



JUDOKAS

Nr 1: 2011

Web: www.linkopingjudo.org

E-post: info@linkopingjudo.org

Nya Tanneforsvägen 13

Telefon klubben: 013-14 92 24

Organisationsnr. 822001-9494

Plusgiro: 42 02 92 – 5

Redaktör: Kristina Loinder

Ansv. utgivare: Mats Berglund

Hej!

Dags för en ny termin och att kanske även att infria nyårslöften om träning och bättre hälsa?

Som jag tidigare skrivit om har styrelsen börjat undersöka möjligheterna att få kommunalt bidrag för att renovera duschtrymmena och styrketräningsrummet. Efter kontakt med vår hyresvärd och kommunen står det nu klart att klubben inte har någon möjlighet att få bidrag till detta. Orsaken är att vi inte har ett 10-års kontrakt på vår lokal, och vi kan inte heller teckna ett så långt hyreskontrakt på de planer som finns för det nya resecentrum som planeras att byggas vid Stångebro. På detta kan inom en 5-årsperiod villkoren för vår lokal komma att förändras rejält, vi kan eventuellt bli tvungna att hitta en ny lokal inom denna period.

Styrelsen kommer därför att kontakta kommunledningen för att få mer information om planerna för nya resecentrum och hur det kommer påverka vår verksamhet. Skulle det visa sig att vi behöver byta lokal så är det något som vi inom judoklubben behöver förbereda och diskutera i god tid. Det kan ta lång tid att hitta en ny lämplig lokal om det skulle behövas. Vi behöver också fundera över om vi kanske kan samarbeta med andra idrottsföreningar i lokalfrågan. I exempelvis Norrköpings Judoklubb har man kombinerat judolokalen med styrketräning och rehabilitering och lyckats få till i min åsikt en fantastiskt fin anläggning med dojo, styrketräning, omklädningsrum, åskådarläktare och cafeteria. Mer information om detta kommer i kommande nummer av Judokas.

För att rekrytera fler medlemmar har vi gjort satsningar under hösten genom bl a utdelning av 10 000 flygblad till hushållen i vårt närområde, samt samarbetat med Tannefors och Kärna skolor under deras speciella sportsatsningar. Vi får hoppas de resulterar i att ytterligare ungdomar intresserar sig för judon och blir medlemmar hos oss!

God fortsättning på det nya året!

Mats Berglund
Ordförande

Studera mera - judo på nätet!

På nätet finns det mycket matnyttig information. En riktig guldgruva för teoretiska judostudier är

<http://judoinfo.com>

Om man vet namnet på en teknik och vill få den demonstrerad av någon duktig judoka, brukar det fungera att söka efter namnet på

<http://youtube.com>

På youtube kan man hitta fina demonstrationer av såväl vanliga som ovanliga judotekniker. Dock bör man vara medveten om att namngivningen av en del tekniker kan skilja sig mellan olika länder och klubbar. Med nuvarande graderingssystem, som är gemensamt för hela Sverige, brukar dock alla svenska klubbar vara överens om vilka namn som hör till vilka tekniker. Ett bra ställe för att ställa judofrågor är:

<http://judoforum.se>

På judoforum.se kan man få svar från kunniga judoutövare från hela Sverige.

Sist men inte minst har vi **klubbens egen hemsida på**

<http://linkopingjudo.org>

Vår egen web har såväl graderingsinformation med beskrivningar av tekniker som ett eget forum för diskussion.

Henrik Carlqvist



Jiujitsu, en introduktion

Linköping Judo har hösten 2010 ca 20 träningspass i veckan varav två är jiujitsu enligt Svenska Jiujitsuförbundets (SJF) metodik om humant självförsvar. Alla intresserade är välkomna att delta i våra träningspass, måndag och torsdag kl. 20.00 - 21.30. Träningarna leds av Olof Danielsson, 5 Dan, som har över 30 års budoerfarenhet.

Nedan ges en introduktion och bakgrund till jiujitsu. Några likheter och skillnader mellan judo och jiujitsu beskrivs. Vi återger de viktigaste principerna för Svenska Jiujitsuförbundets jiujitsu, och visar i text och bild några exempel från träning och läger. Vi tar upp några centrala begrepp inom klassisk budo och vad de innebär för oss idag.



Både judo och modern jiujitsu kommer från uråldriga stridstekniker (klassisk jiujitsu) från Japan. Jiujitsun är även påverkad av tidig stridkonst och filosofi i länder som Kina och Indien.

柔道 柔術

Ovan visas de japanska tecknen för judo (till vänster) och jiujitsu (till höger). Första tecknet är som synes gemensamt. Judo betyder den "mjuka vägen". Jiujitsu betyder "mjuk teknik". Det innebär att man ger efter

för angriparens kraft och istället vänder kraften mot denne. På så sätt får man ett effektivt självförsvar utan att använda råstyrka.

Jiu-jitsu var dock ursprungligen en rad olika, oftast brutala, stridstekniker avsedd att döda eller skada en motståndare i kamp utan vapen. Dagens jiu-jitsu inom SJF för humant självförsvar skiljer sig betydligt från den klassiska jiu-jitsun. Halvt på skämt kan detta formuleras som; *"Vi bryter balansen istället för armen."*

SJF:s jiu-jitsu är ett system för praktiskt självförsvar, självskydd och ergonomi som ska fungera "alltid och överallt"; i det vanliga livet, vid svåra situationer med hot och våld, och för varsam hantering och lyft av sjuka eller förvirrade personer.

"Jiu-jitsun är en del av mitt liv och hjälper mig att utnyttja kroppen rätt vid lyft och även vid vanligt leverne. Det är viktigt att vi hjälper till att ta bort det onödiga våldet i samhället. Vår uppgift är att minska våldet, inte öka det!"
Henrik Kumm, 4 Dan jiu-jitsu, Satori JK, Oskarshamn.

Judo idag, utvecklad av Jigoro Kano från klassisk jiu-jitsu, är en sport för två som endast får utövas enligt bestämda regler i en viss lokal (dojo) med särskild utrustning (judogi) och underlag (tatami). Judo är inte anpassat för vara ett särskilt bra självförsvar vid t.ex. vapenhot eller angrepp av flera personer samtidigt. SJF:s jiu-jitsu är speciellt avsedd för självförsvar. En grundläggande princip är att aldrig bruka mera våld än vad nöden kräver. Metodiken ska kunna fungera i alla miljöer, oavsett klädsel, vid alla årstider, väderlek, ljusförhållanden, och i alla situationer, även komplexa sådana med flera angripare, med eller utan vapen, i öppna och trängda lägen, i mörker, på hårda, hala eller ojämna ytor, i rum med möbler, med hinder etc.

Läsaren inser nu giltigheten i det gamla budo-ordspråket; "Du blir aldrig fullärd." Det finns otroligt många, roliga och kreativa sätt att variera jiu-jitsuträningen på. En papperskorg eller en mössa kan t.ex. rätt använda vara bra skydd eller distraktion vid ett angrepp med kniv.

Vid varje träningstillfälle tränar vi grundrörelser samt några styrda angrepp och försvar ur ett graderingssystem med totalt ca 200 tekniker. Detta varierar med fria angrepp och försvar, eller med i förväg överenskomna begränsningar, t.ex. lägre tempo eller 50% motstånd. Stora inslag av judo finns också med. Förra vintern hade vi en uppskattad jiu-jitsuträning utomhus med både fallteknik och angrepp intill ett snöklätt Stångebro-monument. Vi har på samma plats tränat på gräs sommartid. Vi tränar ibland i riktigt respektive simulerat mörker (med ögonbindel).

Jigoro Kanos egna visioner om judo var mera långtgående och betydligt större än att bara fightas för kampen i sig. Kano ville förändra hela världen till det bättre med judo. Jigoro Kano beskrev flera principer för judon t.ex. seiryokou zenyo, att eftersträva största möjliga effekt av ens fysiska och mentala energi och jita kyoei, att verka för ömsesidig nytta. Huvudprincipen för SJF:s jiu-jitsu är snarlik: "Att med minsta möjliga kraft nå största möjliga effekt, utan att vålla smärta eller skada."

För att nå intentionerna i SJF:s huvudprincip finns sex underliggande principer som beskriver hur tekniker ska utföras av försvararen:

Skydd: Skydd före, under och efter angrepp för att inte hamna i en sämre position.

Balans: Kontroll på kroppen och utnyttjande av angriparens styrka.

Förflyttning: Använda rörelse så att nya bättre positioner kan skapas.

Bestämmdhet: Visa beslutsamhet med kroppsspråk och rörelser.

Mjukhet: Inte använda större kraft än nödvändigt, t.ex. genom att kringgå eller utnyttja angriparens kraft.

Hänsyn: Använda ett anpassat försvar och styrkeinsats med avseende på angriparen och den aktuella situationen.

I Japan sa man att den bästa samurajen inte behöver dra sitt svärd. En modern tolkning är att bästa formen av självförsvar är mycket

mera än att försvara sig fysiskt. Inom jiu-jitsu diskuterar vi regelbundet faktiska konflikt-situationer och om hur man kan klara sig ur dem, t.ex. via avledning och olika psykologiska metoder, så kallad verbal budo. När det gäller vapenhot bör man anpassa strategin efter den rådande situationen. För ett angrepp med kniv gäller följande grundråd:

1. *Spring därifrån om du kan.*
2. *Försök tala dig ur situationen.*
3. *Använd något föremål för att hålla avstånd, eller distrahera angriparen.*
4. *Blockera, avvärj och avvärj.*

Var alltså ”gatsmart” och rädd om dig! Stanna inte kvar i onödan för att spela hjälte. Det kan stå dig dyrt. Även ett litet ”ytligt” 1 cm djupt knivstick på fel ställe t.ex. på halsen, i hjärtrakten eller i ljumsken kan leda till en mycket allvarlig, potentiellt dödlig blödning.

Johan Rasmusson

Fortsättning följer.....

Prova-på-tillfällen för elever från Kärna- och Tannefors-skolan

Nu i slutet av terminen har vi haft besök av elever i år 6 på Kärna skola och elever från år 4 och 5 på Tannefors skolan. Eleverna har på skoltid fått se och prova på vad judo är. Nu under fem veckor har vi dessutom särskilda prova-på-tillfällen, måndagar och onsdagar kl 17-18, just för de här eleverna. Det är tack vare stöd från Östergötlands idrottsförbund och Idrottslyftet som de får möjlighet till både gratis träning och att låna dräkt under prova-på-tillfällena. Vi hoppas förstås att vi sedan får se flera av dem i våra ordinarie grupper under vårterminen!

Tanken är att fortsätta arbetet med Skolsamverkan tillsammans med andra skolor under våren för att locka fler barn och ungdomar till Linköping Judo.

Marie Gustavsson

Barn- och ungdomsläget i december 2010

Årets övernattningsläger samlade ca 25 förväntansfulla judokor helgen innan jul. Detta SÖJF-läger har blivit en tradition med många deltagare genom åren. I år var tre klubbar representerade: Linköping, Norrköping och Åtvidaberg.

Läget startade med ett träningspass på lördag eftermiddag varefter det serverades en välförtjänt middag bestående av köttfärssås med pasta eller ris. Efter ett par timmars vila (åtminstone för en del) var det så dags för träningspass nummer två. Passet inleddes med lekar och sedan följde teknikträning samt randori tills alla var nöjda. Efter detta fanns det möjlighet till lek, filmtittande eller kanske en stund i bastun. Vid 22-tiden serverades som brukligt lite varm korv och en godisklubba för alla intresserade deltagare. Kring midnatt påbörjades sedan nattbestyren och en timme senare sov de flesta sött.

Söndagsmorgonen inleddes med en rejäl frukost och ihopplockande av sovsäckar med mera, så att vi kunde börja träna det sista passet kl 10. Nu var det flera som kände av gårdagens träning, men efter några lekar var de flesta igång igen. Tekniker repeterades och sedan fanns chansen till lite mer randori innan träningen avslutades vid halv-tolv-tiden. Sista punkten på lägerprogrammet var som vanligt en avskedsfika innan alla så begav sig hemåt för att fira jul.



Hoppas att ännu fler vill ansluta nästa år!

Lasse Karlsson

Judo-Lasse!

När jag, tillsammans med resten av min familj, kom med i Linköpings Judoklubb vårterminen 2002 var både maken, barnen och jag nybörjare. Barnen gick på två nybörjarpass i veckan, tisdagar och torsdagar, med Lasse som tränare. Själv satt jag och tittade på, och slogs varje gång av hur till synes obesvärat och professionellt han hanterade de stora barngrupperna. Jag fascinerades speciellt av det faktum att han efter bara några få träningsstillfällen visste vad alla barnen hette – det kunde vara upp till åtminstone 40 barn i en nybörjargrupp då - och gav personliga uppmuntrningar till var och en.

När jag själv tränade jiu-jitsu på måndagskvällarna såg jag en annan, ”tuffare” sida av Lasse, när han höll i träningen av tävlings- och randorigruppen som hade passat innan jiu-jitsu. Det som lyste igenom i båda fallen var ett genuint engagemang för judon: när jag började träna judo så var Linköpings judoklubb detsamma som Lasse!

Jag blev nyfiken på Lasse och hur han hamnade i judon, och stämde träff för en pratstund efter julträningen härom kvällen. Han berättar att han började träna judo när han gick i 7:an. Han hade judo som fritt valt arbete, och fastnade direkt. Han beskriver sig själv som en ”liten fetknopp”, som var utsatt för en del mobbing, och kände ett behov av att kunna ge igen om han blev påhoppad. ”Och judon fungerade alldeles utmärkt” säger Lasse nöjt. ”Jag hade Istvan som tränare, och han var helt suverän!”

Lasse körde hårt från början, med 4 – 5 dubbla träningspass i veckan. Efter ett år debuterade han som tränare, och har varit det sedan dess. Efter två års träning var det turbulens i judosektionens styrelse (judon hade inte brutit sig ur budoklubben då, utan var en sektion inom den), och Lasse blev hastigt och lustigt kassör i densamma. Ett år senare blev han hela budoklubbens kassör.

Lasse, tillsammans med kollegan Peter Sundkvist hade under många år hand om tävlingsgruppens träning. Lasse var då själv aktiv som tävlande judoka, och kan stoltsera med två SM-brons i 65-kilosklassen från

början av 90-talet. Trots att han hållit på så länge så tycker han fortfarande att det är kul att vara tränare. ”Det är så roligt när man ser hur personer som verkligen kämpar också når framgång på mattan: Det är oftast de som har det lite jobbigt i början som sedan blir kvar i klubben, och som blir riktigt duktiga” säger Lasse.



Det han tycker är jobbigast är när någon han verkligen har trott på och satsat på, och som har blivit jätteduktig, bara lägger av med judon. ”Men det ligger väl lite i sakens natur när det är ungdomar man arbetar med” säger han, och han borde ju veta. Till vardags är han lärare i naturorienterande ämnen, biologi, kemi och fysik, för närvarande på Ekholmsskolan. ”Det är också kul och stimulerande, men nackdelen med skolan jämfört med judon är att alla måste ju gå i skolan, även de ointresserade, medan de som inte trivs med judon slutar, och kvar blir bara de intresserade och motiverade. ”Det är så man vill ha sina elever” säger Lasse.

Något som också har varit extremt jobbigt under det senaste året är förlusten av Sten Sunnergren, som gick bort för ett halvår sedan efter en kort och mycket oväntad sjukdomsperiod. ”Sten var jämt här, han drog ett mycket stort lass vad det gäller klubbens dagliga verksamhet som uppskattad tränare för nybörjar- och motionsgrupperna. Dessutom var han alltid med när vi arrangerade tävlingar. Han är djupt saknad av oss alla i klubben”, säger Lasse.

Vi avslutar med att prata om framtiden. ”De största utmaningarna nu och framöver är som jag ser det att hitta nya tränare och fler klubbmedlemmar. Vi hade några goda år i början av 2000-talet när medlemsantalet var uppe i 400. Detta hängde delvis samman med att årskullarna tiotalet år tidigare var stora. Men det märks också att vi har fått konkurrens från flera andra, näraliggande

kampsporter, och då blir det ju inte lika mycket till var och en.”

En annan stor utmaning som judoklubben står inför är att inom de närmaste åren hitta en ny träningslokal. ”När resecentrum flyttar närmare oss kommer hyran att stiga, och vi kommer nog inte att ha råd att vara kvar i den här lokalen”, säger Lasse. ”Styrelsen, där jag är adjungerad, jobbar med den frågan.” Vi avslutar vår lilla träff med en önskan om en god jul, och medan jag beger mig hemåt styr Lasse sina steg mot bastun.

Kristina Loinder



Våra sponsorer

Följande företag har aktivt stött Linköping Judoklubbs verksamhet under 2010.

Några av företagen ger dessutom förmåner till klubbens medlemmar mot uppvisande av giltigt medlemskort.

Vått& Torrt Fuktskadeservice AB

Telefon växel 013-311114

Besöksadress: Sunnorpsgratan 3, 582 73

Linköping

Kontaktperson: Anders Carlsson

Hemsida: www.Vattochtorrt.com

Mail adress: Wet-dry@algonet.se

Verksamhet: Specialist inom fukt, vattenskador och radon.

Erbjudande till LJK,s medlemmar: Gratis konsultation via mail avseende problem med fukt, vattenskador och radon i byggnader.

Linköpings Gummicentral

Telefon växel: 013- 313095

Besöksadress: Slöjdgatan 31, 582 77

Linköping

Kontaktperson: Magnus Grönedal

Hemsida: www.Däckteam.se

Mailadress: kl.gummicentralen@telia.com

Verksamhet: Allt inom däck. Montering, skifte o balansering.

Erbjudande till LJK,s medlemmar: 10% rabatt på nya däck.

Grolls i Linköping (fd. Svenskt arbetarskydd i Linköping)

Telefon växel: 013-149055

Besöksadress: Industrigatan 30 ingång från Slöjdgatan.

Kontaktperson: Mats Andersson

Hemsida: Grolls.se

Mailadress: linkoping@grolls.se

Verksamhet: Arbetskläder, Skyddsutrustning

Erbjudande till LJK,s medlemmar: Alltid bästa pris.

Gefab golv och färg

Telefon växel: 013-135785

Besöksadress: Torvingegatan 15, 582 78

Linköping

Kontaktperson: Raul Stein

Hemsida: Saknas

Mailadress: Gefabgolvochfarg@telia.com

Verksamhet: Färg, tapeter, trägolv, plastmattor.

Erbjudande till LJK,s medlemmar: 20% rabatt på färg och tapeter.

Beijer Byggmateriale i Linköping

Telefon växel: 075 2411000

Besöksadress: Industrigatan 17

Kontaktperson:

Hemsida: Beijerbygg.se

Mailadress: Info@linkoping.beijerbygg.se

Verksamhet:

Erbjudande till LJK,s medlemmar: 7% rabatt avdrages i kassan på ordinarie priser.

Utöver dessa stödjer följande företag LJK.s verksamhet:

Östgöta Enskilda Bank Tornby kontoret.

Adress: Gillbergagatan 24, 582 73 Linköping

Telefon växel: 013 480 00 10

Linköpings Vandrarhem och Hotell.

Prisvärt boende mitt i stan.

Adress: Klostersgatan 52, 582 23 Linköping

Telefon växel: 013-359000

Stångå Rörservice AB

Adress: Sunnorpsgatan 5, 582 73 Linköping
Telefon: 013-374759

Mytco Konsultföretag inom projektledning och systemutveckling.

Kontaktperson: Mats Berglund
Mail adress: mats.berglund@mytco.se

Axentia technologies. AB AXENTIA

Technologies AB utvecklar och levererar produkter och systemlösningar inom områdena datateknik, multimedia och telekommunikation.

Adress: Diskettgatan 11. 583 35 Linköping
Telefon: 013-328530

Judospråket del 2:

Till helgult bälte ingår 5 kast: ippon-seoi-nage, eri-seoi-nage, koshi-guruma, ko-soto-gari och ko-uchi gari. Vissa delar av namnen har vi redan lärt oss: o betyder stor – nu lär vi oss att ko betyder liten. Vi vet redan vad soto och uchi betyder: yttre rep. inre. Vi lärde oss också tidigare att goshi betyder höft. Koshi betyder samma sak! Koshi-guruma betyder

alltså höft-hjul – jag hoppas att ni ser ukes rörelse genom luften framför er...!!

Ko-soto-gari och ko-uchi-gari är två ”små” bensvep där timing snarare än kraft är avgörande för teknikens framgång. Den förra utförs med utgångspunkt från sidan av ukes ben – utifrån, den senare utgår från ett bensvep mellan ukes ben – inifrån.

Eri-seoi-nage betyder skulderkast med grepp i jackslaget (eri = jackans slag, seoi = skuldra och nage = kast). Ippon- seoi-nage är ”det första kastet” i seoi-nage-serien. Det utförs med ukes armhåla låst i toris armveck, och drag i slag eller ärm med andra armen, och är så elegant att det, snyggt utfört i tävling, ger full poäng, och vunnen match - IPPON!

Kristina Loinder

Fortsättning följer.....

Del 1 av Judospråket publicerades i
Judokas 1: 2010

Träningsavgifter vårterminen 2011

Aktiv medlem t o m 20 år	700:-/termin
Aktiv medlem fr o m 21 år	850:-/termin
Passiv medlem	100:-/år
Familjeavgift	
(oavsett antal aktiva)	1550:-/termin
Minijudo	350:-/termin

Avgift betalas till klubbens plusgiro: 420292-5

För aktuell information besök vår hemsida:

www.linkopingjudo.org

Vårterminen börjar 10:e januari!

Välkomna!

Preliminärt Träningschema vårterminen 2011

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
	17-18 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. LK + AB + ML		17-18 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. LK + AB	Freitag 17-18 Ungdomar + Vuxna Fotboll/Teknik/mm JN + LK	17-18 Minijudo Nybörjare (Barn 4-7 år + föräldrar) LK + TP
18-19 Barn + Ungdom Randori / Teknik LK + TJ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + JW + TP	18-19 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. LK + MnQ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + MG + TP	Freitag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke) LK + JN	18-19 Minijudo Fortsättning (Barn 4-7 år + föräldrar) TW + JRä
19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LK + LEK	19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + JN	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LH	Lördag 10-11 Barn+Ungdom+Vuxna Nybörjare HC	
20.00-21.30 Jujitsu Fortsättning OD	20-21 Ungdom + Vuxna Nybörjare / Forts. LK + ES + LEK	20-21 Ungdom + Vuxna Teknik / Gradering (Fri träning med egen uke)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jujitsu OD Judograd. träning LH	Lördag 11-12 Barn+Ungdom+Vuxna Fortsättning HC	
Tränare					
AB = Albin Bergholm 073-0344679				OD = Olof Danielsson 273419	
ES = Elsbeth Sunnergren 0709-101688	LEK = Leif Kanebrant 013-711153			RP = Robin Persson 076-794 0393	
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	LH = Leif Hansson 0709-136709			TJ = Thorbjörn Jemander 0709-715867	
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405			TP = Tommy Peresin 0705-497482	
JRä = Jonas Råntilä	MG = Marie Gustafsson 0739-582997			TW = Thomas Wettre 0733-453743	
	ML = Marcus Larsson 070-0798514				
JW = Jane Wigren 0703-144106	MnQ = Martin Qvigstad 0760-158515				