

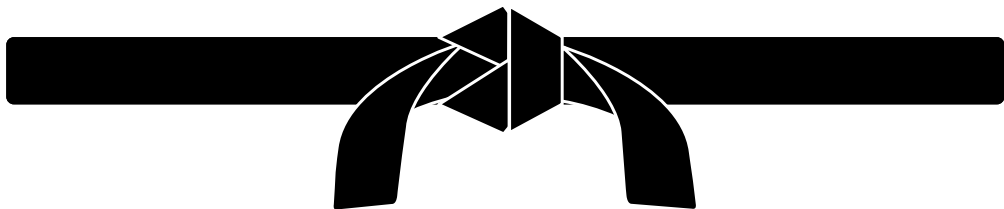


## NYA SVARTBÄLTEN!

Den 2 juni skrevs ännu ett blad i vår förenings historiebok. Aldrig har tre personer samtidigt graderat till svart bälte.

En gradering till svart tar ca 2 timmar och då ska alla kihon till tidigare grader visas upp samt de tekniker som är nya till det aktuella bältet. Allt som allt är det ca 70 tekniker som ska sitta perfekt, och dessa repeteras 4-5 ggr. Lägg där till kata samt fyra omgångar randori så har du en gradering till 1:a dan.

Fredrik, Roger och Cecilia kämpade alla hårt och fick till slut njuta av segens sötma när deras namn ropades upp av RGK:s ordförande Hans Greger.



## MITT FÖRSTA SOMMARLÄGER

Sommarläger i Emmaboda. Vid första anblicken lät det inte vidare spännande. Jag menar, Emmaboda? Har de ens rinnande vatten där? Det är helt enkelt bara att erkänna att jag var skeptisk. Folk på klubben hade sagt att detta var årets höjdpunkt men jag fundrade allvarligt på att kanske stanna hemma och borsta håret istället. Men nu i efterhand är jag otroligt glad över att jag följde med. Sommarlägret var det roligaste jag har gjort på länge. Påståendet "årets höjdpunkt" visade sig verkligen inte vara en överdrift.

En vis person sa en gång att "vägen

dit är halva resan" och det stämmer bra överens med min uppfattning av den sex timmar långa resan ner till världsmetropolen Emmaboda. Starkast kvarstår det ljuva minnet av glasen i Söderköping, som är ett kapitel för sig. Jag drömmer fortfarande söta och kalla drömmar om glassarna som var större än hela glaciärer och som fick en att känna sig som Titanic (dvs som att man gått på grund). Sommarlägret var mitt första riktiga läger på många år och en sak kan konstateras: Allting blir så mycket mer avancerat när vuxna är inblandade. Helt plötsligt kändes min lilla luftmadras aningen ynkelig i jämförelse med många andra

som visst hade packat ner hela dubbelsängar. Det kändes inte helt bra förrän Adam dök upp på måndagen och sov på ett liggunderlag, vilket fick mig att förstå att allting är relativt. Men trots att vissa saker var väldigt annorlunda jämfört med när jag åkte iväg på läger som elvaåring, så kan det inte förnekas att en del saker aldrig ändras.

I min mening gick veckan i Emmaboda ut på att leka och merparten av kvällarna tillbringades i skolans underhållsrum. Aldrig tidigare har jag väl spelat så mycket pingis som under dessa dagar och hela Älvsjö slöt of-



Så här glad blir man när klubben vinner bucklan för största klubb på sommarlägret. För tredje gången!





*Hampus och Linus badar i Älvsjöbadet, även om poolen inte är fylld ännu.*

tast upp. Det kan bara konstateras att vår klubb definitivt var aktivast på väldigt många plan, även om uppstickaren Höör nästan höll samma klass som oss. Rundpingis i otaliga timmar fick nog de flesta av oss att börja ifrågasätta vår kondition och kanske även att boka upp ett extra träningspass i veckan där hemma i Stockholm. Det var därför underbart att kunna varva ner ibland och bara umgås med folk. Till detta hade vi pokerkvällarna, som var enormt populära även hos andra klubbar. Jag har ännu inte beslutat mig för vad jag tycker om poker, men slutsatsen kan i alla fall dras att det är enormt socialt och trevligt att kura ihop sig vid några bord och spela lite i några timmar. En annan avkopplande kvällsaktivitet var bastubadandet, någonting som nästan inte behöver kommenteras. Bastubad är nästintill det härligaste sättet man kan avsluta

en kväll på. Och mycket bastutid blev det.

Jag är den första att erkänna att jag inte var den som tränade mest på lägret, men det var tur att vi hade några dedikerade själar som aldrig missade ett enda pass. Trots många senakvällar



*Sophie blev bästa elev i sin brungrupp*

lyckades de släpa sig upp när klockan ringde för att hinna till dagens första träningspass. Tur att några i klubben i alla fall förstod att vi faktiskt var på ett träningsläger. Instruktörerna på kursen var dock enormt inspirerande och alla lyckades bidra med någonting unikt till sina pass. Att träna självförsvar är så mycket roligare när man låtsas bli överfallen i baren, vilket Bertil Bergdahl lärde oss. Och Emma-Johan präntade naturligtvis in att "du får inte titta på män". Håltimmarna (precis som i skolan) tillbringades mestadels ute på gräset i närheten av den uppblåsbara poolen som så passande gick vid namnet Älvsjöbadet. I år hade till och med någon från klubben skrivit ut en riktig busskylt med samma namn, någonting som ytterligare tryckte på det faktum att ÄJK dominerar.

När den sista dagen väl kom tror jag att det var med blandade känslor. Även om det naturligtvis skulle bli skönt att åka hem till sin egen säng och ett tyst sovrum (ja, vissa i klubben snarkar faktiskt) så insåg vi nog att det här aldrig kommer att komma igen: Även om det ligger många sommarläger i framtiden så kan vi aldrig få tillbaks just det här. Men dagen avslutades i alla fall med flera segrar för Älvsjö. Sophie fick pris för aktivast elev och Älvsjö Ju-jutsu blev vald till aktivast klubb. Vi visste ju redan att vi var bäst, nu har vi bara fått det bekräftat.

Och för er som undrar. Ja, det finns både el och rinnande vatten i underbara Emmaboda.

/ Camilla



## ÄLVSJÖ JJK FYLLEDE 15 ÅR!

Den 26 maj firade vi klubbens 15-årsjubileum i dojon. Helén, Sophie och Cecilia lade ned en massa tid på att förbereda denna tillställning, en fest som är den hittills största över 40 personer såväl nya som gamla medlemmar kom och ville ha kul tillsammans. Dessutom bevärdigades vi med besök av Bertil Bergdahl med fru Barbro. Berra var där dels som representant för såväl Svenska Budo- och kampsportförbundet samt för Svenska Ju-jutsuförbundet. Dessutom var det tack vare honom som klubben blev till. Berra hade svarat: "Ni kan väl starta en själva" som svar på frågan varför det inte fanns någon klubb längs den röda tunnelbanelinjen. De orden tog skruv och nu firar vi alltså 15 år.

För att kunna locka så många som möjligt till festen slogs den ihop med vår ordinarie terminsavslutning och vuxengraderingar. Så dagen började med graderingar till vuxengrader i två

omgångar med ett mellanspel av knattegruppen som visade upp en mycket uppskattad kata för publiken. Efter alla graderingar, bältespåsättande och fotograferanden var det dags för festförberedelser innan alla skulle komma. När vi plockade fram maten insåg vi snabbt att det var alldeles för lite. Johan åkte genast till närmaste mataffär och så var den katastrofen avklarad. Matleverantören kom själva på att det gjorts fel och ursäktade sig så att vi fick en kraftig rabatt och presentkort för framtida beställningar.

Under kvällen kom gamlingar och nuvarande medlemmar för att förra klubbens fest. Ett tiotal av det gamla gardet dök upp och nästan alla lovade framåt kvällningen att de skulle börja träna igen! Kanske blir det till hösten?

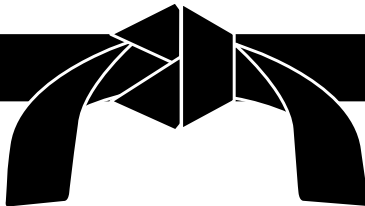
För oss som tränat i minst fem-tio år var det extra roligt eftersom det nog var så många år sedan som de gamla tränade. De nya i klubben hade inte tråkigt trots att de inte kände så



många de roade sig ändå eftersom de har så himla roligt med varandra och eftersom de är ett så framåt gäng. Under minglandet fick vi alla gå tipspromenader dels en om klubb- och ju-jutsukunskaper och dels en om medlemsstat från vår lägerboks tioåriga samling. Det var många som hade bra resultat på den första men citaten var svårare. Det intressanta var att en del som inte har tränat så länge lyckades riktigt bra Tobias Hellsten/Maria Palmqvist vann t.ex. kunskapsdelen. Vinnarna fick varsin sommarlägertröja.

Under kvällen fick många av oss ledare och instruktörer kliva fram till Berra för att motta förtjänstmärken från både SBKF och SJJF. Även några av gamlingarna fick kliva fram för sitt tidigare stora arbete i klubben. Stolt kunde vi skylta med våra nya märken på bröstet. Vi skålade för oss själva och allt arbete som vi har lagt ned på klubben så att vi alla fått en bättre vi-känsla och blivit ännu bättre ju-jutsukas. För vi är ju ändå Sveriges roligaste klubb! Om vi får säga det själva.

Efter maten var det dags för lite lekar där till slut lilla Johanna vann över alla stora stygga medtävlare i hela havet



stormar. Sedan övergick festen till att bli mer och mer självständig. Det pratades och stojades lite överallt i större och mindre sällskap som är brukligt är på en bra fest. Överlag kan sägas att det var en riktigt lyckad fest med många deltagare. Undrar hur det blir på 20-årsjubileumet?

/Stampe



#### FÖRTJÄNSTECKEN

SJK

SBKF

Staffan Kemi	Guld	N:o 5
Johan Landgren	Guld	N:o 3
Helén Wilny	Silver	N:o 2
Kent Nordlund	Brons	N:o 1
Cecilia Kemi	Brons	
Fredrik Nilsson	Brons	
Sofia Gulin	Brons	
Ove Demander	Brons	
Li Sjökvist	Brons	
Caroline Stangerholt	Brons	

## MONSTERLÄGER 2007

I maj var det äntligen dags för monsterlägret i Köping. Jag skriver äntligen för att lägret gjorde ett uppehåll förra året pga ombyggnation i hallen där vi brukar hålla till och för att barnen och deras föräldrar ständigt frågar mig när monsterlägret blir av.

Med på lägret detta år var tio barn och fyra föräldrar. Själv skulle jag vara instruktör på lägret för första gången, nervöst vill jag lova. Vi samlades på Centralen för att åka tåg till Köping och när tåget rullade in visade det sig vara en ny dubbeldäckare. Tyvärr hade jag köpt fel sorts biljetter så vi fick inga sängplatser utan vi fick stå hela vägen till Köping. Men ingen klagade och alla var på gott humör.

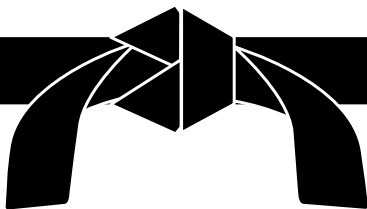
Väl framme i träningshallen var det bara att byta om för första passet som var mellan 18-19. Lägercheferna Tobias och Li hade fixat en annorlunda uppställning med ljusshow, rökmaskin och Star-wars musik. Mycket roligt. Instruktörer på lägret förutom mig själv var Tobias Back, Li Sjökvist och Conny Magnusson. Conny hade självklart med sig sin cd-skiva med Schnappi och "rosa helikopter".

Lägret rullade på och barnen fick 3-4 träningspass om dagen med start kl 9 på morgonen. Visst var det en del trötta ögon men alla fanns på mattan redo för nya utmaningar. Det kastades till höger och vänster. Ude-osaer blandades med kote-gaeshi eller tani-otoshi. Allt med ett leende på läpparna.

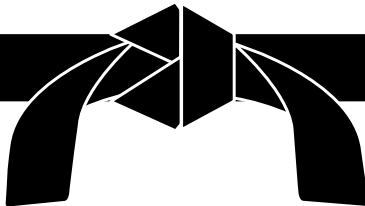
När det inte tränades fanns det massor av annat och göra. Lägerledningen hade verkligen tänkt på allt. Träningsavgiften innebar helpension med vällagad, god mat med sallad tre gånger om dgaen. En närliggande fritidsgård erbjöd biljardbord, tv-spel, lufthockey och godiskiosk. Godis, det är märkligt hur mycket godis ett barn kan få i sig under en hel helg. Om det inte tränades så hade barnen nästan alltid en klubb eller ett kolasnöre i munnen, ha ha. Men det är ok, för så är det på läger. Kvällstid ordnades det disco eller bio i matsalen och barnen kom i säng utan problem. Slutkörda efter en hel dags träning och stojande.

Lägret avslutades på söndag eftermiddag och vi tog tåget hem igen, med sittplats denna gång.

/Johan L



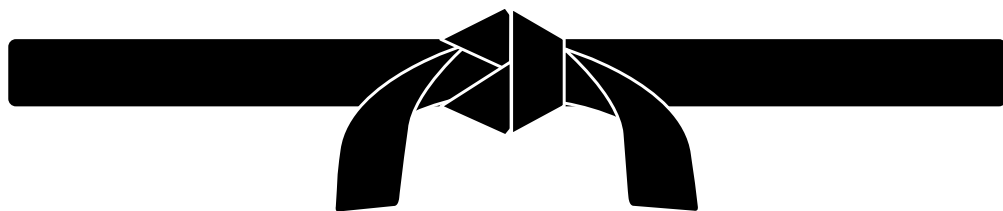
## DET ÄR VI SOM HAR GRADERAT UNDER VT-07





I NÄSTA NUMMER AV SJÄLVFALLET

Läs om familjen Hellsten-Palmqvist där fyra av familjens fem medlemmar tränar ju-jutsu i vår förening.



## TRÄNINGSSCHEMA HÖSTTERMINEN 2007 (START 13 AUGUSTI)

### KNATTAR

Nybörjare + 1 streck (nyb start 26 aug)	söndag	15:00-16:00
Fortsättning (2 streck eller fler)	söndag	16:00-17:00

### BARN

Nybörjare (start 20 aug)	måndag	17:30-18:30
Gula	tisdag	18:30-19:30
Orange, grön, blå	tis & tors	17:30-18:30

### VUXNA

Nybörjare (start 21 aug)	tisdag	19:30-20:45	& söndag	17:00-18:15
Gula	tisdag	19:30-20:45	& söndag	17:00-18:15
Orange & grön	mån & tors	19:45-21:00		
Blå, brun, svart	mån & tors	18:30-19:45		
Allmän kyuträning	söndag	18:15-19:45		

## VAD SKA JAG BETALA?

### BARN

knattar	500 kr
nybörjare & gula	500 kr
avancerade	750 kr

### VUXNA

Alla grupper	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 termins-avgift 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 medsänd postavi **senast 31 augusti!** Om terminsavgiften inte är betald innan 31 aug 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.

### SJÄLVFALLET ÄR ÄLVSJÖ JJK:S OFFICIELLA KLUBBTIDNING

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

