



KLAPPAT OCH KLART!

Ja, vad ska man säga? Jag lyckades tillsammans med Christian snickra ihop min bästa julklapp hittills, gissa vad! Jepp, rätt gissat: 1:a dan i ju-jutsu! Det var otroligt nervöst att "gå upp" inför RGK för första gången. Dock tänkte jag: Har man blottat sin själ inför tre fullsatta aulor i ettan på gymnasiet och överlevt så skulle väl jag överleva

detta. Denna insikt kom dagen innan graderingen, tänk så många dagar av nervositet, oroliga nätter jag skulle ha sparat om jag kommit på detta tidigare. Jag hade gått runt på jobbet spänd som pianosträng, levte i en annan värld men nu är jag tillbaka.

Nu har jag sett graderingen på video och vet att jag har mycket

kvar att lära samt att lärandet precis börjat. Det kan vara en fördel att sträcka på benet i harai goshi, bättre kamae går alltid att sträva efter och en massa annat. Tydligt var RGK nöjda med det de såg eftersom vi slapp visa upp några tekniker som de två stackarna från Barkarby JJK (tror jag) som blev uppmanande att göra om hela sin jigowazadel med kastdocka. Snudd på tortyr tyckte jag, men för att ta 1:a dan får man lida pin.

Det kändes väldigt konstigt på passet på tisdagen, inte att ha ett svart bälte runt midjan utan att träna med någon annan person än Christian och slå håll på knögarna.

Tack för stödet, blommorna och tandpetarna (eller vad det nu var) som gjorde min gradering till det minne jag ville att det skulle bli. Ses på mattan!

/ Ove (1 dan)

GRADERINGAR HT-2001

1 dan

Ove Demander
Christian Pendelton

1 kyu

Helén Wilny

3 kyu

Fredrik Nilsson

4 kyu

Christer Larsson

5 kyu

Åsa Johansson, Andreas Laurent,
Unni Larsson, Bo Granlund

4 mon

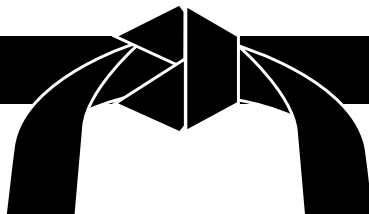
Sofia Gogolos, Björn Stålmarch,
Anna Waller, Emil Åkerlund,
Hapus Almqvist, David Gutå,
Oliver Wallén, Nicklas Petersosn,

Jonny Forssén, Johan Pribe,

Mikaela Benne, Jonathan
Krogsböll, Jesper Nyström

5 mon

Axel Florin, Simon Nilsson,
Vincent Hyunh, Sarah Ervig,
Adrian, Fröjd, Tommy Levai,
Jesper Stelins, Dennis Söderström,
Tom Danielsson, Mikael Kårsell,
Michael Söderlind, Tony Högsten



ORDFÖRÄNDEN HAR ORDET...

Välkomna tillbaka efter en välbehövlig jul- och nyårsledighet. Ja, ledigt kanske inte alla har haft, speciellt inte de som har varit med och slitit i vår nya lokal. Arbetet har framskridit i sakta mak men till terminsstarten går det i alla fall att byta om och träna i vår alldeles egna dojo. Duschar kommer så fort det hinns med. Därefter kommer det ena efter det andra att infinna sig, takten bestäms av hur många som kan hjälpa till och vad ekonomin tillåter. Man ska komma ihåg att dojon är ett långtidsprojekt som ständigt kommer att förbättras.

Den officiella invigningen av dojon kommer att ske i slutet av vårterminen samtidigt som vi firar klubbens 10-årsjubileum. Då har ni att se fram emot en fest som heter duga.

I och med den nya dojon tillkommer en del förändringar även i

schemat. Grundkonceptet från tidigare år har behållits men nu har vi även fått plats med ett allmänt barnpass och ett likaledes för de vuxna. Dessa pass är öppna för alla barn i klubben respektive för alla vuxna. Därmed får fler möjlighet att löra känna andra än sina kompisar från den grupp man tränar i. Vi kommer också att dra i gång en knattegrupp. Den är tänkt att vara för barn ungefär i åldern 7-9 år. Träningen är där mindre självförsvarinriktad man fokuserar mer på rörelse, balans och koordination men kast, ne waza och annan vanlig ju-jutsu ingår förstås även där.

Vi kommer inte att ha någon ungdomsgrupp nu i vår, istället kommer de som tränade i ungdomsgruppen förra terminen att träna i den vuxna gul-orangegruppen. De som inte kunde vara med på graderingen i december har möjlighet att göra det i början av terminen.

En egen lokal innebär att kostanderna går upp. Därför har terminsavgifterna ökat men det har också träningsmöjligheterna gjort. Förutom de allmänna barn- och vuxenpassen tillkommer träning under vissa lov. Eftersom vi själva bestämmer när vi vill ha träning så kommer vi att kunna träna under både sportlov och påsklov. Dessutom kommer man att kunna träna under hela sommaren, om man vill. Det kommer då att bli i mindre omfattning än under den ordinarie terminsträningen.

Så välkomna till en ny termin i en ny lokal, ett nytt kapitel i vår klubbs historia och ett nytt spännande äventyr på din egen ju-jutsuväg.

/ Stampe

VI SES I DOJON...

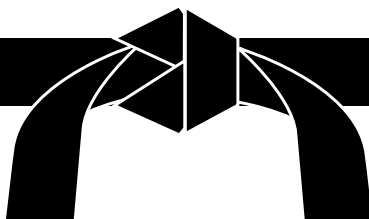
TRÄNINGSTIDER

BARN

Nybörjare	måndag	17:30-18:30	(Johan K & Christer)
Gula	måndag	18:30-19:30	(Nicklas & Christer)
Avanc. (orange-brun)	tis & tors	17:30-18:30	(Caroline & Sofia Gulin)
Knattar (ca 7-9 åringar)	söndag	13:00-14:00	(Helén W & Christian)
Allmän monträning	lördag	13:00-14:00	(Varierande instruktörer)

VUXNA

Nybörjare	måndag	19:30-20:45 &	onsdag 19:00-20:15 (Helén W, Viktor, Fredrik & Li)
Gul & orange	tis & tors:	19:45-21:00	(Ove)
Avanc. (grön-svart)	tis & tors:	18:30-19.45	(Stampe, Kent & Johan L)
Allmän kyusträning	söndag	14:00-15:15	(Varierande instruktörer)



ATT HITTA... till nya dojo är inte svårt. **Adressen är Göt-lundagatan 10.** Om du åker buss så ska du åka buss 143, den går från Älvsjö station eller från Högdalen. I samband med att träningen börjar går den en gång var 15:de minut. Hållplatsen heter Älvsjöbadet och det tar inte mer än 5 minuter att åka.

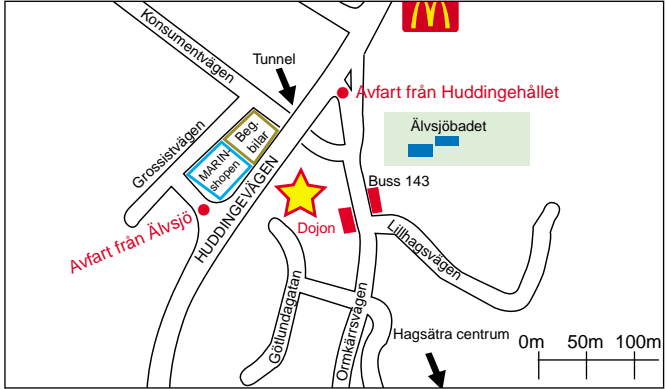
När du kliver av bussen ska du ha badet bakom dig och ett vitt hus rakt fram, där ligger vår nya dojo. Just nu finns det en julgran på taket.

Ingången är på kortsidan av huset och du måste komma ihåg portkoden som är: **1010.** Därefter så du följer lapparna.

Om du istället kommer med bil så ska du åka Huddingevägen och svänga av mot Älvsjöbadet. Från

Älvsjöhället är det andra avfarten efter McDonalds. När du kommit av Huddingevägen så ska du åka förbi Älvsjöbadet med badet på vänster sida, därefter är det första avfart till höger. På gatan finns det begränsade platser att parkera

och snön hjälper tyvärr inte till. En sak är viktig. Det är inte tillåtet att parkera framför huset, dessa platser är reserverade åt de som jobbar i huset och ibland så jobbar dom på kvällarna också. *Vi ses!*



TERMINSAVGIFT

För terminsavgiften får medlemmarna förutom den ordinarie träningen dessutom delta i förbunds-läger och tävlingar samt en olycksfallsförsäkring som gäller till, under och från träningen.

Om andra än de som tränar vill stödja klubben så finns även möjlighet till det. En stödmedlem kan delta i all verksamhet utanför själva träningen och har rösträtt på årsmötet om man fyller minst 14 år under året.

Vi har även en familjerabatt som innebär att den i familjen som har högst terminsavgift betalar hela

sitt belopp, övriga familjemedlemmar betalar bara halva sin terminsavgift, dock lägst 75 kr. Terminsavgiften ska betalas på medsänd postavi *senast 31 januari!*

Med den nya lokalen följde även en högre hyra, därav den höjda avgiften. Eftersom pengar till hyra är något som måste prioriteras så är vi tvungna att ta ut en *påminnelseavgift på 100 kr* om terminsavgiften inte är betald innan 31 januari. (nybörjare har till den 31 mars på sig) Om ni av olika orsaker inte kan betala inom utsatt tid vänligen kontakta din instruktör.

VAD SKA JAG BETALA?

Barn
nybörjare & gula 500 kr
avancerade 750 kr
knattar 400 kr

Vuxna
nybörjare 1060 kr*
övriga 1000 kr

Stödmedlem
både barn & vuxna 100kr

*inkl. ju-jutsupass

Hade du full närvaro förra terminen betalar du halva priset.



AKTIVASTE ELEVPRISET

Det är en utmärkelse för 100 % - ig närvaro under terminen som gått. Som belöning till eleven/eleverna bjuder klubben på halva terminsavgiften för kommande termin. Under 2001 har följande fått "Aktivaste elev-priset".

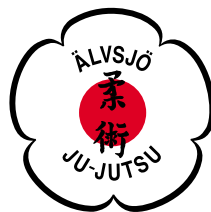
Bland de vuxna:

Christer Engström

Barnen var som vanligt fler:

Daniel Lundberg, Patrik Lundh, Axel Florin, Martin Eriksson-Hult.

GRATTIS TILL ER ALLA!

**TELEFONLISTA TILL INSTRUKTÖRERNA**

Staffan Magnusson	81 53 60	070-588 06 98
Kent Nordlund	580 258 13	073-934 00 88
Johan Landgren	645 70 85	0733-700 297
Helén Wilny	645 70 85	070-990 45 83
Ove Demander	711 17 47	
Caroline Stangerholt	86 86 78	070-733 50 45
Li Sjökvist	88 34 85	073-641 03 43
Nicklas Eriksson	19 20 92	
Sofia Gulin	708 75 48	070-757 46 74
Johan Klange	18 44 86	
Viktor Koelega	99 28 84	073-985 78 17

REKLAMDAG

Terminens reklamdag kommer att äga rum lördagen den 19/1. Vi samlas utanför den nya dojo kl 10 för att därefter sätta upp reklamlappar i närområdet. Alla kan vara med barn såväl som vuxna, vi tar gärna emot hjälp från barnens föräldrar. Bilburna efterfrågas speciellt. Dagen avslutas med en gemensam lunch i den nya dojo, givetvis på klubbens bekostnad. Vi räknar med att vara färdigta senast kl 14.

KALENDARIVM

13/1	Instruktörmöte, kl 14	Dojon
14 & 15/1	Terminsstart	Välkommen!
19/1	Reklamdag kl 10-14	Dojon
v. 5-7	Nybörjarstart	Tipsa alla du känner!
24/2	Årsmöte, kl 14	Dojon
??	Monsterläger, för barn	Köping
29/3-1/4	Påskläger	Linköping
30/5	Mongradering	Dojon
31/5	Kyugradering	Dojon
1-2/6	Invigningsfest	Dojon
v. 23-33	Sommarträning	Mer info kommer
26-29/6	Sommarläger, för barn	Öland
30/6-6/7	Sommarläger, för vuxna	Öland

JUDODRÄKT SÄLJES!

Nippon Sport, strl 170
Tjock jacka, använd 2 ggr
300 kr

Ta kontakt med Li Sjökvist

SJÄLVFALLET
Älvsjö JJK's klubbtidning

Redaktion: Li Sjökvist,
Helén Wilny & Johan Landgren

Lay-out: Johan Landgren

E-post: pr@alvsjojkk.org

www.alvsjojkk.org

