



## ÅR 2008, DÅ JU-JUTSU FYLLER 100 ÅR I SVERIGE

Hejsan. Ännu en jul och ett nyår har passerat och vi går in i en ny termin fylld av skojigheter. I år fyller ju-jutsu 100 år i Sverige och det ska uppmärksammas på många olika sätt. För er som inte känner till hur ju-jutsuns historia och hur den kom till Sverige så kommer historien här:

I Japan rådde under medeltiden ständiga inbördeskrig mellan olika länsherrar och klaner. Samurajer anställdes för att slåss för deras domäner. Under dessa hårda livsvillkor utbildades samurajerna till otroligt skickliga krigare. De tränades från barnsben i såväl beväpnad som obeväpnad stridsteknik. Efter flera hundra år fick inbördeskrigen ett slut i och med att Tokugawa-regimen tog makten i början av 1600-talet. Den nya regimen stängde gränserna för utlänningar och därmed för influenser utifrån.

När samurajerna inte längre behövdes som soldater förändrades stridsteknikernas användningsområde. De beväpnade stridsteknikerna förvandlades i många fall till att bli ett medel för att nå det zenbudistiska målet, stillheten i sinnet (jfr. hinduismens nirvana). De obeväpnade stridsteknikerna spreds bland gemene man och användes till självförsvar då endast samurajerna fick bära vapen. Begreppet



*Viking Cronholm var först i Sverige med ju-jutsu.*

ju-jutsu började användas i slutet av 1600-talet som ett samlingsnamn för olika stilar med mycket olika innehåll men med gemensamma grunddrag.

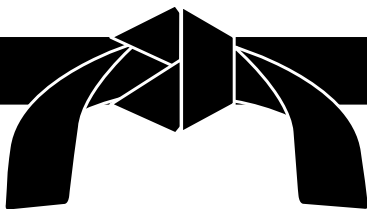
När Japan åter öppnades mot omvärlden under andra halvan av 1800-talet, efter att ha varit ett stängt land med ett föråldrat feodalsamhälle höll ju-jutsun på att glömmas bort i japanernas iver att ta till sig allt vad västvärlden hade att ge. En av de män som ville rädda ju-jutsun för eftervärlden var Jigoro

Kano. Han hade studerat ett flertal ju-jutsustilar och skapade år 1882 en egen ju-jutsustil som först kallades Kano ju-jutsu men som senare döptes om till Kodokan Judo. Omkring sekelskiftet spreds flera olika ju-jutsustilar till västvärlden framförallt till Storbritanien men även USA, Frankrike och Tyskland. En del av dessa stilar var sådana som Jigoro Kano använt som grund till sin egen stil så därför är det idag svårt att bedöma vilken stil som lärdes ut var.

I början bestod judon till största delen av självförsvarstekniker men med tiden minskade självförsvarstänkandet till förmån för dagens tävlingsinriktade judo. Idag ser man ytterst sällan självförsvarstekniker annat än i de gamla katorna som tränas till de högre dan-graderna. Det bör tilläggas att det fortfarande finns ett antal ju-jutsustilar i Japan, en del har sitt ursprung i 1500- och 1600-talets skolor och ofta tränar de samma system som då.

### **Hur kom då ju-jutsun till Sverige?**

I januari 1908 visades ju-jutsu för första gången i Sverige av sjukgymnasten och boxaren Viking Cronholm som lärt sig ju-jutsu i Sydafrika av en engelsk officer. Viking Cronholm kan med rätta kallas för den svenska ju-jutsuns anfader, han instruerade ju-jutsu ända fram till sin 75-årsdag



1948 men under den svenska budorörelsens framväxt var han överksam. Viking Cronholm dog 1961, ett år efter Svenska Judoförbundets bildande. Viking Cronholm var inte den ende svensk som instruerade ju-jutsu under 1900-talets första hälft. En del var tidigare elever till Viking Cronholm andra hade sökt kunskap på annat håll. Alla dessa svenskar bidrog till att göra ju-jutsu känt i Sverige men det var genom utländska instruktörer i Judo som den moderna budorörelsen började gro. Först var fransmannen Jacques Rigollet som kom till Sverige 1948. Men det var holländaren Gerhard Gosen som inledde den moderna budos epok på allvar. Bland hans elever fanns 1963 Hans Greger, dagens förgrundsgestalt inom svensk ju-jutsu. 1969 ombildades Svenska Judoförbundet till Svenska Budoförbundet där ju-jutsu blev en egen sektion.

Hans Greger och hans två främsta elever Björn Hornwall och Ingemar Sköld utvecklade svensk ju-jutsu tillsammans från början av 70-talet ända fram till 1986 då Björn Hornwall avled. På senare tid har fler påverkat ju-jutsu kais utveckling som idag är den största (över 80 klubbar) av de ca 15 ju-jutsuorganisationer som finns i Sverige.

Om du vill ha en mer uttömmande historia rekommenderas boken "Ju-jutsuns väg" av Jan Malmstedt

### MON-SÄHL - ETT ENDAGS-LÄGER FÖR OSS BARN.

På lördagsmorgonen väckte mamma mig kl 8!, och jag som är så lat och brukar sova till kl 11... Gäsp.. Men så kom jag ihåg att jag skulle på träningsläger, så då blev det genast enklare att stiga upp.

Vi träffades kl 10 i dojon i Älvsjö. Tyvärr kom det inga barn från Södertälje, för det hade blivit något missförstånd, men två stycken från Högdalens ju-jutsuklubb kom och det var roligt.

Vi var sammanlagt 13 barn med olika graderingar, allt från vitt bälte upp till grönt. Vår tränare var Tobias Back från Köping. Det var en glad överraskning för jag har träffat honom förut då jag varit på Monsterläger i hans hemklubb. Han är jätteduktig. Sammanlagt körde vi tre träningspass och ett lekpass. Under passen fick vi göra många roliga saker och

träna massor av tekniker. Roligast var när vi körde "randori". Självklart hade vi förståss en lunchrast också och då åt vi något jättegott, men jag vet inte vad det hette. Det var pasta med någon slags tomatsås till. Mums!

Träningslägret avslutades med avslappningsövningar, det var skönt. Sammanfattningsvis hade jag en mycket rolig och spännande dag och jag ångrar inte för en sekund att mamma tvingade mig ur sängen på morgonen.

SÄHL- lägret får 4 av 4 möjliga "Z" Hålsningar Zoey Dahl, 4 mon

PS. Innan Tobias släppte iväg oss berättade han att hans klubb i Köping skall försöka göra nästa års Monsterläger till ett av de största och bästa någonsin eftersom ju-jutsun fyller 100 år 2008. -Jag ser redan fram mot det. DS





Från vänster ser vi: Hampus, Linus, Maira och Tobias. Längst fram utan gi har vi Elvira.

## FAMILJEN SOM INTE FÅR NOG AV JU-JUTSU

Några av de aktivaste eleverna i klubben hittar vi hos familjen Palmqvist Hellsten, där 4 av familjens 5 medlemmar tränar i klubben. Dessutom är lilla Elvira stödmedlem och har följt med på ett antal läger hon också.

### Hur kommer det sig att ni alla började träna?

Storebror Linus började i knattegrupp tillsammans med en kompis som också ville prova på ju-jutsu. Pappa Tobias skjutsade till träningarna och blev sugen på att själv börja träna igen efter ett uppehåll på 18 år. Efter ett halvår i klubben tyckte även mamma Maria att det verkade vara så kul att hon var tvungen att testa, samtidigt som lillebror Hampus just fyllt 7 och fick börja i knattegrupp. Nu är det bara lillasyster

Elvira kvar, men hon är i alla fall stödmedlem.

### Hur länge har ni tränat ju-jutsu?

Tobias tränade ett par terminer 1988 och nu har Linus tränat fyra terminer i Älvsjö, Tobias tre, Maria och Hampus två.

### Har ni någon favoritteknik?

Tobias favoriter är Kote Gaeshi och alla höga kast - samt mokuso. Marias är Kote Mawashi, kast och fall. Linus favorit är Mae Ukemi. Hampus gillar Ne-waza. Elvira tycker om att gå med Ayumi Ashi.

### Tobias, du har ju varit hjälpinstruktör med Stampe. Hur är det?

Det är både kul och lärorikt. Man får en helt annan insikt i teknikerna när man är tvungen att försöka förklara dem för någon annan och komma på hur och varför de fungerar som de gör.

### Hur får ni tiden att räcka till?

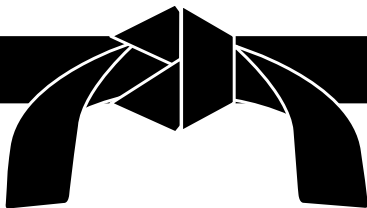
Ni tränar båda två, plus att två av barnen också tränar. När vi tränar ju-jutsu gör vi något som är både roligt och nyttigt samtidigt, det är något vi gör för oss själva samtidigt som det förenar hela familjen - hur får man tiden att räcka till allt detta om man INTE håller på med ju-jutsu?

### Vad vill ni säga till föräldrar som vill prova ju-jutsu och som läser detta?

Prova! Det är grymt kul och passar hela familjen och något att se fram emot är att få åka på jutsuläger tillsammans. Dessutom får man ju den där träningen som kroppen längtat efter.

### När ni inte är i dojon, vad gör ni helst?

Umgås med vänner - gärna med allt trevligt folk vi träffat i klubben.



## BARNLÄGER I BARKARBY

Vi var ca 20 ungdomar från Stockholm och Uppsala som var med Barkaby barnläger. Det hölls på lördagen den 6 oktober. Bland de klubbar som var representerat var Uppsala jjk, Högdalen jjk, Älvsjö jjk och självklart Barkaby jjk. För många var den här deras första ju-jutsu läger. Instruktören under lägret var: Conny Magnusson (Nyköping jjk), Tobias Back (Köping jjk) och Bettan från Barkaby jjk.

Det var 3 pass under hela eftermiddagen. Först värmdes vi upp oss med några lekar, t.ex. Bumbibjörnskull och fulliskull. Efter uppvärmningen övade vi på falltekniker och efter det övade vi på kast. Sen var det dags för mera lekar, som består av mera kull. Fortsättningsvis övade vi på några grundtekniker, t.ex. grepp i två handleder framifrån, frigörning, diagonalt

grepp i handleden och ude osae. Det följdes av mellanmål.

Sen började andra träningspasset. Under det här passet gjorde vi några lekar och sen övade vi på några renra ku-waza, dvs kombinationer. Sen var den där passet slut.

På det tredje passet, så övade vi på en teknikform som kallas för kata. Den formen går ut på att man gör flera tekniker i en serie. Vi gjorde det under hela passet och efter det var lägret slut. Som en överraskning fick Tobias Back en jättekram från alla deltagarna, eftersom han fyllde år. Sen var det första Barkabylägret slut.

David Ljungqvist, 2 mon

## SJÄLVFALLET SÖKER MERARBETARE

Självfallet är nu inne på sitt nionde år och jag har varit med ända från starten. I början var vi tre personer som hjälptes åt och kom på bra saker att skriva om, men med åren har det reducerats till bara mig. Ambitionen har alltid varit minst fyra tidningar per år men oftast blir det bara två. Känner du att du vill hjälpa mig att göra en bra klubbtidning ännu bättre? Har du många idéer på saker som vi kan skriva i tidningen? Då får du gärna kontakta redaktionen (dvs mig) på epost: [johan@bildrepro.se](mailto:johan@bildrepro.se).

**SJÄLVFALLET ÄR ÄLVSJÖ JJK-S  
OFFICIELLA KLUBBTIDNING**

ORIGINAL OCH LAYOUT: JOHAN LANGGREN  
FOTO: MEDLEMMARNA I ÄLVSJÖ JJK  
KONTAKTA TIDNINGEN PÅ:  
[INFO@ALVSJOJJK.ORG](mailto:INFO@ALVSJOJJK.ORG)



Foto: Barkaby JJK

