



# JUDOKAS

Nr 1: 2015

Web: <http://www.LinkopingJudo.org>  
E-post: [info@LinkopingJudo.org](mailto:info@LinkopingJudo.org)  
Besöksadress: Nya Tanneforsvägen 13  
Postadress: Box 6022  
580 06 Linköping  
Telefon: 013-149224  
Organisationsnr: 822001-9494  
Plusgiro: 42 02 92-5  
Redaktör: Henrik Carlqvist  
Ansvarig utgivare: Jonas Räntilä

## Välkomna till en ny termin!

Vi kör igång igen **onsdagen 7e januari** med nytt schema enligt sidan 2. Jiujitsugrupperna börjar terminen från och med **måndagen 12e januari**.

## Läger med Philippe Jacomin



Helgen den 28 -30 augusti 2014 besökte Philippe Jacomin, 6 Dan, Linköping Judo. Tillsammans med sina tre hjälptränare Yves, Guy och Daniel genomfördes ett uppskattat läger med drygt 20 deltagare, främst instruktörer från klubbar i Linköping, Stockholm, Halmstad och Uddevalla.

Under drygt 10 år så har åtminstone ett franskt-svenskt judoutbyte med läger i Stockholm, Halmstad, Linköping eller Paris skett årligen. Nästa läger planeras ske under 2015 på Philippes hemmaklubb i Paris med flera svenska deltagare.

Flera svenskar har tränat för den lågmälda Philippe mer än tio gånger. Vad är det då som gör att man vill komma tillbaka och träna mera för honom?

Philippes judo är extraordinär, effektiv och tekniskt fulländad i kombination med en mjukhet som sällan setts i svensk judo.

Philippe är tidlös och ung i kroppen som ytterst få judokas, med fantastiska rörelsemönster både stående och liggande på mattan. Det ser så lätt, fint och snyggt ut när Philippe visar oss tekniker och grundövningar, men resan dit till elegans, perfektion och stil är för de flesta lång och mödosam, även för de "enklaste" grundövningarna! Tålmod och träning är här nödvändiga dygder.

*Johan Rasmusson och Henrik Carlqvist*

# Träningschema vårterminen 2015



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
17-18 Minijudo Nya + forts (4-7år med föräldrar på mattan) LK + JN	17-18 Barn + Ungdom Gradering/motion (gul markering tom orange markering) SN + JP	17-18 Minijudo Graderade (4-7år) LK + KP	17-18 Minijudo Nya (4-7år med föräldrar på mattan) LK + KYP + EM	Freitag 17-18 Ungdomar + Vuxna Alla grader Fotboll/Teknik/mm LK + JN	10:30-11:30 Lokal utlyrd Tai Chi (MW) till Tai Chi
18-19 Barn + Ungdom Nya/forts 7-14 år LK + TJ	18-19 Barn + Ungdom (Gult bälte och uppåt) Teknik / randori TP + LK	18-19 Barn + Ungdom Nya/forts 7-14 år MnQ + JN	18-19 Barn + Ungdom (Gult bälte och uppåt) Teknik / randori LK + TP	Freitag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke)	16-17 Minijudo: Graderade (Barn 4-7 år) LH + LK
19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Randori / Teknik LK + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Motion / Teknik/ Nya LK + TP	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Randori / Teknik LK + JJ	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Motion / Teknik/Nya LH + LK	Lördag 10-11 Barn + Ungdom + Vuxna Nybörjare / gul markering JR + HC	17-18 Barn + Ungdom (Orange och uppåt) Teknik / randori JRä + MRä
20.00-21.30 Jiuitsu Fortsättning OD	20-21 Ungdom och vuxna Teknik/ Graderingssträning (med egen uke!)	20-21 Ungdom och vuxna Teknik/ Graderingssträning (med egen uke!)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jiuitsu OD	Lördag 11-12 Barn + Ungdom + Vuxna Fortsättning Alla grader HC + JR	18 - 19 Ungdom + Vuxna Nya + fortsättning Motion / Teknik JRä + MRä

## Tränare

EM = Emma Tansadi	JRä = Jonas Räntilä 0708-152231	MRä = Maria Räntilä 0705-152231	
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	KP = Klara Petersson 140120	OD = Olof Danielsson 273429	
JJ = Joakin Jonsson 070-3537405	KYP = Kyra Petersson	RP = Robin Persson	
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	LH = Leif Hansson 0709-136769	SN = Sam Nosrabad 072-4207597	
JP = Jonathan Peolsson 072-9620311	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	TJ = Thorbjörn Jemander 0766-201514	
JR = Johan Rasmussen	MnQ = Martin Qvigsjäd 0760-158515	TP = Tommy Peresin 0705-497482	

Postadress  
Box 6022

Besöksadress  
Nya Tanneforsvägen 13

Telefon  
013-14 92 24

Telefax  
013-31 24 48

E-post  
info@Linkopingjudo.org

Hemsida  
www.Linkopingjudo.org

Postgiron  
42 02 92-5

## Kallelse till årsmöte



Söndagen 1/3 kl 19 har vi årsmöte. Alla medlemmar är välkomna att komma för att rösta fram en ny styrelse med nya verksamhetsmål. Det kommer innan årsmötet finnas anmälningslistor, de som anmäler sig i förväg bjuds på smörgåstårta!

## Pensionärsrabatt?



Styrelsen kommer föreslå en rabatt för medlemmar äldre än 65 år. Eftersom beslut om avgifter tas vid årsmötet kan medlemmar äldre än 65 år vänta med att betala in vårterminens träningsavgift till efter årsmötet.

## Tävlingsplaneringsmöte



Måndagen 12e januari kl 20:15 hålls planeringsmöte för de som vill tävla.

På mötet bestämmer vi vilka tävlingar klubben kommer att åka på samt ge bidrag för resekostnader. ALLA tävlingsintresserade bör delta!

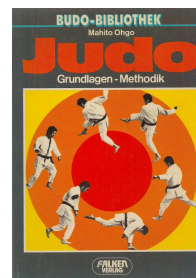
## Judoprofilen Mahito Ohgo



Mahito Ohgo skolades på Tenriuniversitetet (det mest kända inom judokretsar) i Japan och sändes till Europa där han var verksam 1963-1978. Ohgo började sin karriär som europeisk judoinstruktör på en klubb i Wien i Österrike.

I Wien tränade Marja Nilson, denna Marja är ingen mindre än den Marja som senare grundade Svenska Jiu-jitsu-förbundet tillsammans med Kurt Durewall som hon också senare gifte sig med. Marja övertalade Ohgo att besöka Sverige och 1964 kom han till Sverige och Göteborg för första gången och höll i uppskattade träningar. Totalt besökte sedan Ohgo Sverige över 20 gånger och ledde träning under några veckors tid varje gång.

Kurt Durewall arbetade som pressfotograf och fotograferade Mahito Ohgo. Dessa bildserier resulterade i en av de främsta europeiska judo-böckerna: Judo - Grundlagen - Methodik av Mahito Ohgo.



Ohgo har en egen metodik för att lära ut judo. Den bygger på att ukes och toris rörelser initialt tränas separat. Sedan tränar uke och tori tillsammans fram till ingång då uke gör fallteknik. Därefter görs hela tekniken med kast, först i moment sedan i en jämn, allt snabbare rörelse. Detta gör att även ovana judokas snabb och enkelt kan få avancerade kast att fungera.

*Olof Danielsson och Henrik Carlqvist*

## Berättelse från miniläger

I sin bok Judo - Grundlagen - Methodik demonstrerar Mahito Ohgo alla kast på Stellan Holst som var en av Kurt Durewalls främsta judoelever. 1967 vann Stellan som grönbälte SM för juniorer efter att ha besegrat ett flertal dan-graderade. Några år senare flyttade Stellan till Japan där han bor än idag.



Då Stellan i Augusti besökte Sverige gavs det tillfälle till ett miniläger i Göteborg med tema Mahito Ohgos metodik. Stellan höll även en spännande nybörjarlektion i det japanska språket.

Förutom Stellan deltog även flera av Mahito Ohgos gamla elever, Christian Knoop visade mycket och även Dan Åkerberg, Marja Nilsson Durewall och Göran Celander fanns på plats. Totalt var vi ca 10 personer som deltog vid lägret och det känns som en förmån att få ha varit med om detta.

*Olof Danielsson och Henrik Carlqvist*

## Hjälptränare efterlyses!

Leif Hansson behöver en hjälptränare till funkisjudon på söndagar kl 14:30-15:30.

Är du intresserad hör då av dig till Leif Hansson på tel: 0709-136769



## Benify

Arbetsgivare anslutna till Benify (f.d. Flexpay) kan välja Linköping Judo som leverantör. Anställda kan då betala den egna terminsavgiften via en förmånsportal varpå avgiften dras som löneavdrag och/eller friskvårdsbidrag från arbetsgivaren. SAAB kallar sin portal My SAAB och IFS kallar portalen IFS Benefits.

## Anmälan, avanmälan och medlemskap

Betald avgift innebär att man är medlem i klubben. Som medlem får man tillgång till alla de träningspass som bedrivs av klubben och som passar när det gäller ålderskategori och kunskapsnivå.

Nya medlemmar får prova två träningspass gratis innan de bestämmer sig för om de vill fortsätta träna. Det krävs ingen föranmälan, det är bara att besöka ett nybörjarpass och prova på!

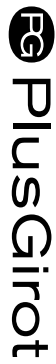
Terminsavgiften skall vara betald senast två veckor efter terminstart.

Om man av någon anledning inte kan eller vill träna ytterligare en termin krävs inte heller någon särskild avanmälan, icke betald avgift innebär att man gått ur klubben.

## Terminsavgifter

Från 21 år:	900 kr/termin
Upp till 20 år:	750 kr/termin
Minijudo:	600 kr/termin
Funkisjudo:	500 kr/termin
Familjeavgift:	1650 kr/termin
Passiv medlem:	100 kr/år

Klipp längs den streckade linjen



Meddelande till betalningsmottagaren

Namn	Född (yymmdd-mm)

## PLUSGIRO INBETALNING/GIRERING A

Till PlusGirokonto/personkonto

42 02 92-5

Betalningsmottagare (endast namn)

Linköping Judo

Avsändare (namn och postadress)

Svenska kronor

öre

--

#04#