

MIMMIS LIV I KYOTO, JAPAN



I Japan finns otrevliga rosa tusenfotingar som biter dig när du sover och som är tillräckligt giftiga för att skicka dig till sjukhus. Håll balkongdörren stängd när du sover!

Det berättade lappen på köksdörren för mig på morgonen efter min första natt i studentkorridoren. En natt jag tillbringat med öppen balkongdörr för att få svalka i den heta månaden september. Jag kan lova att jag letade igenom hela rummet (två gånger) och var rädd att gå och lägga mig i en vecka efteråt.

Kyoto är omgivet av skogsklädda berg på tre sidor. Bor man i utkanten av staden, nära skogarna, kan man träffa på vildsvin och björnar som vandrar ner och letar mat på vintrarna. Jag bor i utkanten av staden i en japanska villaförort med bambuskog utanför fönstret. I bambuskogen

finns det minst ett vildsvin. Flera av de andra studenterna här i huset har kommit hem storögda efter att träffat vildsvinet mörka kvällar på väg hem från affären. Och natten i en villaförort i Japan är verkligen mörk, gatubelysning är ett närmast okänt fenomen.

Vill man ta sig någonstans så cyklar man, även om man bor i bergen. Man cyklar på gamla vingliga och löjligt billiga cyklar. Min är blå och skriker högljutt varje gång jag nuddar bromsen. Dessutom har den börjat klaga nu när det blivit kallt, men jag älskar den ändå.

Bilisterna här är galna, de stressar fram på smala, smala gator. Det är därför bilarna är så små, de skulle

fastna mellan husen annars. Cyklisterna är också galna. De cyklar i bredd, mot trafiken, med paraply eller mobil i en hand. Livsfarliga helt enkelt. Galnast är ändå gångtrafikanterna. De kliver ut mitt framför cyklarna och plinge-lingar man på dem fortsätter de demonstrativt att gå i vägen för alla cyklisterna.

Undvik att cykla när skolorna slutar vid halv tre. Då fylls gatorna av barn som inget ser, som tar all plats och som säger "Harro" och fnissar när de ser gaijin på cyklar. För här är vi gaijin, utlänningar, och konstiga. Alla stirrar. Jag också. Varje gång jag ser en gaijin måste jag titta lite extra och undra var de kommer ifrån. Vi har tur, vi kan samla många gaijin i våra gaijin-skådarblock.



Mittmetot Ritsumeikan International House II (mitt nya hem) ligger Utano Youth Hostel. Backpacker- gaijin, check! På väg till universitet passerar vi inte ett, men två legendariska tempel, nämligen Ninnan-ji och Ryoan-ji (den med stenträdgården). Kulturella och medelålders gaijin, check, check! På campus klumpar vi gärna ihop oss i en grupp, utbytesstudenterna mot världen. Vi sitter på samma bänkar hela tiden och har vårt eget hörn av universitet. Bara de allra modigaste japanerna vågar sig dit. Student-gaijin, check!

Karaoke är såklart oundvikligt. Man kan ju faktiskt inte bo en hel termin i Japan utan att ha sjungit sig hes till gamla klassiker. ABBA, såklart ("Thank you for the music, Sweden" säger min franska vän till mig varje gång vi har skrålat ABBA-medley), allsköns tuggummipop och japanska slagdängor. Karaokeboxarna är bäst. Där sitter man ifred med sina egna vänner. I dem är det allsång i Kyoto och enkom duetter. Jag har varit på en karaokebar också. Ett svindyrt hål i väggen. Den stackars ägarinnan stod och log och klappade i takt medan gaijin sjöng falskt. Att ha publik är inte



att rekommendera.

Kaitensushi. Sug på det ordet. Sushi på löpande band genom restaurangen och det är bara att plocka det som ser spännande ut. När du är klar räknas tallrikarna. 100 yen (lögn, med skatten som de inte sätter ut blir det 105 yen) per tallrik. Fast det vi äter mest är okonomiyaki och yakisoba, vilka lagas på ditt bords skiva (vilken egentligen är en stekhäll). Yakisoda är stekta nudlar och Okonomiyaki befinner sig någonstans i gränslandet mellan pannkaka och omelett. Har du tur får

du stora bitar bläckfisk i okonomiyakin. Oishii desu!

Med julen, som närmar sig med stormsteg, är det inte så långt kvar av min tid i Japan. Än så länge har jag inte mött någon mukade, någon rosa tusenfoting. Har jag tur slipper jag göra den bekantskapen. Har jag tur kommer jag få behålla mina minnen av ett fantastiskt (tusenfotslöst) Kyoto.

/ Mimmi, 1 dan

Du ÅKER VÄL MED?

PÅSKLÄGRET 2006

14 - 17 APRIL

BUCKLAN SKA BLI VÅR!



KLUBBMÄSTERSKAP 2005

Lördagen den 15/10 2005 gick klubbens årliga mästerskap (KM) av stapeln. Det var klubbens största KM om man ser till totala antalet deltagare. Roligt att så många vill ställa upp och tävla. Sex par i barnduon, åtta tävlande i vuxna kampen och (efter några strykningar) fyra stycken i vuxna ne wazan.

I barn-duon segrade Joar Åberg och August Ek efter att ha uppvisat bra tekniker och god attityd. I vuxna kampen delades de tävlande in i två vikt-klasser, tung och mellanvikt. Vinnare i kamp tungvikt blev Rasmus Kevin och i mellanvikt Joakim Lord. Tävlan- det avslutades med vuxen ne waza där Jimmy Ekberg Hansson vann. Ett stort grattis till vinnarna och medaljörerna och ett lika stort tack till alla som deltog och hjälpte till att göra KM 2005 till en lyckad tävlingsdag.

/Fredrik - tävlingsansvarig och huvudansvarig för KM 2005



RESULTATLISTA FRÅN KM 2005

Barn-duo:

- 1) Joar Åberg/August Ek
- 2) Moa Sööder/Felicia Tornberg Widmark

- 3) Oskar Larsson/Jakob Appelgren
- 4) Emma Johansson/Nina Johansson

Övriga deltagare:

Mårten Augustsson/Viktor Sellstedt
Ebba Amnehagen/Tove Ultvedt

Vuxen kamp tungvikt

- 1) Rasmus Kevin
- 2) Anders Limér
- 3) Jonathan Kevin

Vuxen kamp mellanvikt

- 1) Joakim Lord
- 2) William Axelsson
- 3) Axel Florin

Övriga deltagare:

Johannes Sjöö
Mattias Appelgren

Vuxen ne waza

- 1) Jimmy Ekberg Hansson
- 2) Mattias Landin
- 3) Janne Holmqvist

Övriga deltagare:

Andreas Piirimets



NORRLANDSLÄGRET 2005

Personligen gick jag på en strandpromenad och diskuterade med mina resekamrater var vi skulle äta kvällens färska fisk - till middag. Klockan var ca 20.00, lokal tid, då SMS:et landade i mobilen i fickan på mina avklippta jeans. "Ska du med på Norrlandslägret?" löd texten i displayen. Varav motfrågan blev: "kostnad?".

Diskussionerna gick sedan vidare telefonledes (>20kr/minut) om huruvida vi skulle flyga, åka buss, tåg eller bil. Det mynnade ut i att vi skulle hyra en minivan och åka allihop. Efter div. avhoppare (4st) kom vi iväg ett glatt gäng om fem grabbar som begav sig emot Uppsala....

Väl i Uppsala skulle vi möta upp en tjej från Uppsala JJK som vi hade lovat få följa med oss. Lokalsinnet (och kanske beskrivningen) var inte den alltså bästa vilket fick oss att snurra runt en hel del bland Uppsalas trafikljus, mackar och rondeller. Slutligen nådde vi fram till vårt mål, aningen försenade men glada. I den totalt nästintill överfyllda bilen skulle vi nu få in ytterligare en person med hennes packning. Självklart gick det tillslut, men det vet alla som har åkt på läger, det måste bara få plats...

En lång bilresa väntade mot Umeå, många glada skratt senare gled bilen in i Umeå och försökte lotsa sig fram till Dragonhallarna där lägret skulle hållas...

Första träningspasset för oss nybör-



jare, vår Instruktor (och självutnämnde "mentor") valde nämligen att knappt träna under lägret – istället gladdes han oss alla genom att dokumentera lägret ur en smurfs ögon, med sport Ju-jutsu. En disciplin som vi även senare, morgonen därefter, skulle utsättas för. Man skulle kunna säga att vi skuttade oss in i Ju-jutsuns kramiga värld...

Till min förtjusning såg jag att även Carlos Romero var instruktör under lägret. Glad i hågen gick jag upp och tränade ett pass för Shihan Tony Hansson från Uppsala medan dem i 6 kyu gruppen glatt lärde sig hur man hoppade upp och ned på bästa sätt. Passet med Tony gick perfekt, ända till de sista fem minuterna då Jonas (även han från Uppsala) stammar över min redan trasiga tå (sedan uppvärmningen med Joakim till vårt KM) – blodvite var ett faktum. Nageln veks

på en ledd som inte är särskilt naturlig att vikas på. Ut till plåsterlådan, tejpar några varv och sedan in på matan igen och så snart jag var tillbaka gladdes Tony åt förfaringssättet och utbrast glatt: "Det där är ett problem för måndagen" och syftade på allt blod som nu var instängt under tånageln.

Middagsställen i Umeå är svåra att finna, i alla fall om man vill äta någonting annat än; "kyckling med ris", "kebab med ris", "kebab med pommes frites" eller "kyckling med ris" (Jodå, han tipsade om riset tre ggr), som den trevliga herrn vid parkeringen erbjöd, eller annan snabbmat såsom Hamburgare. Men, trägen vinner, och efter tre samtal till Eniro 11818, två förhörda dörrvakter och en chockad fjortis fick vi en vägbeskrivning till en Kinarestaurang. Nu tänker ni läsare säkert: smaskens, en stor nudelwok



med biff, nejdå – mina kära vänner valde: KYCKLING MED RIS!!

Dagen efter fortsatte träningen för fullt, då jag inte hade fått tag i pumpen av Magnus från Borlänge betydde det att jag sov på madrassen som inte var uppumpad. Dessutom flög vi runt som flyttfåglar under natten då vi hittade allt bättre sovplatser (dessvärre blev vi ivägkörda från det totalt tomma rummet eftersom ingen fick sova där pga av brandsäkerheten). Själv kändes min tå inte speciellt bra så jag gjorde vad jag gör bäst på läger - tar det lugnt. Däremot passade jag på att se till dem man kände när dessa tränade och självklart tog jag då chansen att se vad mina elever sysslade med. Snabbt tog jag mig iväg till maten där de tränade sportjutsu igen! Sanna mina ord, tydligen skulle de lära sig att hoppa ännu mer ty de stod och studsade upp och ned, fram och tillbaka ytterligare ett helt pass. Men denna gång fick de minsann testa på gyaku tski mot slutet, det var väl hyggligt?

Andra, och egentligen den enda hel-dagen, på Norrlandsläget 2005 kan sammanfattas med ordet "träning". Sport-jutsu med LL där vi skuttade i ytterligare 1,5h, teknikträning med TH och samt kamp med CR. Från CR-passet fick jag med mig: lärdom om livet, blåmärken och en blodstänkt Gi (inte mitt blod). Dessutom var det första gången jag fick var offensiv i en Newaza match. Lärorikt!

Därefter var det ju kväll och tillika fest! Väl satta vid bordet i festlokalen

(som låg tvärs över gatan, mycket praktiskt) lade vi märke till att de flesta grannar vi hade var nog från Skellefteå JJK med en pratande Jocke som största inslag. Mycket god mat serverades och det bjöds upp till sång dock med vissa ändringar i en del av dem av UJJK. Olle berättade mycket glatt att ifall man lade till "Utan byxor" på vissa ställen samt bytte ut ett par ord mot några andra så blev sången mycket roligare! Och visst måste vi säga att han hade rätt! Strax därefter bjöds det på spex. Det handlade om att en stygg person (Ingemar Sköld) skulle återuppväcka en legend (Viking Cronholm) för att kunna ha ihjäl stilchefen (Hans Greger). Häxbrygden fungerade och Viking Cronholm uppstod som mördarzombie! Han sprang efter de flesta personer i revideringsgruppen som förgäves försökte försvara sig med den välkända tekniken o soto osae men det hjälpte ju inte så slutligen kom HG på den nya grymma

tekniken (ur vårt reviderade system) som kunde hjälpa dem: Me Uchi! Saken var då klar! Nya systemet vann och besegrade den onda häxblandningen! Däremot var det ett trist inslag också, då ingen annan klubb hade något spex att bjuda på skulle bucklan ha stannat hos dessa personer (som jag inte kommer ihåg klubben på). Därför uppmuntrades folk att göra ett spex för att det skulle kunna bli en tävling. Detta resulterar i att ett par personer från Södertälje går upp, en av dem lägger någonting i handen och slår på handen så att saken faller till golvet varefter de bugar och går av. Visst, helt okej men ganska värdelöst och tråkigt. Därefter har de omröstning där man skall klappa och vissla för den föreställningen man tyckte var bäst och då de inte kan bestämma sig riktigt för vilken som var högst väljer de att den senare föreställningen skall vinna – totalt antiklimax. Detta borde ju medföra att alla seriösa spex som är



uttänkta dör ut? Jag kommer i alla fall aldrig ställa upp på spex på Norrlandslägrat.

Ett sjukt kul morgonpass stundade med Emma-Johan. Kast och fall stod på schemat. Två friska herrar ur Älvsjö JJKs nybörjargrupp finns med i line-up:en. Janne och Hampus. Varav den senare visade upp stora bländande tekniker i såväl bakåtfall som "disktrasan". Aldrig någonsin har en Yes-flaska utövat ju-jutsu...

Hemresan, en resa som kom att kantas av samma problem som resan upp gick bara aningen smidigare än resan upp. Oljebrist och några "jag måste kissa"-stopp var vanliga inslag på båda resorna. De flesta av oss hade fått någon skada av lägrat såsom Jimmys öra (Carlos Romero-passet), Hampus hälsena (sportjujutsu), Kents tå (från Tonys pass) och Tobias var bara allmänt nedbruten från sportjutsupassen. Janne var bara sliten som få i och med sportjutsupassen. Vår passagerare vet vi inte ifall hon var skadad, ingenting som nämndes även om hon hade väldigt svårt att passa tider vilket fick vår hemresa aningen försenad...

Hampus, 6 kyu och Kent, 2 dan



VANTÖRSFESTIVALEN 2005

Första gången jag hörde talas om festivalen så lät det bra, vi skulle ha en uppvisning på Älvsjöbadet i samband med en festival där en massa annat skulle hända. Andra gången förstod jag hur stort det skulle bli när man pratade om vilka artister som skulle uppträda: Alcazar, Amy Diamond, Mendez, Markoolio, Lill-Babs m.fl.

Vi skulle ha ett stånd hela helgen, fredag till söndag, vi och Högdalen skulle stå och informera vid. Eftersom det är så kul att stå och informera så stod det folk där mest hela tiden, även om det såg lite småtomt ut på "bokningslistan" i dojon. På lördagen skulle Högdalen ha uppvisning fast vi var med då också genom Fredrik som tävlade och jag som dömde en match. Vi fick vara på dansgolvet där vi kunde lägga ut våra mattor i solen. Högdalen hade lånat en tredelad vikvägg med information om Ju-jutsu kai. Den var jättesnygg men något ostadig i kastbyarna. Redan när jag skulle fälla ut den så råkade jag skära mig på stälkanterna och bloda ned skylten på ett par ställen. Men det gav bara lite blodstänk åt sporten som någon sa.

På söndagen var det vår tur att ha uppvisning. Jag och Cecilia satt och informerade ett tag innan. Den här gången kom det en mindre regnskur på infoskylten. Men precis när vi hade vikt ihop den och lagt den under tak så slutade det att regna. Istället kom solen fram och sken över vår uppvisning. Vi körde den bejublade varianten från Älvsjödagen året innan. Lite uppvisning blandat med prova på. Framför allt möjligheten att få dänga

en "mästare" i mattan lockade både små och större. Några yngre blev helt till sig och började hoppa på både mig och varandra men med lite tillrättavisanse ord fick vi möjlighet att visa att vi står för ordning och respekt i vår stil.

Nöjda och glada efter helgens uppvisning packade vi ihop oss, vikväggen och alla mattorna och bar upp dem till dojon. Vår slutsats är att det är otroligt roligt att vara med om en uppvisning, man träffar så många roliga människor och man känner verkligen att man gör något för klubben. Till höstens terminsstart kom flera nybörjare som var och tittade och provade på från just Vantörsfestivalen.

/Stampe, 2 dan



FORTSÄTTNINGSKURS FÖR BARNINSTRUKTÖRER

Det var en lördag, det var 3 december och jag tog plats i bilen och styrde mot Uppsala. Jag hade frivilligt valt bort allt vad sovorgon hette för att gå upp i ottan och delta på en kurs för barninstruktörer. Två dagars kursande med inriktning på barn som har speciella behov samt ju-jutsu enligt det reviderade barnsystemet.

Lördagen var till största delen vigd åt barnen med de speciella behoven, där Mattias Lilja var föreläsare. Mattias valde prata så lite som möjligt och istället lät han oss diskutera situationer som kan uppträda i dojon när barnen inte gör som man tänkt. Vi delade upp oss i grupper där vi fick spela teater, ett rollspel baserat på den svåra situation vi pratat om tidigare. Tanken med det var att alla i gruppen skulle få en bättre förståelse för problemet, att se det visualiserat och inte bara berättat för sig muntligen. Alla i gruppen fick chansen att vara instruktör, "barn med speciellt behov" eller åskådare och se situationen utifrån. Sedan skulle vi hitta lösningar på problemet och spela upp rollspelet igen och agera enligt den tänkta lösningen. Det hela var mycket lärorikt och det rekommenderas varmt till andra som som har problem i sina barngrupper och vill ta upp det med andra instruktörer i jakt på möjliga lösningar.

När Mattias var klar fick Olle Håstad ta över med att visa hur han och de övriga i barnkommittén tänkt sig att barnsystemet ska se ut i den nya bok

som kommer någon gång under våren. Tanken var att alla tekniker skulle gås igenom och vi höll ett rasande högt tempo. När lördagen var slut hade vi hunnit igenom teknikerna till gult samt orange mon, eller gul-vitt respektive orange-vitt som det heter i det senaste förslaget.

På söndagen började kursen, allt enligt kurstraditionerna, en timme tidigare än lördagen och Olle ångrade att han höll på den traditionen. Kl 09.00 återupptog vi teknikgenomgången med grönt mon (grön-vitt). Nu behövde vi inte stressa lika mycket, men ibland gick det lite väl fort och det blev hemskt stressigt mot slutet av söndagen då ordinarie träning i Uppsala väntade på att få ta mattan i anspråk. Det höga tempot och den stora mängd information våra stackars hjärnor skulle behandla gjorde dock att blodsockret sjönk. Flamsigheten låg på en hög nivå under sista passet och Olle hotade med att sätta på ventilationen som han valt att stänga av för att "det inte skulle bli så kallt".

Jag är mycket nöjd med helgens träning och temat på denna barnkurs. Jag ser fram emot att få den nya barnboken i handen, men innan den kommer ska jag testa det som Mattias lärt oss på mina lite smått problematiska barn (och vuxna) i grupperna jag har.

/ Johan L, 2 dan

SPELAR DU BINGOLOTTO?

Kom då ihåg att du kan stödja Älvsjö ju-jutsuklubb genom att ange vårt klubbnamn på din prenumeration.

GRADERINGSBILDER HT'05





SJÄLVFALLET

ÄLVSJÖ JJK 'S KLUBBTIDNING

Redaktion: Johan Landgren

Lay-out: Johan Landgren

E-post: info@alvsjojkk.org

www.alvsjojkk.org

SKRIV TILL TIDNINGEN!

Vi tar gärna emot sånt som du vill dela med dig till andra. Skicka din text till: info@alvsjojkk.org

MIDDAGSTIPSET

Nu presenterar vi en ny avdelning i tidningen, middagstipset. Här kommer vi att presentera god och nyttigt mat. Mat du mår bra av, är enkel att laga och framför allt, blir mätt av.

LAX OCH KIKÄRTER (3 PORT)

- Laxfilér, 3st (ca 125 gram per filé)
- 1 gul lök (hackad)
- 2 stora tomater (hackade)
- 1 tsk riven ingefära (helst färsk)
- olivolja
- 1/2 msk koriander
- 1 burk kikärter (400 gram)
- 2 dl vatten
- 1 chilifrukt i valfri stark färg (hackad)
- 1 vitlöksklyfta (pressad)
- 1 krm gurkmeja
- 1 tsk curry

Häll upp kikärterna i en sil och skölj av dom med vatten. Fräs lök och ingefära i oljan tillsammans med tomat, koriander och kikärter i en gryta/kastrull i någon minut. Tillsätt sedan vattnet och övriga ingredienser men inte laxen. Låt allt puttra i ca 10 min. Lägg sedan ner laxen och låt det sjuda tillsammans tills fisken är klar (ca 7 min).

(Oj vilken klyscha det här är) Detta är ett av mina absoluta favoritrecept. Det går fort att laga, är jättegott och är en utmärkt matlåda. På toppen av allt så är det hur nyttigt som helst. Personligen har jag i röd chili och mer curry och vitlök än receptet säger, men sånt får var och en avgöra själv.

Låt smaka! / Johan L, 2 dan

