



Knutpunkten

Svenska Jiujitsuförbundets Nyhetsblad

Nr 1 - 2020



Första instruktörlägret år 2020

Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2
Instruktörläger i Oskarshamn	3
Regionläger i Halmstad	8
Flytten till ny dojo	9
Efterfrågat fotografi!	10
Budo & Fitness	11
Veteranföreningen Shiai	12
Minnesord för Staffan Johansson	13
Sorg inom Veteranföreningen Shiai	13
Åtkoppling: Viktigare än du tror	14
Riksinstruktörens spalt	27

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.jiu-jitsu.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.se

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: 200331

OMSLAGSBILD

Instruktörer och aspiranter har en trevlig och mycket lärorik helg i Oskarshamn 1-2 februari 2020.

Foto: Johan Flakberg

Ordföranden har ordet



Erik Lorinder

En av kommunikationens stora utmaningar är att ”det jag tror att jag har sagt är sällan det samma som den andre tror att den har hört”. Allt som oftast menar vi väl i vår dialog men ändå kan det uppfattas som något helt annat. Om vi är stressade och måste rusa vidare kan det uppfattas som om

vi är ointresserade. Om vi inte delar en åsikt och gärna berättar vår egen uppfattning kan vi uppfattas överlägsna. Om vi lyssnar och ställer frågor så kan det utstråla att vi är intresserade.

Dessa tre typfall påverkar på olika sätt människors vilja att berätta. Om man möts av det som uppfattas som ointresse, tappar man lätt lusten att berätta mer. Om man möts av det som uppfattas som överlägsenhet så kan det leda till polemik och hårdnande ståndpunkter. Om man möts av det som uppfattas som intresse, känner folk sig bekväma, avspända och viljan att berätta mer ökar.

En stressad eller upprörd person som möts av något som uppfattas som ointresse eller överlägsenhet kan fullkomligt förlora sans och vett medan en stressad person som upplever sig sedd, hörd och bekräftat, lättare kan återfå kontakten med sitt intellekt och därmed få kontroll över sina känslor och attityder.

Dessa teorier återfinns i metoden som kallas *Aktivt lyssnande*. Vissa personer är i sin natur genuint intresserade av andra människor. Andra kan faktiskt låtsas var intresserade. Mottagaren kommer inte märka någon skillnad på om det är genuint eller spelat intresse. Utmaningen är att ställa sig öppen för att ta emot motpartens budskap utan att tycka, tolka och komma med sina egna uppfattningar. Bara lyssna och ställa frågor, behåller en balanserad ögonkontakt, bekräfta att man lyssnar genom att nicka och humma eller på annat sätt visa att man faktiskt lyssnar.

Forts. sid 7.

Instruktörläger i Oskarshamn

Årets första jiu-jitsusammankomst för alla våra klubbar skedde i Oskarshamn helgen 1-2 februari. Jiu-jitsuklubben Satori tar alltid emot sina gäster med stor gästfrihet och bra arrangemang. Lite spännande är dock alltid under vinterhalvåret hur vädret till och från orten ska vara. I år var det "tidig vår", endast lite vitt i dikeskanterna på småländska höglandet.

Trettio instruktörer och aspiranter hade kommit till start, där Riksinstruktörerna Benny Ericsson och Olof Danielsson gick igenom olika sätt att lägga upp ett träningspass samt metodik vid utläring av marktekniker.



Samtliga i Utbildningsrådet, UR, vid välkomsthälsningen.



Instruktörer och aspiranter fyllde...



...mattans hela långsida och del av kortsidan.

Att kunna visa en teknik på ett enkelt, inspirerande och lärorikt sätt behöver alla öva, vare sig man är aspirant eller instruktör. Utbildningsrådets medlemmar Daninstruktörerna Erik Lorinder och Bo Forsberg samt Specialinstruktören Annika G Bernhardt delade upp gruppen och drillade samtliga med ett framträdande, följt av positiva kommentarer.

Efter pausen handledes aspiranterna av Daninstruktören Johan Flakberg och Specialinstruktören Malin Knoop. Att tala inför grupp om ett ämne de själva valt eller fått sig förelagt medför alltid lite spända nerver. Malins pedagogiska och positiva ledning fick aspiranterna att riktigt blomma ut, något som Johan Flakberg gillade skarpt.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar auwaza på Daninstruktören Bo Forsberg.



Riksinstruktören Benny Ericsson i diskussion med två av UR:s medlemmar, Bo Forsberg och Erik Lorinder.



Tre UR-medlemmar praktiserar fr.v. Bo Forsberg, Annika G Bernhardt och Erik Lorinder.



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar ingång till ne-waza-träning. Partner här är Bo Forsberg. Foto: Johan Flakberg



Specialinstruktören Annika G Bernhardt leder aspiranternas framträdande inför grupp. Mattias Lagerqvist, Falköpings JK visar teknik på Anders Hagelberg, JK Seisin.



Specialinstruktören Malin Knoop inspirerar aspiranterna att göra ett bra framträdande.



Annika G Bernhardt, Erik Lorinder och Bo Forsberg sköter gruppens visningsövningar med efterföljande diskussion.



Linnea Ytterlind, JK Seisin var en av de flitiga aspiranterna under helgen. Foto: Johan Flakberg.



Riksinstruktörerna i auwaza Benny Ericsson gör frigöring från Olof Danielsson. Foto: Johan Flakberg



Bra med en spegelvägg så kan tekniken studeras ännu bättre! Foto: Johan Flakberg



Biträdande Riksinstruktören Olof Danielsson visar teknik på Johan Rasmussen.



På söndagsförmiddagen samlades styrelsen för ett givande möte.



Daninstruktören Erik Lorinder berättar om förbundets start på den lyckade instruktörsutbildningen.



Jesper Helgeson, Ängelholms JK övar med Erik Lorinder, Roslagens JK. Foto: Johan Flakberg.

Samtidigt ledde Riksinstruktören Benny Ericsson och Daninstruktören Henrik Kumm instruktörerna i graderingsträning. Här är det verkligen viktigt att kunna nollställa sina förväntningar på eleverna, inte fundera på att t.ex. klubbkamraten brukar ju vara betydligt bättre hemma i klubben!

Lördagen avslutades med den så viktiga auwaza-träningen, där Benny Ericsson och Olof Danielsson verkligen engagerade sig i allas små teknikproblem.

En härlig lördagsmåltid, där nästan samtliga deltog, gav oss god mat och trevlig samvaro, något som alltid ger mycket tillbaka.



Specialinstruktören Christer Johansson berättar kortfattat om vår jiu-jitsu-ergonomis grunder. Foto: Johan Flakberg.



Här ser vi Christer Johansson visa hanterandet av en svag person i liggande. Foto: Johan Flakberg.



Glada, förväntansfulla deltagare på årets första instruktörläger.

Söndagen började med ”metodik stående tekniker” där Olof Danielsson och Bo Forsberg energiskt visade ett flertal tekniker för att övervinna angriparen såväl i stående som när de båda hamnat i ne-waza.

Den så viktiga punkten Bedömningsteknik genomfördes av Johan Flakberg och Malin Knoop. Här gällde det att under en rörelse snabbt och korrekt kunna se och sedan motivera varför man gav poängen 0-1-2. Hela rörelsen ska man liksom själv kunna ”känna” om den var rätt eller mindre rätt utförd. Detta ford-
rar mycken övning.

Jiu-jitsupresentation – att enkelt, korrekt och inspirerat kunna berätta för andra om det man själv tycker så mycket om – nämligen vår fina jiu-jitsu. Erik Lorinder och Annika G Bernhardt ledde aspiranterna i denna viktiga del av instruktörsutbildningen.

Specialinstruktören Christer Johansson hade hand om instruktörerna i jiu-jitsu-ergonomi. Christer berättade kort om den gamle jiu-jitsumästaren Franz Rautek från Wien som redan på vårt första sommarläger 1976 donerade sitt räddningsgrepp Rautek-greppet till vår Ganso Kurt Durewall.



Grattis till en ny Klubbinstruktör – Mattias Lagerqvist från Falköpings JK.

Träning i balansövningar, rättvända fötter och händer, Rautek-greppet, lägga i framstupa sidoläge var något ur det enorma ämnet som gick igenom. Jiu-jitsu-ergonomi är ju något vi dagligen utför, mer eller mindre rätt, beroende på om vi lärt oss grunderna korrekt!

Sista passet var återigen ett au-waza-pass med våra Riksinstruktörer. Så följde uppställning, utnämning av ny Klubbinstruktör Mattias Lagerqvist från Falköpings JK och avtackning till hemmaklubben.

Lite snabba kontakter efter lägret innehöll många fina kommentarer, roligt, spännande, lite stressande inslag, men ack så nyttiga!

MDN

Forts fr sid 2.

Dessa metoder för aktivt lyssnande påminner om våra jiu-jitsu-principer som leder till att övervinna kraft utan att vara starkare än angräparen. Med egen god mental närvaro kan man röra sig medvetet i sitt intellekt och genom variationer och flyttande av fokus få människor att komma ur eventuella negativa spiraler.

Ett av våra mål med jiu-jitsu är ju att dämpa våld och aggression samtidigt som vi strävar efter att stärka människan bakom det. Ett annat mål är att förena och bygga relation som ger avtryck i vårt samhälle och framtid. I båda ändarna av skalan anspelar vi på samma grundläggande mänskligt behov; att uppleva sig sedd, hörd och bekräftad.

Hur använder du din jiu-jitsu i vardagen? Är det bara fysiskt eller har jiu-jitsu även börjat prägla din attityd, personlighet och beteende? Prata gärna med varandra i klubbarna om detta spännande ämne

Svenska Jiu-jitsu Förbundet
Erik Lorinder
Förbundsordförande

År 2020 – SJF-läger

1-2 februari:

Instruktörläger. Oskarshamn

28-29 mars:

Riksläger. Årsmöte. Åkersberga

25-26 april:

Specialläger. Halmstad

Maj:

Judo med Philippe, prel. Halmstad

25-26 juni:

Camp Dojo. Vessigebo

25-28 juni:

Sommarläger. Vessigebo

19-20 sept:

Instruktörläger, prel. Linköping

24-25 okt:

Riksläger. Falköping

5-6 dec:

Förbundsläger/Julläger. Göteborg

Regionsläger i Halmstad

Uppslutningen på regionslägret i Halmstad den 15 februari 13.00 – 18.00, var bra då 20 deltagare från flera olika klubbar anslöt. Det var bland annat långvägbesök från Stockholm, Göteborg och så klart från Halmstad.

Instruktörerna Bo Forsberg (lägeransvarig) och Johan Flakberg lade fokus på försvar mot kontakt- och markangrepp, samt försvar mot flera angripare.

Dagens upplägg var indelat i fem delar.

Del 1: Försvar mot kontaktangrepp med Bo Forsberg

Del 2: Försvar mot flera angripare med Johan Flakberg

Därefter rast med fika

Del 3: Markförsvar med Bo Forsberg

Del 4: Olika moment som inkluderade stress-träning med Johan Flakberg.



Victor Hristov, Stockholms JK är en flitig lägerdeltagare.

På stressträningen, gick Johan igenom olika stadier av stresspåslag och dess fördelar. I den gula zonen är du intellektuellt medveten om faran och hotet. Du är fortfarande medveten om hur du kan agera för att undvika bråk. Du gör allt vad du kan för att undvika att hamna i paniksituation. Om faran och hotet ökar och du måste försvara dig så kommer du in i den röda zonen. I den röda zonen ökar kroppens adrenalin. En stresshormon som gör vår kropp redo för att fly eller kämpa mot en fara. Johan förklarade att hotet kan komma helt oväntat och



Daninstruktören Bo Forsberg visar teknik på klubbkamaraten Anders Hagelberg. JK Seisin.



Daninstruktören Johan Flakberg i försvar mot två angripare t.v. Anders Hagelberg och t.h. Linnéa Ytterlid.



Noah Mandegård har lyckats med sitt försvar.



Fint besök under lägret yogaspecialisten Laila Svensson sköter om återhämtning och avslappning.

adrenalinpåslaget kommer då så snabbt att du kommer direkt in i den röda zonen.

Dagen avslutades med en skön och avslappnande Yin Yoga med, Laila Svensson, Yogainstruktör från Båstad. Vilket var väldigt uppskattat direkt efter stressträningen, med Johan.

Laila berättade om att människan är skapt för att kunna koppla på det sympatiska nervsystemet i hotfulla situationer. Problemet är idag att vi kopplar på det i vår enkla vardagsstress, och bränner ut oss.

I Yin Yogans avslappnade positioner, är man i den "vita zonen", ett lugnt och avslappnat tillstånd där vi kopplar på det så kallade parasympatiska nervsystemet. Två nervsystem som är varandras kontraster men som är viktiga var för sig för att få balans i livet.

Responserna på dagen från deltagarna var positiva. Tiden gick fort och deltagarna tyckte att det var en väldigt inspirerande dag. "Tiden går fort när man har roligt som Forsberg, säger" :)

Bo Forsberg och Laila Svensson
Foto: Johan Flakberg och Bo Forsberg

Flytten till ny dojo

Vi i Ängelholm Jiu-jitsu klubb har nu efter många år lämnat Dojon på Industrigatan 6. Vi hyr sedan den 1/1 2020 in oss hos Ängelholms Taekwondo klubb i deras Dojo på Skolgatan 11 i Ängelholm.

Detta är ett beslut som har vuxit fram under dom senaste 2 åren, då vi som klubb har krympt markant på medlemsfronten. Lokalen blev äldre och äldre, med ett ökat underhållsbehov, en ny kontraktperiod på 3 år som stod och knackade på porten samt att osämja har vuxit fram mellan oss klubbar som har nyttjat lokalen.

För att bryta denna negativa trend och skapa ny positiv energi i klubben, som kan hjälpa oss att få ny luft under vingarna, beslutade vi oss i styrelsen för att ta detta, i mångas ögon, något drastiska beslut.



En av de första träningstillfällena i nya Dojon. Specialinstruktören Johnny Sjöström har hand om ungdomarna. Foto: Jesper Helgeson

Det var inte helt utan vemod vi tömde dojon, då många av oss har spenderat åtskilliga timmar där och knutit många fantastiska vänskapsband, men vi insåg samtidigt att det inte är Dojon som gör klubben, utan medlemmarna. Gemenskapen och glädjen i att träna Jiu-jitsu har vi med oss in i den nya Dojon. Så det är med tillförsikt vi blickar framåt mot nya mål.

Jesper Helgeson
Ängelholms Jiu-jitsu klubb

Efterfrågat fotografi!

Under sommaren 2019 fick Marja en förfrågan från en Österrisk tidskrift om att få publicera ett foto av Franz och Hilde Rautek ett foto som togs vid sommarlägret 1976.



I september 2019 presenterades i Österrike månadens biografi av Frans och Hilde Rautek med foto tagit av Kurt Durewall.

Svenska Jiujitsuförbundet - Franz Rautek

År 1975 åkte en grupp instruktörer från SJF för att besöka judo VM i Wien, samt att träffa professor Franz Rautek, jiu-jitsumästare och innovatör i arbetsteknik inom olycksfall. Han har bl.a. för Österriska Röda Korset gjort ett lyftprogram. Framför allt blev det så kallade Rautek-greppet och dess användnings sätt erkända över hela Europa. Efter lektioner i greppen hos professor Rautek beslöt Kurt att införa detta i Sverige genom sin arbetsteknik.

År 1976 arrangerade SJF det första sommarlägret i sporthallen Säffle, med 1000 kvadratmeter matta.

Inbjudna instruktörer var bl.a. professor Franz Rautek med fru Hilde. Rautek är även atemi-specialist samt knop-expert. Rautek höll uppskattade utbildningar i sina räddningstekniker. Som avslutning på träningsveckan donerade han Rautek-greppet offentligt till Kurt Durewall, med orden "att nu visste han att greppet hamnat i rätta händer". Betydelsen av donationen var att Rautek ansåg att Kurt behärskade Rautek-greppet och hade kunskapen och rätten att lära ut det.



Kurt Durewall tillsammans med Hilde Rautek .

Text och bilder hämtade från boken "Ge inte upp" av Kurt Durewall.

**Christer Johansson
Jiujisuklubben Seisin
Halmstad**

BUDO & FITNESS



BUDO·NORD

Budo & Fitness Sport är Sveriges ledande företag med specialinriktning på produkter för kampsport- och gymträning. Vi har butiker runt om i landet, e-handel samt grossistavdelning med egna varumärken. Våra ledord är inspiration, kunskap, kvalitet och resultat.

- Inspiration att komma igång och skapa regelbundenhet i sin träning.
- Kunskap om korrekt och effektiv träning med rätt val av produkter som underlättar och bidrar till förbättrade träningsresultat.
- Rätt kvalitet på träningen och träningsrelaterade produkter.
- Träning som görs rätt och blir av ger resultat.

År 2018 samgick Budo & Fitness med SBI och bildade tillsammans Norra Europas största företag inom kampsport. Idag ligger huvudkontoret och centrallagret i Arlöv, strax utanför Malmö.

Budo-Nord är sedan över 30 år ett av Nordens största varumärke inom budo- och kampsportsprodukter.

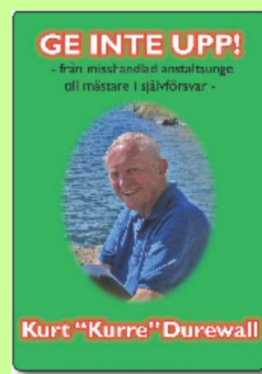
Budo-Nords produkter är utformade för att motsvara elitens högt ställda krav på funktion och passform. Budo-Nord dräkter och kampsportsartiklar ses vid tävlingar och matcher på landslagsnivå, på instruktörer och tränare, på garvade proffs och ivriga aspiranter.

Vi på Budo & Fitness Sport är mycket stolta över det avtal som stiftades mellan SBI och Svenska Jiu-jitsu förbundet i januari 2012.

Avtalet gäller alltså och vi vill komma klubbarna i förbundet närmare. Bland annat kan vi erbjuda att brodera både förbundslogga och klubblogga på dräkter och andra produkter ni beställer. Det ger ett proffsigt intryck och ökar mervärdet för era klubbar och medlemmar.

Er bästa kontakt för stöd, råd och beställningar är vår VIP Account Manager:
Robert Tegel.Ni når honom bäst på telefon 040-535590, 070-7735596 och på e-mail robert.tegel@sbisport.se.

Pierre Dahl
Verkställande direktör
Budo & Fitness Sport AB



**Läs om
Kurt Durewalls liv.**

**Boken beställs
hos förlaget:**

0703-200 701



Veteranföreningen Shiai

Veteranföreningen hyllar sina medlemmar när de fyller årtal, som slutar på 0 eller 5. Sänder jubilarerna här ett STORT GRATTIS, även från läsekretsen.

Redan i början av januari i år fick vi möjlighet att gratulera Anders Brymell från Ängelholm på 60-årsdagen. Anders tränar i stadens jiujitsu klubb och är nog mer japan än svensk – har rest till Japan ett flertal gånger och kan t o m klara sig på japanska i det fjärran landet. Vi väntar med spänning på lite fler trevliga artiklar om livet i Japan.



1 mars firade Angela Landén-Hillemyr 55 år. Numera är hon starkt engagerad i sina många uppdrag på Chalmers, ett arbete hon själv säger att hon har jiujitsu att tacka för. Att utbilda sig till instruktör, leda grupper, tala framför elever samt att jobba efter ”minsta möjliga ansträngning” har hjälpt henne i yrkeslivet. Med träningen är det lite sporadiskt, men målet finns!



30 mars blev Anki Erdmann 60 år. Anki jobbade några år på Teatergatan innan hon flyttade till Södertälje-Stockholm och blev SFI-lärare – en mycket omtyckt lärare som alltid har lätt

för att skratta. Anki tränar emellanåt i klubbarna i Stockholm och brukar ha som tradition att delta på förbundets sommarläger. Hoppas vi ses till sommaren!

4 april firade vår tidigare utbildningsledare på 80-talet Jens Ramhøj 70 år. Jens har som de flesta säkert vet, en militär bakgrund och har därför varit pensionär i många år. Dessa år fylls av en mängd uppdrag inom Karlsborgs kommun, det militära då speciellt det fina militärmuseet samt Husarernas tidning, och inom hunddressyrföreningen. Jens berättar att han dagligen använder våra principer och tänker på de ergonomiska lagarna.



Minnesord för Staffan Johansson

19590721-20200120

Måndagen den 20 januari fick vi ett tråkigt besked. Vår nära vän och tidigare instruktör i JK Seisin, Staffan Johansson, har gått bort efter en tids sjukdom. Staffan som började sin jiu-jitsu-karriär 1978 var både engagerad i klubben och i Svenska Jiu-jitsuförbundet, där han alltid har visat sina goda egenskaper som instruktör och medmänniska och alltid bidragit till att utveckla klubben och SJF. Staffan blev invald i SJF interim styrelse 1994.



Staffan var en nära vän som vi lärde känna i början på 80-talet, då jiu-jitsun var det gemensamma intresset, att utveckla klubben och jiu-

jitsun. Efterhand blev vänskapen djupare och vi började umgås mer privat; på födelsedagar och gemensamma resor som t.ex. bilsemester i Europa och framförallt till Kroatien. Staffan gillade att resa, en av resorna han nämnde ofta var resan till Aruba och Curaco med familjen. Den senaste långresan gick till Amerika för att besöka sin dotter Sanna, detta tillsammans med fru Carina och vännerna Benny och Magdalena Ericsson där de bland mycket annat åkte helikopter över Grand Canyon.

Trots sin långvariga sjukdom hade Staffan alltid humorn kvar, glimten i ögat fanns där hela tiden och Staffan såg framemot våren där han hade planerat fler resor och upplevelser.

Saknaden är stor att efter 40 år mista en nära vän.

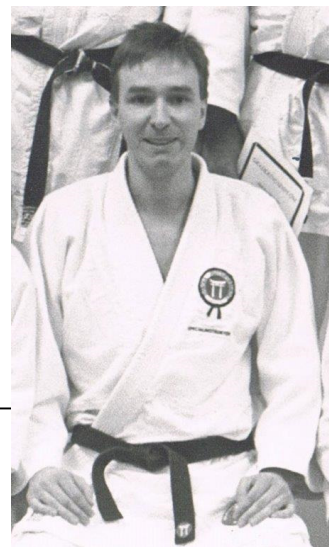
Tack Staffan för alla år som vi har fått uppleva tillsammans!

**Benny Ericsson och
Christer Johansson
Jiu-jitsuklubben Seisin, Halmstad**

Sorg inom Veteran- föreningen SHIAI

Staffan Johansson, JK Seisin Halmstad, har efter en länge tids sjukdom gått bort den 20/1.

Minnesord över den fine, duktige och alltid glade instruktören Staffan i JK Seisins finns att läsa i spalten bredvid.



Stefan Bråsth, en av de verkligt flitiga och framgångsrika judo-grabbarna som startade i den nybildade Judoklubben SHIAI 1965 har lämnat oss efter en tids sjukdom. Stefan tävlade framgångs-

rikt i judo under en del år, men efter studenten reste han till Schweiz för att gå i faderns fotspår – konditorskola. Han valde dock en annan gren i yrket och blev bagare.

Stefan återvände efter många år till Göteborg och tog då kontakt igen med sina gamla judovänner och han blev en mycket uppskattad och alltid glad medlem i vår Veteranförening.

Vi tanker nu på Stefans familj och sänder dem alla våra hälsningar.

MDN

Återkoppling: Viktigare än du tror

Från tidningen Göteborg Direkt
25-31 januari 2020

En vanlig orsak till att ett företag tappar kunder är för att återkopplingen är för dålig. Alltså att man inte svarar på mail, telefon eller återkommer i ett ärende. Det skickar tysta signaler till kunden att man inte är viktig eller att man blivit bortglömd.

Kunden sitter ovetande om varför denne inte får svar. Det skapar en irritation som inte bara leder till att man förlorar kunden utan att hen troligtvis kommer att dela sin dåliga upplevelse, som i sin tur leder till dålig publicitet för företaget.

Nöjda kunder

Ett företag kan rätta till ett misstag och få en nöjd kund genom att se till att alltid återkoppla och alltid svara på mail eller telefon. Genom att få kunden att känna sig sedd och bekräftad kommer det skapa nöjda kunder som i sin tur ger ringar på vattnet.

Precis som i företagsvärlden så gäller det samma sak med dina vänner, släktingar eller partner. Genom att inte svara på ett meddelande eller ringa upp ett missat samtal signalerar det att den andra inte är så viktig. Den tysta kommunikationen kan ibland vara värre och kraftfullare, än att faktiskt säga rakt ut att man till exempel inte vill eller har tid att träffas, eftersom att man lämnar motparten med frågetecken om varför man inte får svar. Som vi vet växer sig ofta tankarna större i huvudet och vi målar upp en historia som sällan stämmer överens med verkligheten.

Därför borde vi öva oss på att våga säga nej ibland, när vi faktiskt menar nej. Jag upplever att många har svårt att vara ärliga, men ibland är faktiskt nej det bästa svaret du kan ge, eftersom det skapar minst osäkerhet.

Du kan alltid svara

Självklart kan det finnas tillfällen i livet då man inte kan svara eller ringa upp direkt, men man ska vara medveten om vad det kan signalera. Ibland kan det räcka med att skicka ett bekräftande meddelande i stil med ”Jag har sett att du ringt, men är upptagen nu. Ringer sen”.

Var extra tydlig i text

Jag vill också lyfta vikten av att man kan behöva vara extra tydlig i text, eftersom att vi då inte kan läsa av kroppsspråk eller tonläge, vilket är en stor del av det vi kommunicerar. Det skapar lätt missförstånd. En konversation i text som övergår i en diskussion ska du snabbt se till att pausa och försöka fortsätta öga mot öga eller över telefon, för att undvika att diskussionen trissas upp ytterligare.

Från tidningen Göteborg Direkt
25-31 januari 2020
Jenny Jernberg Ralphsson
retoriker och skådespelare
www.speakingflow.se

Riksinstruktörens spalt



Upplägg av ett träningspass!

Som instruktör har du ett stort och inspirerande ansvar för att deltagarna ska lära nytt, finslipa redan inlärd teknik samt känna att de kommer framåt och att de

verkligen har fått "anstränga" sig fysiskt och psykiskt samt, inte minst, haft roligt!

Du bör tänka igenom gruppens sammansättning innan du planerar aktiviteterna.

Tag gärna en studiestund med våra fina jiu-jitsuböcker, där du förutom teknikerna ofta kan läsa intressanta texter som kan göra teknikerna mer "förståeliga".

Tipsa även deltagarna om att själva studera böckerna! Då får de en ännu bättre grund att bygga vidare på!

Jiu-jitsun kan tränas på många olika sätt, men vi som instruktörer skall tänka på ett par saker som är viktiga.

Uppvärmning/uppmjukning skall alltid finnas med i ett träningspass. I denna del ska det finnas inslag av jiu-jitsurörelser (övningar som vi har nytta av i våra försvar). Detta gör att vår inläring blir mer effektiv.

Sedan går vi över till **grundträning/basövningar**. Även här skall man göra moment som man har nytta av i självförsvarsträningen. När man kommer in på **teknikträningen** så finns det en risk att man kör denna del alldeles för länge. Man behöver komma snabbare in på tillämpningen, alltså träna under mer realistiska former.

Ett sätt är att styra gruppen med *färdiga nu, blunda, nivå 1,2,3 m m.*

Tänk även på att man kan köra försvaren i rörelse (försvararen rör sig). Detta är ett bra sätt att få försvaret att fungera i alla situationer. När behovet finns så kan man gå tillbaka på teknikträning igen och lära in detaljer (auwaza).



Noggrann planering av ett träningspass är mycket viktigt för en lyckosam inläring och trivsel på mattan.

När det gäller **kampträning** så är det viktigt att försvararen avslutar angreppet så snabbt som möjligt, helst redan vid första angreppet! Detta är riktigt självförsvar! Men vi ska ju kunna träna?

Jag kommer framöver lyfta fram och visa ett tränings sätt, som vi kan öva på under kontrollerade former. Denna träningsform kan man träna både stående och på golvet.

Efter avslutat träningspass är det viktigt att eleverna känner förtroende för utbildningen och inte minst glädje i träningen, då börjar de redan längta till nästa gång!

Benny Ericsson
Riksinstruktör
Svenska Jiu-jitsuförbundet

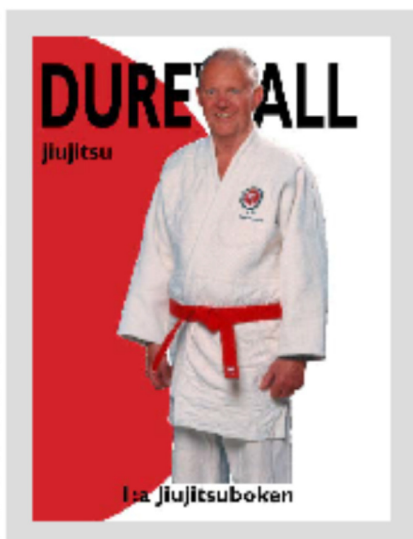
TACK!

Ett varmt tack till alla mina vänner i SJF som på ett eller annat sätt hört av sig till mig i samband med min hustru, sedan 71 år, Ingeborgs bortgång nu i januari 2020.

Fritz Schubert
Stiftare och Hedersordförande

Modernt Självförsvar genom Principer & Tekniker

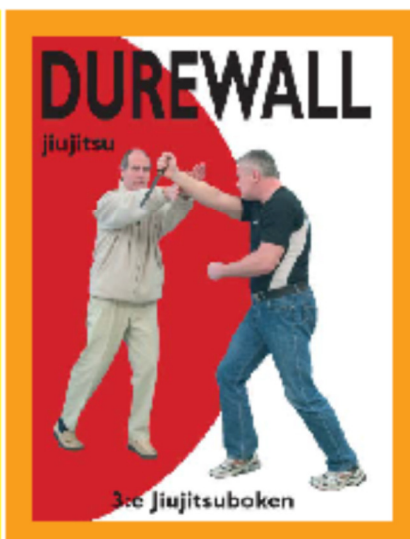
inkl. Övningar, Bildserier och Historik m.m.



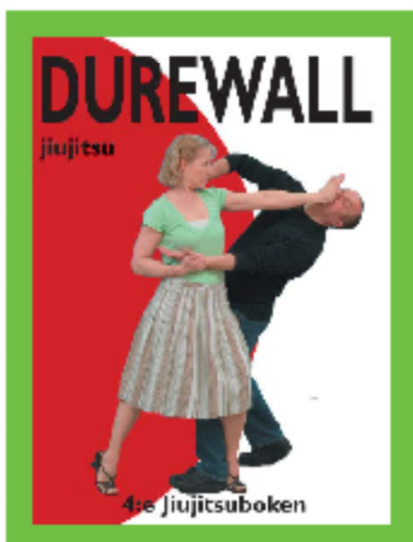
6 kyu
Grundinformation



5 kyu
Gult bälte



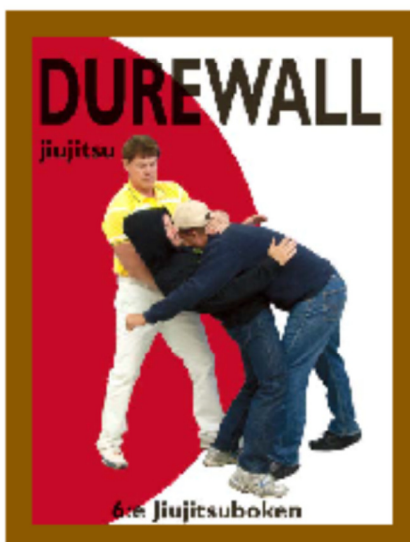
4 kyu
Orange bälte



3 kyu
Grönt bälte



2 kyu
Blått bälte



1 kyu
Brunt bälte

Köp böckerna hos din klubb
eller direkt via www.kurtdurewall.com