



fujinytt

柔術

Nr 4 2016

Hej alla Fujianer, här kommer Fujinytt! NR 4

I DETTA NUMRET AV FUJINYTT.

**Höstens avslutningläger, Japanska spalten &
Japanska slott, Boktipset.**



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 avslutningarrangemang 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

EXTRA EXTRA

Avancerad träning med
Erland Helmgren 9 Dan
följande söndagar
30 okt & 20 nov
Klockan 14 - 16.
Öppet för alla vuxna från
blått bälte och uppåt.
Välkomna!

Välkommen till höstens avslutningsläger!

Den 11 december har vi i Fuji ett gemensamt avslutningsläger för alla grupper.
Vi träffas för en trevlig eftermiddag där du får träna flera pass med olika instruktörer.

Plats : Wämöskolan, som vanligt ;-)

När : Söndagen den 11 december kl.13.00 – 17.00

Kostnad: Ingen :-)

Vi ses på mattan!

Frågor: Kim Håkansson 0735-266 063 eller info@cjjk-fuji.se

OBS!

OBS!

Detta gäller endast för er som tränar Ju-jutsu.

För de som ska gradera sig till en högre grad gäller anmälan
med namn grad och en avgift på 100:-
att betalas på plats innan lägrets början.

Anmälan görs till info@cjjk-fuji.se

Anmälan gör senast söndagen den 4 december



Om ni inte kan komma eller vara med dagen 2016-12-11.

Då håller vi graderingstester följande dag under
ordinarie träning:

Extra graderings dag 2016-12-06 kl 17.30- 18.50

OBS OBS!

detta du måste meddela din instruktör.

Vi bjuder på lättare
förtäring och fika!
Under dagen.
Välkomna till
avslutningen

HT-2016



Japanska spalten.

Här lär vi oss lite Japanska. Denna gången kommer det vanliga ord i dojon,& tekniker.

Vanliga ord i Dojon

Atemi	Slag, stöt, spark mot kroppen
Dojo	Hall eller plats där Budo utövas
Hajime	Begynna eller starta
Gi	Dräkt
Kohai	Yngre/mindre erfaren träningspartner
Obi	Bälte
Rei	Befallning för bugning (hälsning)
Sempai	Äldre/mer erfaren träningspartner
Shomen ni rei	Bugning framåt
Sensei ni rei	Bugning mot läraren/instruktören
Otogai ni rei	Bugning mot varandra
Seiretsu	Befallning till uppställning före och efter lektionen
Seiza	Ett formellt japanskt sätt att sitta
Sensei	Lärare/instruktör
Shomen	Huvudväggen
Tatte	Befallning att resa sig upp från Seiza-positionen
Tori	Den som utför tekniken (jfr uke)
Uke	Blockering, även Den som tekniken utförs på (jfr Tori)
Yame	Sluta/avbryt



Seiza
Knäsittande

Offerkast
Sutemi-waza



Sparkteknik
Geri-waza



Kroppsställning
Kamae

Ushiro keza gatame är en typisk Fasthållningsteknik
Katame-waza



Tekniker

Grundteknik
Fallteknik
Balansbrytning
Frigörningsteknik
Fasthållningsteknik
Slagteknik

Sparkteknik

Kastteknik
Offerkast
Halslåsteknik
Matt-teknik
Benställning
Kroppsställning

Kihon
Ukeme-waza
Kuzushi-waza
Nuki-waza
Katame-waza
Tzuki-waza
(Zuki-waza)
Geri-waza
(Keri-Waza)
Nage-waza
Sutemi-waza
Shime-waza
Ne-waza
Dachi
Kamae

Himeji slott



Himeji slott Himeji-jo) är ett japanskt slott beläget i Himeji in prefekturen Hyogo. Det är ett av de äldsta ännu existerande byggnadsverken från det medeltida Japan och har blivit uppsatt på Unescos världsarvslista och är en av den Japanska nationens kulturskatter. Tillsammans med slottet Matsumoto slott och Kumamoto slott är det ett av Japans "Tre berömda slott". Himeji syns ofta på Japansk TV. Slottet i Edo (dagens Tokyo) har inget centralt torn så när en film som Abaremo Shogun behöver ett mäktigare alternativ, väljer man Himeji. Det är även kallat Hakuroj ("Snöiga hägern") på grund av sin extremt vita exteriör.

Slottets Historia

Slottet var planlagt och byggt under Nanboku-cho-eran i Muromachi-perioden. År 1346, planerade Akamatsu Sadanori ett slott vid basen av berget Himeji, där Akamatsu

det följande Oninkriget 1580, tog Toyotomi Hideyoshi över makten över slottet och Kuroda Yoshitaka byggde ett tre våningar högt torn. Efter 1601 års Slag om Sekigahara, gav Tokugawa Ieyasu slottet Himeji till Ikeda Terumasa. Ikeda satte igång ett 8 år långt expansionsprojekt som gav slottet ett utseende nästan så som det ser ut idag. Den senaste stora tillbyggnaden var västra cirkeln som blev klar år 1618

Panoramabild uppifrån slottet med staden Himeji i bakgrunden



Norimura tidigare byggd ett Shomyoji-tempel. När Akamatsu dog i Kakitsu-kriget, tog Yamana-klanen över planeringen av slottet; Akamatsus släkt tog över makten igen i

Himeji var ett av de sista fästena för Tozama Daimyo vid slutet av Edo-eran. 1868, sände det nya japanska styret iväg Okayama-armén, under Ikeda Terumasas kommando,

Gammal målning av slottet



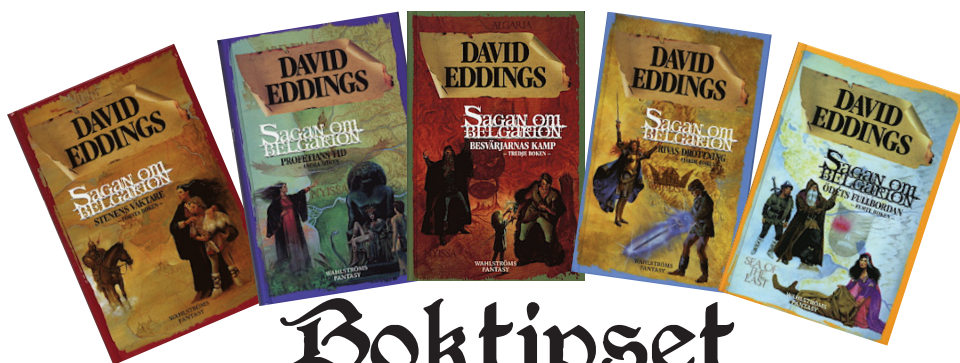
Himeji slott försättning

för att rensa slottet med blanka skott och driva ut ockupanterna.

När Han-systemet blev förbjudet år 1871, såldes Himeji på auktion. Det slutgiltiga priset blev 23 yen och 50 sen. Kostnaden för att demontera slottet visade sig vara förbjudet och som ett resultat blev det övergivet.

Det tionde infanteriregementet ockuperade Himeji år 1874 och krigsministeriet tog sedan kontroll över slottet 1879. Huvudtornet renoverades 1910 för 90 000 yen i insamlade medel.

Vid slutet av andra världskriget, 1945, bombades Himeji. Trots att en närliggande skola brann ner till grunden överlevde slottet nästan helt orört, förutom några enstaka närliggande träffar.



Boktipset

En liten ny sak här i Fujinytt vi presenterar boktipset. Här är tanken att du medlem ska kunna tipsa om böcker eller något annat du tycker mycket om, och därmed få låta andra få glädje av det som du tycker om.

Denna gången är det jag som vill tipsa er om en helt fantastisk liten serie av fantasy böcker. Sagan om Belgarion är en serie på fem delar, som handlar om Garion som senare ska bli just Belgarion han lever i kungadömet Sendarien där självklart kampen börjar. Kampen de goda mot de onda. Han ska uppfylla en profetia som måste bli av annars går världsalltet under. Jag tänker inte fördjupa mig i allt som händer i böckerna utan nöjer mig istället med att säga att denna serie, är skriven med humor, spänning, magi och underbara karaktärer. Som om man som jag är en älskare av fantasy bara måste läsa.

Jag betygsätter denna lilla serie till svart bälte mästarclass helt enkelt.

Tipsare. Kim Håkansson

Och du spring inte iväg och köp böckerna låna dom på biblioteket. Om du sedan tycker om dom då kan du säkert få tag på dom i någon begagnat affär (antikvariat) eller på nätet www.bokborsen.se där köper jag en hel del böcker.

Seriens fem delar är:

1. Stenens väktare
2. Profetians tid
3. Besvärjarnas kamp
4. Rivas drottning
5. Ödets fullbordan



Polgara är en av karaktärerna i bokserien

OBS: NY

Vid frågor och funderingar, kontakta:
Ordförande: Kim Håkansson 0735-266 063

Träningsansvarig: Jimmie Rudvall 0736-758 838