



Pontus, Sofia, Nicklas och Bosse är våra nyaste svartbälten

FYRA NYA SVARTA LYSTE UPP DECEMBERMÖRKRET

2 juni 2007 var en historisk dag för klubben då vi hade tre som grade-rade till 1 dan samtidigt. Men nu har det ersatts av ett nytt historiskt datum att komma ihåg, 6 dec 2008. Det var då som våra fyra brunbälten klev upp på mattan och efter nästan två timmars svettande erhö-ll sina svarta bälten. Aldrig förr har vi haft så många som fått svart bälte samtidigt. Vi säger ett stort grattis till Pontus Joelsson, Sofia Stenler, Nicklas Ringqvist och Bo Granlund.

Andra som graderat under dec och förtjänar ett lika stort grattis är:

Orange bälte:

Marco Brandi, Vladislav Kha, Anders Kristiansson, Anders Lundback, Oscar Norlander, Ingela Petrusson

Nahlin, Mikael Berg Andersson.

Gult bälte:

Marcus Birelius, Lars Eriksson, Thomas Lindberg, Paola Chica, Nohemy Palacio, Sebastian Skowronski, Håkan Ljungqvist, Vendela Angermund, Joel Manco Rivero

Grön-vitt bälte:

Mårten Augustsson

Orange-vitt bälte:

Hampus Källberg, Daniel Lewis, Filip Rehnberg, Dennis Klingström, Johan Lundberg

Gult-vitt bälte:

Ellen Ericsson, Rebecka Lindgren-Östman, Madeleine Köldahl, Emma Svensson, Linn Ringqvist, Simon Larsson, Viktoria Thörnblad, Anton Gard, Oliver Lindberg, Timothy Freidh, Savanna Jönsson, Simon

Lindström, Hugo Brorsson, Timmy Emilsson, Olle Andersson.

Knatte 5 streck:

Theo Ekström, Antonia Sellstedt

Knatte 4 streck:

Hampus Palmqvist-Hellsten

Knatte 3 streck:

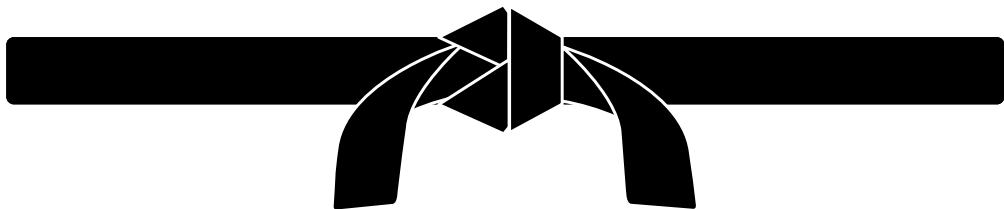
Imran Diva

Knatte 2 streck:

Hugo Lindström, Jakob Svensson Louise Thörnblad, Alva Värmå

Knatte 1 streck:

Henrik Andersson, Leticia Andersson-Köncke, Ebba Ericson, Noah Forsberg, Andrea Gerdin, Victor Gleizer, Felix Hemstadius, Ludwig Hård, Micael Inzunza Serrano, Anna Lewis, Tora Lindberg, Tilda Lindberg, Alfred Pranhäll, Tova Radhe, Kajsa Ridström, Emil Söderberg, Gabriella Zeik, Natnell Zeik, Adam Östh



TJEJLÄGER I UPPSALA

Den 11/10 åkte Cecilia, Mimmi och Ingela till Uppsala för ett en dags-träningsläger med inriktningen "Våld mot kvinnor". Lägre var en avslutning på ett jämställdhetsarbete som under en period bedrivits i UJJK. Lägre smög igång med en föreläsning av Rolf Karlsson från polisen som gick igenom situationer från verkligheten och förklarade alkoholdrogersteroider väldigt ofta är inblandade i våldssituationer, både när det gäller offer och förövare.

Efter teoripasset började de praktiska passen. Först fick vi kränga på oss vår gi vartefter Ylva Naeser förevisade några väldigt effektiva tekniker från vårt eget graderingsystem och satte in tekniker som tex Hotfullt närmande - Hejda med tryck i situationer då de är som bäst att använda.

Innan lunch höll Jörgen Sahlin en kort teoriomgång där han beskrev olika grader av beredskap beroende på hur hotbilden ser ut, samt gav oss enkla tips på hur man kan undvika faror eller klara sig på bästa sätt om man ändå råkar ut för något, t.ex. skor som går att springa i, använd någon typ av tillhygge (väska, nycklar, laptop, tidning e.c.t) o.s.v.

Efter lunch samlades vi i oömma kläder och delades in i två grupper. Vi fick prova på att försvara oss när vi blev fösta genom en dörröppning, samt tillfälle att slå, sparka och skrika så mycket vi bara kunde för att komma undan Mats Ersson som attackerade oss på olika sätt iförd en mycket vadderad dräkt. Varmt måste det ha varit inne i hjälmen, för det såg ut som om han hade behövt en vindrutetorkare på insidan av visiret.

Sedan begav vi oss ner i källaren och fick en och en klara oss ifrån en attack från Olle Håstad på väg till den imaginära tvättstugan, samt försöka utröna varför Mats låg utslagen på källargolvet utan att för den skull riskera vår egen säkerhet.

Nu hade klockan börjat närma sig slutet av dagen, men innan vi gick hem avslutade vi med ett pass med liggande tekniker instruerat av Tony Hansson, fortfarande iklädda vanliga kläder. Adrenalinet pumpade fortfarande runt rätt kraftigt och kanske var det som bidrog till att tänder, eller i allafall flisor från tänder, började flyga runt dojon. Då kände vi att det var dags att avrunda dagen så efter en ficka och liteskitsnack satte vi oss i bilen tillbaka till Stockholm med Ylvas ord ringande i öronen: Skopåsen är kvinnans bästa vän!

/ Cecilia

VM I JU-JUTSU, MEDALJREGN FÖR SVERIGE

28-30 nov avgjordes vm i jujutsu i Malmö. När alla matcher var klara hade Sverige tagit hem 5 medaljer. 2 guld samt 3 brons betyder tredje plats i medaljligan. Guld till Linda Lindströmi kamp och guld till Jesper Kedjevåg och Lisa Karlsson i Duo. Bronsmedaljerna togs hem av Johan Ingholt, Ville Illola samt Jessica Tanzilli-Jansson. Stort grattis!



Lina Lindström, världsmästare i jujutsu 2008.





LÄGER FÖR BRUNA OCH SVARTA I NYKÖPING

Det var med stora förväntningar som jag tog mig mot Nyköping för att delta i träningslägret som var tänkt att vara till för dem som skulle ta 1 eller 2 dan. Anledningen att jag själv och Johan L lyckades tråckla oss in berodde på att vi var snabba att anmäla oss (när det bara stod "för er som skall ta dangrad") och ett viktigt munläder. Tanken med lägret var att alla skulle få öva på det de själva tyckte behövde övas på och riksinstruktörerna Bertil Bergdahl och Anders Bergström skulle finnas

till hands och svara på frågor och funderingar.

Efter att ha varit sjuk i en dryg vecka var jag inte säker på att det skulle gå att träna fullt ut från kl 09:30 - 17:00 men det visade sig inte vara något problem, framförallt inte eftersom man kunde hålla sin egen fart på träningen. Tiden gick i rasande fart och engemans randori hansms med även om tanken var att dessutom hinna med litet gemensam kihon. Dagen blev indelad som så att det var ganska fritt på mattan, man kunde varva träning och pauser som man

önskade. Mot slutet av dagen började det dock bli litet segt och de som åkt långväga tog sig iväg tidigare för att komma hem någorlunda i rätt tid.

Lägerupplägget visade sig vara väl omtyckt av deltagarna och förhoppningsvis blir det fler sådana läger då det visade sig vara en god idé att låta utövarna träna på just det de tycker är mest krångligt till sin nya grad. Oftast har ju de flesta personer olika fokus på vad de behöver förbättra och då passar denna typ av läger bäst.

/Kent



REKLAMDAG 17 JANUARI

Lördag 17 jan kl 11-13 är reklamdagen. Då ska vi försöka locka så många som möjligt till att prova på ju-justu. Tidigare år har vi åkt runt i närområdet och satt upp lappar vid busshållplatser och på anslags-tavlor men förra terminen provade vi något nytt. Vi ställde oss på olika centrum och knutpunkter i närheten för att, klädda i gi eller klubboverall, dela ut lappar till de som passerade. Vi fick jättebra respons och vi ökade i nybörjargrupperna. Vill du hjälpa till? Prata med din instruktör.

För er som inte kan komma på reklamdagen finns det istället lappar och sätta upp på jobbet, skolan eller vid busshållplatsen.

UPPSAMLINGSGRADERING

Var du sjuk eller fick annat förhinder på graderingen 13 dec? För er som inte kunde komma då har vi lagt in en extra gradering på söndag 1 feb kl 1830. När terminen börjar går du in i den grupp som har det bälte du ska gradera till. Där tränar du på de tekniker som ingår och efter gradering fortsätter du i samma grupp.

KVARGLÖMDA KLÄDER

Saknar du dina gi-byxor eller dina vantar? I dojo har vi en låda överfull med kvarglömda kläder. Vi har jackor, byxor, strumpor och mössor. Kanske ligger dina saker där. Titta så fort du kommer till dojo nästa gång. 1 februari tömmer vi lådan och skänker kläderna till välgörenhet.

GRADERINGSBILDER HT-08



SJÄLVFALLET ÄR ÄLVSJÖ JJK'S
OFFICIELLA KLUBBTIDNING

ORIGINAL OCH LAYOUT: JOHAN LANDGREN
FOTO: MEDLEMMARNA I ÄLVSJÖ JJK
KONTAKTA TIDNINGEN PÅ:
INFO@ÄLVSJÖJJK.ORG