



JUDOKAS

Nr 1: 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: Johan Rasmusson

Hej alla judointresserade i Linköping!

Jag hoppas att ni haft bästa möjliga helgledigheter med frid, samvaro och rekreation. I skrivandets stund, några dagar innan 00-talets slut, är Linköping i vacker vit vinterskrud och SMHI har lovat ännu mera kyla och snö. Vårterminen startar måndagen den 11/1. Schema, nyheter, forum med mera kommer att finnas på våra hemsidor när vi fått ordning på våra tekniska problem där.

Att få träna tillsammans med likasinnade vänner kan ge långt mycket mera än den dyraste present. Det är balsam för själen att träna och lämna allting annat en stund. Mindfulness är ett modernt begrepp med rötter från Buddismen. Det handlar om att vara i nuet och försöka se saker och ting som de faktiskt är. Det handlar om att hitta frid, acceptans, närvaro samt att finna en balans mellan det förflutna, nuet och framtiden. Om man försöker tona ner gamla oförrätter, stressa mindre i vardagen, oroa sig lagom för framtiden och mera fokusera på här och nu, så blir livet rikare samt träning och annat går mycket bättre.

Inom budon finns ett snarlikt begrepp, zanshin, som innebär att man ska vara avspänd men beredd. Vi som tränar självförsvar med Olof Danielsson i klubbens jujitsu-sektion Zanshin vet att resan dit är lång men ändå värd mödan. Välkomna till jujitsu på torsdagkvällarna om ni vill prova, eller kanske komplettera er judo. Självförsvar är bra att känna till för alla, inte minst tjejer. Inför vårterminen vill jag även lyfta fram våra Minijudo- och Lördagsjudopass där hela familjen kan ha kul tillsammans. Det är mycket roligare att vara med på mattan som förälder än att sitta vid sidan om och titta på. Vuxna som är nyfikna på judo rekommenderar jag att prova något av våra nybörjarpass.

Jag önskar våra nya tränare välkomna: Marie Gustavsson, Jane Wigren och Thomas Wettre. De har tillfört positiv energi till klubben i form av värme, mångfald och nya infallsvinklar. Detta är viktiga inslag om vi vill få fler barn, ungdomar och vuxna med olika kön och bakgrund att träna med oss. Jag vill tacka de två nya arbetsgrupperna som jobbat med förnyelse i klubben, tränargruppen och framtidsgruppen. Prata gärna med tränare, styrelse eller mig om ni har idéer om hur vår verksamhet kan utvecklas. Allting kan alltid bli lite bättre.

Jigoro Kano, judons grundare, betonade den ömsesidiga nyttan med judo. Studier visar att många idrottsskador kan undvikas. Jag vill därför be er alla att läsa ”10 råd för säkrare träning” på nästa sida här i Judokas. Råden där handlar om att vara rädd om sin träningskompis och att föregå med gott exempel. Jag önskar att alla hos oss på Linköping Judo tränar och förmedlar judo i denna omtänksamma anda.

Allt gott!

Johan Rasmusson, ordförande.

Martin Qvigstad svensk ungdomsmästare i Judo 2009!

Efter ungdoms-SM i Borlänge 091206 har Linköping JK fått en ny svensk mästare i klassen P15-38 kg (pojkar under 15 år med maxvikt 38 kg). Det var ett antal år sedan vi sist hade en svensk mästare i klubben och det är kul att Martin nu lyckats med den bedriften. Förhoppningsvis kan detta sporra några fler att börja tävla på lite högre nivå så att vi kan få fler liknande framgångar framöver.

Grattis Martin!

Lasse Karlsson



10 råd för säkrare träning!

1. Din träningskompis är din största tillgång - var rädd om honom/henne.
2. Anpassa dina tekniker till din träningskompis förmåga – bälte, storlek, ålder med mera.
3. Håll på etikettsregler och disciplin – De flesta av våra etikettsregler kan motiveras enbart från ett säkerhetstänkande. Disciplin har ofta en trist klang i vårt språk, men uttryck som ”självkontroll” och ”ordning och reda” förstår alla när man tränar halslås och tuff randori.
4. Tekniker som innebär ovanliga eller höga fall kan med fördel tränas in i moment – börja gärna med falltekniken
5. Se till att det finns plats när ”skrymmande” tekniker tränas – om alla gör tekniken åt samma håll är det mindre risk för krock
6. När du som tränare har visat en teknik, ta några steg tillbaka och titta på hela gruppen - Har de förstått tekniken? Är det några som gör något farligt? Om så klappa av och visa igen.

7. Träna bra falltekniksövningar. Bra fallteknik minskar skaderisken, förbättrar balansen och många tekniker.

8. En risk med vår sköna tvålagermatta kan vara att man lättare fastnar efter hopp - Informera tränande inför tävlingsliknande randoripass och åtgärda glipor snabbt.

9. Om skada sker under träning så är det mycket bra att fylla i en skaderapport. Det visar att man bryr sig och vill minska risken för nya skador. Skaderapporter finns i en pärm i skåpet.

10. Föregå med gott exempel!

Olof Danielsson



Varför slutade du med judo?

Detta är skrivet till dig som slutat med judo. Vi vill gärna veta varför du slutade. Om det var något i ditt liv som förändrades så att du prioriterade annat, är det inte så mycket vi kan göra åt det. Men om det var något med klubben som du inte gillade, så skulle det vara väldigt bra om vi fick reda på det. Kanske kan vi ändra på något så att du vill komma tillbaka. Vi förändrar ju ständigt saker i klubben, kanske har vi redan förändrat det du ville förändra? **Hör av dig! Berätta!** Kanske har du en **kompis** som slutat? Be kompisen höra av sig och berätta! Kanske har du ett **barn** som slutat? Hör av dig och berätta!

Det finns flera sätt att höra av sig: Det enklaste sättet är att skicka ett email till info@linkopingjudo.org. Du kan förstås

Judo och Jiu-jitsu del 2

Mycket av den Jiu-jitsu som nådde Europa för hundra år sedan verkar ha kommit från den äldre Jiu-jitsu i Japan innan Kano och hans elever lyfte den till en ny nivå. Eller hade europeerna helt enkelt missat det viktigaste? Kvalitén på Jiu-jitsu i Europa för femtio år sedan var inget vidare. Mestadels kunde man ett stort antal tekniker med vilka man imponerade på folk med att tillfoga skada och smärta, principen ”ju” (ofta översatt med mjukhet) lyste med sin frånvaro och rörelserna var oftast stillastående. Så speciellt effektivt självförsvar var det nog aldrig och det bidrog säkert till att poliser, tullare och andra yrkesgrupper som fick lära sig det på kurser blev anklagade för onödigt brutalitet.

Jigoro Kano – en exceptionell människa

Om nu vi återvänder till Jigoro Kano som grundade Kodokan Judo 1882. Så vitt man kan förstå av hans egna skrifter och andras om honom, så skall han ha börjat träna jujutsu 1887 i stilen Tenjin Shinyo Ryu under Hikosuke Fukuda. Stilen hade skapats av Mataemon Ito ur stilarna Yoshin Ryu (en av de större och äldre stilarna) och Shin no Shinto Ryu. 1979 dog plötsligt hans mästare

också skicka ”snigelpost” till Linköping Judo, Box 6022, 580 06 LINKÖPING. Eller ring klubbens telefon, 14 92 24, någon gång när det finns folk på klubben, dvs när det är träning. Be att få prata med någon i styrelsen. Du kan ringa till den som var din tränare, du hittar telefonnummer på klubbens hemsida, www.linkopingjudo.org.

Och du, det är aldrig fel att **börja igen**. Kanske känner du ett sug igen om två, fem, eller femton år. Du är alltid lika välkommen tillbaka! Kom också ihåg att det går att träna även om man har vissa skador eller krämpor. Man måste ju inte köra fullt blås hela tiden. Tränarna på motionspassen är helt på det klara med att inte alla deltagare kan göra allting. Berätta gärna för tränare vad du har för problem.

Sten Sunnergren

och Fukudas hustrun bad Kano ta över efter honom.

Han fortsatte samtidigt att träna i skolan Kito ryu under Tsunetoshi Iikubo och inom några år fick han också av honom ta över mästarvärdigheten efter att Iikubo inte kunde lära honom mer. Tenyin Shinyo Ryu fokuserade på marktekniker och atemi (slag och sparkar) och Kito Ryo mest på kasttekniker.

Kano ville med Kodokan Judo skapa modern form av jujutsu, som han upplevde hade fallit i vanrykte. Det hade några årtionden tidigare funnits flera hundra olika jujutsustilar. Men Kano sammanfattar senare, att efter att judon visat sin överlägsenhet, så försvann i stort sätt de andra jujutsuskolorna.

Allt detta åstadkom han samtidigt som han studerade språk, filosofi och pedagogik på högsta nivå i Tokyo. Kano fick snart höga poster inom utbildningsdepartementet och med tiden blev han minister. Han gjorde många resor till Europa och USA, fick judon införd som obligatoriskt skolämne i Japan, och blev som förste asiat medlem i olympiska kommittén (IOK). Jigoro Kano dog 1938, på båten på väg hem från Egypten, där man just beslutat att Japan skulle arrangera OS 1940. Han slapp uppleva att kriget senare kullkastade detta och förödde hans land.

Man kan tycka att dessa storverk gränsar till myten och liknar berättelser inom budon, med stilgrundare som varit halvgudar, eller mottagit sina kunskaper under mystiska omständigheter.

Men nu var Kano en verklig person, tveklöst den mest betydelsefulla inom judons och jujutsuns historia. Jag uppfattar honom också som den budopersonlighet som haft störst betydelse överhuvudtaget, och frågan är om någon japan åstadkommit något jämförbart. Man kan ju fundera över hur bra han själv var på judo, men mycket talar för att han faktiskt var enastående. Men han var inte bara en unik judomästare och en mycket begåvad person, han var inte heller utan politisk fallenhet, och förstod värdet av att få den japanska statsmaktens stöd och senare inte i onödan komplicera judons historia.

Kano medger att han kände sig långt ifrån en mästare när han oförhoppandes fick ta över Fukudas skola och antyder att det var tack vare hans flit snarare än hans uppnådda färdighet. Han berättar vidare att han inte hade någon chans i flera år mot den över femtioårige Iikubo, innan han kom på hur man bryter balansen. . ”Se där, ändå mänsklig!”

Faktum är att flera jujutsuskolor innan Kano hade en ganska hög nivå och att det var långtifrån alla utmanarmatcher mellan olika skolor som Kodokan vann, framförallt så länge mattkamp tilläts i större utsträckning, och att många stora judopersonligheter t ex Gunju Koizumi (som kallas den europeiska judons skapare) och Mitsuyo Maeda (som lade grunden till brasiliansk jiu-jitsu) visserligen anslut sig till Kodokan, men hade sina huvudsakliga rötter i andra jujutsuskolor.

Den oslagbare Yukio Tani, som kom till London som artonåring och verkar ha varit i stort sätt obesegrad i många hundra matcher med få regler, med motståndare som mestadels vägde dubbelt så mycket, fick erbjudandet av Kano att börja representera Kodokan med graden andra dan, vilket han tackade ja till. Kodokan Judo fick starkt stöd och erkännande av japanska staten, man hade en utmärkt organisation, och tveklöst en mycket fin jujutsu.

... fortsättning följer....

Olof Danielsson

Lars Flygh – en av våra mest berömda judokas!



Lars Flygh fyllde 60 år den 23 oktober och uppmärksammades bl a i Corren med en helsida. För att få höra lite mer om Lasses judobakgrund beslutade styrelsen att intervjua Lasse.

Lasse bor med sin fru Kerstin på en lantgård utanför Mantorp sedan 1974 och arbetar som revisor på Östgöta Enskilda bank. Lasse började med judo 1964 efter att ha sett en uppvisning på Trädgårdstorget med bl a Günther Reichardt. På denna tid hade Linköping Judo sina träningar i sporthallen och man fick släpa fram mattor varje gång man skulle träna (bra uppvärmning kan man tänka). I slutet av 1960 talet (eller möjligen början av 1970 talet) flyttade Linköpings Judoklubb till källarlokalen på Tönsbergsgatan i Vasastan. Ansvariga tränare i Linköping Judo då Lasse började med judo var Günther Reichardt och Heinz Stöckmüller.

Eftersom Lasse ofta hamnade i underläge på mattan mot Heinz utvecklade Lasse snabbt sin teknik i newaza (mattekniker) för att kunna vinna fler matcher. Han blev till slut så bra i newaza, att under tävlingar kunde han tillåta att bli kastad på en mindre poänggivande teknik av motståndaren bara för att få möjlighet att använda sina mattekniker. Lasse blev ordinarie i landslaget under 1973-1976 och tog bl a 2 SM-guld, 4 NM-guld och en sjundeplats på VM i Wien 1975. Under tidigt

1970-tal bestod i praktiken större delen av svenska judolandslaget av judokas från Linköpings Judoklubb!

Lasse hade god konkurrens från bl a Istvan Hambalek. Det var många hårda duster mellan Istvan och Lasse under tidigt 70-tal, där Istvan dominerade till att börja med, men där Lasse efter några år tog över. En av Lasses SM-medaljer finns att beskåda i klubbbrummet..

På frågan hur man tränade som landslagsman i judo på 70-talet svarar Lasse att han tränade judo på klubbens ordinarie judoträningarna som var måndagar, onsdagar och fredagar. Dessutom löptränade Lasse några gånger per vecka som komplement. Det var mycket randori (match) träning och inte mycket specialträning. Lasses främsta merit internationellt blev 7:e platsen på VM i Wien 1975 där en av Lasses matcher visades på TV.



Lasse har 2 Dan och skulle ha haft 3:e Dan om graderingsansökan hade skickats in innan graderingsbestämmelserna ändrades så att det inte längre räckte med enbart tävlingsmeriter för att gradera.

Efter sin aktiva tävlingskarriär som avslutades i mitten på 70-talet så blev det motionsjudo, och under åren 1976-1978 var Lasse med i svenska landslagskommittén i Judo. Numera är det löpning som gäller som motion, bl a Stockholm maraton där Lasse har den imponerande tiden 2 timmar och 58 minuter som bästa tid.

Mats Berglund



Lördagsträning!

De flesta av träningspassen i judoklubbens regi är antingen för barn eller för vuxna. Ett undantag är lördagsträningen, som sedan ett antal år tillbaka består av ett nybörjarpass mellan kl 10 och 11, och därefter ett fortsättningspass mellan kl 11 och 12.

Tränare för båda grupperna är Henrik Carlqvist, tillsammans med Johan och Ludvig Rasmusson. Jag fick en pratstund med Henrik en lördag efter träningen. Henrik berättar att lördagsträningen från början var ett 90 minuters träningspass för alla barn, därefter för alla såväl barn som vuxna. ”Det kunde ibland bli trångt på mattan”, säger Henrik, ”så då delades gruppen i en nybörjargrupp och en fortsättningsgrupp, som vardera blev 60 minuter lång”.

Henrik har varit tränare för lördagsgrupperna sedan någon gång i början av 1990-talet. Han började då tillsammans med Sten Sunnergren, och har sedan dess hållit i träningen både på egen hand och tillsammans med andra tränare. Sedan några terminer tillbaka håller han lördagspassen tillsammans med Johan och Ludvig Rasmusson.

Utmärkande för lördagsträningen, förutom att den är för både barn och vuxna tillsammans, är att den är ”snäll”; att fokus ligger på teknik och lek, inte på tävling. ”Vi tränar och har kul ihop på barnens villkor”, säger Henrik. ”Därför kör vi inga stående matcher, och vi använder inte arm- och halslås. Många av barnen i gruppen har någon förälder med som tränar, så på det viset får man lite hjälp med att upprätthålla disciplinen i gruppen, och har någon lite extra energi över så får de göra några extra kullerbyttor.”

”Det är roligt att träna alla, men allra roligast är det att se dem som är lite klumpiga och inte kan så bra från början göra stora framsteg. Övning ger verkligen färdighet!” säger Henrik. Han berättar också att det oftast är de som får kämpa för framgångarna som fastnar

för judon och blir kvar i klubben. ”Och så finns det en hel del vuxna som har börjat träna i judo tillsammans med sina barn i lördagsgruppen som fortsätter även om barnen tröttnar”, säger Henrik. (Undertecknad tillhör den kategorin...)

”När började du träna judo?”

undrar jag, och Henrik berättar att det var när han gick i 8:an. ”Jag var missnöjd med mitt betyg i Idrott, och ville göra något åt det”, säger Henrik, ”I samma veva var Istvan Hambalek på min skola och visade upp judon, och jag tänkte att det vore kanske något för mig. Resten är, som man säger, historia.”

Henrik har brunt bälte sedan två år tillbaka. ”Jag fick det när jag fyllde 40”, säger han, och berättar att han blivit ”tvångsgraderad” mer än en gång. ”Jag var motsträvig både när det var dags för grönt och blått bälte också”, säger han. ”Jag är väl inte så mycket tävlingsmänniska när det gäller judon, men en tävling har jag faktiskt deltagit i”, berättar Henrik. ”Det var en liten lokal newaza-tävling i hemma-dojon, och vi tävlade i lag. Om jag minns rätt kom mitt lag oavgjort med ett annat lag från Linköpingsklubben, och förlorade mot ett Norrköpingslag. Vad det gäller tävlingar som arrangeras av Linköping Judo, så brukar jag då vara ansvarig för sekretariatet.”

Henrik är inte bara tränare, han tränar förstås själv också. ”Jag går på teknik och motion på torsdagarna, och på måndagarna tränar jag jiu-jitsu”, säger Henrik. ”Det är kul och utvecklande att träna själv, och eftersom jag har problem med min rygg så är det extra viktigt att hålla sig smidig och igång.”

Den sista terminen har deltagarantalet sjunkit i barngrupperna, och även lördagspassen är drabbade. ”Det hänger ihop med barnkullarnas storlek”, säger Henrik, ”eftersom majoriteten av klubbens medlemmar, och framförallt den mest flyktiga delen är barn. Jag hoppas att riktigt många hittar, eller hittar tillbaka till Linköping Judo efter jullovet.” Undertecknad håller med!

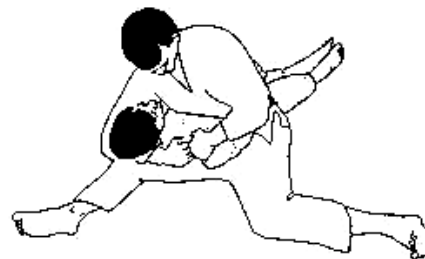
Kristina Loinder

Butiken

I vår butik tillhandahåller vi judodräkter och tillbehör. All ev vinst går till driften av klubben. Här finns bl a att köpa:

Judodräkter:

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



Ta med dig en kompis till träningen!

Tänk om alla tog med en kompis till klubben. Då skulle klubben bli dubbelt så stor. Då skulle vi kunna ha fler träningspass och vi skulle ha råd att göra en massa saker som vi inte har råd med nu.

Du kan alltså göra en stor insats för klubben genom att ta med dig en kompis och få din kompis att börja träna. Om kompisen har tränat för tar du med dig henne eller honom till ditt eget träningspass. Men om kompisen inte tränat förr så blir hon eller han naturligtvis nybörjare. För att kompisen då inte ska känna sig ensam följer du med kompisens vid de första träningspassen. Då kan du fungera som kompisens guide på klubben, visa var man ställer skorna, var man klär om och duschar och vem som är tränaren. Sedan är du med på mattan och får några extra träningspass. Du är alltid välkommen på nybörjarpass, även om du har lite högre bälte. Då kan du ju visa nybörjarna hur man gör, det kan tränaren ha glädje av. Efter ett tag har din kompis hittat nya kompisar i klubben och då behöver du inte följa med längre.

Har du fler kompisar? Ta med allihop!

Sten Sunnergren

Judospråket

Att lära sig att utföra judoteknikerna på ett korrekt sätt är en utmaning, en annan är att lära sig vad de heter! Inte så lätt alla gånger. När jag började träna judo för sisådär 8 år sedan hade jag samma problem med namnen som alla andra nybörjare. Min strategi blev att lära mig vad orden betydde, och då blev det hela mycket enklare. Namnen på de olika teknikerna är nämligen beskrivningar av vad man gör när man utför tekniken. Många ord förekommer också i ett flertal teknikbenämningar, så när man har ”samlat på sig” ett antal ord kan man få en hyfsad uppfattning om ett nytt kast enbart genom namnet.

Till gul markering ingår fyra kasttekniker: o-soto.otoshi, o-uchi-gari, hiza-

guruma och o-goshi. ”O” ingår i tre av namnen, och betyder stor. Goshi betyder höft, o-goshi således ”stor höft” – en ganska bra beskrivning av tekniken. Soto betyder utsidan och otoshi betyder fällning. O-soto-otoshi blir då en ”stor fällning utifrån”. Uchi betyder insidan och gari innebär en svepande rörelse, dvs o-uchi-gari är en teknik där man sveper sin motståndares/träningskompis’ ben från insidan i en stor rörelse. Hiza betyder knä, och i denna teknik blockeras motståndarens ben i knähöjd, och med lite ”svung” i tekniken kan han möjligen tänkas beskriva en cirkelrörelse i luften innan han tar mark – hiza-guruma betyder i alla fall ”knä-hjul”.

...fortsättning följer....

Kristina Loinder

Träningschema vårterminen 2010

Måndag:	17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.30	Barn o Ungdom: Teknik Barn o Ungdom: Ipponjudo Vuxna: Randori + Teknik Jiujitsu fortsättning
Tisdag:	17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	Barn o Ungdom: Fortsättning Barn o Ungdom: Nybörjare Vuxna: Teknik + Motion Vuxna: Nybörjare + Termin 2
Onsdag:	17.30-18.30 18.30-20.00	Barn o Ungdom: Nybörjare Vuxna: Randori + Teknik
Torsdag:	17.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	Barn o Ungdom: Nybörjare + Fortsättning Barn o Ungdom: Teknik Vuxna: Teknik + Motion Jiujitsu: Nybörjare + Fortsättning
Fredag:	17.00-18.00	Vuxna: Fotboll + Teknik
Lördag:	10.00-11.00 11.00-12.00	Barn o Vuxna: Nybörjare Barn o Vuxna: Fortsättning
Söndag:	17.00-17.45 18.00-18.45	Minijudo Nybörjare Minijudo Fortsättning

**Vårterminens ordinarie träning startar måndagen 11:e januari
Välkomna!**

Träningsavgifter vårterminen 2010

Aktiv medlem t o m 20 år	600:-/termin
Aktiv medlem fr o m 21 år	700:-/termin
Passiv medlem	100:-/år
Familjeavgift (oavsett antal aktiva)	1300:-/termin
Minijudo	350:-/termin

Avgift betalas till klubbens plusgiro: 420292-5

För aktuell information besök vår hemsida:

www.linkopingjudo.org

Klubbens instruktörer:

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 Holmström	013-345252	-	
Leif Hansson	013-138494	0709-136769	LeifH@LinkopingJudo.org
Thorbjörn Jemander	013-142266	070-971 5867	Thorbjorn@LinkopingJudo.org
Leif Kanebrant	013-71153	-	Leif_K@LinkopingJudo.org
Lars Karlsson	013-174407	070-5311405	Lasse@LinkopingJudo.org
Robin Persson	0120-35051	070-2796261	robin@LinkopingJudo.org
Magnus Qvigstad	013-158590	-	
Johan Rasmusson	013-273274	-	JohanR@LinkopingJudo.org
Ludvig Rasmusson	013-273274	-	Ludvig@LinkopingJudo.org
Elsbeth Sunnergren	013-161688	0709-101688	Elsbeth@LinkopingJudo.org
Sten Sunnergren	013-161688	0705-161688	Sten@LinkopingJudo.org
Errol Tanriverdi	0702-795702	-	Errol@LinkopingJudo.org
Kennet Wallgren	013-50011	-	Kennet@LinkopingJudo.org
Thomas Wettre	013-121481	070-6027553	
Jane Wigren	013-144106	0703-144106	Jane@LinkopingJudo.org

Stort TACK till alla våra sponsorer!