



JUDOKAS

Nr 1: 2012

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

God fortsättning 2012!

Vårterminsstart är måndagen 9 Januari. Vårterminens schema finns upplagd på vår hemsida www.linkopingjudo.org och finns även med i denna tidning. På sista sidan finns även inbetalningskort för postgiro, glöm inte att betala din träningsavgift snarast, dock senast sista januari!

Antalet medlemmar i klubben är relativt stabilt omkring 300 medlemmar. Däremot är det lite ojämnt fördelat på olika träningar, vi har många intresserade till minijudo och lite färre i fortsättningsgruppen för barn & ungdom.

För att rekrytera fler medlemmar i klubben har vi under hösten bl a annonserat i Corren samt fortsatt satsningen på att bjuda in skolor i närområdet på introduktionskurs i judo. Men vi behöver bli mycket bättre på att synas, och där behöver vi bl a använda de nya sociala medierna som finns såsom Facebook. Därför finns nu en enkel Facebook-sida för Linköping Judo där man fritt kan skriva inlägg och lägga upp foton och videosekvenser. Bidra gärna med egna foton, video eller inlägg!

I arbetet med att synas bättre skulle vi nu behöva hjälp av dig som är duktigt/intresserad av att bli ta fram några nya snygga affischer/posters och T-shirttryck. Hör av dig till mig om du är intresserad (tel: 0733-240771, mats@linkopingjudo.org). Andra idéer om hur vi kan profilera Linköping Judo bättre tas också tacksamt emot.

Jag har under hösten provat att träna några andra kampsporter som MMA och Brazilian JiuJitsu. Det har varit mycket intressant och ganska krävande träningar, det man tydligt märker är att de har många tekniker från judon, särskilt vad gäller mattekniker (Ne-waza). Många som är duktiga i andra kampsporter skulle kunna dra nytta av att träna även judo. Kanske kan vi locka folk som tränar andra kampsporter att även börja träna judo?

Det är nu snart dags för klubbens årsmöte (29 feb kl 20:00) där den nya styrelsen skall väljas, hör av dig till valberedningen Thomas Wettre (thomas@linkopingjudo.org) om du kan tänka dig att arbeta i klubbens styrelse.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna på klubbens årsmöte där styrelsen redovisar bokslut och vad som hänt under året. Om du vill skriva en motion till årsmötet så måste motionen skickas in senast 2 veckor innan årsmötet. Stadgar och mötesprotokoll finns upplagda på vår hemsida under rubriken Linköping Judo/Styrelsen/Styrelsedokument.

Hoppas vi ses på årsmötet!

Mats Berglund, ordförande

Nya graderingsbestämmelser

I början av oktober gav Svenska Judoförbundet ut nya graderingsbestämmelser och sade att dessa skulle gälla från och med 9/10 2011. I Linköping Judo valde vi att inte byta graderingsbestämmelser mitt under en termin, detta var en frihet som vi kunde ta oss då de nya, liksom de gamla graderingsbestämmelserna tillåter att man inom klubbar kastar om vilka tekniker som ingår till vilket bälte.

De nya graderingsbestämmelserna är väldigt lika de föregående bestämmelserna som vi haft sen 2001, totalt sett ingår det färre tekniker i de nya bestämmelserna. Några bälten har fått flera tekniker än tidigare, men en fördel med det nya systemet är att samhörande tekniker nu grupperats ihop till samma bälte. T ex ingår nu både yoko-shiho-gatame och kuzure-yoko-shiho-gatame till gult bälte med orange markering, detta kommer göra det lättare att lära sig de tekniker som hör till ett visst bälte.

20/11 2011 anordnade SÖJF ett teknikläger i Linköping. Vid detta läger dokumenterades de tekniker som är nya för graderingsbestämmelserna. På klubbens hemsida finns nu det nya systemet dokumenterat med små animerade bilder samt PDF-filer med förbundets officiella dokument och ett kompletterande bildkompendium.

Henrik Carlqvist

Årsmöte 2012

Klubbens årsmöte går av stapeln 29 februari kl 20:00 i klubbrummet. Alla intresserade medlemmar är varmt välkomna!



Duktig på design?

Efterlyses någon som är intresserad/duktig på design som kan hjälpa klubben att ta fram några nya affischer/posters och tryck till T-shirts och träningsoverall. Kontakta Mats på tel 0733-240771 eller mats@linkopingjudo.org.

Yasuhiro Yamashita, världens genom tiderna bästa judoka?

Från oktober 1977 och fram till dess Yamashita (6:e Dan) drog sig tillbaka från tävlingsjudo i april 1985 så vann han 203 raka segrar vilket gör honom till den mest framgångsrika tävlingsjudoka genom tiderna. Förutom olympisk mästare och fyrfaldig världsmästare så har han även varit ansvarig för Japans olympiska team i OS 2000 och är för närvarande ordförande för Internationella Judoförbundets utbildningskommitté.

Yasuhiro Yamashita föddes 1957 i Yabecho, Kyushu, ca 800 km väster om Tokyo. När han gick på mellanstadiet besökte han en lokal judoklubb för att se några av sina kompisar träna judo. Han blev egentligen inte intresserad av judo men lånade en bok om judons grundare, Jigaro Kano. Yasuhiro blev imponerad av att Jigaro Kano inte bara var en stor judomästare utan även en duktig pedagog med förmåga att förmedla sin kunskap och sina värderingar till andra. Detta motiverade Yasuhiro att börja träna judo.

Yasuhros första tränare beskrev honom med orden: *“Yasuhiro var en glad, knubbig yngling...Det var uppenbart att han inte haft några provningar i livet vilket gjorde att jag inte trodde att han skulle fortsätta träna judo någon längre tid.”* Men då han gick i högstadiet hade Yasuhiro redan fått sitt svarta bälte. Efter högstadiet och gymnasiet gick han vidare till Tokai universitetet. Under denna tid så blev det tydligt att han hade potential att bli världsmästare i judo.

Yasuhiro vann sin första All-Japan mästerskap 1977 när han var 19 år vilket gjorde honom till den yngste mästaren någonsin. Därefter dominerade Yasuhiro judon under ett antal år då han radade upp bl a 8 st All-Japan mästerskap i rad tillsammans med 4 världsmästartitlar.



Bild: Yasuhiro Yamashita, 6 Dan (t h) tillsammans med Vladimir Putin, Ryssland premiärminister som innehar 1:a Dan i judo.

”Jag var väldigt stor som barn. Jag hamnade ofta i slagsmål och fick mina motståndare att gråta och på hemväg från skolan brukade jag ofta strunta i min skolväska och springa långa omvägar. Min mor var orolig för mitt beteende och att jag var tjock så hon tog med mig till den lokala judoklubben och anmälde mig som elev. När jag blickar tillbaka så var detta en avgörande stund i mitt liv. Sedan dess har jag vuxit upp med judo, vad jag är idag har formats helt och hållet av judon.”

Yamashita har sagt att han betedde sig illa när han var yngre och att judon hjälpte honom att förstå och uppskatta medkänsla och disciplin. *”När jag var ung så hände det ofta att jag slog ner andra. Men jag blev tillsagd att om jag fortsatte med detta skulle jag bli utsparkad från judon. Så jag förändrade mitt beteende. Judo är inte enbart fysisk träning för kroppen utan lika mycket träning för hjärta och känslor. En stark person uppträder aldrig på det sätt jag gjorde när jag var yngre.”*

På OS 1984 i Los Angeles, som blev Yamashitas enda OS (OS i Moskva bojkottades av västvärlden p g a Sovjets invasion av Afghanistan) slet Yamashita sönder sin högra vadmuskel i en av de inledande matcherna. Detta innebar en mycket stor nackdel för Yamashita då en av hans favorittekniker var osoto-gari. Trots detta fortsatte han vinna sina matcher inkl semifinalen mot Laurent Del Colombo. I finalen mot Mohamed Ali Rashwan gick Yamashita haltande upp på mattan. Finalen avgjordes i ne-waza där Yamashita slutligen fick in en fasthållning: Yoko-shiho-gatame som gav honom OS guldmedaljen. Rashwan tilldelades en utmärkelse för Fairplay då han efter förklarade

att han inte attackerade Yamashitas högra ben p g a Rashwan inte ville förvärra Yamashitas skada.

Yamashita förblev obese grad både nationellt och internationellt fram till 1985 då han drog sig tillbaka från aktiv tävlingsjudo.

På Youtube(sök på Yamashita judo) kan man se och njuta av några av Yamashitas matcher och den oerhört fina teknik med vilken han vann sina matcher.

Lista över Yamashitas mästerskapstitlar:

1985: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1984: Olympic Games (Open) - Los Angeles, CA, USA

1984: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1983: World Championships (+95kg) - Moscow, Russia

1983: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1982: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1981: World Championships (+95kg & Open) - Maastricht, Holland

1981: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1980: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1979: World Championships (+95kg) - Paris, France

1979: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1978: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

1977: All-Japan Championships - Tokyo, Japan

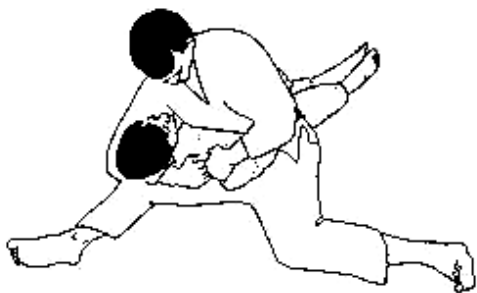
Mats Berglund

Pusselmattor

Klubben har köpt in s k pusselmattor som kan användas för att enkelt kunna genomföra uppvisningar och kurser utanför dojon.

Vill Du visa något på hemsidan?

Om du har något du tycker skulle visas på vår hemsida: www.linkopingjudo.org så kan du skicka materialet till: info@linkopingjudo.org



Jiu-jitsu, en introduktion, del 2

Linköping Jiu-jitsu har valt det japanska tecknet zanshin som en del av sitt namn. Tecknet återfinns i mitten av vår logotyp. Zanshin har flera innebörder och är ett centralt begrepp inom flera budodiscipliner som bågskytte, karate, kendo aikido och jiu-jitsu. Det används också inom zen.



Zanshin betyder avspändhet med samtidig (strids)beredd medveten närvaro. Detta innebär att vara avspänd i kroppen och helt närvarande i nuet med fokus både på möjliga hot och den övriga omgivningen. Zanshin innebär också att vid ett angrepp kunna utföra de inlärd försvarsrörelserna i ett slags ”flow” utan att behöva tänka (tomt tanke/sinne). Att nå zanshin tar många år av trägen budoträning. Zanshin är en nödvändig förutsättning för ett bra budoförsvar, en bra attack eller, som i bågskytte, för att kunna sätta en pil mitt i prick.



Zen är ett japanskt ord/tecken. Det härstammar från kinesiskans ch’an och sanskrit-ordet dhyana som betyder meditation eller betraktelse. Det är möjligen lättare att förklara

vad zen inte är än vad zen faktiskt är. Det är ingen religion i västerländsk bemärkelse. Zen är ett sätt att leva och se på världen. Zen är sedan 1100-talet en av de viktigaste principerna inom japansk stridskonst.



Robert von Sandor skriver i den läsvärda boken ”Budo”, utgiven 1970 i Veta Mera-serien:

”Den svårfattlighet och mystiska karaktär som västerlänningen tycker sig finna i zen beror till största delen på de västerländska språkens oförmåga att i adekvat översättning återge uttrycken för de kinesiska och japanska tankarna.”

Zen är även centralt i den traditionella japanska kulturen och har påverkat t.ex. teceremonin, ikebana (konsten att arrangera blommor), kalligrafin och trädgårdskonsten.

Zen innebär att uppfatta verkligheten som den faktiskt är. Zen är ett aktivt sätt att leva och skiljer sig därmed från t.ex. vanlig meditation, som är mer inåtblickande och passiv. Genom att lära och träna zen nås så småningom insikt/upplysning (satori).

Ett av målen med zen är ett tillstånd av maximalt medvetande och där man kan låta det instinktiva, intuitiva överta kommandot. Zen stimulerar därmed kreativiteten. Zen kan tillämpas på allt i livet. Begreppet har även nått västerlandet och förekommer numera i allt från böcker om Nalle Puh, hur man spelar bättre golf, till ”Zen and the art of motorcycle maintenance”, av Robert M. Pirsig, 1974. En annan mycket läsvärd bok om zen, matematik, konst, musik och mycket annat kul, men icketrivialt, är ”Gödel, Escher, Bach”, av Douglas R. Hofstadter, 1979.

Tecknet mu (som betyder tomhet, ”inte”, negation etc.) är en symbol för zens huvudprincip.



Liknande begrepp som null, nil, void m.m. används inom matematik, datalogi, juridik etc. för att markera frågor, förutsättningar, variabler etc. som är ”vare sig ja eller nej” utan något

annat. Det kan gälla otillåtna värden utanför digitalteknikens logiska "0" och "1", tomma datapekare, eller uppenbart felaktiga förutsättningar i ett kontrakt. Mubegreppet kan användas på snarlika sätt inom zen i filosofiska samtal mellan elever och mästare, s.k. koans; "Har en hund buddhakarakär? Mu!"

Betyder dessa österländska djupsinnigheter någonting för oss idag? Ja! Idrottsmedicinsk forskning visar att maximala prestationer inom en rad olika idrotter som tennis, kanot, boxning, pistol- och bågskytte ofta nås av idrottare som har förmåga till naturlig muskelavspänning i kroppen såväl före som under tävlingsmomentet, men med bibehållen mentala skärpa.

Utan att kanske vara medvetna om det tillämpar de förmodligen zanshin, zen och principen om minsta möjliga kraft för att uppnå bästa resultat. Förmodligen har de också en bra medveten andning, precis som vid yoga, vilket bidrar till en ökad avspänning av muskulaturen. Avspänning och andning är viktiga moment vid mental träning, vilket allt fler elitidrottare använder.

Usain Bolts världsrekord på 100 m vid sommar-OS 2008 (9.69) och VM i Berlin 2009 (9.58) visar vilka fina resultat som kan nås genom att springa avspänt. Anton Geesink, 10 Dan judo (1934-2010), blev år 1961 den förste icke-japanska världsmästaren i judo i den öppna viktlassen. Han tränade i Japan och fick där bland annat rådet att greppa med tre fingrar istället för med fem, vilket ger mera avspändhet och rörlighet. Prova gärna!

För Bolt och Geesink tillkommer förstås även stor talang samt målmedveten, varierad träning av god kvalitet. 1000 h träning årligen i 10 år är siffror som nämns för att ens få chansen att bli en OS- eller VM-medaljör. Detta motsvarar ett halvtidsarbete (20 h per vecka) i 10 år.

För de flesta av oss vanliga motionärer är det gott nog att träna regelbundet och varierat några timmar varje vecka för att efterhand få bättre ordning på kroppen och mera flyt i rörelserna.



En mycket bra anledning att träna jiu-jitsu är alla duktiga, välutbildade tränare som generöst och tålmodigt förmedlar bra teknik och goda råd på den långa, ibland mödosamma vägen mot flow, zanshin, och satori. Alla aspekter kan inte och ska inte heller förklaras i detalj av en klok tränare utan lämnas för de tränande att själva förstå. Detta är helt i linje med den gamla traditionen hur budo förmedlades i Japan. Tillämpa zen och ha tålmod med er själva om det inte går så fort fram som ni tänkt er. "Du blir aldrig fullärd."

Själva resan mot ökade kunskaper och insikter gör mödan väl värd. Kom ihåg att bältets huvudfunktion är att hålla ihop dräkten, inte färgen i sig som många av oss i väst tror. Vägen att träna och lära är i sig såpass rolig att många som tränar jiu-jitsu aldrig någonsin slutar, trots att man fyllt 25 * 1,2,3... Vår rikstränare Kurt Durewall, 10 Dan, är 86 år och har tränat jiu-jitsu i över 70 år!

Johan Rasmusson

Fotnotter: Jiu-jitsu bilderna i artikeln är från ett nationellt läger, hösten 2009 på Linköping Judo. Bågskyttarna är fotograferade i Matsumoto, Japan.

För mera information om jiu-jitsu se Linköping Jiu-jitsu Zanshin på vår anslagstavla, Linköping Judos hemsida www.linkopingjudo.org och Svenska Jiu-jitsu förbundets hemsida, www.jiu-jitsu.nu.

Mera om SJF:s huvudprincip, underprinciper, angrepp och försvar i text och bild samt en hel del jiu-jitsu och judohistoria finns att läsa i en serie av böcker, Durewall jiu-jitsu 1-10, varav de fem första böckerna för vitt – blått bälte finns att köpa i november 2010. En nyligen utgiven teknikmanual beskriver med foto de 200 angrepp och försvar som finns inom SJF:s jiu-jitsu.



Del 1 av artikeln publicerades i Judokas 1: 2011.

Linköping Judo på Facebook!

Linköping Judo har nu en egen sida på Facebook, sök bara på Linköping Judo. Lägg gärna in egna kommentarer, foton eller videoklipp!



judoklubb 1961. Förutom ordförandeskapet i Norrköpings Judoklubb åren 1961 till 1971 var han även ordförande i Svenska Judoförbundet 1961 till 1969 och ordförande i Svenska Jiu-jitsu-förbundet 1980 till 1985.

Butiken:

I vår lokal tillhandahåller vi utrustning och tillbehör till ett förmånligt pris. All eventuell vinst går till driften av klubben.

Judodräkter (helvita)

120 cl	450 kr
130-140 cl	500 kr
150-160 cl	550 kr
170-190 cl	600 kr
200 cl	650 kr

Judobälten 80 kr

Judopass (två passfoton behövs) 100 kr

Brodyrmärke (Linköping Judo) 30 kr

Dekal (Linköping Judo) 5 kr

.....

Med mera! Besök butiken!

Norrköping Judo 50 år!

I år fyller Norrköpings Judoklubb 50 år. Detta firade de med ett stort kalas 29/10 där även två representanter från Linköping var bjudna.

Mattorna hade flyttats undan i deras dojo för att rymma långbord till ca 100 deltagare som bjöds på god mat.

Tyvärre uteblev en inbjuden. Klubbens grundare Göran Stangel gick bort i sjukdom bara en vecka innan jubileumsfesten. Göran Stangel blev 91 år. Han började träna judo i Linköping 1959 innan han grundade Norrköpings

Förutom tal till maten delades många förtjänststecken ut, ett snyggt sätt att lyfta fram välförtjänta idrottsutövare, ledare och funktionärer.

Som "födelsedagspresent" överlämnade Linköpings representanter ett konstverk gjort av Kanevad träsnideri. Konstverket var en siluettbild av en tomoe-nage i ljus trä på mörk bakgrund.

Henrik Carlqvist

AT-läkare på självförsvarsutbildning

Under 90 minuter på eftermiddagen den 7:e december fick ett 20-tal AT-läkare (allmän tjänstgöring) en lektion i självförsvar enligt Kurt Durewalls jiu-jitsu-principer nere i judoklubbens dojo. Bakgrunden till utbildningstillfället är det tråkiga faktum att man som läkare ibland tyvärr kan hamna i hotfulla och potentiellt våldsamma situationer i sin tjänsteutövning.

Instruktör var Olof Danielsson, som efter en kortare teoretisk presentation av jiu-jitsu höll ett träningspass där vi fick prova på olika förflyttningstekniker, avledande av angriparens kraft, balansbrytningar, losstagningar och falltekniker.

Inte så lätt som det såg ut tyckte de flesta, som uppskattade övningstillfället men var rörande överens om att mer träning behövs. Alla deltagare tyckte att utbildningen var värdefull och flera uttryckte önskan om att börja träna självförsvar regelbundet om tid och schemaläggning tillåter.

Kristina Loinder

Webbenkäter från hemsidan

På klubbens hemsida lägger vi ibland ut enkla webbförfrågor med anknytning till judo och klubben. Nedan redovisas svaren på ett urval av de webbförfrågor vi haft upplagda under 2011.

Har du förslag på andra frågor? Skicka då gärna ditt förslag till info@linkopingjudo.org

Webbenkätfråga (ett urval)	Antal svar	Resultat
Vad saknar du i klubbens butik?	22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Judo affisch/poster (31.8%) 2. Snygg träningsoverall av hög kvalitet (18,2%) 3. Sportdryck (13.6%) 4. Häftig klubb T-shirt (9,1%) 5. Böcker och DVD som handlar om judo (9,1%) 6. Tejp (9,1%) 7. Dekaler (tyg, klister, bil) 4,5% 8. Saknar inget, utbudet är bra! (4,5%) 9. Enklare billigare träningsoverall (0%)
Varför tränar DU judo?	33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bra fysisk träning (42.4%) 2. Roligt (30.3%) 3. Självförsvar (9.1%) 4. Gemenskapen (6.1%) 5. Bra mental träning (3%) 6. Individuell idrott, ogillar lagsporter (3%) 7. Bra träningstider (3%) 8. Annan orsak (3%) 9. Duktiga tränare (0%) 10. För att min kompis tränar (0%)
Vilket är det effektivaste kastet?	46	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ippon Seoi Nage (23.9%) 2. Uchi-mata (21.7%) 3. Harai-goshi (13%) 4. Tomoe-Nage (8.7%) 5. Tai-otoshi / Seoi-otoshi (8.7%) 6. Koshi-goruma (8.7%) 7. Soto-maki-komi (inkl varianter) (6.5%) 8. Osoto-gari (6.5%) 9. O-Uchi-gari (2.2%) 10. Uki-Waza (0%) 11. Deashi-barai (0%) 12. Annat kast (0%)
Vet du vilka som sitter i styrelsen?	18	<p>Ja, känner igen någon/några. (38.9%)</p> <p>Ja, vet vilka alla är. (22.2%)</p> <p>Nej, har klubben en styrelse? (22.2%)</p> <p>Nej, jag vet inte vilka de är. (16.7%)</p>
Tränar du varje vecka?	30	<p>Ja (90%)</p> <p>Nej (10%)</p>
Gillar du att tävla?	9	<p>Ja (77.8%)</p> <p>Nej (22.2%)</p>



Preliminärt Träningschema vårterminen 2012

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
	17-18 Barn + Ungdom Fortsättning AB + BW		17-18 Barn + Ungdom Fortsättning AB + BW	Freitag 17-18 Ungdomar + Vuxna Fotboll/Teknik/mm JN + LK	15-16 Händikappjudo LH + MG
18-19 Barn + Ungdom Nybörjare + forts LK + TJ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion TP + MG	18-19 Barn + Ungdom Nybörjare + Forts. LK + MnQ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + TP	Freitag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke) LK + JN	17-18 Minijudo Fortsättning (Barn 4-7 år + föräldrar) JRä + MRä
19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LK + ES	19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + JN	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LH + LK	Lördag 10-11 Barn+Ungdom+Vuxna Nybörjare HC + JR	18-19 Minijudo Nybörjare (Barn 4-7 år + föräldrar) LK
20.00-21.30 Jujitsu Fortsättning OD	20-21 Ungdom + Vuxna Nybörjare + graderingsträning LK + ES	20-21 Ungdom + Vuxna Teknik / Gradering (Fri träning med egen uke)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jujitsu OD Judo grad. träning LH	Lördag 11-12 Barn+Ungdom+Vuxna Fortsättning HC + JR	

Tränare

AB = Albin Bergholm 073-0344679	LH = Leif Hansson 0709-136709	TJ = Thorbjörn Jemander 0709-715867
BW = Björn Walén 0727-314035	LK = Lasse Karlsson 174407, 0705-311405	TP = Tommy Persin 0705-497482
ES = Elisebeth Sumnergran 0705-161688	MG = Marie Gustafsson 0739-582997	
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	MnQ = Martin Övrigrad 0760-158515	
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	MRä = Maria Käntli 0705-152231	
JR = Johan Kaszuszon	OD = Olof Danielsson 273419	
JRä = Jonas Käntli 0708-152231	RP = Robin Persson 076-794 0393	

Bankkontonummer: 590 08 LINKÖPING
Ny transaktionskod: 13

Telefon: 015-1492-24

Fax: 015-3114-48

E-post: info@linkopingjudo.org

Hemsida: www.linkopingjudo.org

BankID: 42 02 92-5

Blankett för betalning via Privatgirot

Meddelande till betalningsmottagaren	
Upp till 20 år	: 700 kr/termin
Från 21 år	: 850 kr/termin
Minijudo	: 450 kr/termin
Familjeavgift	: 1550 kr/termin
Passiv medlem	: 100 kr/år
Namn:	
Födelsedata (YYMMDD):	

PLUSGIRO INBETALNING/GIRERING A

Till PlusGirokonto/personkonto	420292-5
Betalningsmottagare (endast namn)	Linköping Judo
Avsändare (namn och postadress)	

Svenska kronor öre

--	--

0 4