



# S J Ä L V F A L L E T

N R 2 · 2 0 0 3 · Å R G Å N G 4



**Ett stort grattis till killarna: Stampe, Kent och Johan klubbens nya 2:a dan bälten!  
Även grattis till alla andra som graderat under vårterminen!**

## **1 kyu**

Christer Engström  
Roger Söderbäck

## **2 kyu**

Sara Myr, Martin Drakenberg  
Helene Jacobsson, Madeleine Ahlberg,  
Jennie Söderström  
Sophie Krumlinde, Anna Fornaeus

## **3 kyu**

Bo Granlund, Joel Björkman

## **4 kyu**

Rasmus Lindbacke, Erik Ovebring  
Kristoffer Nyström

## **5 kyu**

Andreas Westberg, Elin Kårsell  
Miguel Erhstrand, Stefan Thylander,  
Roberto Cosenza

## **2 mon**

Daniel Lundberg

## **3 mon**

Patrik Lundh, Oliwer Wallén

## **4 mon**

Therese Bungerfeldt, Madeleine  
Wennefjord, Arman Maroufkhani,  
Sebastian Svensson, William Axelsson,  
Philip Goy, David Zivanic, Mattias  
Appelgren, Kevin Ohlsson

## **5 mon**

Tomas Sahlin, Jessica Wirebring  
Kevin Svensson, Cecilia Klingsell  
Marcell Mattsson, Mathias Reuter-  
strand, Kalle Nylander, David  
Broström, Zack Aschberg, Rasmus  
Larsson, Edvin Wohlin-Teixeira

## **Knatte 3**

Sofia Berghager, Vendela Angermund,  
Hillevi Jacobsson, Alice Reuterstrand,  
Elin Olsén, David Norén, Moa Brodén  
Dennis Högsten, Towa Sandberg

## **Knatte 2**

Sebastian Kjell, Markus Jönsson  
Michelle Lundh, Céline Chauvet  
Mattias Ewers

## **Knatte 1**

Henrik Berghager, William Siljesjö  
Carl Flyg, Aylinn Hedström, Lukas  
Singhoff, Matilda Johansson, Carina  
Klingsell



**MAWATE = VÄND**

## Årsmöten

Under mars har årsmötena stått som spön i backen. Först ut var vårt eget årsmöte som vi höll i dojon den 9:e mars. 12 personer både med och utan tidigare ansvarsställning i klubben var med och representerade klubbens drygt 110 medlemmar, en väldigt klen representation men inte värre än vanligt.

Några stora debattfrågor fanns inte med på dagordningen utan besluten röstades igenom utan protester. Bland resultatet kan nämnas att vi numera inte har med allmän barnträning på lördagar. Intresset har visat sig vara så dåligt att vi fått ställa in de flesta lördagspassen, därför ansågs det inte vara tvunget att ha dessa pass i fortsättningen. Detta förhindrar inte att vi kan ha nåt pass om vi kan mobilisera intresset för det. I verksamhetsplanen togs också bort styrningen att bjuda in en gästinstruktör för barnen av samma anledning: dålig uppslutning. Tjejerna hade däremot visat ökat intresse för gästträning och ska nu ha två pass per termin, även om det inte måste vara med en instruktör utifrån. Tjejerna visade också framfötterna i de beslutande leden genom att styrelsen numera till största delen består av tjejer. Ett bevis om något på att tjejer visst kan och vill ta ansvar för sin idrott och framför allt får möjlighet till det. Styrelsen består idag av: Staffan Magnusson (ordf), Li Sjökvist (v.ordf), Helén Wilny (kassör), Fredrik Nilsson (sekr), Caroline Stangerholt (led), Jennie

Söderström (suppl) och Cecilia Kemi (suppl). Styrelsen har nu även en bred bas i fråga om bältesfärger genom att alla färger från orange till svart finns representerade.

Den 15:e mars avhandlades Svenska Ju-jutsuförbundets årsmöte på Bosön i samband med ett större instruktörläger. Från detta årsmöte kan rapporteras att vår stil fortfarande styrs av Hans Greger. Årsmötet röstade också fram ordföranden i Södertälje ju-jutsuklubb, Ulrika Bremer, som ledamot i den nya styrelsen. Styrelsen är nu två personer fler än tidigare och har också blivit något mer jämställd, även om samma gamla "gubbar" fortfarande sitter bergsäkert på de övriga posterna. Årsmötet röstade också igenom en höjning av medlemskostnaderna med 10 kr/klubbmedlem. En kostnadshöjning med ungefär 1500 kr/år för vår del. Dock har medlemskostnaden stått still i många år så sett till inflationen var det dags. Förbundet har också stora utgifter framför sig i samband med systemskiftet nästa år. Även extrasatsningar på olika landsändar kostar pengar. I år satsar man på Mellansverige dit bland annat Stockholm inräknas.

Slutligen hölls Svenska Budoförbundet och dess ju-jutsusektion sitt årsmöte den 22:a mars. Sektionens årsmöte avhandlades snabbt och smidigt utan några uppseendeväckande nyheter. Förbundets möte hade desto större frågor på dagordningen. Emellertid

röstades alla styrelsens förslag igenom med stort stöd. Capoeira och Kickboxning ingår numera i förbundet som sedan årsmötet heter Svenska Budo- och Kampsportförbundet. Även här röstades en medlemshöjning igenom. Avgiften höjdes med 15 kr/medlem vilket för vår del innebär ca 2300 kr/år.

Stockholms Budoförbund och Brännkyrka föreningsråd har också haft årsmöte men ingen från klubben var närvarande vid dessa. Mer om dem och om ovanstående går att läsa i deras protokoll som lär dyka upp senare. Om inte de förstnämnda också har beslutat sig för att höja avgifterna så kommer ovanstående höjningar att innebära att våra medlemsavgifter kommer att öka med nära 20% från och med nästa år. Men å andra sidan har vi varit förskonade från sådant på mycket länge.

/Stampe



*Under påsklägret graderades Ju-jutsu Kais stilchef Hasse Greger till 9:e dan och Anders Bergström graderades till 6:e dan samt blev riksinstruktör. Stort grattis!*



## Monsterläger i Köping

Vi samlades på T-centralen för gemensam tågresa till Köping. Väl framme var det uppackning och ombyte för lägerstart, genomgång och presentation av instruktörer. Därefter började allvaret med första passet. Allt gick bra för grupperna. Middagen bestod av korvgrillning och på kvällen var det fria aktiviteter samt filmvisning. Kl 23 var det sovdags. Detta med varierande resultat, mycket fniss, viskningar och tassande fötter.

På lördag morgon samlas sömn-druckna ansikten till frukost. Sedan bär det av till samling vid stora mattan för gemensam morgonaktivitet. Därefter följde två pass före lunch. Barnen fick ha olika instruktörer på varje pass. Dessa kom från Älvsjö, Köping och Sandviken. Efter lunch hade barnen dagens sista pass för att sedan duscha. Nästa stora

händelse var tipspromenad. Vi hade otur med vädret så det blev en blöt, men rolig, upplevelse. Under tipspromenadens gång dök det upp två frågevisa monster som ställde frågor till barnen. Detta uppskattades på olika vis, både fniss och skrik.

De barn som ville har under dagens gång, när tillfälle givits, tränat inför kvällens talangjakt. Vid 17-snåret var det dags att visa upp de fem bidragen: trolleri, flaskblåsning, cheerleading, sing back och breakdance. De duktiga vinnarna blev cheerleading, ett lag från Köping. Till middag blev det pizza i o begränsade mängder. Barnen åt nästan tills de sprack! Efter middagen var det helgens stora happening: DISCO. Kl 23 var det läggdags. Inga problem, barnen somnade ovaggade efter en rolig och händelserik dag. Det enda som lös upp vår sovsal var en ensam ficklampas bleka sken.

På söndag morgon vaknade ingen frivilligt. Först frukost och sen gemensam morgonaktivitet på stora mattan. Gäslande och lite småslitna barn fick öva kator med Tobias från Köping. Tre pass följde under söndagen, mer eller mindre smärtfritt. Det blev lite sisådär med engagemanget under dagens sista pass. Detta följdes av avslutning med prisutdelning. Älvsjös Jesper fick pris för att ha varit aktivaste killen på discot. Grattis!

Därefter fick alla skynda in i duschen för att sedan transporteras i bilar till tågstationen. Nu sitter vi här med 12 trötta och nöjda barn + Fia och är själva glada att ha fått följa med.

/Tovas pappa Fredrik och Vendelas mamma Anna.



## Ordföranden har ordet

Välkomna tillbaka efter en sommar med ömsom regn och ömsom sol. En sommar med flera gratulationer. Äntligen tog vi hem en buckla efter ett sommarläger! 21 ju-jutsukas skrattade oss lyckliga hela vägen hem till dojon. Där det nu finns en fin buckla att studera. Vi kan också gratulera paret Gripenbäck, Fia och Viktor, som gifte sig i djupaste Östergötland. För övrigt har de vuxna kunnat träna såväl ju-jutsu som boxning emellan sol, bad och regn. Men nu sätter träningen igång igen och jag hoppas att alla är lika spända på den som jag. Uppmärksamma att det är en del förändringar i träningsschemat så ses vi i dojon!

/ Stampe



## Skriv i tidningen!

Åker du på läger, går på kurs eller upplever du något roligt hemma i klubben så skriv och berätta så att alla andra också får veta. Vi på redaktionen tar tacksamt emot insändare till nästa nummer av klubbtidningen på e-postadressen: [pr@alvsjojkk.org](mailto:pr@alvsjojkk.org). Presstopp för nästa nummer är 19 oktober.

## Älvsjö JJK, aktivaste klubb på sommarlägret!

Äntligen vann Älvsjö JJK vandringspokalen för flest antal deltagare på sommarlägret. En tredjedel av klubbens vuxna elever åkte i år till Öland för att träna och umgås. Den stora vandringspokalen får vi behålla i ett år med förhoppningar om att vinna den även nästa år. Den lilla är vår, bara vår och den får vi behålla. Snart kommer en hylla att sättas upp i dojon så att alla kan beskåda den och alla nästkommande priser.

## SJÄLVFALLET

### Älvsjö JJK's klubbtidning

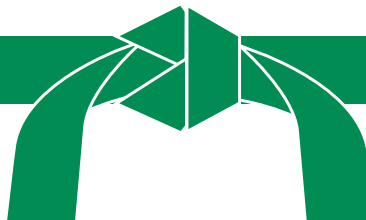
Redaktion: Li Sjökvist, Camilla  
Lundberg & Johan Landgren  
Lay-out: Johan Landgren  
E-post: [pr@alvsjojkk.org](mailto:pr@alvsjojkk.org)  
[www.alvsjojkk.org](http://www.alvsjojkk.org)



*Cecilia och Ove blev bästa elever på påsklägret. Grattis till er båda!*



*Helén och Li var modiga och ställde upp på sin allra första partävling under sommarlägret. Grattis till silvret och med förhoppningar om ännu fler medaljer!*





## Träningschema höstterminen 2003

### Knattar

Nybörjare	söndag	14:00-15:00	(Johan L.)
Fortsättning	söndag	13:00-14:00	(Johan L.)

### Barn

Nybörjare	måndag	17:30-18:30	(Christer)
Gula	måndag	18:30-19:30	(Christer)
Ny-orangea	onsdag	17:30-18:30	(Roger)
Avancerade	tis & tors	17:30-18:30	(Johan K.)
Ungdomsgruppen	tis & tors	17:30-18:30	(Ove)

### Vuxna

Nybörjare & gula	mån & ons	19:30-20:45	(Li & Fredrik)
Orange & gröna	tis & tors	19:45-21:00	(Staffan & Helén)
Avanc. (blå-svart)	tis & tors	18:30-19:45	(Kent & Johan L.)
Allmän kyuträning	söndag	15:00-16:30	(Varierande instruktörer)
Föräldragruppen	lördag	15:00-16:15	(Li)
Självförsvarskursen	onsdag	18:30-19:30	(Fredrik)

## Terminsavgift

För terminsavgiften får medlemmarna förutom den ordinarie träningen dessutom delta i förbundsläger och tävlingar samt en olycksfallsförsäkring som gäller till, under och från träningen.

Om andra än de som tränar vill stödja klubben så finns även möjlighet till det. En stödmedlem kan delta i all verksamhet utanför själva träningen och har rösträtt på årsmötet om man fyller minst 14 år under året.

Hade du full närvaro förra terminen betalar du halva priset. Det finns

även en familjerabatt som innebär att den i familjen som har högst terminsavgift betalar hela sitt belopp, övriga familjemedlemmar betalar bara halva sin terminsavgift, dock lägst 75 kr.

Terminsavgiften ska betalas på med-sänd postavi **senast 31 augusti!** Eftersom pengar till hyra är något som måste prioriteras så är vi tvungna att ta ut en **påminnelseavgift på 100 kr** om terminsavgiften inte är betald innan 31 augusti. (nybörjare har till den 30 september på sig) Om ni av olika orsaker inte kan betala inom utsatt tid vänligen kontakta din instruktör.

## Vad ska jag betala?

### Barn

knattar 400 kr  
nybörjare, gula & ny-orange\* 500 kr  
avancerade & ungdom 750 kr

### Vuxna

nybörjare 1060 kr\*\*  
övriga 1000 kr

### Stödmedlem

både barn & vuxna 100kr

\*Ni 9 som graderade nu i maj.

\*\*Detta inkluderar ju-jutsupass.



## Kalendarium

vecka 34	Terminsstart	Välkommen!
17/8	Instruktörmöte 15.00	Dojon
22-24/8	Tävlingsträningsläger	Linköping
23/8	Reklamdag kl 10-14	Dojon
31/8	Styrelsemöte 14.00	Dojon
vecka 36-39	Nybörjarstart	Tipsa alla du känner!
12-14/9	C-instruktörskurs	Växjö
27/9	Swedish Open	Jönköping
27/9	Jönköping Open	Jönköping
27-28/9	Barninstruktörskurs	Köping
4-5/10	Par- & kampläger	Sandviken
11-12/10	Svartbälteskurs	Bosön
11-12/10	Keiko Cup	Kalmar
25/10	Dalakampen/fighten	Borlänge
26/10	Par- & kampläger	Borlänge
31/10-2/11	Norrlandsläget	Umeå
November	Klubbmästerskap	Dojon
15-16/11	Kataläger	Hudiksvall
vecka 51	Graderingar i klubben	Dojon

*Med reservation för ändringar*

## Telefonlista till instruktörerna

Christer Engström		0704-26 32 32
Fredrik Nilsson	645 70 85	070-495 24 42
Helén Wilny	645 70 85	070-990 45 83
Johan Klange	744 57 20	070-251 53 40
Johan Landgren	603 10 43	0733-700 297
Kent Nordlund	711 17 47	073-934 00 88
Li Sjökvist	646 75 46	073-77 165 77
Ove Demander	711 17 47	0739-31 88 82
Roger Söderbäck		070-570 20 43
Staffan Magnusson	81 53 60	070-588 06 98

## Välkommen!

Redaktionen har fått tillökning av Camilla Lundberg. (Mamma till en av eleverna i ungdomsgruppen.) Camilla bidrar från och med detta nummer med sina idéer och åsikter till tidningens innehåll och utseende och som förälder ger hon redaktionen ytterligare en vass infallsvinkel. Varmt välkommen Camilla!

## Ny dräkt?

Om du vill köpa en ny träningsdräkt eller annat som hör till träningen kontakta Johan L. Klubben köper in till ett billigare pris och mellanskillnaden tillfaller klubben.

## Hjälp till!

Lördagen 23 augusti kl. 10 samlas vi utanför dojon för att sedan locka till oss nya medlemmar genom att sätta upp färgglada reklamlappar i närområdet. Kom du oxå! Efteråt bjuder klubben alla som hjälpt till på lunch.

## Nya tröjor!

Klubben har köpt in svarta collagetröjor med klubbemblemet på bröstet och "Älvsjö Ju-jutsuklubb" på ryggen. Tröjorna kostar 200kr/st och finns i storlekarna 140oct, 160oct, S, M, L, XL & XXL. Finns din storlek inte i lager så skriv upp dig på beställningslistan i dojon.

## BingoLotto

I våras började klubbens försäljning av premunationer på Bingo-lotter. Lotterna säljs i 4 veckors perioder med start 30 augusti och levereras direkt hem till dig. Priset är detsamma, men varje lott ger klubben en vinst på cirka 17kr. Vill du också premunera så kontakta Li.

