



JUDOKAS

Nr 2: 2010

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

Äntligen sommar!

Vi börjar nu närma oss slutet av vårterminen och badsäsongen är runt hörnet, efter en lång vinter är det verkligen något att se fram emot!

Som ny ordförande i klubben skall jag kort presentera mig, jag heter Mats Berglund och är 45 år gammal och började träna judo i Linköpings judoklubb 1976 då jag var 12 år och har fortsatt sedan dess. Jag tävlade en hel del när jag var yngre och har även varit domare och tränare.

Mitt svarta bälte tog jag 1988 och har inte graderat sedan dess. Numera tränar jag för att hålla mig i någorlunda fysisk form och där är judo svårslaget som allround motion.

I klubben är vi nu ca 220 medlemmar och antalet medlemmar är det som viktigast för klubbekonomin. Då man ser på våra inkomster och utgifter så har vi idag så små marginaler att vi inte idag klarar en större utgift. I våras gick bastuaggregatet sönder och klubbens ekonomi klarade inte ett inköp av nytt aggregat. Därför beslutade vi i styrelsen att försöka genom insamling från medlemmarna få in tillräckligt med pengar för att köpa ett nytt aggregat. Glädjande nog så blev gensvaret fantastiskt bra och på bara några veckor hade vi tillräckligt med pengar för att kunna köpa in ett nytt aggregat. I samband med detta fick vi ett stort sponsorbidrag från Tornby El så att vi kunde köpa ett bättre bastuaggregat än planerat samt även byta bastuns manöverpanel. Jag vill därför från styrelsen tacka alla de medlemmar som bidragit och Tornby El för att vi nu har en fungerande bastu!

Långsiktigt ser vi därför ett behov av att höja terminsavgiften för att kunna klara ekonomin. Vi kommer diskutera en avgiftshöjning till höstterminen så att vi har en ekonomi som klarar den löpande driften samt reparationer och underhåll.

Ett annat sätt att förbättra ekonomin är att öka antalet medlemmar och där kommer vi framförallt satsa på att synas i skolorna. Här kan även du bidra genom att sätta upp de reklamblad för judoklubben som finns i entrén. Sätt upp några reklamblad i skolan eller jobbet!

Slutligen kom ihåg att klubben inte stänger under sommaren, vi kommer att ha träningar under hela sommaren på måndagar och onsdagar, det brukar vara roliga och lite annorlunda träningar då vi är flera som hjälps åt med träningarna och alla är välkomna.

Tveka inte att kontakta mig eller någon annan i styrelsen om du har frågor, förslag eller synpunkter på klubben och vår verksamhet.

Mats Berglund, ordförande

Några ord om våra SPONSORER!

Följande företag stödjer aktivt Linköpings Judoklubbs verksamhet under 2010.

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

Vill du handla av något av dessa företag kontakta mig, klubbens kassör så skriver jag ut ett giltigt medlemskort.

Vått& Torrt Fuktskadeservice AB

Telefon växel 013-311114

Besöksadress: Sunnorpsgatan 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

Efterlysning

Ett sätt för klubben att förstärka ekonomi är sponsring, klubben har idag ett antal sponsorer vilket utgör ett mycket välkommet tillskott.

Är du företagare eller kan påverka din arbetsgivare att ge ett sponsringsbidrag till klubben?

Kontakta i så fall ordförande eller klubbens kassör Ingvar Bengtsson. Som motprestation får man företagsnamnet publicerat i vår tidning, på klubbens hemsida och på vår sponsortavla i klubben. Naturligtvis kan även andra sponsor

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 Byggmaterial i Linköping

Telefon växel: 075 2411000

Besöksadress: Industrigatan 17

Hemsida: Beijerbygg.se

Mailadress: Info@linkoping.beijerbygg.se

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

Tornby El i Linköping

Telefon växel: 013-136900

Besöksadress: Gesällgatan 8 582 77

Linköping

Kontaktperson: Peter Sundqvist 070 6863908

Hemsida: Saknas

Mailadress: Tornbyel@telia.com

Verksamhet: Elinstallationer samr service och underhåll på elanläggningar.

Erbjudande till LJK,s medlemmar: Pris efter förfrågan.

Ingvar Bengtsson, kassör

upplägg diskuteras, ex träningar för anställda, självförsvarskurs, mm.

Hemsidan

Bidra gärna med information och nyheter till vår hemsida www.linkopingjudo.org . Lättast gör du det genom att skicka ett mail till info@linkopingjudo.org . Observera att du måste skicka materialet i digital format (word eller textformat) så att vår webmaster enkelt kan lägga upp det på hemsidan.

Påskläger med Philippe Jacomin, 6:e Dan



Under påskhelgen, den 3-4 april 2010, gästades Linköping Judo av Philippe Jacomin, 6:e Dan. Hans höga gradering kan ses på det rödvita bältet. Philippe är fransman och har varit flera gånger i Sverige (Stockholm, Katrineberg och Linköping) och visat sin fina, mjuka och tekniska judo.

Denna gång hade Philippe med sig tre av sina franska kollegor från närliggande judoklubbar strax utanför Paris. Dessa tre lätt grånade gentlemen agerade assistenter till Philippe på ett kunnigt och avspänt sätt. De lyckades även med att överbrygga både språk- och kunskapsbarriärer på ett trevligt sätt.



Ca 20 st instruktörer främst från judo- och jiu-jitsu-klubbar deltog i lägret. Förutom från Linköping kom de från Stockholm, Ludvika, Norrköping och Halmstad. De flesta deltog båda dagarna. Åtta deltagare från Linköping Judo deltog aktivt i lägret. Ytterligare några av våra vetgiriga medlemmar tog chansen att under några timmar sitta och titta på, på första parkett intill tatamin.

Philippe med kollegor är vana att instruera. De förmedlade en god judoanda, med en bra balans mellan proffsiga, gemensamma uppvisningar av olika tekniker och lagom egen tid för oss deltagare att öva under vänlig, fransk uppsikt.

I uppvärmingen vävde man elegant in flera förövningar till den kommande träningen, bl.a. ”räka”, tai-sabaki, och olika ben- / handrörelser.

I tachi-waza låg fokus på viktiga principer för några vanliga fotsvep, höft- och handkast. I ne-waza lärde man ut ett flertal tekniker, som passeringar kring ben, med en fransk touch av både smidighet och elegans. Det visades flera ingångar till arm och halslås. Man presenterade även övergångar från tachi-waza till ne-waza samt kontringtstekniker i ne-waza.

Ett råd Philippe gav oss var att följa med i ukes rörelser och spara på krafterna till rätt ögonblick. Med sin fina teknik hade Philippe mycket god kontroll på uke och behövde sällan låsa in de egna händerna i grepp.



Lägret avslutades på söndagkvällen med en trevlig påskmiddag där lägerdeltagarna med god aptit efter all träningsflit och efterföljande bastu högg in på läcker mat i glada vänners lag.

Alla medverkande bidrog till en trevlig lägerstämning och uttryckte även sitt tack till Philippe och Linköping Judo. Flera önskade regelbundet återkommande arrangemang.

Avslutningsvis några personliga reflektioner:

- Att regelbundet delta i judoläger med duktiga inbjudna instruktörer är ett effektivt och roligt sätt att träna och flytta fram sina gränser.
- Läger är ett bra sätt att utveckla sin egen judo och att få inspiration och nya kunskaper att förmedla som tränare.
- Det är alltid givande att träffa gäster från andra klubbar och länder och ta del av deras kunskaper och erfarenheter.
- Dokumentera på plats. Minnet är kort och teknikerna många. Videokamera är bra att ha med för att kunna ta del av materialet i efterhand.

Olof Danielsson och Johan Rasmusson

Fotona i artikeln kommer från en film från påsklägret som finns att köpa på DVD i vår Judobutik.

Idrottscamp med Judo

Under hösten 2009 fick undertecknad en förfrågan från tre ungdomar som går sista året på Katedralskolan och som valt specialidrott som tillval. De skulle göra ett projektarbete som gick ut på att arrangera en idrottscamp för skolungdom i åldern 12-14 år. Campen gick ut på att under en helg låta ungdomar prova på ett antal idrotter. Arrangörerna själva var aktiva simmare så simning ingick självklart därefter Judo och klättring plus någon mer hemlig aktivitet i "hangaren".

Ett 20 tal ungdomar var anmälda och 18 stycken infann sig klockan 14.00 i Judoklubbens lokaler för ett tvåtimmars "prova på"-pass. Ungarna kom som vanligt störtande nerför trappan som en lavin under tjo och stim - vilken energi!

Erik Bengtsson och Tor Berglund stod för det praktiska i dojo och jag för marktjänsten runt omkring. Erik och Tor gjorde som vanligt ett proffsigt jobb i dojo, mycket information mycket demonstrationer, kast i mer eller mindre avancerade former vilka som vanligt gav högljudda gensvar från en imponerad publik. Lek och smidighetsträning i kombination med teknik och styrketräning i en bra anpassad nivå och som vanligt blir man imponerad av hur snabbt barn och ungdomar tar till sig och lär.



Mot slutet blev det tätare och tätare mellan vattenpauserna och killarna från Ljk avrundade med att visa två serier Kata, snyggt och prydligt.

Efter detta bjöd vi på saft och frukt och gjorde en enkel utvärdering. Omdömet från deltagarna var, uppfattade jag genomgående mycket positivt och det skulle förvåna mig om inte några av dessa kommer ner på någon av nybörjarträningarna.

Arrangörerna tackade Linköpings judoklubb för att klubben ställt upp och kommentaren var att man känt sig mycket väl mottagna och gärna kom tillbaka.

Ingvar Bengtsson

Hedersmedlemmar

Vid Linköping Judos årsmöte i mars i år beslutades att utnämna tre hedersmedlemmar i klubben, nämligen:

Peter Syvén

Peter Syvén har under en tioårsperiod varit klubbens ordförande. Det har varit tio goda år. Klubben har under denna tid varit en av landets största. Vi har fått uppleva arrangemang av flera stora mästerskap. Vi har haft en trevlig stämning i klubben och vi har kunnat bjuda på varierad judoträning. Under dessa kunde dessutom alla klubbens banklån betalas av och nya judomattor köpas in. Det fanns dock också kortare, kärvare perioder då det hände att Peter själv fick ställa upp som borgenär för klubben. Tack vara att Peter länge satt i förbundsstyrelsen hördes Linköping Judos röst i Judosverige och vi fick förstahandsinformation om viktiga judospörsmål. Peter avslutade tiden som ordförande med ett framgångsrikt arrangemang av senior-SM, en riksförbildning av tränare i Linköping och ett trevligt firande av klubbens 50-års jubileum.

Sten Sunnergren och

Elsbeth Sunnergren-Vogel

Sten Sunnergren och Elsbeth Sunnergren-Vogel har under många år varit verksamma som tränare och tränande i Linköpings Judoklubb. De har coachat och fostrat ett stort antal barn, ungdomar och vuxna i klubben. Flera av deras elever har blivit duktiga judokas, och därtill fått med sig en fin kamratskap och en tro på en judo för alla. Sten och Elsbeth har med sitt helhjärtade engagemang gjort Linköping Judo till en klubb där alla känner sig välkomna och uppmärksammade. Eftersom ingen uppgift verkat omöjlig för dem, så har det spridit sig en anda i klubben att det mesta går att ordna. Sten och Elsbeths engagemang har många gånger gjort att saker som varit på väg att gå snett, ändå löst sig. Paret Sunnergren har tillsammans gjort en redan fin judoklubb till något alldeles extra.

Ledigt jobb

Är du sugen på lite extraarbete? Idag sköts lokalstädningen av frivilliga vilket enbart fungerar för att dessa personer ställer upp, men det är inte en hållbar lösning på sikt. En ren och fräsch lokal är något vi alla uppskattar. Därför uppmanar jag den eller de som är intresserad av att sköta veckostädningen vilket tar några timmar i veckan att kontakta Mats Berglund, ordförande. Ersättningen blir ca 100 kr/timme vilket kan ge en dryg tusenlapp i månaden