

## SENSEI NI REI, VI HAR FÅTT VÅRA FÖRSTA 3:E DANARE!



Kent och Johan som poserar för kameran efter att ha klarat sin gradering till 3:e dan. I mitten står Ylva Nordgren från Uppsala JJK som graderade samtidigt.



Årets sommarläger drog igång 2 juli kl 15.00, men då hade det redan svettats, hurrats och klappats i timmar. Anledningen var att Johan Landgren och Kent Nordlund hade klarat av sin gradering till 3:e dan, svart bälte. En grad som göra att dom fr.o.m nu kan titulera sig Sensei. Johan och Kent är de första i klubben som uppnått denna grad. Stort grattis!

Övriga som klarat en nya grad sedan förra numret av tidningen är:

**2 DAN:** Helén Wilny

**3 KYU:** Jonas Angermund, William

Axelsson

**4 KYU:** Hampus Widén, Jan Holmqvist  
William Appelgren, Gengsheng Wang  
Tommy Andersson

**5 KYU:** Frida Wallberg, Philip Goy  
Alex Danielsson, Jean Manco-Rivero  
Nina Johansson

**5 MON:** Johan Villa, Malin Olsson  
Sebastian Carling, Aylin Demiray  
Tim Nilsson

**KNATTE 5 STRECK:** Engla Angermund  
Sara Brodén

**KNATTE 4 STRECK:** Viktor Sellstedt  
Mårten Augustsson, Anton Ekström

**KNATTE 3 STRECK:** Johan Lundberg

Kristoffer Limér, Zoey Dahl  
Kajsa Amnehagen, Mattias Lind

**KNATTE 2 STRECK:** Rozerin Okumus  
Antonia West, Emil Alexander  
Christian Sundqvist

**KNATTE 1 STRECK:** Hugo Qvistberg  
Edvin Appelgren, Tomas Ljungqvist  
Olle Andersson, Linus Palmqvist  
Mikael Hejdenberg, Linn Ringqvist  
Rafael Polycarpou-Quick,  
Gustav Carlsson, Simon Fermelin  
Andreas Voutsadakis, Tollis  
Emma Eriksson, Elin Forsberg

Stort grattis även till er!



## SOMMARLÄGER 2006

Årets sommarläger måste gå till historien som det varmaste någonsin. Det kan inte ha funnits många timmar där temperaturen sjönk under 30 graders-strecket under dagtid. På natten var det tropiskt (SMHI's def) med minst 20 grader.

Sommarlägret, som för andra året var i Emmaboda, lockade 130 personer från hela landet (eller var det 30 st som det stod i lokaltidningen?) och 11 från vår egen klubb. Med oss var även Petri, praoelev från Södertälje.

Det är många traditioner som ska uppfyllas på ett läger och vi började med att bryta på en av dom på en gång, vi bytte sovsal. Anledningen till det var att skolan där vi bodde hade installerat ett nytt lufthockeyspel och vårt gamla sovrum låg närmast oväsendet där följde med spelet. En annan tradition vi har är att vi delar in oss i matlag och delar på middagskostnaden under veckan. Fyra middagar med efterrätt och många



Hela gänget samlat på restaurangen för att fira Stampes födelsedag. Till höger och nedan: Blandade bilder från veckan i Emmaboda.

lunchlådor för 200 kr/person. Inte illa.

Utöver all träning vi fick under veckan lärde vi känna Helén och Fredriks hund Chaplin. En trött rackare som ofta sov under bordet utanför Fredriks tält där det fanns lite skydd och svalka mot den brännande solen.

Något som också svalkar i solen är bad och det finns en fin liten sjö 5 minuter bort med bil från lägret. Men varför ska man åka så långt för att bada? Med hjälp av Bertil från Högdalen inhandlade vi en egen pool som vi ställde upp på skolgården. En cirkelformad pool 3 meter i diameter,



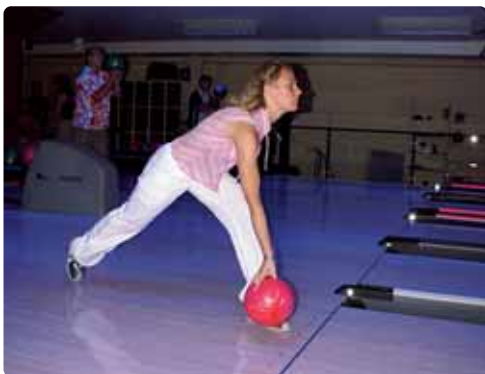
75 cm djup och 4000 liter vatten rymlig. En slang från en närliggande städskrubb fick fylla poolen och sen var allt på plats. Jocke fixade badankor och därmed var "Älvsjöbadet 2" invigt. Många stunder mellan träningarna spenderades i vår alldeles egna pool. Aktiviteter som inte hade med träning och badande att göra var bowling, go-cart, massage, fotbolls-VM på pizzerian eller lyxmiddag.

Lyxmiddagen var avslutningen på

Stampes födelsedag då vi åkte till en restaurang ett par mil bort för att fira "äldermannen". (han fyllde ju trots allt 40) God mat och dryck bjöd vi alla honom på. Under hela födelsedagen bestod Stames frukost, lunch o efterrätt av glass. Stampe älskar glass så vi köpte in tre paket pingglass och närsomhelst under dagen kunde någon komma fram och helt oväntat överlämna en glass. Extra roligt blev det när instruktörerna i slutet på passen gav honom ännu en glass.

Lördagen infann sig snabbt och det var precis som om någon vädergud visste att lägret var slut. En hel vecka utan ett moln men på avslutningsdagen var himlen täckt av tunga regnmoln. Emmaboda grät vårt avsked. Men vi ses nästa år igen och då får solen gärna lysa igen.

/ Johan L, 3 dan



## PÅSKLÄGER 2006

**Den 14 april började årets påskläger. Efter att undertecknad och Stampe packat in luftmadrassen och kylskåpet, styrde vi GYL:a bilen mot Linköping redan på torsdagskvällen.**

Detta så vi skulle kunna boka plats på läktaren i A-hallen för oss och alla andra som ville sova där. Vi kom ner utan missöden och började packa upp. Precis när vi håller på att plugga in kylskåpet kommer Micke och Pelle, lägercheferna, förbi och hälsar glatt. Sedan kommer de med lägrets kalldusch: Ingen får sova i sporthallen! Brandskyddsmyndigheten har sagt sitt, och det finns inget att göra förutom att packa ihop och leta upp ett klassrum i Katedralskolan. Vi får tag på ett som både har frukostannex och nära till toaletterna, men som läkta- ren i A-hallen är det ju inte... Vid det

här laget har Helén också kommit, så vi bestämmer oss att förena oss i sorg över en pizza. Sedan går vi och lägger oss tidigt, snart börjar ju lägret!

På fredag morgon dök resten av klubben upp (minus Fredrik som åkte omvägen förbi Skåne(?) innan han hittade rätt), och innan vi vet ordet av är det dags för uppställning. Greger berättar varför han tränar i skor på det här lägret, pratar om flärpar och presenterar P\*\*\*-Johnny, och sedan drar det första av 14 pass igång. Efter det första passet är det dags för det traditionsenliga lägerkortet. Trots att det inte var så många på plats i år tar det sin lilla tid för Greger att få alla där han vill ha dem. Kortet blir dock bra. För första gången syns även de som står på raderna längst bak. Jag hinner med att träna två lugna pass



till innan det är dags att titta på de som ska försöka ta 4 dan. Ett missöde inträffar dock för Stefan Forsman från Kista under hans jigo waza, och han tvingas inse att han inte kan fortsätta. Tungt, eftersom det bara är 4 dan graderingar på Påsklägret. På grund av hans skada kommer RGK dock att låta honom prova igen redan



på Sommarlägret i Emmaboda. Trots att många frågade sig varför så klarade sig alla övriga som prövade till 4 dan. Grattis till dem, men tyvärr tråkigt för mig som tittade, då jag hade hoppats bli lite mer imponerad än jag blev. Fredagskvällen avslutas med ÄJJKs traditionsenliga besök på kinkrog innan det var dags att sova. Eftersom jag både hade luftmadrass, med tillhörande ventil, och tättslutande öronproppar sov jag som ett barn hela natten.

Lördagen var ett virrvarr av träning och avtäckning av den nya monboken. Äntligen ett system som är så likt det vuxna som det går utan slag, sparkar och vapen. Hurra! Efter eftermiddagens träning bestämde några av oss att bio vore trevligt. Tyvärr hamnade jag på Syriana, vilket var mindre kul. Rekommenderas inte.

Och så var det söndag. Och vad gjorde vi då? Tränade såklart! Vissa fyra pass och vissa färre, då förkylningar slog hårt mot oss i år. Jag tror det var under söndagen som A-hallen fylldes



Niklas och Bosse kör alltid 100%. Här får Bosse smaka på Niklas hiza geri.

av tårgas. Ska man vara helt sanningsenlig så var det inte första gången på lägret, och inte heller på riktigt. Det bara min tur att träna grundtekniker med ögonen slutna.

Söndagskväll är ju samma sak som lägerfest. Kvällens stora behållning var att se Nicklas dansa fågeldansen. Ett sant bevis på att man bara har så roligt som man gör sig! Dock var musiken så hög att det var svårt att höra vad någon sa (ja, jag börjar bli gammal), så jag gick hem ganska tidigt.

Vi var nu framme vid den avslutande dagen. De flesta av oss som sov i skolan började träna kl 9, och innan dess var sovsalen tvungen att se ut ungefär som när vi gick in i den första gången. Det var dock inte så lätt då det inte fanns något att sopa med. Men Fia, som var god nog att stanna kvar vid besiktningen, måste ha utnyttjat den kvinnliga charmen, för vi

fick ingen anmärkning. Heja Fia! På avslutningen var jag en av dem som fick Aktivaste elev-medalj. Greger sa dock att det var en ovana för min del. Jag vet inte riktigt hur jag ska tolka det. Efter avhälsningen lastade vi bilen full och åkte hem, och så var det roliga slut för den här gången.

/Cecilia, 1 kyu.



## JU-JUTSU PÅ LILLSVEDS IDROTTSFOLKHÖGSKOLA

Som en del i min utbildning till hälsopedag så skulle vi hålla egna lektioner på idrottstimmarna. Jag valde såklart att instruera ju-jutsu. Första passet jag höll fick jag inte ta med mig någon hjälpis från klubben eftersom det var min ledarstil som skulle utvärderas, så jag använde mig av en klasskompis, Krista, som kastdocka och det gick jättebra, men det är ju ändå svårt att visa hur det kan se ut när man har en kastdocka som aldrig provat jutsu tidigare. Det gick iaf. bra och klassen ville ha ett till pass, jag fick den gången ta med mig en kastdocka.

Så den 10 februari blev det ett till jutsu pass och Johan L följde med. Det gick hur bra som helst, min klasskompisar var jätteduktiga och och dom allra mest basic grejerna tyckte dom var lite tråkiga och ville hellre pröva häftigare saker som kast. Så dom fick pröva o soto otoshi och o goshi och gissa om det hem? En del av dom kastade som om dom aldrig gjort annat, några fick kasta på Johan och det var ju uppskattat! (ni som provat att kasta Johan vet ju hur lättkastad han är.) Dom fick även köra lite mer självförsvarsbetonade tekniker som som styp-tag framifrån, stryp-tag med armen bakifrån och styp-tag framifrån – o osto osae.

När passet led mot sitt slut frågade jag om dom ville köra några fler tekniker eller se hur det kan se ut när vi som tränat ett tag kör? Dom ville gärna kolla på mig och Johan när vi körde tävling men efter att vi förklarat att vi inte tävlar så fick dom i stället se jutsu kai no kata.serie 1 och 2. (jag såg det som bra förberedelse inför graderingen.) När passet var slut fick jag återigen lite feed back på mitt ledarskap och det var ju roligt att höra att dom tycket att jag var en mycket bra instuktör, dom sa att det syntes att jag älskar att instruera ju-jutsu. Det kan jag väl aldrig tro?!

/Helén, 2 dan



## KIHONLÄGER MED BERTIL BERGDAHL

Någon gång i februari fick jag ett brev från förbundet där det berättades om årets satsning, projekt kihon. Jag napade direkt och anmälde intresse för att vår klubb skulle hålla i ett sådant kihonläger. Omgående bokades Bertil Bergdahl, 7 dan, som instruktör och sen var det bara att hitta ett datum samt bjuda in andra klubbar.

Datumet bestämdes till 6 maj och jag gick ut till de klubbar vi har i vår närhet. Intresset var stort, initialt, men när det kom till kritan visade det sig att vårt datum krockade med mycket annat, bla en stor varm sol som lyste klart över landskapet. Till slut blev vi 9 tappra själar från Älvsjö, Högdalen



### REKLAMDAG LÖRDAG 26 AUGUSTI, HJÄLP KLUBBEN ATT VÄXA

Lördagen 26 augusti kl. 11 samlas vi utanför dojon för att sedan locka till oss nya medlemmar genom att sätta upp färgglada reklamlappar i närområdet. Reklamdagen brukar ta max 2 timmar. Kom och hjälp till du oxå!

och Solna som stannade inomhus för att ta del av Bertils tankar och idéer.

Totalt under dagen blev det 4 timmars träning fördelat på tre träningar där vi blandade olika kansetsu waza med blockeringar och atemi. Våldigt bra träning och Bertil tryckte mycket på att man skulle tänka på varför man gör som man gör i tekniken. Ibland kan det bli att man inte vet utan bara gör som man lärt sig en gång i tiden. Klockan 16 avslutade vi lägret och gick hem nöjda, glada och lite bättre än vi var dagen innan.

/ Johan L., 3 dan

## GRADERINGSBILDER VT-06



## TRÄNINGSCHEMA HÖSTTERMINEN 2006 (START 21 AUGUSTI)

### KNATTAR

Nybörjare + 1 streck (nybstart 3 sept)	<b>söndag</b>	16:00-17:00	(Johan L)
Fortsättning (2 streck eller fler)	<b>söndag</b>	17:00-18:00	(Johan L)

### BARN

Nybörjare (start 29 aug)	<b>tisdag</b>	19:00-20:00	(Helén & Stampe)
Gula	<b>tisdag</b>	19:00-20:00	(Helén & Stampe)
Avancerade (orange & uppåt)	<b>tis &amp; tors</b>	18:00-19:00	(Stampe)

### VUXNA

Nybörjare (start 30 aug)	<b>onsdag</b>	19:00-20:30	(Helén)
Gula, orange & gröna	<b>måndag</b>	19:45-21:00	<b>torsdag</b> 20:15-21:30 (Kent)
Avancerade (blå & uppåt)	<b>måndag</b>	18:30-19:45	<b>torsdag</b> 19:00-20:15 (Johan L)
Allmän kyuträning	<b>söndag</b>	18:00-19:30	(Varierande instruktörer)

Ungdomsgruppen har alltså upphört och ni som har gult kyubälte kommer att träna i vuxengrupp fr.o.m nu.

### VAD SKA JAG BETALA?

#### BARN

knattar 500 kr  
nybörjare, gula 500 kr  
avancerade 750 kr

#### VUXNA

nybörjare 750 kr  
övriga 1000 kr

#### STÖDMEDLEM

både barn & vuxna 100kr

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 100 kr.

### 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 lägst 14 år under året.

Terminsavgiften ska betalas på med-sänd postavi **senast 31 augusti!**

Om terminsavgiften inte är betald innan 31 augusti så är vi tvungna att ta ut en **påminnelseavgift på 100 kr**. Om ni av olika orsaker inte kan betala inom utsatt tid vänligen kontakta din instruktör.



### SÄVA

#### ÄLVSJÖ JJK 'S KLUBBTIDNING

Redaktion: Johan Landgren

Lay-out: Johan Landgren

E-post: info@alvsjojkk.org

www.alvsjojkk.org

