



Hej alla Fujianer, här kommer Fujinytt! NR 3 2022

I DETTA NUMRET AV FUJINYTT.

**Kedjan som räddar liv, eller Jutsun som räddar liv?
Japanska spalten, Judons historia del 3.**

Höstterminen startar vecka 34!

*Med en specialare
se inbjuda sidan
två*

**Instruktörer:
Peter Sundqvist,
Per Tedin,
Jimmie Rudvall,
Jonas Kedjevåg**

**Tisdagar 18.00 – 19.30 alla vuxna & unga
Torsdagar 18.00 – 19.30 alla vuxna & ungdomar**

Välkomna!



Shihō-nage



Kote-gaeshi



Tenchi-nage



Irimi-nage



Kaiten-nage



Sid Nr: 1



Nu erbjuder klubben dig som medlem en kostnadsfri utbildning i HLR.

OBS! begränsat antal platser, först till kvarn. . .

Anmälan görs på hemsidan ange vilken dag.

Tisdagen den 23 augusti eller torsdagen den 25 augusti 2022

Frågor kontakt Peter Sundqvist, 0709-611 015



Om alla länkar i denna livsviktiga kedja fungerar snabbt och effektivt så ökar chansen för överlevnad markant. Om någon av länkarna istället fördröjs så äventyras både överlevnaden och återhämtningen för personen som drabbats av ett plötsligt hjärtstopp.

I samarbete med



Blekinge

Sid Nr: 2

H

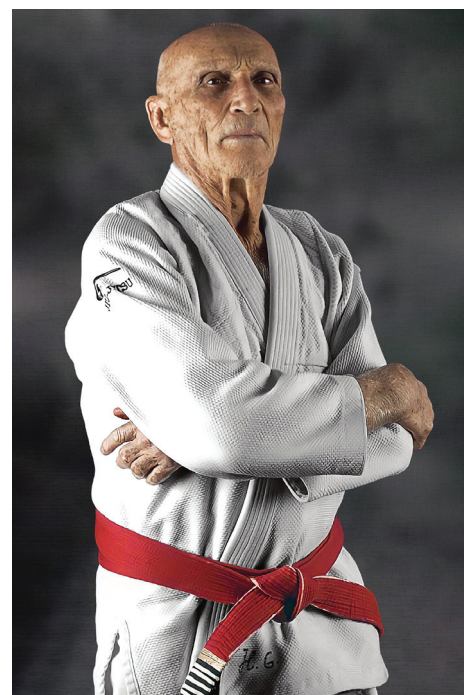
Historia

Judons historia del 3

Helio blev under åren en mycket framgångsrik kampsportare, och deltog i tävlingar med flera kända kampsportsprofiler, bland dessa Masahiko Kimura år 1951. Kimura, som var rankad som Jigoro Kano judoka nummer ett i Japan, ansåg till en början Helio ovärdig att möta honom, och insisterade på att Helio först var tvungen att besegra Yukio Kato, som då var rankad tvåa av judokorna från Japan. Detta lyckades han med och Kimura gick med på en match, som Kimura vann genom sitt armlås som efter just den matchen, blev uppkallat efter honom själv. Brasiliansk jujutsu inte är ren jujutsu som man kan tro av namnet att döma, utan judo. Anledningen till att det heter just brasiliansk jujutsu istället för judo är helt enkelt därför att judon var så pass ny och okänd i flera delar av världen. Även i Japan kallades judon i början för "Kano jujutsu". Det tog ett tag innan kampsporten fick sitt riktiga namn befast, så det är inte så konstigt att man

i Brasilien inte hade stenkoll på namnet. I vilket fall, härstammar brasiliansk jujutsu från Kanos judo i och med att Carlos Gracie ursprungligen studerade under mentorn och judokan Mitsuyo Maeda. Det var denna kunskap han lärde ut till sina bröder och som Helio byggde vidare på. Det som utmärker brasiliansk jujutsu från judo är dels att vissa regelmässiga ändringar som gjorts inom judon sedan införandet i Brasilien har inte påverkat reglerna inom BJJ. Det är exempelvis tillåtet att kasta sig själv ned mot marken, så länge man har tagit ett grepp om sin motståndare, vilket det inte är i judo. Men de framförallt rent tekniska skillnaderna är att det enkelt sagt i BJJ ligger mer fokus på markstrid. Medan judon fokuserar mycket på nedtagningar fokuserar BJJ mer på grappling. Samma som i judon gäller dock att använda sig av mer av teknik än ren styrka för att besegra din motståndare, oavsett storlek och styrka på den du möter. För att återgå till vårt ursprungliga ämne, själva judon. Efter grundandet spred sig judon snabbt. Runt år 1889 åkte Jigoro Kano runt i Europa för att bland annat studera västerländska utbildningsmetoder, men också sprida judon. Jigoro Kano var även i Stockholm under en av sina resor, år 1890. Den första judoklubben i Sverige bildades dock så sent som 1956 och då i Göteborg, det var klubben

Hie-Gou. Sedan grundandet och fram till i dag har judo vuxit till sig ordentligt och är nu en olympisk sport. Undra om Jigoro Kano hade kunnat föreställa sig det, när han som tonåring började med jujutsu av anledningen att han blev mobbad och nedslagen av sina klasskamrater för att han var fysiskt svagare. Denna "svaga" pojke var början till en av dagens absolut största kampsporter.



Grand master Helio Gracie



Sid Nr: 3

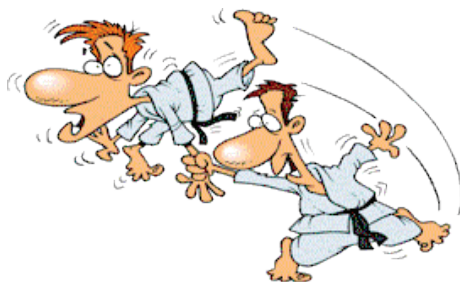
JUDOFAKTA

Kodokan grundades av Jigoro Kano (1860-1938) 1882. Namnet betyder ungefär "en plats att lära ut vägen". I en intervju 1913 sade Kano att: "Om jag skulle uttrycka principerna i judo i en enda mening så skulle jag säga, att det är att är en sport som använder både sinnet och kroppen på bästa möjliga sätt". Även om tävling är en stor del av judon idag, var det inte Kanos avsikt att skapa en tävlingsidrott.



När Kano grundade judon var hans mål istället att skapa en sport som utvecklade både kroppen och psyket i lika proportioner. Tekniker som valdes ut för kodokan judo skulle genom fokus kring hävstångseffekt eller tyngdpunktspacering på effektivt sätt nyttja den kraft man lade in i utförandet till att omrikta motståndarens kraft och rörelsemoment och bryta hans balans. Även efter Jigoro Kanos död har hans elever och efterföljare inom kodokan judo fortsatt att utveckla judon genom varianter i utförande eller helt nya tekniker.

Vissa farliga moment är numera förbjudna i tävling men kan fortfarande tränas med en samarbetande partner som ren teknikuppvisning eller som kata (form). Det finns även vapentechniker, slag och sparkar i judo men det tränas då enbart i kata-form.



Judon tränas idag i de flesta länder huvudsakligen som en tävlingssport men används även för motion eller andra former av träning. Det är Kanos judo, kodokan judo som är en olympisk idrott. I Japan finns även en mindre gren av judo som tävlar under annorlunda regler som mera befrämjar markkamp, kosen judo. Kosen beskrivs ofta felaktigt som en separat typ av judo, men det handlar egentligen om ett annat regelverk kring tävlingar som populariserades i början av 20-talet. Ordet kosen är en förkortning av Senmon Koto Gakko

(vilket betyder "den högre professionella skolan")

och fokus ligger på markstrid (newaza) och liknar brasiliansk jujutsu både till tränings- och tävlingsätt.

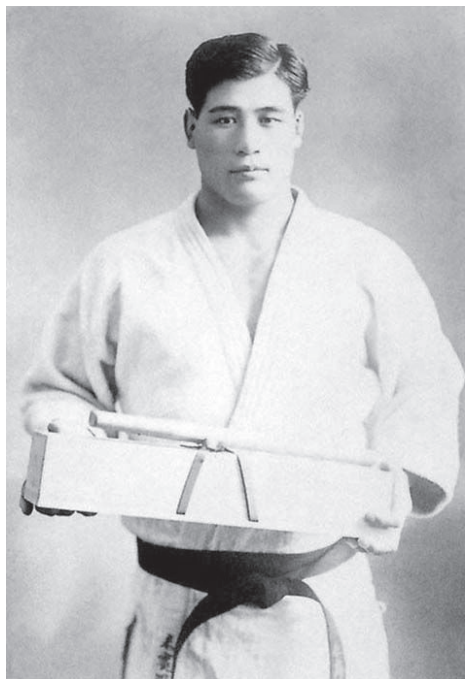
JUDOFIGHTER – MASAHIKO KIMURA

Masahiko Kimura var en stor judomästare och fick armlåset som ursprungligen heter "gyaku ude-garami", uppkallat efter honom själv. Som tioåring började Masahiko Kimura att träna judo. Efter att hans lärare i fjärde klass örfilade, kastade honom på marken och skällde ut honom i korridoren för att med flit haft sönder lärarkatedern, bestämde han sig att hämnas på läraren. Kimura fick reda på att läraren hade graden första dan i judo. Kimura tänkte att om han också började träna judo och blev andre dan så kunde han besegra sin lärare. Sagt och gjort, nästan. Kimura blev andre dan men hämnades aldrig på sin lärare, som tur är. Han fortsatte hur som helst att träna judo och började snart tävla. De första tävlingarna slutade med förluster för Kimura, men turen skulle snart vända. 1932 började han på Chinsei Junior High och uppger att han då



Sid Nr: 4

tränade fem timmar om dagen och utöver det gjorde 300 armhävningar, dagligen. Det var nu Kimura skulle börja göra framgång på riktigt. Förutom fyra förluster, vann han alla matcher han ställde upp i, och 1937 förklarades han vinnare av den japanska judomästerskapen.



Det sägs att hemligheten bakom Kimuras framgång är det han kallar för "San-bai no Do-ryoku" eller "trippelansträngning". Kimura berättar att han efter vunnit det japanska mästerskapet inspekterade sin kropp och kom fram till att han inte är särskilt utmärkande med en höjd på 169 centimeter och en vikt på 86 kilo. Det var detta som föranledde tekniken "trippelansträngning". Sammanfattat innebar tekniken att han tränade tre gånger mer eller hårdare än sina motståndare. Hans resonemang var, att om hans motståndare tränar dubbelt så hårt som honom för att bli bättre, måste han alltså träna trippelt så hårt. Det resulterade i ett schema på nio timmars träning om dagen. Hans taktik lyckades. Under de kommande två japanska

judomästerskapen 1938 och 1939, behöll han sin titel. I och med det hade han vunnit judomästerskapen tre år i rad och fick som pris ta hem judomästerskapens flagga, som den ende i historien att göra detta, någonsin. På detta följde fler stora segrar under kommande år, bland annat mot Helio Gracie.

Masahiko Kimura gick bort 1993 efter en kamp mot lungcancer, han blev 75 år gammal. I dag är han ihågkommen som en förebild och en av historiens absolut största judokas.



Vill du stödja Klubben men vet inte hur?

*Gräsröten är en liten enkel sak som inte kostar dig en krona!
Men som ger pengar i kassan till klubben. Om du spelar på någon av Svenska Spels alla spel.*

Bara säg till att du vill stödja

Carlskrona Jiu-jitsu Fuji, kostar inget extra och ju fler vi blir desto mer

pengar får vi från Svenska Spel.

Just nu är vi tre personer som stödjer klubben på detta sätt, självlklar

både vill och kan vi bli fler.



Hoppas du är nästa!!



Sid Nr: 5

BETYDELSEN AV JUDO

Det övre tecknet, ju, betyder ungefär på svenska "följsam" eller "mjuk". do betyder "principen" eller "väg". Judo blir då alltså ungefärligt översatt till "den följsamma vägen".

Tekniken i judo handlar inte om att den är mjukare som i snäll, utan snarare om att man lånar motståndarens kraft genom att utnyttja dennes vikt, balans och position till sin egen fördel.

柔道

THE SEVEN VIRTUES OF BUSHIDO

礼

Respect

誠

Honesty

勇

Courage

義

Rectitude

忠義

Loyalty

名誉

Honor

仁

Benevolence

IT COSTS



TO BE A NICE PERSON
I may be crazy...



But crazy is better
than stupid!!

Someone just called
me **NORMAL**...

I have never
been so
insulted in
my entire life...



Sid Nr: 6

Räv byn

Japan är fullt av djurkaféer och djuröar, men vad kan tänkas vara coolare än en rävby? I de pittoreska bergen i Miyagi prefektur vid Zao Fox Village kan du titta på, mata och ta bedårande bilder med sex olika raser av vilda japanska rävar. Mindre av en djurpark och mer av en fritt strövande skog med miniatyrrävhäus, Zao Fox Village är unik.

Vanligtvis inte sett på nära håll längre, rävar bodde en gång sida vid sida med människor i forntida Japan och har länge varit en del av traditionell folklöre. Rävar får en ganska dålig rep för att vara tricksters i många kulturer men i Japan tros de också vara magiska varelser och budbärare av Inari Okami, Shinto-gudomen för fertilitet, välstånd och ris.

Miyagi Zao Fox By



Sid Nr: 7



COMPLIMENTING IN JAPANESE

essential phrases by japanesetest4you.com

- | | |
|--|--|
| ① You're so good-looking. | あなたはとってもハンサムなのよ。
anata wa totemo hansamu na no yo. |
| ② I'm proud of you. | あなたを誇りに思う。
anata o hokori ni omou. |
| ③ You're very brave. | あなたはとても勇敢だ。
anata wa totemo yuukan da. |
| ④ You did really well. | あなたはとてもよくやったわ。
anata wa totemo yoku yatta wa. |
| ⑤ I was sure that I might rely on you. | 君ならきっと、やってくれると思ったんだ。
kimi nara kitto, yatte kureru to omttan da. |
| ⑥ You did a very noble thing. | 君は実に気高いことをしたのだ。
kimi wa jitsu ni kedakai koto o shita no da. |
| ⑦ You're so talented. | あなたはとっても才能がある。
anata wa totemo sainou ga aru. |
| ⑧ What would I ever have done without you? | あなたがいなかったら、わたしはどうしていたかしら?
anata ga inakattara, watashi dou shite ita kashira. |
| ⑨ I know you can do it. | あなたならできる。
anata nara dekiru. |
| ⑩ There is no getting past you! | どんなことでも、あなたの眼はのがれられないと見えますね!
donna koto demo, anata no me wa nogarerarenai to miemasu na. |
| ⑪ You are so beautiful. | あなたはとても綺麗だ。
anata wa totemo kirei da. |
| ⑫ I think you acted very wisely indeed. | あなたのなされたことはもっとも賢明でした。
anata no nasatta koto wa motto mo kenmei deshita. |
| ⑬ I admire you. | わたしはあなたを尊敬します。
watashi wa anata o sonkei shimasu. |
| ⑭ Very well done indeed! I knew you could do it! | よくやった! きみならできると思ったた。
yoku yatta. kimi nara dekiru to ometteta. |
| ⑮ You are a real hero. | あなたが真の英雄だ。
anata ga shin no eiyuu da. |
| ⑯ How wonderful you are! | まあ、なんてすばらしいおかた!
maa, nante subarashii okata. |
| ⑰ Impressive. Very impressive indeed. | 驚きだ。まさに驚きだ。
odoroki da. masa ni odoroki da. |
| ⑱ I think you're the best man for the job. | この仕事に一番向いているのはあなただと思ふ。
kono shigoto ni ichiban muite iru no wa anata da to omou. |
| ⑲ I always have a great regard for your knowledge. | あなたの博識には常々たいへん感銘を受けております。
anata no hakushiki ni wa tsunezune taihen karmei o ukete orimasu. |
| ㉑ Your Japanese has improved a lot. | あなたの日本語はたいへん進歩した。
anata no nihongo wa taihen shinpo shita. |
| ㉒ Well done, well done! | でかした、でかした!
dekashita, dekaishita. |

created by
JTEST4U



Sid Nr: 8

SIMPLE JAPANESE: TIME		
Past	Present	Future
きのう/さくじつ 昨日 Kinō/Sakujitsu Yesterday	きょう 今日 Kyō Today	あした/みょうにち 明日 Ashita/Myōnichi Tomorrow
せんしゅう 先週 Senshū Last week	こんしゅう 今週 Konshū This week	らいしゅう 来週 Raishū Next week
せんげつ 先月 Sengetsu Last month	こんげつ 今月 Kongetsu This month	らいげつ 来月 Raigetsu Next month
きょねん 去年 Kyonen Last Year	ことし 今年 Kotoshi This Year	らいねん 来年 Rainen Next Year

BY VALIANT LANGUAGE SCHOOL COPYRIGHT © 2021

STUDY JAPANESE AT VALIANT

JAPANESE VOCABULARIES

同音異字		
あえる aeru To meet	あえる aeru To match	あえる aeru To dress/season (cooking term)
とめる tomeru To stop/to end things	と泊める tomeru To allow to stay	と留める tomeru To stop a movement
はく haku To vomit	はく haku To wear (foot wear)	はく haku To sweep
はか hakaruru To weigh heaviness, volume	はか hakaruru To measure amounts, time, timings	はか hakaruru To make attempts/plot
と解く toku To solve	と説く toku To explain	と溶く toku To dissolve
つ注ぐ tsugu To pour	つ継ぐ tsugu To inherit/succeed	つ告ぐ tsugu To tell

@VALIANTJAPANESE Copyright © 2018

SIMPLE JAPANESE: WORDS WITH 発

Example: (+ Particle)		
かいぎ Meeting	はつげん 発言	Speech Hatsugen
チケット Ticket	はつこう 発行	Issue Hakkō
アクシデント Accident	はつせい 発生	Occurrence Hassei
CD/本 book	はつばい 発売	Sale / Release (for sale) Hatsubai
テストの結果 Test result	はつびょう 発表	Announcement Happyō
メール/Fax Mail	はつしん 発信	Transmission / Outgoing Hasshin
ことば Words	はつおん 発音	Pronunciation Hatsuon
宅急便 Parcel	はつそう 発送	Shipping Hassō

STUDY AT VALIANT



CONSOLING IN JAPANESE

essential phrases by japanesetest4you.com

- 1 I'm sorry to hear that. それはお気の毒に。
sore wa oki no doku ni.
- 2 Don't beat yourself up. 自分を責めるなよ。
jibun o semeru na yo.
- 3 Cheer up. 元気を出しなさい。
genki o dashinasai.
- 4 Don't give up hope. 望みを捨てないで。
nozomi o sutenaide.
- 5 You'll be all right now. もう大丈夫だ。
mou daijoubu da.
- 6 I know how you feel. 気持ちはわかるわ。
kimochi wa wakaru wa.
- 7 I know it's hard. それは大変なのはわかる。
sore wa taihen na no wa wakaru.
- 8 Don't let it worry you. 心配いらないよ。
shinpai iranai yo.
- 9 You can't give up. 諦めちゃだめだ。
akiramecha dame da.
- 10 It must be tough for you. つらいでしょうね。
tsurai deshou ne.
- 11 It's not the end of the world. それで何もかもおしまいというわけじゃない。
sore de nanimokamo oshimai to iu wake janai.
- 12 No good sitting worrying about it. くよくよ心配してもはじまらない。
kuyokuyo shinpai shite mo hajimaranai.
- 13 I'm really sorry about your father. お父さんのこと、本当に無念だよ。
otousan no koto, hontou ni munen da yo.
- 14 If there's anything I can do for you... わたしで力になれることがあれば...
watashi de chikara ni nareru koto ga areba.
- 15 I know it must be horrible for you. あなたにとってはどんなに酷いことなのか、わかってるわ。
anata ni totte wa donna ni hidoi koto na no ka, wakatteru wa.
- 16 You can do better than her. あの子よりましな娘が目の前にいるでしょう。
ano ko yori mashi na musume ga me no mae ni iru deshou.
- 17 I'm sure you'll be able to go next time. このつぎにはきっと行けるわ。
kono tsugi ni wa kitto ikeru wa.
- 18 I know you can do it properly. 君がちゃんとできることは知ってるんだ。
kimi ga chanto dekiru koto wa shitterun da.
- 19 No use crying over spilt milk. 覆水盆に返らずってどこか。
fukusuibun ni kaerazu tte toko ka.
- 20 I'm sure you'll get over it. やがてはその悲しみを乗り越えるだろう。
yagate wa sono kanashimi o norikoeru darou.
- 21 I'm sure you'll feel differently once you've calmed down. 落ち着けば考えも変わるはずだ。
ochitsukeba kangae mo kawaru hazu da.

TALKING WITH FAMILY in Japanese

essential phrases by japanesetest4you.com

- 1 Time to go. 出かける時間だよ。
dekakeru jikan da yo.
- 2 It's time already? もう時間か?
mou jikan ka.
- 3 Why do I have to be up so early? どうしてこんなに早起しなきゃいけないの?
dou shite konna ni hayaoki shinakya ikenai no.
- 4 Are you ready yet? 仕度できた?
shitaku dekita.
- 5 I'd better hurry. 急いで行かないと。
isoide ikanai to.
- 6 Do you have everything? 忘れ物はない?
wasuremono wa nai.
- 7 You forgot your wallet. 財布を忘れてるわよ。
saifu o wasureteru wa yo.
- 8 Well, have a lovely time. それじゃ、楽しんでらっしゃい。
sore ja, tanoshinde rasshai.
- 9 Are you going somewhere? どこかへ行くの?
dokoka e iku no.
- 10 I'll go out for a bit. ちょっと出かけてくる。
chotto dekakete kuru.
- 11 Can you take out the garbage? ゴミを出してくれる?
gomi o dashite kureru.
- 12 Can you get some milk on your way home? 帰りにミルクを買ってきてくれる?
kaeri ni miruku o katte kite kureru.
- 13 Watch out for cars. 車に気をつけてね。
kuruma ni ki o tsukete ne.
- 14 I'm leaving now. 行ってきます。
itte kimasu.
- 15 Take care. いってらっしゃい。
itterasshai.
- 16 You're going to work on Sunday? 日曜日なのに仕事行くの?
nichiyoubi na noni shigoto iku no.
- 17 I have a meeting today so I'll be late. 今日会議で遅くなるんだよ。
kyou kaigi de osoku narun da yo.
- 18 Call me if you don't need dinner. 夕飯食べないなら、電話して。
yuuhan tabenai nara, denwa shite.
- 19 I'll be back before dinner time. 夕飯までには戻るよ。
yuuhan made ni wa modoru yo.
- 20 It was raining so I came to pick you up. 雨降ってたから迎えに来てあげたよ。
ame futteta kara mukae ni kite ageta no yo.
- 21 I won't come to pick you up, so go if... 迎えに行かないから、自分から帰ってこい。
mukae ni ikanai kara, jibun kara kaette koi.

SIMPLE JAPANESE: FOR CONVERSATION

more on facebook.com/valiantjapanese

	また食べる	To eat again Mata taberu
	またにする	(Will do) Next time Mata ni suru
	まあまあ好き	I like it (so so) Mā mā a suki
	まだ咲かない	Not blooming yet Mada sakanai
	まだ仕事がある	I still have work Mada shigoto ga aru
	もう別れたの?	You broke up already? Mō wakareta no?
	もう来るそうです	He/she/it seems to come soon Mō kuru sō desu
	もう走れない	I can't run anymore Mō hashirenai

Valiantjapanese STUDY AT VALIANT

SIMPLE JAPANESE: FOR SITUATIONS

more on facebook.com/valiantjapanese

	しっかりした会社	A reliable company Shikkari shita kaisha
	しっかりした橋	A solidly built bridge Shikkari shita hashi
	しっかり食べる	To eat a lot Shikkari taberu
	わかる? さっぱり	Understand? I have no clue Wakaru? Sappari www.valiantis.com
	シャワーを浴びてさっぱりした	Feeling refreshed after taking a shower Shawā wo abite sappari shita
	靴をきちんと並べる	To line up the shoes orderly Kutsu wo kichinto naraberu
	きちんとお金を返してね	Please ensure to return my money Kichinto Okane wo kaeshitene
	今度の休みは日本に行きたい	I want to go to Japan in the next vacation Kondo no yasumi wa Nihon ni ikitai

Valiantjapanese STUDY AT VALIANT



Sid Nr: 9



Välkomna till höstterminen 2022

Priserna för året 2022 är:

OBS NYA PRISER FÖR 2022! OBS




Ungdomar / mon-graderade :	500kr/termin eller årsavgift 800kr
Vuxna / kyu-graderade:	600kr/termin eller årsavgift 1000kr
Familj (upp till 4 personer):	1400kr/termin eller årsavgift 2200 kr
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 höstterminen är 2022-09-30

INBETALNING/GIRERING AVI	
 EXEMPEL	
Betalningsavsändare Anna Andersson Ny Ungdom VT - 2018	Betalningsmottagare (endast namn) Carlskrona Jiu-jitsu Klubb Fuji
Belopp kronor 425,00	Till bankgirot: (I fylls alltid) 59 06 - 92 94

Med vänliga hälsningar
Kassören



SWISH Nummer:

123 211 04 84



Vid frågor och funderingar, kontakta:
Ordförande: Kim Håkansson 0735-266 063
Träningsansvarig: Jimmie Rudvall 0736-785 838