



JUDOKAS

Nr 2: 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: Jonas Räntilä

Några ord från Ordföranden

Jag hälsar er alla välkomna tillbaka till träningen nu när sommaren är över. Glöm nu inte att komma ihåg det här med sommartid och sommarvikt så precis som med klockan är det nu dags att ställa tillbaka vågen 10 Kg innan ni går tillbaka till jobbet. Ett annat sätt är kanske att komma igång med träningen igen. Själv så har jag blivit inspirerad av OS och fått vatten på min kvarn: här ska det tränas i höst som aldrig förr!

Vad är det som gör att man är motiverad att komma ner på träningen en regnig kväll i oktober? Visst har vi väl alla våra egna tankar och motiv, men en grundläggande och i alla fall för mig viktig sak är att det är roligt! Om man har roligt när man tränar så tränar man mer. Då kommer genast frågan vad är roligt med judo? Jag måste erkänna att judon under OS innehöll både en del fina kast men också andra matcher där ingen vann utan en förlorade på straff. Regler i tävling är alltid svårt men jag tycker t.ex. att det är bra att man har så stränga regler emot defensivt grepp. Det jag inte tycker är bra är att det blir så lite tid för Ne-Waza - de hinner inte börja innan de döms upp i stående igen. Dessa avvägningar lämnar jag med varm hand över till någon annan.

Om jag tittar tillbaka på min tid som Judoka genom åren och de minnen jag har så kommer många ifrån läger som jag deltagit i, allt ifrån Kata-läger till när jag som 19 åring fick resa till Finland och vara med på ett Nordiskt möte då huvudtränaren i klubben fått förhinder. För att inte nämna mini-Judo-vår-special i Vidingsjö där vi var över 100 st barn, föräldrar, far- och morföräldrar, syskon samt kompisar som träffades och hade skoj. Även de andra barngrupperna hade en väldigt lyckad träff/träning på Stångebro fältet har jag fått höra. Det som möjliggjorde allt detta var förstås alla de vuxna som ställde upp och hjälpte till med allt som måste göras för att få ett läger att fungera eller att åka med barnen/ungdomarna på läger.

Rent träningsmässigt så är Judo tacksamt, det finns så mycket att lära att det ska mycket till innan man blir uttråkad av Judo. Så varför skriver jag då om detta?

- Judo är bra träning
- Judo är roligt att se på
- Judo ger fina minnen
- Judo är roligt att träna

Ja så varför då tjata om roligt? Jo jag tror också starkt på att man inte har roligare än man gör sig. Om vi alla bestämmer oss för att i höst ska vi ha den roligaste Judoterminen på länge så tror jag även att vi kommer att få det! Om vi har roligt så kommer vi att bli fler medlemmar, få mer

engagerade vuxna, kunna åka på och kanske till och med arrangera roliga läger. Kort och gott vi kommer att kunna växa som klubb och utveckla både klubb och medlemmar till nya höjder. Så kom ihåg att ha roligt i höst för det har jag bestämt!

Väl mött på mattan!

Jonas Rantala

Judokalas

På allmän begäran drar klubben igång verksamheten med judokalas igen. För dem som är intresserade av att fira sin födelsedag på klubben erbjuder vi följande upplägg: 1 timmas nybörjaranpassad träning för födelsedagsbarnet tillsammans med övriga kalas-deltagare, därefter tillgång till matta, klubbrum och pentry för fortsatt firande.

Kostnaden för ett kalas enligt detta upplägg är 500:-, vid intresse, skicka ett mail till info@linkopingjudo.org för bokning av lokal och instruktör.



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!

Preliminärt Träningschema höstterminen 2012



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
17-18	17-18		17-18	Freitag 17-18	15-16
Barn och Ungdom	Barn + Ungdom		Barn + Ungdom	Ungdomar + Vuxna	Handikappjudo
Nya	Nya + Fortsättning		Nya + Fortsättning	Fotboll/Teknik/mm	LH + MG
LK + JN	AB + BW		LK + AB	JN + LK	
18-19	18-19	18-19	18-19	Freitag 18-19	17-18
Barn + Ungdom	Barn + Ungdom	Barn + Ungdom	Barn + Ungdom	Ungdom + Vuxna	Minijudo: Gul markering och uppåt
Forts	Teknik / Motion	Forts.	Teknik / Motion	Kata/Gradering	(Barn 4-7 år + föräldrar)
TJ + LK	TP+MG+LK+AB	LK + MnQ	LK + TP + AB	(Med egen uke)	JRä + MRä
				LK + JN	
19-20	19-20	19-20	19-20	Lördag 10-11	18-19
Ungdom + Vuxna	Ungdom + Vuxna	Ungdom + Vuxna	Ungdom + Vuxna	Barn+Ungdom+Vuxna	Minijudo: Nybörjare + forts
Randori / Teknik	Motion / Teknik	Randori / Teknik	Motion / Teknik	Nybörjare	(Barn 4-7 år + föräldrar)
LK + RP	LK + ES	LK + JN	LH + LK	JR + HC	LK
20.00-21.30	20-21	20-21	20-21:30	Lördag 11-12	
Jiu-jitsu	Ungdom + Vuxna	Ungdom och vuxna	Nybörjare + Forts	Barn+Ungdom+Vuxna	
Fortsättning	Teknik / Gradering	Nya	Jiu-jitsu OD	Fortsättning	
OD	(Fri träning med egen uke)	JRä	Judograd. träning	HC + JR	
			LH		
Tränare					
AB = Albin Bergholm 073-0344679	LH = Leif Hansson 0709-136769	TJ = Thorbjörn Jemander 0766-201514			
BW = Björn Walfén 0727-314035	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	TP = Tommy Peresin 0705-497482			
ES = Elisabeth Summergren 0705-161688	MG = Marie Gustafsson 0739-582997				
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	MnQ = Martin Qviggstad 0760-158515				

Linköping Judos instruktörer

Namn	Telefon	Alternativ telefon	email
Albin Bergholm	0730-344679	-	
Henrik Carlqvist	0704-493343	013-186154	Henrik@LinkopingJudo.org
Olof Danielsson	013-273429	-	Olof@LinkopingJudo.org
Marie Gustavsson	0739-582997	013-3435252	Marie@LinkopingJudo.org
Leif Hansson	0709-136769	-	LeifH@LinkopingJudo.org
Thorbjörn Jemander	013-142266	0766-201514	Thorbjorn@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
Martin Qvigstad	0760-158515	-	
Johan Rasmusson	013-273274	-	JohanR@LinkopingJudo.org
Jonas Räntilä	0708-152231	-	JonasR@LinkopingJudo.org
Maria Räntilä	0705-152231	-	MariaR@LinkopingJudo.org
Elsbeth Sunnergren	013-161688	0705-161688	Elsbeth@LinkopingJudo.org
Björn Walfén	0727-314035	-	

Träningsavgifter:

Blankett för betalning via Privatgirot	PLUSGIRO INBETALNING/GIRERING A
Meddelande till betalningsmottagaren	Till PlusGirokonto/personkonto
Upp till 20 år : 700 kr/termin	420292-5
Från 21 år : 850 kr/termin	Betalningsmottagare (endast namn)
Minijudo : 450 kr/termin	Linköping Judo
Familjeavgift : 1550 kr/termin	Avsändare (namn och postadress)
Passiv medlem : 100 kr/år	
Namn:	
Födelsedata (YYMMDD):	
	Svenska kronor öre
	<input type="text"/>

#04#

Välkomna!