JUDOKAS

Nr 1: 2013

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
Ansvarig utgivare: Jonas Räntilä

Gott Nytt 2013!

För undertecknad var höstterminen 2012 en förlorad träningstermin när det gäller judon – råkade oturligt nog ut för en stukning av högertummen vid första träningstillfället för hösten. Därefter var det inte så mycket att välja på, för högerhänt är man ju… Och det är ju faktiskt en fördel om man kan greppa i träningskompisens dräkt när man ska utöva denna sport.... Liten tuva välter ofta stort lass heter det ju, och det känns verkligen passande i detta fall – trodde jag skulle vara tillbaka inom 2 veckor max. Så blev det ju inte, men det är bara att ta nya tag!

Ett av höstterminens glädjeämnen är minijudon, som har fått ett verkligt uppsving. Det märks inte minst i vårterminens träningsschema, med ”småjudokas” i både nybörjar-, fortsättnings- och graderad träningsgrupp. Jättekul tycker jag! Satsningen på judobarnkalas har också slagit väl ut.

Judo är dock inte enbart för de små och mycket unga. Själv upptäckte jag sporten ”från åskådarplats” när det begav sig i januari 2002, när mina barn var 6 och 8 år och jag själv 37 år gammal. Sällan har jag haft så kul samtidigt som jag har fått en allsidig träning och många nya vänner! Så till er föräldrar som sitter och tittar på när era barn är på mattan vill jag rikta en uppmaning om att pröva – det är jättekul!

Judo är japanska och betyder” den mjuka vägen”. Detta är utgångspunkten för alla träningspass förstås – även om vissa är lite hårdare än andra…- men kanske alldeles speciellt för det träningspass kl 15 – 16 på söndagar som i träningsschemat – i brist på bättre namn – går under beteckningen ”Handikappjudo”. Judosporten är verkligen anpassningsbar och något för alla som har en vilja och ett intresse för den.

Avslutningsvis vill jag önska alla nya och gamla medlemmar välkomna till en ny träningstermin, som startar 7:e januari. Vi ses på mattan!

Kristina Loinder, redaktör Judokas

Judoläger och tävlingar vårterminen 2013

Passa på och deltaga på någon tävling eller läger den här terminen! Att träna här hemma på klubben är bara en del av judon. Hur funkar dina tekniker mot deltagare från andra klubbar? Vad kan du lära dig på läger och tävlingar?

Ett sätt att testa sina tekniker lite extra är ju att även få prova dem mot sådana motståndare man inte möter varje vecka (klubbkompisar) och för att göra detta bör man även åka iväg då och då på tävling eller läger för att se vad som fungerar och vad som behöver tränas mer på. Försök ta med dig någon liten förbättringstanke från varje läger/tävling och jobba sedan med dessa tills du blir nöjd. Det kommer att utveckla din judo enormt! Prova!

Här är lite aktivitetsförslag så att du kan reservera tid redan nu:

2/2 Södra Judo Open 1 i Stockholm

16/3 Väst Cup i Karlstad

23/3 Sörmlandsträffen i Oxelösund

13/4 Södra Judo open 2 i Stockholm

9-12/5 Budo Nord Cup och camp i Lund

19/5 Distriktstävlingar i Linköping

Speciellt hoppas vi att så många som möjligt kan deltaga vid DM som vi själva arrangerar den 19/5. Där vill vi ha med alla tänkbara deltagare på mattan men behöver även mängder av funktionärer/medhjälpare om tävlingen skall flyta på bra. Vi kommer att börja göra iordning tävlingshallen på lördag kväll så då behövs det mycket hjälp med mattuttläggning mm.

Lasse Karlsson

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

Kontaktannons!

Jag söker Dig tjej/kvinna i åldern 15 år och uppåt sin gillar att kramas och svettas tillsammans…
Det är lite svårt det här – och jag vet verkligen inte om en kontaktannons är det bästa sättet att få fler tjejer att fortsätta träna judo längre upp i åldrarna. I de lägre åldrarna är det ganska gott om tjejer, särskilt på vissa pass under veckan. Men tittar vi på vuxengrupperna känns det som en ganska relevant fråga: Var är alla tjejer/kvinnor!? Borde vi inte kunna vara fler? Hur skulle vi kunna bli fler? Borde vi göra några särskilda satsningar? Prova på att bjuda in till ett rent tjejpass då och då?

Hoppas att just Du har någon idé om hur vi blir fler! Hör gärna av Dig och berätta om dina tankar till Marie på marie@linkopingjudo.org eller telefon 0739-58 29 97

Marie Gustafsson

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!

Judoklubbens hållare för registreringsskylt

Snart kommer våren och innan man vet ordet av är det dags att göra bilen vårfin! Vad passar då bättre än att smycka bilen med judoklubbens hållare för registreringsskylt?

Om du redan har en Formac skylthållare med utbytbar reklamlist kan du enkelt byta ut reklamlisten mot judoklubbens reklamlist. En lös reklamlist kostar bara 20:-.

Klubben säljer även en komplett skylthållare inklusive reklamlist för 40:-, dessa skylthållare är gjorda för transportstyrelsens registreringsskylt med EU-symbol i aluminium för personbil.

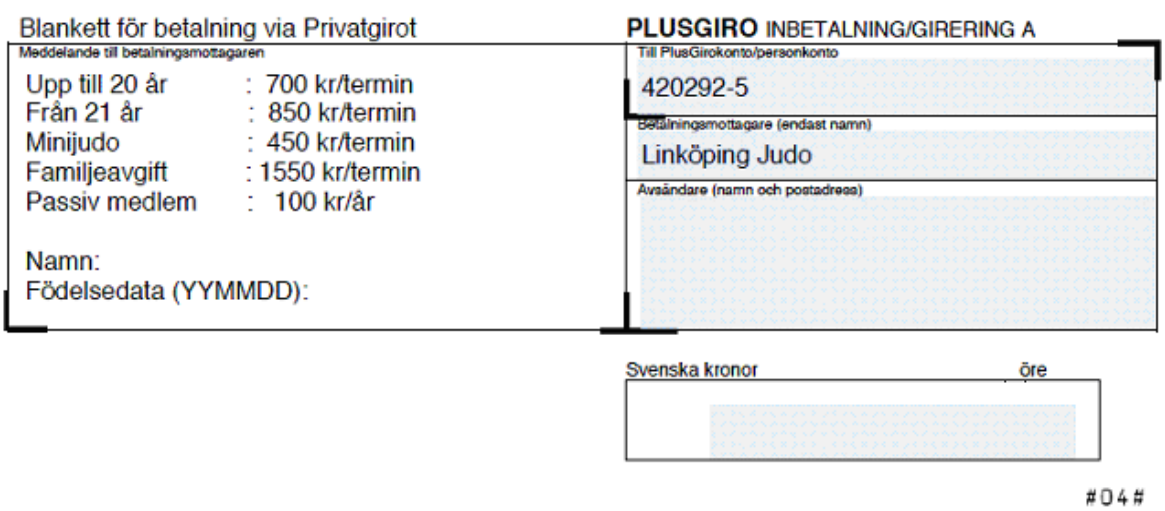
Henrik Carlqvist

Judo funkar för alla – även 2013!

Det bjöds på ”graderingsyra”och pepparkaka när gruppen för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar packade ihop terminen för att ta jullov. Varje söndag har gruppen träffats nu i ett och ett halvt år och nu var det dags för den första graderingen. Det gick alldeles utmärkt för alla som var där och alla fick sin första gula tejpremsa på bältet.
Det är ett ganska litet, men mycket glatt gäng i ungefär i åldern 12 – 20 år som bildar kärnan i gruppen. Leif Hansson och Marie Gustavsson är ledarna som har lika roligt som barnen och ungdomarna som är med på passet.
Söndagen den 20 januari drar vi igång igen. Vi tar gärna emot flera barn och ungdomar i gruppen. Känner du någon som går i särskola, särgymnasium eller i integrerad klass och som skulle kunna tänkas vilja prova på så tipsa gärna om passet kl 15- 16 på söndagar. Har någon frågor kring passet så går det bra att ringa Marie på telefon 0739-58 29 97 eller maila: marie@linkopingjudo.org

PS: Vi har lite problem med vad vi ska kalla det här passet. ”Handikappjudo” låter inte så kul och ”Judo för barn och ungdomar med funktionsnedsättningar” är lite för långt. Namnförslag på passet tas gärna emot!

Marie Gustafsson


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

#04#

Välkomna till en ny träningstermin!

Preliminärt Träningsschema vårterminen 2013

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag - Lördag	Söndag
17-18 Bokningsbar tid !	17-18 Barn + Ungdom Nya + Fortsättning AB + SN	17-18 Minijudo Nybörjare (4-7år med föräldrar på mattan) LK	17-18 Barn + Ungdom Nya + Fortsättning AB + SN	Fredag 17-18 Ungdomar + Vuxna Fotboll/Teknik/mm JN + LK	15-16 Handikappjudo LH + MG
18-19 Barn + Ungdom Fortsättning TJ + LK	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion TP+LK+AB	18-19 Barn + Ungdom Fortsättning MnQ + BS	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + TP + AB	Fredag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke) LK + JN	16-17 Nybörjare Vuxna 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 + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LH + BS	Lördag 10-11 Barn+Ungdom+Vuxna Nybörjare JR + HC	17-18 Minijudo: graderade (Barn 4-7 år + föräldrar) JRä + MRä
20.00-21.30 Jiujitsu Fortsättning OD	20-21 Nybörjare vuxna Teknik LK + ES	20-21 Ungdom och vuxna Teknik/ Graderingsträning (med egen uke!)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jiujitsu OD Judograd. träning LH	Lördag 11-12 Barn+Ungdom+Vuxna Fortsättning HC + JR	18-19 Minijudo: Nybörjare + forts (Barn 4-7 år + föräldrar) LK

Tränare

AB = Albin Bergholm 073-0344679	LH = Leif Hansson 0709-136769	TJ = Thorbjörn Jemander 0766-201514	
BS = Björn Söderström	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	TP = Tommy Peresin 0705-497482	
ES = Elsbeth Sunnergren 0705-161688	MG = Marie Gustafsson 0739-582997	SN = Sam Nostrabadi	
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	MnQ = Martin Qvigstad 0760-158515		
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	MRA = Maria Räntilä 0705-152231		
JR = Johan Rasmusson	OD = Olof Danielsson 273429		
JRä = Jonas Räntilä 0708-152231	RP = Robin Persson 076-794 0393		

Postadress
Box 6022
580 06 LINKÖPING

Besöksadress
Nya Tannefors vägen 13

Telefon
013-14 92 24

Telefax
013-31 24 48

E-post
info@LinkopingJudo.org

Hemsida
www.LinkopingJudo.org

Postgiro
42 02 92-5