsmötet på förmiddagen, innan lägret började. Deltagandet var alltså lågt. För några år sedan tog vi ett nytt grepp och placerade årsmötet på kvällen efter lördagsträningen med hopp om att deltagarna på lägret även skulle vara motiverade att delta på årsmötet, eftersom de ändå var där.

Trots detta är närvaron alldeles för låg. Det beror säkert på massor av olika saker. Möjligen upplever många att årsmöten är något så erbarmligt tråkigt. Många är säkert också rädda för att bli invalda i kommittéer och styrelser utan att kunna säga nej när man sitter i storforum. Intresset för att umgås ser vi finnas, eftersom många trots allt kommer för att delta i middagen efteråt. Vi vill understryka att valberedningen gör ett jättejobb för att besätta alla poster med kandidater. Så den biten är klar och ingen riskerar att väljas in på någon post mot sin vilja. Vidare blir inte årsmötet tråkigare än man gör det. Tillsammans mjukar vi upp byråkratisk stielhet och skapar mer lättsamma traditioner.

Utöver att vi går igenom all formalia som ett årsmöte ska innehålla så belyser vi nyheter, tankar för framtiden, speciella företeelser från

Forts sid. 18.

SJF - högtidsdagar

Tisdagen den 9 april hade vi samlats för att hedra Kurt Durewall på födelsedagen, 95 år, med kransnedläggning vid hans grav.

Det var en vacker och fin ceremoni, där flera gamla vänner till Kurre och representanter för förbundet deltog. Jag höll ett tal om saknaden av Kurre, om allt han gjort genom att skapa jujitsu och Svenska Jujitsu förbundet och hoppades att han skulle vara glad för det vi gör i Svenska Jujitsu förbundet med att föra vidare hans tankar och syn på ett modernt jujitsu-system som han startade.



Kransnedläggning på Gansos grav den 9 april 2019. Gamla vänner och representanter för Svenska Jujitsu förbundet är på plats när Riksinstruktören Benny Ericsson lägger ner kransen och håller ett kort, fint tal till vår upphovsman. Foto: Tommy Sundin



Den vackra kransen med texten: Ganso Ditt verk lever för evigt - Svenska Jujitsu förbundet. Foto: Tommy Sundin

Efter kransnedläggningen så höll vi en tyst minut där våra tankar gick till Kurre.



Vi hyllade nu vår Hedersordförande Fritz med en privat tillställning där han uppvaktades av såväl gamla vänner som förbundet och Veteranföreningen SHIAI.

Efter ceremonin hade Marja bjudit in oss till sitt hem för en fin avrundning av kvällen. Dagen till ära så hade vi ett födelsedagsbarn att fira lite försenat, nämligen stiftaren Fritz Schubert. Han fyllde 97 år den 6 april, men han blev glatt överraskad och trodde att vi hade glömt hans högtidsdag. Det blev många kramar och gratulationer till Fritz.

Tack Marja för allt arbete du lägger ner!

**Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jujitsu förbundet**

Minnesläger

Den 6 april 1969 godkändes Kurt Durewall till det första Guldmärket i jiu-jitsu i Sverige. Kurt hade redan 10 år tidigare, 1959, graderats till svart bälte i jiu-jitsu i New York av japanen Kiyose Nakae. I år är det både 50 och 60 år sedan! Rikslägret i Göteborg den 6-7 april tillägnades dessa händelser.

Passen hölls av Riksinstruktören Benny Ericsson, 8 Dan, Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson, 6 Dan samt JK Kanos egna instruktörer Conny Akterhall, 5 Dan, Anders Velén, 4 Dan, Raam Mleczkovic, 3 Dan och Malin Knoop, 3 Dan.



Koncentrerad uppvärmning – tai-sabaki.



Det långa ledet av träningsugna Kyu-graderade.



Förbundsinstruktören Raam Mleczkovicz faller Yordan Venev, båda JK Kano.



Jubileumslägret öppnas av JK Kanos ledare Anders Velén, längst till höger i bild.

Riksinstruktören Benny Ericsson förklarar de viktiga detaljerna – au-waza.





Ola Wagner, Landskrona attackerar Ronnie Sunnås, Roslagen.



Johan Rasmussen, Linköping, i en mjuk fällning på Ann-Sofie Bätz, JK Kano.



Klubbkamraterna i JK Kano Malin Knoop och Conny Akterhall.



Conny Akterhall, JK Kano, visar försvar mot spark.



Förbundsordföranden Erik Lorinder, Roslagen fäller Bo Forsberg, JK Seisin Halmstad.



Henrik Olsson angriper Malin Knoop – båda JK Kano.

Förbundsinstruktören Emil Bergvall, JK Kyo, avvärjar Henrik Olssons svärdsattack.





Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i försvar mot påk. Angripare Emil Bergvall JK KYO.



Info om MMAs annorlunda angrepp. Anders Velén i stadigt halsgrepp, taget av Daniel Gustavsson, JK Kyo.



Conny Akterhall i snygg nedläggning av två angripare.



Med rätt teknik lyckas Anders komma ur greppet.

Passen blev intensiva med många angrepp och försvar för att få en palett med alla de fällningar som ingår i våra försvar. Men vilka fällningar har vi då? På väggen i klubblokalen satt Connys stapeldiagram över alla fällningar. Diagrammet var uppbyggt med fällningarna i en kolumn längst till vänster och en rad med "antal" överst. Det gav en bra överblick över vilka fällningar som används mest och vilka som är mindre vanliga. De två längsta staplarna var, inte helt oväntat, o-soto-otoshi och kote-gaeshi.

Marja Durewall Nilson, en av förbundets stiftare, hade bjudits in för att bredda vår kunskap om tiden före förbundets historia. Med en låda

full av historiska händelser, en röd tråd och egna erfarenheter berättade hon inlevelsefullt om en intressant och händelserik tid under förbundets utveckling fram till 1994 då förbundet blev ett demokratiskt förbund. Det blev en givande och mångfasetterad resa i jiu-jitsus svenska historia.

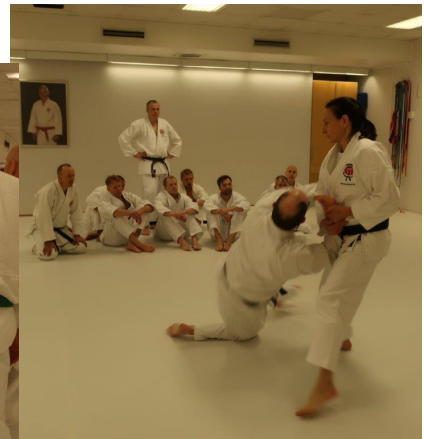
Ytterligare ett tema på lägret var "försvar mot MMA-angrepp & traditionella vapen". Instruktörerna Anders Velén och Daniel Gustafsson, 1 Kyu genomförde ett intressant pass där Daniel agerade angripare och gick igenom



klubbkamraterna Ronnie Sunnäs och Erik Lorinder, Roslagen.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar mjuk fotsvepning "à la-Ohgo".



Hemmainstruktören Malin Knoop fäller Anders Velén.

valda MMA-angrepp, som Anders visade försvar mot. Instruktör Emil Bergvall, 1 Dan höll ett givande pass med iaido och hur försvar mot *svärd* kan utföras.

Efter ett väl genomfört årsmöte hade Ingorummet på Star Bowling bokats för gemensam middag på lördagskvällen. De flesta av bilderna i Ingorummet har tagits av Ganso Kurt Durewall under sin tid som pressfotograf. Så även på kvällen var Kurre med oss i våra tankar och samtal.



Christer Johansson och Benny Ericsson tackar Marja Durewall Nilson för ett fint föredrag med många intressanta händelser – "nya" även för dem, som varit med i SJF så många år. Foto: Malin Knoop



Specialinstruktören Malin Knoop fäller klubbkamraten Henrik Olsson, JK Kano.

Det blev två händelserika träningsdagar med mycket tänkvärd, nya aspekter och otroligt mycket träning. Efter en gemensam avslutning skingrades vi trötta, men nöjda. Med ett läger-namn som förpliktigar kändes det som om vi hade uppnått vårt mål – rolig träning, nya vinklingar, ny kunskap och förkovran.

Tack alla som var där och gjorde lägret till ett lyckat läger!

**Malin Knoop
JK Kano**

Svartbältesläger

Ett svartbältesläger är en återkommande höjdpunkt under jiujitsuåret. Den 11-12 maj var det drygt 20 deltagare som hade det stora nöjet att delta. En gruppstorlek väl avpassad för livlig träning i Jiujitsuklubben Seisins trevliga lokal i Halmstad.

Under ledning av Riksinstruktören Benny Ericsson, Bitr. Riksinstruktören Olof Danielsson och Daninstruktören Johan Flakberg var det ren inspiration. Här ingick noggrannhet i detaljer (au-waza) vid t.ex. kontringstekniker (kaeshi-waza) mot stavangrepp. Likaså vid försvar mot kniv och pistol. De olika sätten att växla position vid markförsvar för skydd mot såväl sittande som stående angripare gav också insikter. Distraheringstekniker (atemi) fanns även med i träningen, även om det inte är så framträdande i vår/Kurt Durewalls jiujitsu, utan kan/ska vara en liten del i en ”vanlig” teknik.

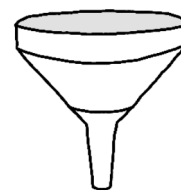
En boxares positioner och rörelsesätt tillsammans med olika sätt att slå stod också på schemat. Att skydda sig undan detta blev en naturlig följd och då med kombinationstekniker (renraku-waza) såsom rotationsfällning (tenkai-taoshi) som gick över till stor yttre benfällning (o-soto-otoshi) som gick över till stort inre bensvep (o-uchi-gari).

Är det däremot en och samma teknik som varierar för att komma förbi någon typ av motstånd kan det bli en jagande teknik (renzoku-waza). Under ett pass exemplifierades detta med handledsfällningar (kote-gaeshi), stora yttre benfällningar (o-soto-otoshi) och pibågsfällningar (yumi-waza) på lite olika sätt.

Att offra sin stående ställning (sutemi-waza) för att fälla angriparen blev också en fartfylld träning i olika positioner. Och fartfyllt blev i synnerhet helgens avslutande tempohöjningspass där andhämtningen blev alltmer tydligt hörbar!

Av en medtränande fick jag frågan ”kan du allt det här redan?” ”Absolut inte!” svarade jag. Han sade att ju längre tid han har tränat jiu-jitsu, desto mindre upplever han att han kan. Jag sade att jag brukar jämföra det med att röra sig uppåt i en tratt. Under de första stegen uppåt har vi bra kontakt med allt, vi når ut till

kanterna. När vi efter ett tag börjar komma högre upp så vidgar sig tratten och trots att vi faktiskt lär oss mer och mer så kommer insikten att det är ännu mer vi inte kan. Nu gäller det att inte misströsta utan inse att vi faktiskt kan mer än förut och gärna ta till sig uttrycket ”man lär sig något var dag”.



Såsom en annan medtränande, som redan första passet på lördagen sade, ”wow, aha, nuuu förstår jag, så har jag inte gjort den förut!”. Min replik blev ”så bra, din dag är räddad, du har redan lärt dig något”.



De tre moderna musketörerna – ”en för alla, alla för en” Fr.v. Daninstruktören Johan Flakberg, Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson och Riksinstruktören Benny Ericsson.



Våra energiska norska vänner Rune Sandnes och Arne Ivar Hansen i full fart.

För min egen del blev det bl.a. en intressant och tydlig insikt i samband med utförandet av pilbågstekniken (yumi-waza). Där har jag "alltid" förut haft ovansidan på lillfingerknogen och lite längre upp utmed handryggen som anläggsyta mot ukes haka.



Plötsligt stod det klart efter en au-waza-visning att tekniken får större effekt med mindre kraftinsats när anläggsytan får vara på utsidan av lillfingerknogen och lite upp utmed handkanten.



Riksinstruktören Benny Ericsson visar Ann Bergström. Angripare är Annika G Bernhardt.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson i detaljstudie med Rune Sandnes, Oslo.

Jag ska alltså sträva efter att vända min hand lite och flytta min hands anläggsyta ca. 2 cm på handen. Att så lite kan göra så tydlig skillnad!! Det är det fina med au-waza. Jag kommer nog att lyckas med den lilla förändringen när jag tänker på utförandet, men det kommer antagligen att ta tid att automatisera det. Det får ta sin tid!



En annorlunda kram – Ann Bergström och Johan Flakberg.



Daninstruktören Johan Flakberg informerar om knivangrepp och vapenetikett.



Veteraner från JK Kano Jan (Junggren) Schiller och Ulf Gyllenhav – tillsammans över 100 års träning!



Riksinstruktören Benny Ericsson visar en av flera atemi-punkter. Tålmodig partner är Bo Forsberg.



Anders Velén i "trivsamt" pistolhot på Johan Flakberg.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson leder "boxningsträningen".



Ett snabbt swingslag från Bo Forsberg avvärjes här elegant av Olof Danielsson.



Riksinstruktören Benny Ericsson visar den så användbara pilbågstekniken.



Två fotografier i samma tusendel: Johan Flakbergs blixtljusar upp Marja Durewalls foto på Riksinstruktören Benny Ericsson och Anders Velén.

Att lära sig något nytt är trots allt lustfyllt! Lustfyllt är också att få umgås med så många likasinnade, så tack ni goa instruktörer och tack ni alla medtränande för ett lustfyllt svartbältesläger!

**Conny Akterhall
JK Kano**



En fin gruppbild på de tränande jiujitsukas i Halmstad.

Seisin går för vatten

Jiujitsuklubben Seisin stödjer projektet "Rent vatten i Afrika."

För femte året i rad är det åter dags för Halmstads största välgörenhetspromenad "Halmstad går för vatten". Halmstad går för vatten syftar till att samla in pengar till projektet "Rent vatten i Afrika" men bidrar också till att stödja de medverkande elva lokala föreningarna bl.a. Jiujitsuklubben Seisin. Eventet drivs ideellt med stort hjärta på initiativ av Halmstads fem Rotaryklubbar i samarbete med lokala föreningar och ett flertal lokala företag som sponsorer. Promenaden är gratis och istället skänker våra sponsorer 5 kr per gående. Donationerna går oavkortat till ett omfattande arbete för rent vatten i Afrika samt till deltagande föreningar.

Jiujitsuklubben Seisin har deltagit alla fem gångerna och det har inbringat mellan 3000-5000 kr/år, beroende hur många som deltagit. Upplägget är en tipspromenad där varje förening har en fråga som deltagarna ska besvara, detta gör att vi kommer i kontakt med deltagarna och har möjlighet att presentera SJFs jiujitsu. Klubben har under dessa timmar haft ungdomsträning två grupper, vuxenträning med uppvisningar och "Vill du Prova På". Målet är att minst 2000 deltagare kommer för att både ha kul, få motion, stödja det lokala föreningslivet och bidra till rent vatten i Afrika!

Christer Johansson
Jiujitsuklubben Seisin



Avslutning av LekoBudo

Kyo Jujitsu har sedan många år kört träning för de lite yngre barnen. Vi kallar detta för LekoBudo eftersom det skiljer sig från den vanliga jujitsuutträningen. Vi tränar fortfarande olika tekniker men gör detta på ett enklare och mer lekfullt sätt. Vi har också andra övningar såsom hinderbana och olika lekar. Vi har inga graderingar i LekoBudon och man behöver inte ha någon gi heller.

LekoBudon bedrivs i kursform under 10 lördagar kl. 10.00–11.00) och max antal deltagande är 20 barn.

LekoBudon vänder sig till barn i åldern 5–7 år. De barn som gått i LekoBudon kan oftast börja i den vanliga jujitsuutträningen när de är 7 år som annars är från 8 år.

Höstterminens sista LekoBudo träning hölls lördagen den 6 april och vi avslutade den genom sedvanlig diplomutdelning samt att vi bjöd på saft och bulle.

Emil Bergvall, förbundsinstruktör, är den som ansvarar för LekoBudon med hjälp av Karl-Erik Jakobsson, förbundsinstruktör, och Josephine Thorell, ledare. Vi har också juniorledare med, Arvid Bergvall och Melody Thorell.



Gruppfoto från avslutningen.

Barnläger med graderingar

Kyo Jujitsu anordnade vårterminens barnläger lördagen den 18 maj i vår lokal på Sörredsgården. Totalt deltog 21 barn.

Graderingstester genomfördes under lägrens gång. Totalt graderades 17 barn till nya grader. De fyra som inte blev graderade hade nyligen blivit graderade och hade således inte tiden inne för test. Ansvariga för graderingstesterna var förbundsinstruktörerna Karl-Erik Jakobsson och Emil Bergvall.

Det tränades flitigt på tekniker och principer enligt Durewall-Jujitsu som Svenska Jujitsu-förbundet följer.

I pauserna bjöds det på frukt och saft samt som mellanmål serverades det korb med bröd. Ett flertal föräldrar ställde upp och såg till att detta flöt smärtfritt.

Vi tackar alla instruktörer och ledare, de föräldrar som serverade oss i pauserna samt alla föräldrar som kör barnen till och från träningen.

På gruppafotot saknas en av de som blev graderade då hon var tvungen att gå innan träningen var slut.

Karl-Erik Jacobson
Förbundsinstruktör



Philippe Jacomin

Det var ett härligt och nyttigt återseende för många av oss, och en stor upplevelse för flera som för första gången tränade judo med Philippe och hans duktiga medinstruktörer. Men innan jag skriver litet om innehållet så vill jag lyfta fram två tankar som slog mig på väg hem från Seisins dojo. Den första är att det är ganska precis sex år sedan Ganso Kurt var med och träffade Philippe för andra gången. Läs gärna vad han skrev om judons betydelse för hans modernisering av jiu-jitsu och dess fortsatta roll i vår träning, och om hans syn på den judo som Philippe lär ut. Se Knutpunkten Nr 2-2013!

Det andra är tacksamhet till Bo Forsberg, som med sin energi och alltid glada humör gjorde den här helgen möjlig.

Vad som passar oss inom SJF som hand i handske med denna judo är dels den betoning av *minsta möjliga kraft*, dels att den omfattar hela judon där man ser tävlingsdelen, med ett berömt citat av judolegendaren Opa Schutte, som *en klyfta av apelsinen* (som inte ingår i SJF:s standardmeny), och med Kanos andra kända sentens (som betonades under lägret) *jitta kohei*, ömsesidig framgång genom samarbete. Många tekniker som Philippe visade under lägret var sådana som numera sällan tränas inom modern judo, t ex tekniker mellan stående och liggande, och tekniker som ofta blivit utmönstrade, då de inte är gångbara inom tävlingsjudo, men nog så viktiga i självförsvar.



Linnéa Ytterlid, JK Seisin Halmstad gör sutemi-kast på Dag Danielsson, Linköping. Foto: Johan Flakberg

Vi fick göra övningar på det som Kurre skulle ha kallat *obalansering*. Inom judon ryms det vanligen också inom *kuzushi*, men det är värdefullt att bli medveten om, att det inte är vad vi vanligtvis menar när vi pratar om balansbrytning. I en självförsvarssituation är det vanligt att angriparen ställer sig i en obalanserad ställning, men mycket sällan med balansen bruten, det vill säga i ostadig (labil) jämvikt. I ett självförsvar är det mycket lättare att bryta balansen om angriparen är i obalans, annars måste vi utverka det också i vårt försvar.

Något som ibland försvårar självförsvarsträning är när den som agerar angripare inte fokuserar på ett realistiskt angrepp, utan står i bästa balans från början, eller släpper fokus på angreppet direkt när försvaret börjar för att skydda den egna balansen. Då blir självförsvarsträningen mer som judorandori med ovanlig grepptagning. Det är en form av avancerad träning som man bör vänta med tills försvarteknikerna sitter, och först har tränat randori med judons grepptagning.

Under en träningsseans visade Guy, som några av er kanske träffade på sommarlägret 2008, ett antal tekniker där uke som just blivit fälld/kastad liggande på sidan försöker rulla i väg, hur tori kan stoppa rörelsen från knästående ställning (*kyushi*) och kontrollera uke.



Bo Forsberg från hemmaklubben JK Seisin ansvarade även denna gång för att de franska fina judovännerna kunde besöka Sverige. Foto: Johan Flakberg
Fr.v. Alexandre, Guy, Guillaume, Bosse och Philippe.
Foto: Johan Flakberg



En snygg, komplicerad ingång till ne-waza utförd av Olof Danielsson, Linköping.. Foto: Johan Flakberg



En av de franska instruktörerna visar ett armlås. Foto: Johan Flakberg



Philippe Jacomin och Bo Forsberg i fotsvepningsvisning. Foto: Johan Flakberg



Gruppen från judodagarna i Halmstad.. Foto: Johan Flakberg

Att försöka rulla iväg är den vanliga reaktionen när någon blir fälld. I självförsvar lär vi ut att man i första hand försöker rotera mot en angripare i försvarsposition (samma som judons) och sedan helst vänder fötterna mot angriparen.

Under en annan seans lotsade Alex oss via ett antal förövningar till den vanligaste varianten av *yoko tomoe nage**. Det finns lite olika åsikter inom judon om *yoko* (från eller på sidan) avser att tori lägger sig på sidan (i vinkel mot tori) eller om det, i motsats till vanliga *tomoe nage* betyder, att tori kastas åt sidan.

* Kashiwasaki som anses vara den store auktoriteten på tekniken har skrivit en utmärkt bok om kastet. Boken heter *Tomoe nage*, men sidovarianten dominerar innehållet.

Tekniken är användbar i randori/shiai mot en motståndare som står bredbent framåtlutad. I självförsvar kan den användas mot en angripare i en liknande position. Kurt Durewall visar ett exempel i blåboken mot handledsgrepp. Det är nyttigt att träna bägge varianterna. Man lär sig kontrollera en angripare med fötterna, de är nyttiga som övergång mellan stående och liggande, nyttiga för falltekniksträning och ökar repertoaren av försvarsprinciper. Träna dem gärna!

Olof Danielsson
Linköpings Judoklubb och
Jiujitsuklubben Zanshin

Marstrand – Kurses och Marjas paradiset

I samband med konferens med jobbet på Villa Maritime på Marstrand den 22-24 maj, höll jag ett träningspass och kort föreläsning om vår Jiujitsu. Det var ämnat att vara en Team Building aktivitet för arbetskamraterna. Det hela visade sig få en helt annan betydelse. Jag visste att Kurt och Marja brukade tillbringa tid i Marstrand för avkoppling och hörde därför av mig till Marja för att berätta att jag var där. Marja berättade då att jag befann mig på historisk mark, att svensk Judo och Jiujitsu till stor del har skapats just på Marstrand. På just Villa Maritime har Kurt och Marja en andelslägenhet, Nr 202, och i den har massor jiujitsu- och judo-jobb producerats vid matbordet under hela 39 år.

Marja tipsade mig om att kika i bokhyllan i lobbyen. Där står Kurses gröna bok om hans liv och boken om Ingo Johansson.

Jag vill rekommendera alla som åker till Marstrand att besöka Villa Maritime, ta en kopp kaffe och bläddra i en grön bok ni hittar i bokhyllan. Kika gärna extra noga på de tre sista sidorna i boken.

Erik Lorinder



Erik berättar om vår jiujitsu på den plats, där så mycket av den skapats.

Forts. fr sid. 2.

föregående verksamhetsår samt korar årets klubb. Årsmötet är en av många viktiga kanaler för kommunikation mellan förbund och klubbar och utmärkt tillfälle för umgänge mellan klubbarna. Årsmötet utvecklas under kvällen från ett moment med tydlig formalitet till att slutligen bli en middag och fest som pågår en bra bit in på natten. Vi klär upp oss och gör oss fina, hedrar minnen, umgås, pratar om riktiga och viktiga saker, skrattar och tackar och skapar tillsammans energi och riktning för framtiden.

Vi är förbundet och vi skapar förbundets verksamhet. Vi värdar till er alla inför nästa årsmöte; välj att delta, välj att vara med och skapa den förbundsfest årsmötet faktiskt är ämnad att vara.

Svenska Jiujitsuförbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

Österåkers idrottsgala, första steget mot en tradition

För första gången i Österåkers kommuns historia anordnar Kommunen en rekorderlig idrottsgala för kommunens alla ideella idrottsföreningar att visa upp sig och lyftas fram i ramp-ljuset. Idrottsgalan skedde i samband med att kommunens nya friidrottsarena, vilket har varit en ekonomisk jättesatsning för kommunen, invigdes med pompa och ståt. Konferencier för hela tillställningen var ingen mindre än idrottspeakern Jessica Falkman och hon intervjuade friidrottlegenderna Kajsa Bergqvist och Moa Hjelmer som var på särskilt inbjudna med anledning av invigningen.



Linda Lönneman visar roliga brotningstekniker med de nyfikna barnen.

Självklart var Roslagens Jiujitsuklubb på plats och visade upp sig. Den lilla provisoriska dojomattan var under ständigt tryck från nyfikna besökare under dagen och vi känner på oss att



Klubbkamraten Fredrik Mannerfjord ser fram emot en härlig idrottsgala.

vi lyckades locka ett stort antal nybörjare till höstterminen. Det hela var mycket lyckat och vi hoppas på att idrottsgalan blir ett återkommande inslag i Österåkers kommun.

Erik Lorinder
Roslagens Jiujitsuklubb

A promotional graphic for autumn camps in 2019. The background is a photograph of bare trees against a blue sky. A light blue rectangular box is centered over the image, containing the following text:

Höstens läger 2019

21-22 September
Förbundsläger; instruktörs- och aspirantläger
hos Jiujitsu-klubben Seisin i Halmstad.

26-27 Oktober
Riksläger hos Jiujitsu-klubben Satori i Oskarshamn.

7-8 December
Förbundsläger; julläger hos Jiujitsu-klubben Kano i Göteborg

Årsmötet - en förbundsfest

I samband med riksläget i Göteborg den 6 april hade vi årsmöte. Det blev en trevlig tillställning som flöt på med god stämning. Strävan är att årsmötet ska vara ett tillfälle för fest och umgänge och inte bara byråkratisk formalia. Formalia är viktigt för att leva upp till förbundets höga ideal om kvalitet, ordning och reda men det ska inte överskugga behovet av glädje och samvaro. Under mötet hyllar vi förbundet i stort och passar på att lyfta fram klubbar, personer och händelser som utmärkt sig lite extra under året. Vi pratar också om framtiden och presenterar nyheter. Tillställningen är mycket trevlig och väl uppskattad av dem som deltar. Vår förhoppning är att årsmötet ska ha samma självklara närvaroegrad som banketten på sommarläget. Årsmötet bör vara något man inte vill missa. Tillsammans gör vi årsmötet till en gala där vi hyllar varandra och våra insatser under året.

Årsmötet klubbade igenom ett förslag från stiftarna om att justera Kap 3:19 i förbundsstadgan, gällande adjungerande ledamöter. Stiftare har enligt tradition varit närvarande vid styrelsens möten. Detta har bidragit till förbundets stabilitet och tradition utifrån tesen ”om du kan din historia, är det enklare att bygga din framtid”. Samverkan mellan styrelse, stiftare och kommittéer har visat sig vara en framgångsfaktor för förbundets utveckling i dess helhet. I syfte att borga för förbundets värdegrund, historia och tradition över tid samt andra värden som är relevanta – framför allt vårt system, ser stiftarna vikten i att förbundets högsta råd i stadgan bereds möjlighet att närvara i styrelsens arbete. Den nya formuleringen lyder:

Kap 3:19 § En representant för Stiftare respektive Riksinstruktör är ständigt adjungerade för uppdrag inom styrelsen. Förbundsstyrelsen äger rätt att vid behov adjungera ytterligare person(er) för speciella uppdrag inom styrelsen. Adjungerad ledamot har yttrande- och förslagsrätt, men ej rösträtt.

Verksamhetsplan 2019

Långsamt har förbundets ekonomi vuxit sig stark och stabil och det finns utrymme för att stärka klubbarnas tillväxt i de områden de behöver.

Målen är att 2019 ska bli ett tillväxtår. Styrelsen ska göra en ansats för att hitta gynnsamma vägar för intern kommunikation och marknadsföring utåt.

Detta ska dels ske genom tätare kontakt mellan förbundsstyrelse och klubbledningarna och det ska dels ske genom beslut om förbundsövergripande ansatser.

Det **värdegrundsarbete** vi tog ansats för under 2018 ska fortsätta.

Diskussionen kring etik ska på lång sikt bli ett naturligt element i våra sammankomster och utbildningar. Vi tror på att en gemensam och levande värdegrundsdiskussion ska stimulera till starkare tillhörighetskänsla. En starkare tillhörighetskänsla tror vi kommer locka fler utövare till oss, vilket stärker förbundets tillväxt.

Styrelsen ser efter årsmötet ut så här:

Ordförande för en tid av två år. Omval/nyval – Erik Lorinder, Österåker
Sekreterare & vice ordförande för en tid av ett år. (Sittande, valdes 2018).
Tillfyllnadsval ett år – Johan Rasmusson, Linköping
Kassör sittande, valdes 2018 – Annika Gerhardsson Bernhardt, Halmstad
Ledamot för en tid av två år. Omval/nyval – Daniel Gustavsson, Göteborg
Ledamot för en tid av ett år. (Sittande, valdes 2018).
Tillfyllnadsval ett år – Jonas Borgström, Göteborg
Suppleant för en tid av ett år – Benny Ericsson, Halmstad
Suppleant för en tid av ett år – Olof Danielsson, Linköping

Styrelsens strävan är att upprätthålla en tätare kontakt med klubbarna. Här följer listan över klubbkontaktpersoner i styrelsen, vilken ska underlätta dialogen mellan klubb och förbund.

Ordföranden Erik Lorinder

Roslagens Jiu-jitsu klubb Ki Gen Sen, Österåker
Hedemora Judoklubb, Hedemora
Jiu-jitsu klubben Kihon, Karlskrona

Sekreteraren/vice ordföranden Johan Rasmusson

Jiu-jitsu klubben Hontai, Karlstad
Norsk Judo og Jiu-jitsu, Oslo
Uddevalla Jiu-jitsu klubb, Uddevalla

Ledamoten Daniel Gustafsson

KYO jiu-jitsu, Göteborg
Falköpings Jiu-jitsu klubb, Falköping
Jiu-jitsu klubben Kano, Göteborg

Ledamoten Jonas Borgström

Usagi dojo, Landskrona,
Jiu-jitsu klubben Kibou, Enköping
Kristianstad Jiu-jitsu klubb Anzen, Kristianstad

Kassören Annika Gerhardsson Bernhardt

Jiu-jitsu klubben Seisin, Halmstad
Ängelholms Jiu-jitsu klubb, Ängelholm
Jiu-jitsu Bjerred, Bjerred

Suppleanten Olof Danielsson

Jiu-jitsu klubben Zanshin, Linköping
Jiu-jitsu klubb Satori, Oskarshamn
Stockholms Jiu-jitsu klubb, Stockholm

Suppleanten Benny Ericsson

Veteranföreningen Shiai, Sverige

Våra principer på engelska

Under årsmötet presenterade stiftarna resultatet av det arbete de har gjort tillsammans och i samråd för att finna en rättvis engelsk översättning av våra principer. Våra principer är som sagt principer vilket innebär att de ska vara fasta i dess ordalydelse men övergripande i dess tolkning. De ger oss också ett starkt varumärke vi ska vårda vilket ger tyngd för argumentet att alla benämner principerna på samma sätt. På engelska lyder våra principer så här:

”with
minimum force
achieve maximum effect
without causing
pain or injury”

*(Swedish Jiu-jitsu Federation’s
main principle)*

Protection
Balance
Movement
Determination
Softness
Consideration

*(Swedish Jiu-jitsu Federation’s
basic principles)*

Som sista punkt på mötet korades Året Klubb.

Motiveringen lyder:

Utmärkelsen årets klubb tilldelas en förening som sedan starten alltid visar på ett stort engagemang. Från gräsrotsnivå har de byggt upp en glädjeorganisation som trots krångel med lokal bara fortsätter växa. Klubben är ett föredöme genom att de trotsar naturlagar, står över Jante, bara kämpar och aldrig tappar tron på att de kan.

”Kan inte”, ”går inte” och ”hinner inte” finns inte.

Vi gratulerar Falköpings Jiu-jitsu klubb till titeln Årets Klubb

”En glad, växande klubb som svettas och skrattar tillsammans med målet om att alla som söker oss ska känna sig trygga i otrygga situationer men framför allt känna sig som en del i gemenskapen”

Tack för ett bra 2018!

Nu fyller vi 2019 med härlig träning, spännande äventyr och en massa goda minnen.

**Erik Lorinder
Ordförande
Svenska Jiu-jitsuförbundet**

Lördag hos Kano

Jiujitsuklubben Kano är flitiga med att anordna lördagsträningar. De valde att träna jiujiitsu istället för att springa Varvet i Göteborg den 18 maj. Här några foton.



Ann Bergström försvarar sig från Jonas Borgströms grepp. Henrik Olsson tipsar om några detaljer.



Instruktörerna Anders Velén och Raam Mleczkonicz gör en förberedande test.



Glada deltagare.

Durewall-Jiujiitsu i Tyskland

Den 26 april 1 maj var jag i Tyskland för att visa upp vår Jiujiitsu. Sedan 2017 är jag medlem i München hall of honours och i år fick jag möjlighet att visa upp vår jiujiitsu för deltagarna. Det är en stor ära att få vara delaktig i denna ensemble och få frotera mig med stora budo- och kampsportsmästare från världens alla hörn. Galan samlar människor som alla har ägnat hela livet åt budo och som oförtröttligt väglett barn, unga och vuxna inom budo. Många är pionjärer som med små medel och stort intresse har sett till att vi har en rik budo-kultur i Europa och världen över. Många är lite yngre men ändå medelålders stilarvtagare som leder förbund, organisationer och klubbar. Galan lockar också många unga som genom flitig träning och tävlingsframgångar visa att de är löften för framtiden. Alla förmedlar historia och värdegrund till kommande generationer. Kurt Durewall hade passat mycket väl in i sammanhanget. Att jag får äran att förmedla Kurts Jiujiitsu är lika hedrande som fordrande. Mitt pass var tidigt på morgonen och när jag såg schemat misströstade jag och trodde att ingen skulle komma. Det är tre pass som kör parallellt och varje sejour är 45 minuter lång. Döm av min förvåning när jag såg att min grupp blev påtagligt större än de andra två grupperna och träningsivern var det inte något fel på heller. Min farhåga fick på pälsen ordentligt. Tyvärr deltog inte alla på gruppbilden som vi tog efter passet eftersom några rusade

iväg till nästa pass som började direkt efter mitt. Däremot kom de fram senare under dagen och ville veta mer om vår Jiujiitsu. De sade att de var imponerade av effektiviteten utan att vara ”grym”. En man från USA, Doug Hanson menade att han upplevde att det är så många som verkar ha en vilja att förgöra. Att de imponerar genom en arrogant attityd och ögon som det lyser maktbegär ur. Jag fick en inbjudan till USA och en motsvarande Hall of Fame och möjlighet att hålla ett seminarium/läger. Som tack gav jag Doug Hanson ett exemplar av Durewalls handbok no.1. Vi har kontakt med varandra och vi får se vad framtiden för med sig.

Resten av dagen kunde jag helt och hållet ägna mig åt att vara med och träna på de andra passen. Kvalitén varierade väldigt. Flera gånger fick jag erfara det som min nya vän Doug Hanson pratade om; arrogans, råhet och en tydlig ”desire to destroy”, vilja att förgöra. Men lika ofta fick jag se gnistrandande briljans, knivskarp precision och förtrolig erfarenhet som man bara får om man ägnar ett liv åt konsten. En av de starkaste upplevelserna var ett pass som hölls av en kvinna, Karen Trolan som var förklarad från midjan och neråt. Hon hade tränat självförsvar hela livet och jobbade som pilot. Hon satt vid rodret på ett plan som störtade. Hennes rådighet räddade livet på samtliga passagerare men själv blev hon svårt skadad och förklarad av att få flygplansmotorn

över sig när planet slog i backen. Hon gav aldrig upp budo-träningen och utvecklade till slut själv ett system som är byggt helt utifrån att vara sittande i rullstol och oförmögen att spänna en muskel från naveln och nedåt. Vi som är vana med att samtliga rörelser utgår ifrån höfterna, har en utmaning i att tänka om och istället utgå ifrån rörelser i bröst-höjd.



Gruppbild från Erik Lorinders pass på München hall of honour. Till vänster om Erik sitter nya kamraten Doug Hanson från USA.



Gruppenbild efter träningen med Karen Trolan, sittande i mitten. Karen har efter sin flygolycka utformat ett system byggt helt utifrån att vara sittande i rullstol.

I Garmisch Partenkirchen där jag bodde hos min vän, Sunmudomästaren Axel Zeman, blev jag inbjuden att hålla ett pass Jiu-jitsu på en Taekwondoklubb som hade anor tillbaka till Europas första Taekwondoklubb som öppnades i München på 60-talet. Våra träningsformer skiljer sig mycket åt men vi förenades i att våra olika former utövas för att göra samhället lite bättre.



Axel Zeman och Erik Lorinder poserar under tiden eleverna övar på balans och rörelse vid knuff.

Jag höll ett pass Jiu-jitsu för Axel Zemans elever också, i deras mycket vackra Sunmudo-dojo. Dojon är mycket liten och blommar, utsmyckning, träningsvapen, altare och tavlor levde farligt när träningen blev något mer yvig än vad dojon är inredd för. Ingen, varken föremål eller person kom till skada. Däremot skrattades det otroligt mycket och stämningen var verkligen på topp. Senare på kvällen återsamlades vi för en god middag på en liten restaurang i centrala Garmisch och den goda och glada stämningen följde med oss långt in på natten.



Gruppenbild från träningspasset i Axel Zemans Sumundo-dojo i Garmisch.

Taekwondo-instruktören Gülabi Erkoç och Axel Zeman är bästa vänner och de pratade under middagen om att komma till Sverige under hösten för att träna mer Jiu-jitsu. Vi får se om det blir verklighet.



Gruppen från träningen hos Teakwon-Do GAP Center. Till höger om Erik sitter chefsinstruktören och klubbens grundare Gülabi Erkoç.

Med mig hem har jag massor av fina minnen, fin kontakt med löften om att komma till Sverige för att träna mer Jiu-jitsu, massor av träningsvärk, många nya vänner, inbjudningar till galor och event och en ödmjuk värme och glädje över att få ta del av denna värld.

Erik Lorinder

Riksinstruktörens spalt



Jiu-jitsuns mångsidighet!

Jiu-jitsun har många möjligheter och visst är det fantastiskt vad jiu-jitsun kan erbjuda! Tänk att vem som helst kan träna jiu-jitsu, ålder eller kön kvittar, alla kan träna.

Detta blev tydligt när några ungdomar började träna i Seisins specialgrupp, för barn med särskilda behov. Efter endast några gånger gick det att se hur de anpassade jiu-jitsun efter sin egen förmåga och behov.

Likasa instruerade jag för många år sedan en pensionärsgrupp som var intresserade av att lära sig självförsvar och jiu-jitsu. Radio Halland besökte klubben och gjorde en intervju med dessa, som reportern benämnde "Jiu-jitsuns lärjungar". De tränades åldern var mellan 75-85 år. De gjorde anpassningar efter sina förutsättningar och sög i sig det de hade behov av. Det gick att se hur det glödde i deras ögon när de förstod att det var ganska enkelt och effektivt att använda sig av jiu-jitsu. De

upptäckte också att deras **balans** och **rörelse**, två av våra sex principer, blev betydligt bättre efter bara några få gånger på mattan.

Något som man sällan lägger så stor vikt vid, men som är så viktigt för individen, är att bygga självförtroende. Jag har haft flera elever under åren som känt att de bara gjorde fel hela tiden och att allt var så besvärligt. Känslan av att "jag kan inte det här" leder till en tråkig och jobbig situation för den tränande. Då kan en positiv inställning hos instruktören och uppmuntran betyda hela skillnaden för att upplevelsen av träningen ska vändas till något positivt.

Jiu-jitsun har även många styrkor som går att utnyttja i vardagen. Många är de som har haft nytta av självskyddstekniker, fallteknik, förflyttningsteknik och rätt arbetsteknik både i jobbet och på sin fritid.

Så se möjligheter - inte svårigheter!

**Benny Ericsson, 8 Dan
Riksinstruktör
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

031 - 200 705

PG 42 63 29 - 9

marja@kurtdurewall.com

Engelbrektsgatan 48

411 39 Göteborg