



Vår egen Stampe sätter en läsning på Ola Johansson från Oskarshamn.

På kurs i det kommande systemet

Helgen 5-6 mars fick de som är instruktörer på C-nivå och över möjligheten på nära håll se och träna en mängd tekniker som dyker upp i det reviderade systemet.

Vi var sju st som steg upp i ottan för att med stort intresse se hur vår typ av ju-jutsu kommer att tränas efter påsk. Det första som slår en när man går in i dojo är att det är fruktansvärt kallt. Någon har snällt nog lämnat ett par fönster öppna under natten och temperaturen var inte många grader över 0. Att röra på sig för att få värme i kroppen var till en början inte den bästa idén. När man rörde på sig, barföta på iskall dojomatta så kom fartvinden

in och det kändes ännu kallare. Några av oss fick ruskig deja-vu från två år sedan då samma fönster hade lämnats öppet. Sammanlagt var vi knappt 100 instruktörer från hela landet som till en början frös men sedan svettades tillsammans. Första träningen var redan kl 10.30 och efter lunchen fortsatte vi med ytterligare två träningar.

Söndagen startade ännu tidigare, kl 9, och det var lika kallt eftersom någon upptäckt att vi stängt fönstret och omtänksamt nog öppnat det igen. Dagen slutade med teori i aulan där vi fick inblick i hur systemet har omarbetats och finslipats på i år innan vi kommit fram till dagens datum.

Det system som kommer efter påsk ser ut att bli hur kul som helst. Mycket mer rörelse och mycket mer tydligt självförsvar. Nedläggningar till gult och fler kombinerade tekniker. Det finns många tekniker som finns i boken idag som inte finns i nya boken. T.ex så har alla ne-waza läsningar försvunnit. Några kast, slag, sparkar och kansetsu-waza likaså. Anledningen till det kan vara olika för varje teknik. Kanske var den dålig eller kanske rent av olämplig. När det gäller ne-wazaläsningarna är det så att dom inte passar in i det nya tänkandet om tydligare självförsvar. Ne-waza så som vi tränar idag är styrt av regler, regler som inte finns i en situation på gatan. Ingen kommer i fortsättningen att hindra oss från att träna de ne-wazatekniker vi har idag, vi kommer bara inte behöva visa dom på en gradering. Samma sak gäller för de andra teknikerna som försvunnit. Så om du öppnar nya boken efter påsk och inte hittar din favoritteknik så innebär det inte att du inte får träna den igen. Du behöver bara inte visa den på en gradering. / Johan L, 2 dan





5 frågor :

till Jan Larsson, 5 kyu

Värför började du träna?

Jag har alltid velat träna en bra japansk kampsport, både för den fysiska och den mentala träningen. Ju-jutsu ligger till grund för mycket annat så det känns naturligt att börja med det. Eftersom jag även vill att min son Oskar bör få in detta tidigt i livet tog vi beslutet tillsammans att börja träna i höstas. Vi kan på detta vis sporra varann i träningen, vilket alltid är roligt.

Har du några uppdrag i klubben?

Jag har gått in som hjälptränare till Helene Wilny på onsdagspassen med barngruppen. Det ser jag som ett intressant sätt att senare gå vidare som instruktör.

Vad gör du helst när du inte tränar?

Eftersom jag är tvåbarnsfar samt har en handikappad son på 9 år, går mesta av tiden till familjen. Annars finns ju alltid vårt gamla hus som måste underhållas. Om jag fick välja så tar jag naturligtvis ut hojjen och åker lite. Är även road av skärgården med segling och fiske vilket jag avsätter tid till varje år. Vi är nyligen hemkomna från Egypten där vi

har dykt i det underbara Röda Havet så lite semesterdykning är alltid intressant.

Vilket är ditt favoritgodis?

Choklad och vingummin. Frukt är också gott.

Om du vann 100.000 kr, vad skulle du göra då?

Köpa en Ockelbo B16, styrpulpetbåt, för att ha på min trailer, som står tom nu. Detta för att lätt komma ut i skärgården på sommaren. Vi brukar hyra hus på en ö i skärgården så har man tillgång till båt gör det tillvaron lite roligare.

LABC, 1:a hjälpen

27 februari hade vi besök av Erica Adolfsson, badvakt/livräddare. Hon var inbjuden för att ha en 1:a hjälpenkurs, eller labc-kurs som det också kallas, med oss. Att veta vad man kan göra för att hjälpa till i händelse av olycka är nyttig kunskap och vi fick veta allt möjligt om hur man lägger någon i fram-stupa-sido-läge, kontrollerar andning och puls på en medvetslös eller Heimlic-manövern om någon satt i halsen. Vidare fick vi lättare kunskap i olika sjukdomar så som diabetes, astma och epilepsi och hur man bör agera om någon råkar ut för dessa.

Det var två intressanta timmar blandat med praktiska övningar, teoretiska kunskaper samt tejning av overheadmaskin.

/ Johan L, 2 dan



KM 2004

Lördagen den 13/11 gick återigen ÄJJKs KM av stapeln. Det var hela 8 barnduo par som mer eller mindre nervösa gick upp på mattan för att bli bedömda av en hård men rättvis jury bestående av 3 st av våra A-instruktörer.

Efter några tuffa, spännande och ibland väldigt jämna matcher så fick vi slutligen fram våra vinnare, knatteparet Joar Åberg och August Ek. Grattis! Jag vill också passa på att säga grattis till alla andra medaljörer också, på andra plats, Oskar Larsson och Jakob Appelgren och på tredje plats, Vendela Angermund och Cecilia Klingsell. Vi hade också en 4 de plats och 4 st 5 e platser, grattis även till er, väl kämpat!

Senare på eftermiddagen var det dags för dom vuxna att börja tävla. Grenarna var kamp och ne waza. Kampen delades upp i två viktklas-



August & Joar vann 1:a pris i partävlingen

ser, -85 och -94 & +94. I den lättaste klassen blev det bara 2 men väl kämpande fighters, Joakim Lord och Jan Larsson, som segrare stod slutligen Joakim, grattis! Men jag (som partisk instruktör) måste säga att Jan som var nybörjare denna termin inte gav Joakim någon lätt match, vänta bara tills han kan några fler kast...



Jan & Jocke kämpade hårt om poängen

I den tyngre klassen ställde 3 st fighters upp, Gösta Berggren, Thomas Gustavson och Joel Björkman. Trots att den slutliga matchen slutade med ett skadat knä för Gösta så stod han slutligen som segrare, grattis!

I newazan ställde 5 st tappra hjältar upp. Matcherna var hårda o jämna men vanns slutligen av Thomas Gustavsson, grattis! Även här ställde 2 st nybörjare upp och gav inte dom andra några lätta matcher precis, så jag säger bara: vänta till nästa KM...



Joel & Gösta innan olyckan var framme

Slutligen vill jag bara nämna att jag är en väldigt stolt instruktör till dåvarande nybörjargruppen, hela 3 st som ställde upp och gjorde bra ifrån sig på KM! I år hoppas jag det blir fler!

/Helén Wilny, 1 dan



Alla glada tävlande på KM



Höstfest 2004

Efter KM så var det dags för dom vuxna att ha sin traditionsenliga höstfest. Denna gång valde styrelsen att inte ha någon särskild fråga att diskutera kring utan valde istället att berätta hur det står till i klubben för tillfället. Det berättades bla om vilka ansvarsposter som är vakanta och att ekonomin för tillfället är rätt god. God var även maten som det bjöds på, pasta-sallad och bröd.

Lite senare lektes det en del, alla deltagande delades upp i 3 st lag, All boys, Fantasiska fyran och The incredibels (som slutligen vann). Det var 4 moment i tävlingen, först skulle man gissa utifrån musik som spelades upp vilken film el Tv serie som efterfrågades, sen kom den klassiska "ta sig över städmoppen", underbar norsk kareooke (heja Niklas) och slutligen skulle det kommas på en låt av gruppen som visades på en lapp (ni som sett Diggelo förstår) Trevligt hade vi i alla fall tycker jag!

/Helén Wilny, 1 dan



I nästa nummer:

Rapport från Påsklägret
Rapport från MONster-lägret
5 frågor till en ny hemlig person
samt mycket mer...

Har du något du vill ha med i tidningen? Skriv till oss på:
info@alvsjojkk.org



Självfallet, en tidning alla läser!



SJÄLVFALLET

Älvsjö JJK's klubbtidning

Redaktion: Johan Landgren

Lay-out: Johan Landgren

E-post: info@alvsjojkk.org

www.alvsjojkk.org

