



Grattis Helén till 1:a dan!



Den 6:e december blev Helén första tjej i klubben att ta svart bälte. Vi på redaktionen passade därför på att fråga henne några frågor så att vi lär känna henne lite bättre.

Ålder? 29 år

Familj? Fredrik, mamma, pappa, storsyster och lillebror.

När började du träna ju-jutsu?
Hösten 1996

Varför började du att träna ju-jutsu? En arbetskamrat började träna och efter mycket tjat så följde jag med en dag. Det tog bara ett träningspass sen var jag fast!

Vilka sysslor har du i klubben?
Kassör och instruktör.

Hur känns det att ha tagit svart bälte? Jag är barnsligt stolt! Nöjd. Otroligt lycklig och trött.

Tror du att du har blivit en förebild för andra tjejer i klubben? Det hoppas jag. Jag vill gärna att mitt svarta bälte ska peppa andra att träna och kämpa vidare.

Hur många dagar i veckan är du i dojon? Nästa termin så kommer jag vara där fyra dagar i veckan.

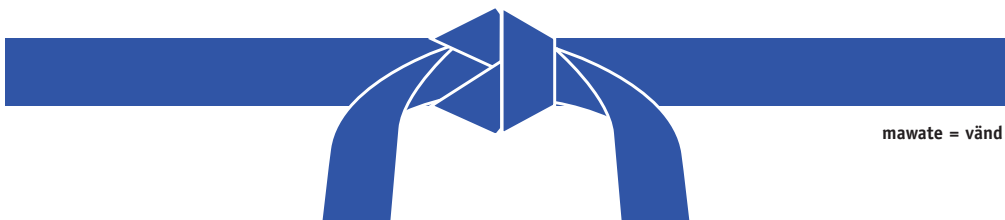
Vad gör du när du inte är i dojon?
Då vilar jag och umgås med familjen.



Helén kastar Johan med kuzure te-guruma.



Helén gratuleras av riksgraderingskommittén.



mawate = vänd

Grattis även till

2 kyu

Eva Fornaeus

3 kyu

Cecilia Kemi, Thomas Gustavsson,
Francisco Texiera.

4 kyu

Andreas Westberg, Miguel Ehrstrand

5 kyu

Arman Maroufkhani, Jesper Stelius
Berggren, Oliver Wallén, Daniel
Lundberg, Hasse Gudmundsson,
Harleen Sandelin, Daniel
Kallstenuis

2 mon

David Gutå

3 mon

Axel Florin

4 mon

William Appलगren, Sebastian
Engström, Benny Forssén, Victor
Rodrigues, Fredrik Strandbrink,
Joakim Strandbrink, Lucas Wartin
Wictor Nilsson

5mon

Rebecca Pettersson Molin, Emelie
Lundberg, Emir Kejsar Zari, Tove
Kalén Grufman, Marcus Perlborg,
Jakob Saaristu, Henrik Valberg,
Karolina Scibor, Simon Scibor, Moa
Brodén, Sofia Berghager, Hillevi
Jacobsson, Dennis Högsten, Towa
Sandberg, Mattias Ewers, Sebastian
Kjell, Vendela Angermund, Celine
Chauvet, Anes Haidar

Knatte 3

Markus Jönsson

Knatte 2

Malin Eriksson, Carina Klingsell,
Matilda Johansson, Lukas Singhoff,
Aylinn Hedström, Henrik Berghager

Knatte 1

Ida Neuman, Hanna Berg, Jacob
Berg, Andreas Boijesen, Elias
Oikarinen, Emil Kavhed, Viktor
Nivaesus, Leo Strandberg, Rasmus
Wallberg, Ebba Amnehagen, Erik
Stavaeus, Veronica Fredriksson
Rikard Wang, Per Brishambar
Love Lyssardius, Christian
Hildebrandt

Aktivaste elevpriset

Daniel Lundberg, Emelie Lundberg
David Ljungkvist, Jakob Saaristu
Karolina Scibor, Simon Scibor
Henrik Valberg, Cecilia Klingsell
Benny Forssén, Wictor Nilsson
Henrik Berghager



Damläger i Uppsala

Helgen 15-16 november åkte vi, Sofia och Sophie, till Uppsala på tjejläger. Bakgrunden till lägret var att tjejer tyvärr har en benägenhet att sluta när de har kommit upp några grader. Tanken var att vi på det här viset skulle komma i kontakt med högt graderade tjejer från andra klubbar och kunna stötta varandra. Lägret började med kaffe och mackor för att vi skulle lära känna varandra lite. Sen var lägret igång med både träning och föreläsningar.

Ett bra pass var med Lena Thelberg-Sahlin när vi släckte ner och körde kata till levandeljus och lugnande japansk musik. Det gav en härlig kata-känsla. Ett annat kul pass var ett självförsvarspass med Mia och Elin från Uppsala. Blå fick halva gänget forsla bort den andra halvan från ett fingerat dansgolv under högljudda och "våldsamma" protester.

Föreläsningarna handlade om blå ju-jutsu-historia och nya ju-jutsu systemet. Dessutom hade vi diskussioner om manligt-kvinnligt och hur damidrotten ser ut i Sverige.

Det var två kul och givande dagar och vi vill uppmana alla att åka på så mycket läger som möjligt.

/ Sofia, 1 kyu och Sophie, 2 kyu



Kataläger i Hudiksvall

Klockan ringer 05.00 och det är dags att kliva upp. Varför går man upp så här tidigt? Jo, jag ska åka till Hudiksvall och det årliga kataläget. Efter att ha packat det sista och ätit min frukostmacka sätter jag mig i bilen för att åka de 30 milen norrut. Kent ska jag plocka upp på vägen, han är på besök hos sin flicka som bor 5 mil utanför Hudiksvall. Resan går bra, synd på vädret bara. Det är så himla tråkigt att köra i regnrusk. Nåväl, vi kommer fram till Hudiksvall 15 minuter innan första passet så vi hinner precis byta om och hälsa på de som vi ska spendera helgen med. Instruktörer för helgen var Ulf Bäckström 6 dan och Ola Johansson 5 dan. Första dagen går vi igenom tanen no kata till brunt,

en specialkata som Ulf gjort, tänkt till gröntbälte samt en karatekata. Kata är inte lätt, det kräver koncentration, precision och timing. Man blir rejält svettig. På kvällen så går vi ut och äter en bit mat tillsammans. Självklart går jag vilse till restaurangen. Hudiksvall är ingen stor stad så jag överskattar avstånden och går för långt och får fråga mig fram innan jag hittar rätt. Som tur är så hade inte det andra kommit ännu så det gjorde inte så mycket. Maten smakade utmärkt och sällskapet var trevligt. En lyckad kväll.

På andra dagen ska vi köra de kator som hör till vårt nästa bälte. För mig och Kent så är det Goshin jutsu no kata till 3 dan som gäller. Tyvärr

så blev Kent sjuk så han åkte hem tidigare och var inte med alls på andra dagen. Katan till 3 dan innehåller 21 tekniker och dom spreds ut över de tre pass som var den dagen. Det behövdes. Mycket finlir med händer och fötter som ska vara exakt. Svårt men kul. Dagen avslutades runt 16.00 och jag kände att jag lärt mig mycket på de 6 pass som vi haft under helgen. Det är inte ofta man får chansen att träna katan till 3 dan så det gäller att passa på när chansen kommer upp. Efter att ha kört de 30 milen tillbaka till Stockholm i ännu värre regnrusk så var det skönt att glida ner i soffan och bara slappna av. Inte behöva anstränga sig alls, bara vara.

/ Johan L, 2 dan

Klubbmästerskapet 2003

Duo-tävling barn

1:a plats

Benny Forsén & Wictor Nilsson

2:a plats

Sebastian Engström & Matthias Reuterstrand

3:de plats

Marcel Mattsson & Kevin Svensson
Lukas Wartin & Tomas Sahlin

Kamp-tävling vuxna

1:a plats

Roger Söderbäck

2:a plats

Johan Rosén

3:de plats

Li Sjökvist, Johan Klange, Johan Landgren, Fransisco Teixeira, Andreas Westberg

Newaza-tävling vuxna

1:a plats

Roger Söderbäck

2:a plats

Johan Rosén

3:de plats

Andreas Westberg



Ju-jutsu med scouterna

Jag är seniorscout och sitter även med i Stockholms Seniorscouts Arbetsutskott (AU) som är en sorts "arrangemangsgrupp" som gör olika arrangemang för seniorscouter. Seniorscout är man i åldern 15-18. Det hela började med något som heter TING. Det är ett arrangemang där man väljer personer som seniorerna tycker ska sitta i AU:t men även diskuterar aktuella saker inom scouting. Men hela arrangemanget består då inte bara utav diskution, utan vi skulle även ha med lite olika sorts aktiviteter på kvällen. Jag erbjöd mig att instruera ju-jutsu. I början var jag inte helt säker på att det gick för jag var ju tvungen att fråga någon i klubben om jag fick instruera, då jag inte är instruktör. Frågan gick till Johan Landgren efter ett träningspass veckan innan arrangemanget skulle gå av stapeln.

Till min stora glädjande förvåning erbjöd sig Johan att komma dit och instruera tillsammans med mig. Detta var ju toppen tänkte jag. En svartbältare som kommer dit och instruerar. Mina scoutpolare i AU:t blev mäkta imponerade när jag berättade.

Så kom då lördagen den 4 oktober då arrangemanget skulle äga rum. Allting hade gått lysande hela dagen, och så kom då kvällen till slut. Jag hade bett Johan att komma runt halv åtta från början, men ett utdragande val av AU:t sköt fram Johans ankomst till halv nio. Efter "stämman" gick vi upp till ett rum för att diskutera vad för tekniker vi skulle instruera. Eftersom folket aldrig hade provat på ju-jutsu förut så kan man inte köra så avancerade tekniker. Efter planeringen av passet bytte vi om och gick ner.

Det kändes helkonstigt att gå runt i gi i sin scoutkärs hus. Deltagarna var väl sunt 10-12 stycken plus en drös åskådare. Under passet instruerade vi diverse stryptechniker med försvar och nedlägg samt två stycken attacker mot liggande med nedläggning. Passet gick smärtfritt och efteråt lät vi alla fråga frågor om de hade några.

Jag var väldigt nöjd med passet och tackade Johan för hjälpen med instrueringen. Responsen jag fick efteråt var väldigt positiv måste jag säga och kul hade de haft. Min kompis hade blivit lite imponerad. Han trodde absolut inte att jag var så duktig på ju-jutsu. Det var skojigt att höra. Förhoppningsvis var inte det här den sista gången ett sån här aktivitet äger rum på ett scoutarrangemang.

/ Martin Drakenberg, 2 kyu

Tack Helén!

Självfallets redaktion vill tacka Helén för all tid och energi hon lagt ner på tidningen. Helén var med och startade tidningen, men har nu åtagit sig andra uppdrag.

Föräldragruppen tackar!

Föräldragruppen vill tacka Li och Christian för att de ställde upp och hade fem jätteroliga träningspass. Vi hoppas att det blir en fortsättning...

Skriv i tidningen!

Åker du på läger, går på kurs eller upplever du något roligt hemma i klubben så skriv och berätta så att alla andra också får veta. Vi på redaktionen tar tacksamt emot insändare till nästa nummer av klubbtidningen på e-postadressen: pr@alvsjojkk.org.



Johan och Kent på läger i Hudiksvall.

SJÄLVFALLET

Älvsjö JJK's klubbtidning

Redaktion: Li Sjökvist, Camilla Lundberg & Johan Landgren

Lay-out: Johan Landgren

E-post: pr@alvsjojkk.org

www.alvsjojkk.org

