



JUDOKAS

Nr 3: 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

Välkommen till en ny termin!

Efter en fantastiskt fin sommar är det nu dags att dra igång den vanliga judoträningen. Måndagen 23 augusti börjar det vanliga träningsprogrammet, se mer info senare i tidningen.

Styrelsen har tagit beslut om att höja träningsavgiften till 700 kr/termin för ungdomar (upp till 20 år) och 850 kr/termin för vuxna. Familjeavgiften har höjts till 1550 kr/termin. Höjningarna gäller från höstterminen. Det är tråkigt att behöva höja träningsavgiften men sett till vilka avgifter andra idrottsföreningar och judoklubbar har så ligger vi fortfarande bra till. Många andra föreningar kräver också att medlemmarna säljer lotter etc. - vi har aktivt valt att inte arbeta på detta sätt.

Om vi tittar framåt så kommer vi satsa på att synas i skolorna i klubbens närområde för att försöka få nya medlemmar. En del i att locka nya medlemmar och behålla de vi har är att se till att vi har bra och fräscha lokaler. Därför kommer klubben söka bidrag från kommunen för att måla och delrenovera duschutrymmena samt inreda ett styrketräningsrum med en s k multimaskin. En förutsättning är dock att kommunen beviljar ett sådant bidrag, då klubben inte har egna ekonomiska medel för denna upprustning. Vid positivt besked skulle arbetet kunna påbörjas vårterminen 2011!

Som en försöksverksamhet kommer två ungdomar under hösten sköta delar av städningen av våra lokaler, hittills har städningen skötts av frivilliga klubbmedlemmar.

Mats Berglund, ordförande

Judo och Jiu-jitsu, del 3

Kodokan Judo var så populärt att andra jujutsustilar ville åka med på framgångsvågen, och den första riktiga jujutsuboken i väst av amerikanen Hancock och jujutsumästaren Higashi (1905) hade titeln Kano's Jujutsu, fast Kano själv inte ville kännas vid något samröre med den. Det var den jujutsun som Viking Cronholm hade tränat för en engelsk officer och okända japaner i Sydafrika, när han kom hem till Sverige 1907. Precis som i Cronholms svenska bok talar man där om jujutsutricks, men inte ett ord om bakomliggande principer, som man väntat sig av en bok inspirerad av Kano.

Teknikerna känns dock bekanta. Kurt Durewall brukar säga att det är väldigt få tekniker någon kan göra anspråk på att de har hittat på. De allra flesta har funnits mycket länge, i många kulturer, ofta målade av konstnärer (t ex Albrecht Dürer), på japanska träsnitt, på grekiska vaser, egyptiska väggmålningar eller papyrus. Men hur de görs och principerna bakom, har nog skiljt sig avsevärt.



Det verkar vidare som det tog till mot slutet av 1880-talet innan flertalet av kodokans kata var färdiga. Under 90-talet hade man insåg man att man var för svag på matteknik och började träna mer ne waza. Men de matcher som Kodokan förlorade till Fusen Ryu gick av stapeln så sent som kring 1900, så judon var knappast ”färdig” då. Senare ökade tävlingsinslaget och man märkte att man kunde styra utvecklingen med vilka regler som gällde, så dessa reviderades flera gånger. Fler och fler tekniker och grepp fick förbjudas, liksom neddragningar och defensiv judo.

Kano var motvillig till den ökade betydelsen av tävlingsjudo och motsatte sig judon som en olympisk gren. Han ville att judon skulle vara en obunden vetenskap och konstform, med ett övergripande mål om att den skulle fostra människor till goda medborgare. Han oroade ett en betoning på tävlande skulle förminska judon och hans tankar om detta återfinns bl. a i Kodokans officiella skrifter och brev.

Förutom att Kano plockade ut de tekniker från gammal jujutsu som ansågs vara bäst och förfinade dessa, så såg han till att farliga tekniker togs bort så att judo kunde tränas på ett realistiskt men säkert sätt. Kano berättar själv hur han kom på värdet av balansbrytningar, först i fyra, sedan i de för judon bekanta åtta. Andra måste ha använt sig av balansbrytningar tidigare, men det är inte troligt att någon renodlat dess betydelse som han. Han förklarar mjukhetsprincipen ”Ju no Ri”, dels med ”ge vika för att vinna” men betonar att det finns andra sätt att övervinna kraft.

Kano lyckades framför allt se de bakomliggande principerna som fick teknikerna att fungera, ”att inte möta kraft med mer kraft”, men även andra som han sammanfattade med Seiryokou Zenyo som innebär att eftersträva ”största möjliga effekt av ens fysiska och mentala energi”, och att man skulle verka för ”ömsesidig nytta” (jita kyoei).

Slutligen formulerade han, som tidigare nämnts, även höga etiska mål för syftet med judoträningen som han såg om ett redskap för att fostra goda samhällsmedborgare. Även om Kano var noga med att slå fast att jujutsun (och förstås judon) definitivt var av japanskt ursprung, så såg han judon som Japans gåva till världen.

”Vi tackar och bugar.”

Olof Danielsson

Tidigare artiklar i serien om judo och jiu-jitsu finns införda i Judokas nr3 2009 (del 1) samt i Judokas nr1 2010 (del 2).

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 kontringstekniker 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.

Hedersmedlemmar

Vid Linköping Judos årsmöte i mars i år beslutades att utnämna tre hedersmedlemmar i klubben. Så här lyder motiveringarna:

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.

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 dojon och jag för marktjänsten runt omkring. Erik och Tor gjorde som vanligt ett proffsigt jobb i dojon, 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

Nyfiken på judon grundare? En av klubbens medlemmar har skrivit en skoluppsats om Jigoro Kano – som på beställning!

Jigoro Kano **- mannen bakom judon**



Jigoro Kano var en jujutsu-mästare som levde mellan 1860 och 1938. Han är förmodligen mest känd som judons grundare.

Kano föddes i staden Mikage i Japan. Som liten var han liten och svag, vilket gjorde att han ofta blev mobbad av de andra barnen i sin hemtrakt. Detta gjorde att han prövade olika sätt att försvara sig själv på.

Efter lite letande upptäckte han jujutsu, en kampsport som bygger på att använda motståndarens kraft mot denne själv. Detta fann Jigoro Kano väldigt passande, eftersom han då kunde försvara sig även när motståndaren var större än han själv.



Foto av Jigoro Kano som barn.

Det fanns det inga jujutsu-lärare tillgängliga där Kano bodde. Han fick därför lära sig på andra sätt, genom att läsa böcker och fråga personer som hade en viss erfarenhet av kampsporten. Till slut lyckades han lära sig några tekniker, vilket gjorde hans tillvaro lite bättre.

Trots detta ville han lära sig mera och bli undervisad på riktigt. Han visste att det fanns jujutsu-lärare i staden Tokyo, och bad till sin far att få åka dit så snart som möjligt.

År 1877 fick han sin önskan uppfylld, då det var dags för Kano att läsa ekonomi och politik vid Tokyos universitet.

När han kom fram till Tokyo började han nästan genast att träna Jujutsu. Detta tyckte Jigoro var jättekul. Han lär ha tränat så mycket jujutsu att att han började prata och göra jujutsu i sömnen!

Kano prövade även andra kampsporter som sumo, som sannolikt också inspirerat till dagens judo.

År 1881, då Jigoro Kano var 21 år gammal, fick han den högsta graden inom jujutsu. Han hade då redan börjat experimentera med en ny typ av kampsport, en kampsport som skulle vara stärkande för kroppen både fysiskt och psykiskt.

Kano utgick från flera tekniker (waza) från jujutsu: främst Nage-waza (kastteknik) och Katame-waza, (fasthållningar) men även Atemi-waza, (slag/smärta). Senare tog han bort vissa tekniker, däribland sparkar och slag, då de ansågs vara farliga och onödiga. Han fokuserade istället på tekniker där man brottades och tog tag om motståndaren.

För att prova denna ”nya” typ av jujutsu hyrde Kano en liten dojo inne i ett tempel, där han och hans nio privata elever tränade.

I början fanns 12 st. mattor (tatami) att träna på. Men efter hand med fler som ville träna var man tvungen att skaffa allt fler mattor. År 1887 hade antalet mattor ökat till 40 st. År 1894 var det 107 st. År 1919, då Jigoro Kano var 59 år gammal, flyttade man till en byggnad med hela 514 st mattor. Då hade Judo sedan länge blivit en populär kampsport, med nya som strömmade in i en jämn takt.

År 1909 blev Jigoro Kano utvald som representant för Japan i den Internationella Olympiska Kommittén, IOK. Hans dröm var att göra Judon till en olympisk sport. Under sina år som representant reste han bland annat till OS i Amsterdam, Los Angeles och Berlin. År 1938 avlider Jigoro Kano. 26 år senare, år 1964, blir Judon en olympisk sport i Japan.

Ludvig Rasmusson

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

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

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 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.

Grattis!

Judokas gratulerar klubbens senaste svartbälte **Tor Berglund** 17 år som graderade till 1 Dan i Frövi i slutet på maj.



Minnesord Sten Sunnergren

Sten Sunnergren har nu lämnat oss efter en tids sjukdom. Sten var en av Linköping Judoklubb's största profiler och fanns alltid med då klubben arrangerade tävlingar eller läger. Han var under många år en mycket uppskattad tränare och träningskamrat.



Sten hade alltid ett gott ord till alla och envar och hans entusiasm för judo och Linköpings judoklubb gjorde att han var en god ambassadör för judon. Vi är många som kommer sakna Sten och hans underfundiga humor. Han var en förebild för både barn och vuxna.

En judoka är en person som utövar judo, visar respekt för sina motståndare, anpassar sin styrka och färdighet efter träningskamratens nivå samt strävar efter att bli ständigt bli bättre i judo. Sten var sannerligen en uppskattad judoka.

Våra tankar går nu till Stens familj och vi vill uttrycka vårt tack för att vi fick förmånen att lära känna Sten under otaliga träningspass, tävlingar och läger!

Mats Berglund, Ordförande

Träningschema för höstterminen 2010 – se även hemsidan!

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10-11						Barn, ungdom och vuxna Nybörjare HC+JR	
11-12						Barn, ungdom och vuxna Fortsättning HC+JR	
17-18		Barn och ungdom Nybörjare och forts LK+AB		Barn och ungdom Nybörjare och forts EB+AB	Vuxna Fotboll och teknik JN+LK		Minijudo TUV
18-19	Barn och ungdom Randori och teknik LK+JN	Barn och ungdom Teknik och motion LK+JW	Barn och ungdom Nybörjare och forts LK+MQ	Barn och ungdom Teknik och motion LK+MG	Kata, graderingsträning Fri träning LK+JN		Minijudo LK+TP
19-20	Vuxna Randori och teknik LK+JN	Vuxna Teknik och motion LEK+EK	Vuxna Randori och teknik LK+JJ	Vuxna Teknik och motion LH			
20-21	Jiu-jutsu Vuxna OD	Vuxna Nybörjare och forts LEK+EK+ES		Jiu-jutsu Vuxna OD			

Höstterminen startar måndagen den 23:e augusti - Välkomna!

Träningsavgifter höstterminen 2010

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

Tränare:

Namn	Telefon	Alternativ telefon	email
Erik Bengtsson	0706-824895		Erik@LinkopingJudo.org
Henrik Carlqvist	0704-493343	013-186154	Henrik@LinkopingJudo.org
Olof Danielsson	013-273429		Olof@LinkopingJudo.org
Jörgen Gustavsson	013-164844	070-6225098	Jorgen@LinkopingJudo.org
Marie Gustavsson	0739-582997	013-3435252	Marie@LinkopingJudo.org
Leif Hansson	013-138494	0709-136769	LeifH@LinkopingJudo.org
Thorbjörn Jemander	013-142266	070-971 5867	Thorbjorn@LinkopingJudo.org
Joakim Jonsson	070-3537405		Joakim@LinkopingJudo.org
Erik Kanebrant	013-71153	0703-611569	Erik_K@LinkopingJudo.org
Leif Kanebrant	013-71153		Leif_K@LinkopingJudo.org
Lars Karlsson	013-174407	070-5311405	Lasse@LinkopingJudo.org
Johnny Nilsson	076-8056710		Johnny@LinkopingJudo.org
Tommy Peresin	070-5497482		Tommy@LinkopingJudo.org
Robin Persson	0120-35051	076-7940393	Robin@LinkopingJudo.org
Johan Rasmusson	013-273274		JohanR@LinkopingJudo.org
Ludvig Rasmusson	013-273274		Ludvig@LinkopingJudo.org
Elsbeth Sunnergren	013-161688	0709-101688	Elsbeth@LinkopingJudo.org
Errol Tanriverdi	0702-795702		Errol@LinkopingJudo.org
Kennet Wallgren	013-50011		Kennet@LinkopingJudo.org
Thomas Wettre	013-121481	0733-453743	Thomas@LinkopingJudo.org
Jane Wigren	013-144106	0703-144106	Jane@LinkopingJudo.org

Tränare efterlyses!

Vi behöver bli fler tränare i klubben! Känner du att du är intresserad av att bli tränare eller hjälptränare? Tag då kontakt med vår huvudtränare Lars Karlsson (se ovan).

Stort tack till våra sponsorer!