

fujinytt

Nr:1 2017

柔術

Hej alla Fujianer, här kommer Fujinytt! NR 1 2017

**Träningsider:
För våren 2017**

Vi startar söndagen den 15 januari!

Måndagar:

19.00 - 20.30 Graderade Vuxna

Tisdagar:

17.30 -18.50 Nybörjare & Graderade ungdomar

19.00 - 21.00 Kung fu -Jutsu

Torsdagar:

18.00-19.00 Alla ungdomar

19.00 -20.00 Alla vuxna

Söndagar:

14.00 - 17.00 Kung fu -Jutsu

**I DETTA NUMRET
AV FUJINYTT.
Tränings tider,
Moto ha läger,
Japanska spalten,
Bruce Lee,
Klubbens årsmöte
& Boktipset.**

**I DO NOT HAVE
A SCREW LOOSE,
IT FELL OUT!**



INSIDE EACH OF US ARE TWO WOLVES

ONE IS EVIL

IT IS ANGER
ENVY SORROW
REGRET GREED
ARROGANCE
SELF PITY
GUILT
RESENTMENT
INFERIORITY
LIES
FALSE PRIDE
SUPERIORITY
AND EGO



ONE IS GOOD

IT IS JOY
PEACE LOVE
HOPE
SERENITY
HUMILITY
KINDNESS
BENEVOLENCE
EMPATHY
GENEROSITY
TRUTH
COMPASSION
AND FAITH

© Blu222

WHICH WOLF WINS? THE ONE YOU FEED MOST



ÅRSMÖTE !!

lördagen den 11 mars 2017 kl 14.00 på Wämöskolan i hemkunskapssalen

Styrelsen bjuder på gofika.

Vi kommer att behandla sedvanlig dagordning.

Välkomna önskar Styrelsen.

Övriga förslag och motioner skall vara styrelsen tillhanda
senast den 19 februari.

Verksamhets och förvaltningsberättelser, revisorernas berättelser,
verksamhetsplan, budget och inkomna motioner kommer att finnas
tillgängliga för medlemmarna
på hemsidan www.cjjk-fuji.se en vecka innan årsmötet.

ÅRSMÖTE !

Datum: 2017-03-05

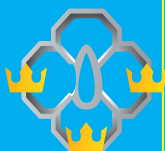
Tid: 12.00-13.00

Plats: Royal Corner Växjö.

Kom och delta på vårt
årsmöte. Varje klubb får
reseersättning för bil eller
tåg med 2 personer.

Vi bjuder även på lunch till
de som deltar.

DISTRIKT ÖST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



Välkomna !



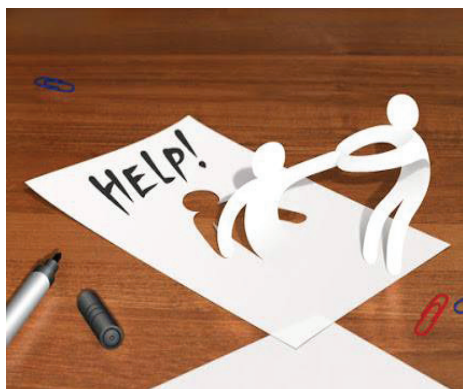
Den 1 & 2 april kommer vi att
arrangera en utbildning i samarbete
med SB&K & SB&K östra.



Tränarutbildning steg 1
Kursen bygger på tre områden,
Tränarskap, Träningslära och Metodik.

Alla instruktörer och aspiranter skall om de kan
anmäla sig och gå denna utbildningen.
Anmälan skall göras snarast till. info@cjjk-fuji.se

Klubben kommer att söka pengar från förbundet
för detta så anmäl er så fort ni kan.



Kulgrupp

Är du intresserad av att ordna trevliga aktiviteter för barn och vuxna?

Vi söker 3-4 personer som under året planerar och genomför olika former av trivseaktiviteter för tränande i Fuji (och deras föräldrar). Det kan handla om uppstarts- och avslutningar-rangemang eller "mitt-på-terminen-upptåg".

Medlemmarna i kulgruppen behöver inte vara aktivt tränande i Fuji men ska dela föreningens värderingar och syfte.

Lägergrupp

Är du intresserad av att arrangera träningsläger i Fuji's regi?

Vi söker 3-4 personer som är intresserade av att fungera som arbetsgrupp till Fuji's styrelse och som ska ansvara för planering, marknadsföring och organisering av klubbens läger.

Vi söker er som är duktig på planering, kreativt tänkande, marknadsföring mm och som kan hålla många bollar i luften. Om du är intresserad av att vara med i Kulgruppen och/eller Lägergruppen framöver så kan du kontakta

Kim Håkansson, klubbens ordförande enklast vi e-post info@cjjk-fuij.se eller via telefon 0735-266 063

Boktipset

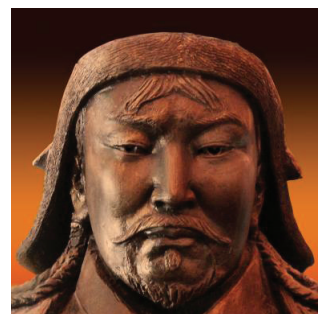


Boktipset: Av Jonas Kedjevåg

Jag rekommenderar verkligen serien "Erövraren" av Conn Iggulden. Serien handlar om Djingis Kahn och hans uppväxt i nuvarande Mongoliet. Man får genom serien följa hans kamp om att erövra och styra över den då kända världen, samt följa hans sons Ögedeis arv.

Serien består av 5 böcker:

1. Stäppens krigare
2. Bågens mästare
3. Bergens väktare
4. Silvrets rike
5. Dynastins arvinge



För den som hellre vill lyssna igenom serien finns den även som ljudbok med inläsare av Torsten Wahlund, vilket är en fantastiskt duktig läsare.

Jag ger hela bokserien ett klart svart bälte, detta är en ren mästerverk serie.

Och självklart är du inte säker på att du verkligen vill ha böckerna, låna dem på biblioteket.



INTERNATIONELLT LÄGER/ SEMINAR I Moto Ha Yoshin Ryu



1673



Plats: Wämöskolan, Ekorrvägen 4, 371 42 Karlskrona.

När: Lördagen den 11 februari Träning kl 10:00 – 16:00.

Söndagen den 12 februari Träning kl 10:00 – 15:00.

Instruktörer:

Jesper Espenhaim 6 dan & Okuden
Allan Jonassen 6 dan & Okuden

OBS
Begränsat antal platser
Först till kvarn.....

Hur: Med glatt humör och mycket KI.

Pris: 600 sek inklusive lunch för bägge dagarna.
För en dag betalar du 350 sek inklusive lunch.

Anmälan: Görs via e-post till: info@cjjk-fuji.se.
OBS: ange i anmälan om specialkost eller allergier.

OBS: senast fredagen den 3 februari måste vi ha din anmälan.

Betalas: Till BG: 5906-9294 senast måndagen den 6 februari.
Ange: Moto Ha läger och namn

Vem: Alla som känner sig sugna – ungdomar och vuxna –
oavsett grad, stil eller klubb.

Vid frågor.
Kim Håkansson
0735/ 266 063

I samarbete med

DISTRIKT ÖST
SVENSKA BUDO &
KAMPSPORTSFÖRBUNDET



本派揚心流柔術



Japanska spalten.

Här lär vi oss lite Japanska. Denna gången kommer det
riktningar, kroppsdelar och så börjar vi på A

Riktningar

Vänster	Hidari
Höger	Migi
Upp	Age / Ue
Ner	Kakou
Hög	Kihou
Låg	Shita
Sida	Yoko



Age	(Lyfta) uppåt
Age-uke	Uppåtgående blockering med armen
Age-zuki	Uppåtgående slag (först rakt)
Ahi-Gatame-Jime	Halslås med arm och ben
Ai	Harmoni
Ai hanmi	Ställning med samma fot och hand fram (se Gyaku-hanmi)

Aikido Vägen till harmoni med den universella
kraften

Aite Motståndare, träningskompis
(eg hålla ihop handflatorna)

Akai Röd

Ao Blå

Arigato Tack

Arigato gozaimashita Tack så mycket (se Domo arigato)

Ase Svett

Ashi Fot, ben, vrist

Ashikubi Vrist

Ashi barai Fotsvep

Ashi garami Låsta ben

Ashi gatame Armlås med hjälp av benet

Ashi guruma Rullning över benet

Ashi-waza Fotsvep

Ashi yubi Tå

Asoko Där borta

Atama Huvud

Ate Slå

Atemi Slag, stöt, spark mot kroppen

Ate-waza Genomträngande teknik

Atodo Efter

Atosumi Bakre hörnet

Atto Bakåt

Ayumi Vanlig gång

Ayume ashi Alternerande steg, som steg i ikkyo

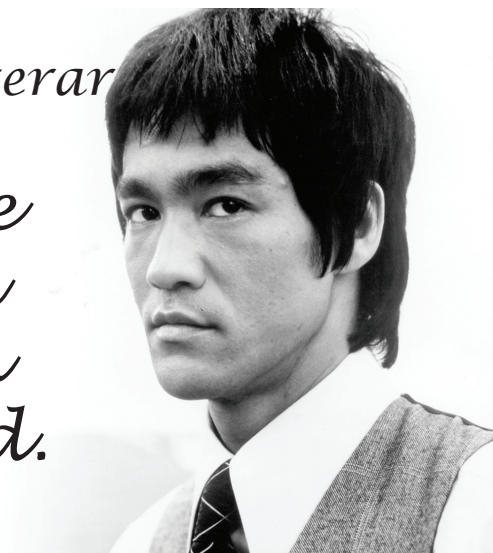
Kroppsdelar

Huvud	Men, Shomen
Hals, nacke	Kubi
Ansikte	Ganmen
Kropp	Tai
Mage	Hara
Rygg	Se, Senaka
Axel	Kata
Armhåla	Waki
Överarm	Ninode
Arm	Ude
Armbåge	Empi (Hiji)
Underarm	Tekubi
Hand	Te
Handled	Kote
Handloven	Shotei
Knogar	Seiken, Kento
Baksidan av handen	Haishu
Handflata	Te-no-ushi
Fingrar	Yubi
Tumme	Oya-yubi
Höft	Goshi
Ben	Katai, Ashi
Smalben	Sune
Fot	Ashi
Häl	Kakato
Tår	Yubi
Ärm	Sode
Rockslag	Munu

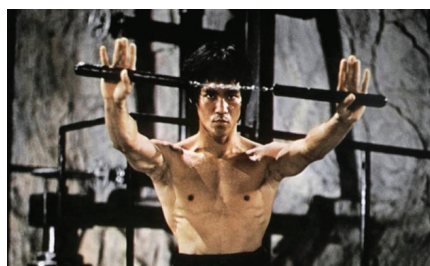


Fujinytt presenterar

Bruce Lee the man the myth the legend.



Bruce Lee är för kampsport vad Elvis Presley är för rocken. Bruce förändrade hur man såg på kampsport framför allt på film. För er som är lite äldre mins säkert detta, idag lever hans system kvar och han är långt ifrån bortglömd tvärtom hans still (Jet Kune Do) tränas fortfarande, runt om i världen och hans filmer inspirerar fortfarande. Har du inte sett filmerna så kan jag bestämt rekommendera dem alla. Här kommer fakta om manen som förändrade kampsporten en gång för alla.



Bruce Lee (kinesiska) egentligen Lee Jun-fan. Föddes 27 november 1940 i Chinatown, San Francisco, Kalifornien, död 20 juli 1973 i Hongkong, var en kinesisk-amerikansk skådespelare, kampsportsexpert som lade grunden till rörelsen (livsfilofin) Jeet Kune Do.

Han är känd för sina roller i fem långfilmer:

Big Boss (1971),
Fist of Fury (1971),
Way of the Dragon (1972),
I drakens tecken (1973) och
Game of Death (1978).

Bakgrund och familj

Bruce Lee var son till Lee Hoi-chuen och Grace Ho. Hans föräldrar fick fem barn varav Bruce var det fjärde. Han hade två äldre systrar, Phoebe Lee och Agnes Lee, en äldre bror, Peter Lee, och en yngre bror, Robert Lee. Kort efter hans födsel flyttade familjen till Hongkong. Han återvände inte till Nordamerika förrän vid 18 års ålder p.g.a. rättsliga problem i hemlandet. Under färden med fartyget tjänade han lite extra pengar som Cha-cha-cha-instruktör.

När Lee kom tillbaka till USA bodde han först i San Francisco men flyttade kort därefter till Seattle. Där arbetade han i en kinesisk restaurang ägd av en familjevän, i utbyte mot mat och bostad. Han tränade Kung fu flitigt och började studera på gymnasium. 1964 gifte han sig med Linda Cadwell och de fick två barn, Brandon och Shannon Lee.



Filmkarriär

Bruce Lee i filmen The Kid. Bruce var med i sin första film vid tre veckors ålder. Han spelade ett spädbarn som fördes in på scenen i filmen Golden Gate Girl. Han medverkade i flera filmer som barn. Som 18-åring hade han medverkat i inte mindre än tjugo filmer. 1966 till 1967 spelade han som Kato i den amerikanska TV-serien The Green Hornet.

"Do not pray for an easy life,
pray for the strength to endure
a difficult one" - Bruce Lee

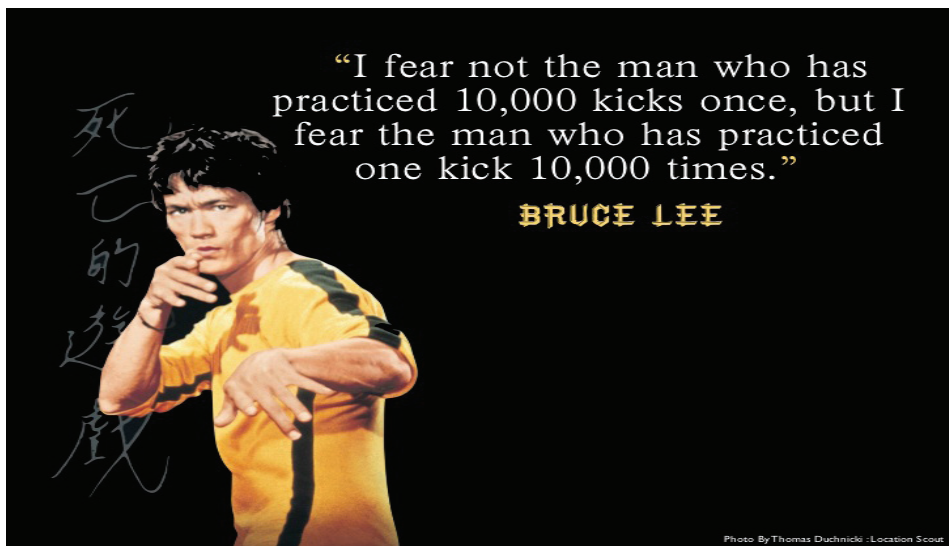
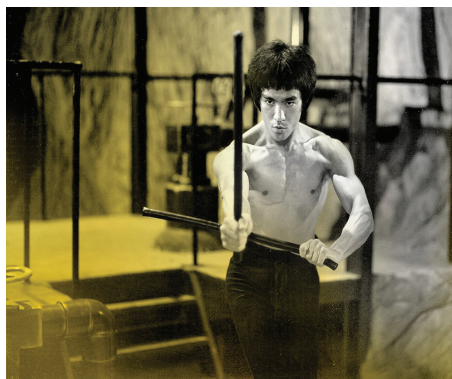


För att få fart på sin filmkarriär flyttade Lee till Hongkong där han blev mycket populär.

Wing Chun och Jeet Kune Do Lee var från början tränad i Boxning (Western Boxing) och Wushustilen Wing Chun, och började sin träning under ledning av den då ledande instruktören, Ip Man, efter att ha bevittnat och varit med i ett slagsmål. Han startade senare en egen klubb i USA, Jun Fan Gung fu (kinesiska: Zhènfán gungfu), (som betyder Bruce Lees Gung fu).



Efter ett tag slutade Bruce att tro på att begränsa sig och att det bara finns en sanning varvid han lade grunden till rörelsen (filosofin) Jeet Kune Do (kinesiska: jiéquándào), ungefär: "den genskjutande nävens väg/the Way of the Intercepting Fist", som kan appliceras på både kampsport och livet i övrigt.



Filmer

1969 Marlowe

1971 Big Boss

Alternativ titel:

Fists of Fury

1972 Way of the Dragon

Alternativ titel:

The Chinese Connection

1973 I drakens tecken

1978 Game of Death

1981 Game of Death II

Alternativ titel:

Tower of Death

TV

1966-1967

The Green Hornet Kato

1967

Läderlappen

Två avsnitt

1967

Brottsplats: San Francisco

Avsnittet: "Tagged for Murder"

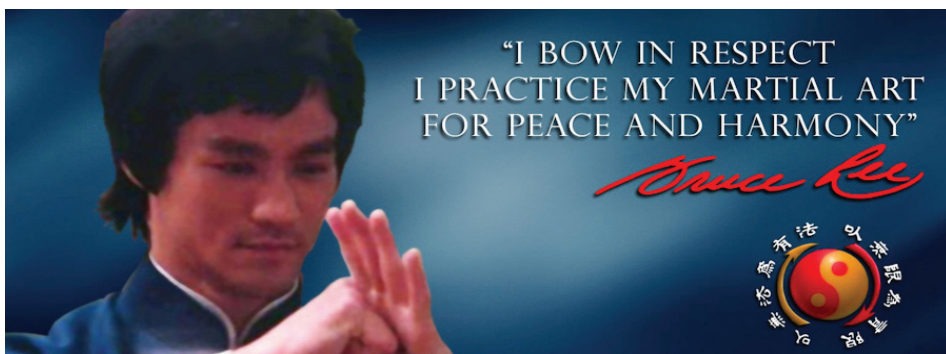
1969

Here Come the Brides

1971

Longstreet

Fyra avsnitt





Välkomna till vårterminen 2017



Priserna för året 2017 är:

Ungdomar:	425kr / termin eller årsavgiften 700kr
Vuxna:	525kr / termin eller årsavgiften 900kr
Stödmedlem:	100kr/år
Instruktörer & aspiranter:	100kr/år

OBS: Årsavgiften gäller endast kalenderår OBS

I avgiften ingår förutom medlems- och träningsavgift också en försäkring som skyddar dig ifall det skulle ske en olycka.

Ps. För att underlätta mitt jobb som kassör var vänlig och skriv för samt efternamn och vilken grupp ni tränar i på inbetalningen.

Sista betalningsdag: för vårterminen är 2017-02-28

 INBETALNING/GIRERING AVI	
EXEMPEL	
Betalningsavsändare Anna Andersson Ny Ungdom VT-2016	Betalningsmottagare (endast namn) Carlskrona JiuJitsu Klubb Fuji
Belopp kronor 425,00	Till bankgironr: (I fylls alltid) 59 06 - 92 94

Med vänliga hälsningar
Kassör Kristofer Sjölander

Vid frågor och funderingar, kontakta:
Ordförande: Kim Håkansson 0735-266 063
Träningsansvarig: Jimmie Rudvall 0736-758 838