



## MOSES HAR FÅTT EN EGEN GI

Länge har vi sett Moses smyga omkring naken i dojo, men nu har Anders (4 kyu) sett till att Moses äntligen blivit ordentigt påklädd! Hans arbetskamrats fru fick med hjälp av en gammal t-shirt i uppdrag att ge Moses kläder, och visst lyckades hon bra?!  
Ett stort tack från hela Älvsjö JJK.



## TRÄGEN VINNER!

Juryn tackar för alla fantasifulla bidrag som strömmat in till redaktionen.  
Tyvärr är verkligheten sådan att det bara kan finnas en vinnare. Denna gång blev det Christer Engström (4 kyu) som skickade in fyra förslag och till slut fastnade juryn för namnet ni ser längst upp på sidan.  
Grattis till biobiljetten!

## KARATE FREDAG

Fredagen den 20/4 hade Kent tagit med sin karatesensei Micke ifrån Shukokai karateklubb för en gästräning i Älvsjö. Micke var där för att visa oss jutsukas hur man tänker inom shukokai karate. Mickes önskan för kvällen var att vi skulle få en känsla för att vi var en kompakt massa istället för en massa ben. Vi fick lära oss en serie slag som bestod i oi tski och gyaki tski som fick även de bättre att fundera på sin koordination. Roligast för undertecknad var när Taekwondo-Andreas stod och sparkade in revbenen på mig med kraftfulla mae geris. Sensei tyckte det såg kalasbra ut och visade hela gruppen att så ska det se ut och Andreas fick följaktligen fortsätta sparka på mig och jag stod och log. En rolig kväll i nytänkande anda! /Fredrik





Stampe räddar liv?

## L-ABC

Fredagen den 16/3 hade vi en L-ABC kurs i dojon. Vi var drygt 10 personer som deltog från varierande bältesgrader. Kursen tog upp en del saker som man kanske kan anse vara "sunt förnuft" men som jag anser att man säkert inte tänker på när det väl gäller. Vi fick även testa på att rädda en docka med hjälp av våra nyförvärvade kunskaper. Vissa lyckades, andra gjorde det inte. Allt beroende på personens fantasi. Lite överkurs hann vi också med och fick ge dockan hjärtmassage. Det gick riktigt bra. Det hela avslutades med lite förfrågningar kring hur man ska agera vid olika situationer. En bra kurs som jag förhoppningsvis slipper använda kunskaperna från...../Kent(1 dan)

## IDROTTSSKADEKURS MED SISU

Kursen startar och vi möter Björn Hedenström från Hammarby Behandlings center, inhyrd för två kvällar av SISU. Det var 20 personer från olika idrotter och bl.a. en baskettränare som varit med i tv. Vi gick igenom skadeförebyggande åtgärder, vikten av ordentlig uppvärmning och stretching samt lärde oss hur man lägger tryckförband och det akuta åtgärderna.

Nästa dag (vecka) fortsatte kursen och vi gick igenom frakturer och andra vanliga skador inom sporten. En hel del handlade om ledbandskadorna och knät med dess korsband stod i centrum. Vi gick även igenom de anatomiska skillnaderna mellan barn och vuxna. När Sofia började prata om "judosparkar" var det tur att vi hade en från Högdalens Judo som kunde hjälpa Sofia in på rätt spår. :) /Niklas (3 kyu)



Det är viktigt att stretcha efter träningen

## BARA FÖR TJEJER

-Våga ta i nu då! Använd magen! Drygt 20 st tjejer står i en cirkel och skriker! Det var ett utav övningsmomenten under den två timmars långa röstträningen som stod först på schemat för Dan-läget för tjejer!

Själv har jag förvisso bara brunt bälte, men i år var även 1 kyu:are välkomna. En hel lördag tränade vi röstteknik, kata och randori - med bara tjejer på Uppsalas jik:s matta. Lena Thelberg-Sahlin och Marlene Norberg, båda 4:e dan, höll i läget. Det är mycket tänkt som en push upp till 2 dan men min mening är nog att det också behövs till 1 dan eftersom mindre klubbar sällan har tillgång till några kvinnliga förebilder på den nivån.

Ta inte illa upp nu grabbar, men att träna med bara tjejer var verkligen underbart. Främsta orsaken till det är nog så enkel som att det är sällan som ett flertal på avanc.passen har samma viktklass eller längd som jag själv. Majoriteten av ju-justu utövarna är män - men fördelningen är faktiskt 60-40, vilket inte är fy skam. Men det märks sällan att kvinnorna är så många i organisationen för tjejer gör som vanligt inte gör så mycket väsen av sig. Det fick vi lära oss trick för att försöka arbeta bort, så stå på er alla tjejer och våga ta plats./Li



## OM ÅRSMÖTET

Söndagen den 11/3 var det dax för ännu ett årsmöte i Älvsjö judsutklubb. Detta år höll vi till i hyresgästföreningens lokal på Hanna Rydhs gata 44-48. Vi som varit med ett tag minns tidigare höst och årsmöten i denna lokal. Som vanligt var det en trevlig tillställning med goda smörgåsar och smaskiga tilltugg till fiket. Vi var 13 st. personer som dök upp för att bevaka medlemmarnas intressen. Glädjande nog var det inte bara medlemmar som redan involverat sig i verksamheten som dök upp. Helén Wilny (2 kyu) fick äran att vara mötesordförande medan Fredrik Nilsson (4 kyu) tappert försökte knappa ned vad som sades på sin bärbara dator. Efter att ha läst igenom årsberättelsen med verksamhetsberättelse, den ekonomiska förvaltningens berättelse och revisorernas utlåtande gav årsmötet styrelsen ansvarsfrihet för det gångna året. Styrelsens förslag detta år handlade om att ändra i kontoplanen så att den blir mer lättförståelig. I år kom det för första gången in en motion till årsmötet, även om det inte

uttryckligen stod så i maillet. Årsmötet tyckte dock att det kunde behandlas som ett sådant. Åsa Johansson (2 mon) hade via mail önskat att klubben kunde ha läger- och träningsdagar för barn. Årsmötet var tvunget att avslå denna motion eftersom lokalen och de tider vi kan utnyttja den inte gör det möjligt att kunna genomföra det som efterfrågades. Årsmötet konstaterade att många av de begränsningar klubben blir tvungen att göra i dag beror på just lokalen. Därför ansåg årsmötet att anskaffandet av en egen lokal måste vara av hög prioritet under 2001. I år valdes kommittéerna och dess ordföranden direkt av årsmötet och deras verksamhet styrs numera också till viss del av verksamhetsplanen. Årsmötet valde att fortsätta med en PR- och en festkommitté och omvalde Li Sjökvist (1 kyu) och Helén Wilny till ordförande i respektive kommitté. Årsmötet konstaterade att punkterna om gästinstruktörer i verksamhetsplanen inte hade följts under 2000. Efter försäkringar från huvudinstruktören, Staffan Magnusson (1 dan), och tjeje-

presentanten, Sofia Gulin (2 kyu), om att detta inte skulle hända under 2001 valde man att låta dessa punkter att stå kvar. Den fullständiga verksamhetsplanen för 2001 hänger nu i dojon i form av ett inramat blått papper. Efter att ha beslutat att medlems- och träningsavgifterna ska vara desamma som under 2000 gick årsmötet över till valfrågorna. Efter som alla verkade nöjda med styrelsens arbete och alla ville sitta kvar omvaldes alla i styrelsen. Däremot blev det en del förändringar vad gäller revisorer och valberedning. Till revisorer valdes Ann Olsbro och Lena Norstedt (4 kyu). Ann är stödmedlem och mamma till Peter Olsbro i barnens nybörjargrupp. Även valberedningen blev ny. Helén Wilny och Leandra Caldarulo (4 kyu) valdes med Helén som sammankallande. Slutligen gavs Svenska Budo-förbundets första förtjänst tecken till Ove Demander (1 kyu) och Diana Söderlund (2 kyu). Diana var inte med mötet så hon får sitt märke vid ett senare tillfälle. Så var mötet slut och samtliga tackades för att de kommit. / Stampe



### ”CITATRUTAN”

På LABC-kursen hördes dessa bevingade ord.

”När han har drunknat färdigt” – Fia

”Innan han har dött klart” – Fia





## MONSTER I KÖPING

8 barn från nybörjar- och gulbältesgruppen och jag tog tåget till Köping över en helg. Tobias Back (Köping ju-jutsuklubb) hade anordnat ett nationellt barnläger: MONster-lägret i Köping. 65 barn från Köping jjk, Västerås jjk, Örebro jjk och Älvsjö jjk deltog och tränade för instruktörer så som Olle Hästad (Uppsala jjk), Robert Thorén (Köping jjk) och Anna Gustavsson (Västerås jjk). Det var ett välorganiserat läger, där de verkat tänkt på allt: mat i

mängder, ständig sysselsättning, många träningspass och alltid en sjukvårdare på plats. Vi blev t.o.m. både hämtade och lämnade på tågstationen. Varken de sex träningspassen, lekarna, filmvisningen på kvällen eller bristen på sömn kunde dock ta musten ur Älvsjögrabbarna. De var lika stojiga på hemvägen som på vägen dit, men mycket nöjda och ivriga på att få åka på läger igen! / Li (1 kyu)



## ÄLVSJÖVISAN

*Mel. Bamse*

Älvsjö, Älvsjö klubben över alla.  
Att den finns det är en jävla tur.  
Vi som går här vi är rusiktigt balla.  
Våran maskot är ett litet djur.

*Sälen, sälen, sälen, sälen,  
sälen,sälen, sälen, sälen,  
sälen, sälen, sälen, sälen,  
sälen, sälen, sä!*

Stampe, Stampe bastar mest av alla.  
Han är våran favoritkanin.  
Jutstusånger gillar han att tralla.  
Men i dojoen ska man lida pin!

Svarta bälten trasigast av alla.  
Snackar mer än tränar på teknik.  
De har lärt oss att kasta och att falla.  
Men de bruna ger dem lätt panik!

*Nu när de har blivit blå  
kan de massa människor klå,  
men det gör faktiskt inte vi  
på de som ej har gi*

Gula bälten virrigast av alla.  
Allting snurrar runt i deras knopp.  
Allt skall läras -det är jalla, jalla.  
Men trots allt är humöret jämt på topp!

Vita bälten klarar mest av alla.  
Yame är ett ord de aldrig hör.  
Fast de nästan vad som helst kan palla.  
Finns det nå't de aldrig mera gör!

*Sälen, sälen, sälen, sälen,  
sälen,sälen, sälen, sälen,  
sälen, sälen, sälen, sälen,  
sälen, sälen, sä!*

## SJÄLVFALLET

Älvsjö JJK's klubbtidning

Redaktion: Li Sjökvist,  
Helén Wilny & Johan Landgren  
Lay-out: Johan Landgren  
E-post: pr.alvsjojkk@telia.com  
www.welcome.to/alvsjojkk

