



## VÅR MARIA HAR LÄMNAT OSS!

Söndagen den 5 april vaknade inte Maria Palmqvist ur sin nattsömn, hon hade då börjat sin eviga vila.

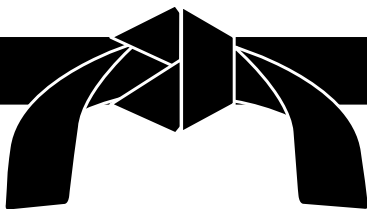
Redan efter ett par månader som ny i klubben hade Maria gjort ett väldigt positivt intryck på oss som mötte henne vid träningen i dojo, likaså med många andra ju-jutsukas som mötte henne på olika läger. Trots att Maria endast hann träna i två år var hon redan tidigt en central person i klubben, inte som officiellt ansvarig men som den person hon var.

Maria var en sådan person som gjorde intryck. Hon hade lätt för att lära känna andra och gjorde det också lätt för oss andra att lära känna henne. Hon hade så lätt att se så positivt på tillvaron och kom ofta med nya infall och roliga idéer. Maria var rättvis, stark och ställde upp som en mamma för fler än sina egna barn. Flera slogs av att hon alltid var så strålande glad så att hon kunde lysa upp en hel sal när hon trädde in i den. Man kunde själv känna den positiva värmen som omgav henne och känna att glädjen

spreds från person till person.

Därför är det med stor sorg och saknad som vi nu måste fortsätta livets resa utan vår Maria. Mest av allt tänker jag förstås på Tobias och barnen; Elvira, Hampus och Linus och det är min största förhoppning att de tillsammans kommer att hitta en ny stig att vandra, en stig utan Maria vid sin sida men med Maria i sitt hjärta, en plats där vi alla kan få känna vår Maria. Farväl!

/Stampe



## GRADERING TILL 4:E DAN

Äntligen var det dags! Älvsjö skulle få sina första 4 dan:are. Eller? Fastän Johan och Kent tränat flitigt och klarat alla provgraderingar med beröm godkänt är som bekant ingenting klart förrän det är klart. Det var mycket folk som samlats runt A-mattan i Vasahallen i Linköping Långfredagen 2009. För första gången fick älvsjöiter sitta på bänkarna längst framme vid mattkanten, de som genom en oskriven regel är reserverade klubbkompisar till de som graderar. Klockan 17:30 var det dags för uppställning. Innan de tekniska graderingarna startade meddelade RGK, som dagen till ära bestod av Hans Greger, Bertil Bergdahl och Ulf Bäckström, att Anders Bergström tilldelades 7 dan i Ju-Jutsu Kai. Stort grattis till honom!

Förutom Johan och Kent var det två personer till som skulle pröva till 4:e och ytterligare tre till 5 dan. Säkert någon typ av rekord. Konstigt nog såg varken Johan eller Kent nervösa ut när de gick upp på mattan för att visa blockeringar och atemi (nervös var dock Helén som skulle vara med som uke i en del tekniker samt i randori mot två motståndare). Som väntat var ingen del i kihon waza några problem. Alltså bra ut och den enda som var bekymrad var Johans Molly som iklädd Älvsjö JJK-tröja gick runt och letade efter "Pa-pa-pa-pa?" utan att hitta honom. Stackaren.

Efter kihon var det dags för kata och



Kent och Johan. Glada, trötta och klubbens nya 4:e danare.

randori. Kata till 4 dan innehåller 21 tekniker och trots att Johan och Kent tidigare gjort sig kända för att behöva sufflör på sin gradering (dock inte i kata-momentet) avlöpte det hela utan problem. Sedan var hög tid att visa tekniker med fastställda attacker. Johan och Kent hade satsat på ett program med strikta och effektiva försvarstekniker. Förutom att Johan höll på att bryta tummen på grund av en miss i tajmingen kan de inte vara annat än nöjda med den delen heller. Graderingen hade nu hållit på i nära två timmar, vilket är den officiella tidsgräns som RGK har satt till dan-graderingar. Och myck-

et riktigt – snart mumlade Hasses skägg sitt sista yame för kvällen och förklarade att RGK sett nog. Ingen blev uppkallad för att visa om någon teknik och efter en mycket kort överläggning från RGK:s sida visade det sig att samtliga som testade klarade sig. Heja Johan och Kent. En fyrfaldigt leve för dem. De leve - 4 dan, 4 dan, 4 dan 4 dan!!!

En riktigt bra gradering var det och de förtjänade med råge allt beröm. För det är så här det ska se ut. Nu väntar vi bara på en lika snygg uppvisning till 5 dan om några år!  
/ Cecilia



## MITT FÖRSTA PÅSKLÄGER

I den behagliga vårvärmen stod jag med nyfiken blick och tittade genom det något reflekterande glaset in till Vasahallen. Jag skymtade några vitklädda människor som verkade stå i små klungor och prata liksom man gör när man inte har setts på länge. Genast började pirret i magen att rulla igång igen och med ny fart spred det sig allt längre ut i kroppen. Innanför dörrarna väntade mitt första påskläger och ett helt hav av spännande nya upplevelser som jag så länge hade sett fram emot.

Den annars så vanliga gymnastiksalen hade på kort tid förvandlats till en riktig ju-jutsu arena full med entusiastiska människor från olika ju-jutsuklubbar runtom i Sverige.

I vimlet av nya ansikten sökte jag efter en blick som jag kände igen, men i stället mötes jag av en hel hop med ögon som utforskande tittade på mig. Med ens förstod jag att man på ett sådant här läger har möjlighet att träffa och lära känna helt nya underbara människor. Med andra ord en fantastisk mötesplats, bara man vågar att ta för sig också!



Lena tränar med Anders på sitt första läger

Men det tog inte lång tid innan ett par vänliga ögon leende mötte både mig och Sofia, nästan vid ingången till den stora dojon. Med en stor kram hälsade Stampe på oss och vips kändes det nästan som att vara hemma i Älvsjö igen.

När den stora visaren på den enorma salklockan pekade några minuter över tolv satt redan alla raka i ryggen och väntade spánt på lägerinvi-gningens början. Och där från en skolpall höjde sig ett ansikte som jag väl känt igen från den blå instruktionsboken, men det är ju Hans Greger tänkte jag och log inombords. Alltsedan jag och brorsan Thomas köpte systemboken hade en stor del av mig alltid undrat hurdan han såg ut i verkligheten och hur han skulle kunna vara till sättet. Nyfikenheten hade växt sig stor i mig och därför var det en härlig känsla att

äntligen få möta den genom att få höra Hans Greger välkomna oss alla till årets påskläger. Det var också en stor är att träffa Kurt Durewall som man hade hört talas om så mycket innan.

Men den stora höjdpunkten på dagen var utan tvekan Johan och Kents gradering till fjärde dan. Jag hade aldrig tidigare varit med om något så spännande och där jag satt i publiken kunde jag inte dra mina ögon ifrån dem. I den stunden gav jag mig nästan ett löfte att någon dag också genom hårt arbete bli värd ett verkligt svart bälte. Ja, det var en riktig föreställning!

De närmaste dagarna fylldes med energikrävande men mycket roliga träningspass, som lite senare skulle komma att lämna sina spår i form av kraftigt träningsverk. Men det skulle



naturligtvis inte spela en stor roll eftersom man fick ut så mycket av själva träningen. Jag måste då säga att alla instruktörerna som höll gulbältarnas pass var så otroligt duktiga, men framförallt märktes det att de verkligen ville lära ut allt vad de vet och kan, det tycker jag är en av de viktigaste egenskaperna hos personer som överhuvudtaget vill föra över sin kunskap till en annan människa.

Men det härligaste av allt var nog den ständigt närvarande känslan av gemenskap man hade, att gå på stan och veta att man tillhör en grupp människor som har samma stora intresse som man har själv. Det är med sann glädje jag ser tillbaka på mitt allra första påskläger och riktigt stolt kände man sig också när vår egen Olav Holten fick medaljen för aktivaste elev. Ett klart tecken på flitig träning och hårt arbete!

Ja, det är lite likt julafton, nu är det bara ett helt år kvar till nästa påskläger, men när man väntar på något gott väntar man aldrig för länge!

/Lena

## FLER BILDER FRÅN PÅSKLÄGRET



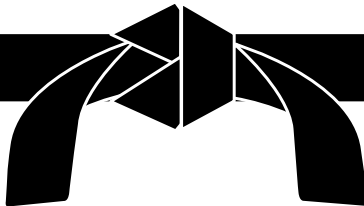
*Olav blev aktivaste elev i sin grupp*



*Har du 4 dan får du lika mycket stryk ändå*



*Sanne och Anders är mycket fundersamma på vad dom ska göra härnäst.*



## BUDOGALA PÅ RIVAL

Söndag 26 april hölls i Stockholm en stor Budo-gala, dom sa att det var den första i sitt slag där traditionella stilar som aikido, karate och kung fu blandades med modernare som brasiliansk jiu-jitsu och capoeira.

Jag fick tidigare i året ett mejl från Karin Ersson där hon frågade om någon från uppvisningsgruppen kunde ställa upp och visa vad vi inom jujutsu kai gör. Efter lite funderande och ett vädjande telefonsamtal från Hans Greger så bestämde jag tillsammans med Kent att han och jag skulle ställa upp. Tiden var väldigt knapp efter vår gradering så vi bestämde att stommen i uppvisningen skulle komma från vårt 4:e dan program. Då kunde vi vila efter graderingen men ändå vara väl förberedda.

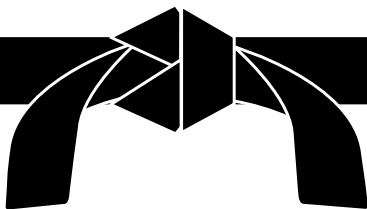
Galan skulle börja kl 14 men vi skulle vara på plats redan kl 10 för ett genrep. Kent var lite tveksam till att gå upp så tidigt på en söndag men när jag berättade att alla deltagare fick gratis lunch ändrade han sig snabbt. Platsen för galan var Rival, tidigare biograf men numera även hotell och konferensanläggning. Uppvisningarna skedde på en liten matta framför bioduken och publiken satt således i biostolarna. Så vitt vi kunde se så var alla stolar på nedre våningen slutsålda och det tänkte oss lite extra.

Inledningen bestod av systemets sex viktigaste kihon. Ni minns väl? Ude osae, kote gaeshi, O soto osae, o soto otoshi, irimi nage samt uki otoshi. Vi la på eget bevåg till sukui nage och harai goshi för att få fler tekniker där uke flyger i luften. Sen öste vi på med de 14 första tekni-

kerna ur 4:e dan programmet. En bra blandning av grepp-, liggande- samt slag och sparkattacker. Avslutningsvis körde vi försvar mot kniv och då med en stor blank kniv, allt för publiken.

När vi var klara med vår grej bytte vi snabbt om för att sätta oss bland publiken och titta på vad alla de andra skulle bjuda på. Spännande att se bl.a. laido och Kyudo där man, ensam med sitt redskap, ska hitta det perfekta sättet att svinga sin katana eller avfyra sin pilbåge. Perfektion i varje moment, precis som en kata är för oss. Tyvärr hann jag inte stanna kvar till slutet för att se den influgne Shaolinmunken Shi Yongting och hans svenska elever. Men jag hade en trevlig eftermiddag ändå.

/ Johan



## PETER, VEM ÄR DU?

Eftersom jag är med på alla möjliga träningspass tyckte chefredaktören att jag skulle presentera mig själv. Min kampsportshistoria började hösten 1977 i Farstahallen och Huddingehallen där Solveig Malmkvist respektive Ann Löf ledde Judoträningen. Jag tränade några år men Judo var nog aldrig riktigt min grej.

1986 prövade jag på något helt annat, Aikido. Jag blev helt såld. En kampsport där man behövde använda hjärnan minst lika mycket som kroppen och som såg otroligt elegant och kraftfullt ut när min tränare Lennart Linder visade teknikerna men som var så otroligt svåra att få till när jag själv skulle utföra dem. Förutom Lennart själv, fick jag via träningsläger möjlighet att lära känna och träna för många olika duktiga Aikidokas där genier som Kobayashi-sensei, Sato-sensei, sensei Frank Noel är några som sticker ut ur mängden.

För att kunna försvara sig mot slag och sparkar anser jag att man måste kunna slå och sparka själv. Så för att komplettera min träning började jag även träna Shotokan Karate för Eduardo Eustachio i Huddingehallen.

När jag började läsa på KTH hösten 1990 gick det inte att kombinera med träning 5 kvällar i veckan. Jag avslutade karaten som ändå inte passade in i min syn på självförsvar och aikido-träningen drogs ner till



*Peter i full fart med Geng-Sheng som uke i en uki otoshi.*

ett minimum. Jag bytte klubb till Iyasaka med Urban Aldenklint som tränare och först i januari 1997 graderades jag till shodan (1 dan) av Kobayashi-sensei.

Nytt jobb, fru, barn och hus satte ett tillfälligt stop för kampsportandet men hösten 2006 vaknade intresset till liv igen när min äldsta son ville börja träna Jujutsu. Sensei Pekka Pajala i Minami Ryu guidade mig i en träningsform som både innehöll de tekniker jag fascinerats av i Aikidon och även den hårdare delen som jag saknade i Aikidon och som fått mig att söka mig till Karaten. Pekkas Ju-jutsu innehöll allt möjligt från Aikijujutsu till Kyushujutsu. Jag graderades till shodan i början av 2008. När

Pekka lämnade klubben sommaren 2008 stod jag utan tränare men kände att jag ville lära mig mer och hamnade till slut i Älvsjö.

Den stora skillnaden mellan att träna i ÄlvsjöJJK jämfört med andra klubbarna jag tränat i är att träningarna är oerhört strukturerade. Man vet på ett tidigt stadium vad som krävs inför nästa gradering och man hinner gå igenom och träna teknikerna ett flertal gånger. Jag upplever detta som mycket positivt och jag tycker att det är ett proffsigt sätt att lära ut stilen på. Nackdelen är att man som utövare sällan får se tekniker som inte ingår i graderingarna. Jujutsu innehåller ju så otroligt mycket mer än det som står i den blå boken.

När man tränar på lite olika pass i veckan som jag gör får man, förutom att ståa väldigt ofta, även lära känna alla medlemmar vilket är roligt. Oavsett pass så möts man av ett glatt gäng som är seriösa med sin träning och som visar ett stort intresse av att lära sig. Jag har helt klart valt rätt klubb. Vi syns på mattan!

/Peter Mathsson



# RÖSTA PÅ ÅRETS LÄGERTRÖJA

LISTA FINNS I DOJON

