



Olav Holten stryper glatt på sitt första sommarläger.

SOMMARLÄGER I OXELÖSUND

Det var över 20 år sedan jag senast befann mig i en skolsal, så det var en ganska märklig känsla som infann sig när jag skulle bryta alla tänkbara regler man kan tänka sig genom att börja "kampa" där. Ännu märkligare kände jag mig när jag morgonen efter vaknade upp och det första jag fick se var en hög med skolböcker. Men när mitt blekfeta lekamen så småningom vaknat till liv och jag kommit underfund med var jag befann mig övertog hungern som vanligt kommandot över fjärrkontrollen och styrde mig ner emot skolmatsalen. Det kanske inte var kostcirkelets samtliga delar som var representerad på menyn den där första morgonen, men uppenbarligen var det nog för att överleva dagen. Tack och lov var det fler som önskade en lite mer

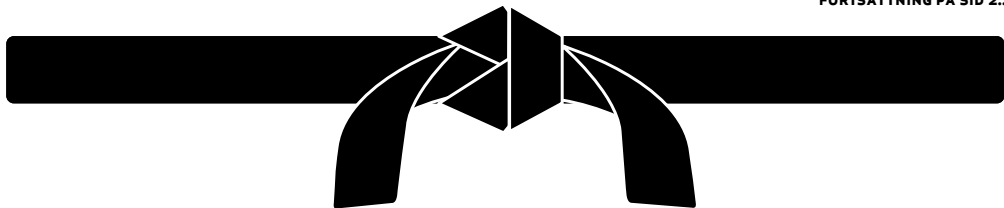
tilltagen frukostmeny, så detta lilla tillkortakommande rättades raskt till. Jag är faktiskt rätt imponerad över hur smidigt allt flöt, trots att arrangörerna hade s k "vitt bälte i sommarläger".

Något som lägreets säkerhetsansvarige (tillika "vitbältare") inte tänkt på var att hålla alla dörrar stängda för att hålla tjuvar ute, också innebar att det höll värmen inne. 30 grader fuktig värme var lite för mycket även för en värmeälskande person som mig så på den andra dagen utgick det ett bud att alla skola gömma sina skatter inom synhåll. Inte för att värmen gick ner nämnvärt, men fukten sjönk betydligt och det var det (och Resorb) som räddade tillställningen för mig. Jag

har nog aldrig varit med om att ha varit så svettig någon gång, men det lade jag märke till först efter varje pass, för jag hade helt enkelt hur kul som helst på i princip alla pass. Det var bara sista delen av sista passet som jag kände att jag nog var lite övertränad. Tre träningspass tillsammans med orangebältare var den dagliga träningsdosen och det var faktiskt inte så jobbigt som jag trodde det skulle vara. Bra instruktörer och otroligt bra stämning gjorde ju inte saken sämre!

Om nu någon i ens egen klubb har hört en stuga med murad grill vore det väl synd att inte utnyttja detta. Så Älvsjö-gänget tog tillfället i akt och fixade en privat tillställning i skogen. Vi hade vädergudarna med

FORTSÄTTNING PÅ SID 2...



VÄLKOMMEN TILL EN NY TERMIN MED ÄLVSJÖ JJK

Ett sommarlov är snart slut och solen har lyst väldigt mycket, iaf på de platser som jag varit på. Hoppas ni fått ta del av samma sol.

En ny termin fylld med träning ska snart börja och schemat för denna termin innehåller några förändringar. Den största är att vi denna termin tyvärr inte kan erbjuda nybörjarträning för knattar (7-9 år). Den fritid som våra instruktörer lägger ner på att hjälpa eleverna på mattan räckte tyvärr inte till denna gång. Vi hoppas att nybörjare kan prova igen efter nyår. Alla knattar som tränade med oss förra terminen får självklart komma tillbaka och träna igen.

Andra nya saker är att i de vuxna grupperna har de med blått bälte hamnat i samma grupp som de med orange och grönt. På så sätt har vi för första gången en avancerad grupp med brunt som lägsta grad. Vi tror att det kommer öka den tekniska kompetensen ytterligare bland eleverna.

På barnsidan har Stampe tagit en paus från sin instruktörsroll för att lägga kraft på den lilla baby som ska komma i mitten/slutet av augusti. Mimmi kommer istället att ta över hans roll som instruktör för de avancerade barnen.

Barnen som har gult kommer att delas in i två olika grupper. En grupp för de som graderade innan som-

maren och en grupp som graderade i julas. De nya gula kommer att dela träningstid med nybörjarna och då kommer de gamla gula kunna få 100% graderingsinriktad träning.

En nyhet för vuxna är att Christer kommer på söndagar att hålla i pass som är tuff randori, eller "realism-inriktad ju-jutsu" som han själv kallar det. Alla vuxna är välkomna på de träningarna. Dessa ersätter den gamla "allmänna söndagsträningen".

I övrigt innehåller schemat bara några mindre förändringar när det gäller tiderna, så läs schemat noga för att se er träningstid.

Varmt välkomna tillbaka till mattan / Johan L, Huvudinstruktör

FORTSÄTTNING FRÅN SID 1...

oss, och det började inte regna förrän vi precis var klara för att åka tillbaka till vår glamourösa skolasal. Måste ju faktiskt säga att det var uppfriskande fritt ifrån starka drycker, men det kändes lite märkligt för min del att inte vara den ende som var nykter på en fest :-)

En ny tävlingsform såg dagens ljus på lägret. Tävlig i stil i förhållande till den högst graderade i paret. Två par åt gången tävlade emot varandra. Tre domare röstade på det par de tyckte bäst utförde sina tekniker. En kul tävlingsform tyckte jag. Kommer nog att vara med själv om jag får tillfälle till det. Jag skyller på att jag inte hittade någon tävla med... (läs

feg) De som kanske fick mest uppmärksamhet under tävlingen var ett par som la till en säck över huvudet på tori till en av deras tekniker. Det fanns lite olika meningar om huruvida detta var roligt, kreativt eller bara dålig stil. Vad jag förstod blev de av tävlingsledningen ombudda att inte göra om det.



Efter att ha jobbat på finlandsbåtar och genomlidit ljudet ifrån 20 karakokekvällar per månad var jag väl lite skeptisk till denna övning på slutfesten men blev, till min egen stora förvåning, övertalad att ställa upp med min egen falska tolkning av "Jag vill ha en egen måne". Stackars publik säger jag bara, men å andra sidan var de troligtvis redan avtrubbade av kvällens tidigare paradnummer.

Till sist skulle jag vilja tacka alla inblandade och rekommenderar de som ännu inte varit iväg på ett sommarläger att prova detta nästa år!

/Olav Holten



VIKTIG INFORMATION ANGÅENDE BETALNING AV TRÄNINGSAVGIFTEN

Fr.o.m denna termin så inför vi ett nytt system för att vi ska se att alla har betalat träningsavgiften. Det som är nytt är att alla ska lämna in en kopia på sin betalning (eller utskrift från internetbank) till instruktören så snart den är genomförd. På det sättet ser vi direkt att det är betalt samt att vi enkelt kan spåra betalningen om något gått snett. Mer om avgifterna på baksidan.

REKLAMDAG 23 AUGUSTI

Lördag 23 aug kl 11-13 är reklamdagen. Då ska vi försöka locka så många som möjligt till att prova på ju-justu. Tidigare år har vi åkt runt i närområdet och satt upp lappar vid busshållplatser och på anslags-tavlor men nu fortsätter vi att, likt förra terminen, ställa oss på olika centrum och knutpunkter i närheten för att, klädda i gi eller klubb-overall, dela ut lappar till de som passerade. Vi fick jättebra respons förra terminen och vi ökade i nybörjargrupperna. Vill du hjälpa till? Prata med din instruktör.

För er som inte kan komma på reklamdagen finns det istället lappar och sätta upp på jobbet, skolan eller vid busshållplatsen.

NY ELITINSTRUKTÖR

Under varen gick Stampe en tre-dagarsutbildning till Elitinstruktör. Det innebär att klubben nu har tre utbildade instruktörer på nivå Elit.

GRADERINGSBILDER VT'09



