



JUDOKAS

Nr 3: 2011

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 fylld med judoträning!

Ordinarie träningsschema startar måndagen 22 augusti, schema finns på hemsidan och i tidningen.

Det viktigaste för en ideell förening som vår är medlemmarna. Tittar vi tillbaka på 2010 har vi jämfört med 2009 lyckats öka antalet medlemmar med 24 medlemmar till totalt 312 medlemmar vilket är oerhört glädjande! Fler medlemmar har också inneburit en förbättrad ekonomi och ett positivt resultat vilket gör att klubben nu har mer stabil ekonomi. Detta är nödvändigt för att klara den löpande driften samt kunna göra prioriterade satsningar.

En sådan satsning det senaste året har varit att nå ut till skolorna för att rekrytera ytterligare ungdomar till våra grupper. Denna satsning kommer fortsätta under fortsättningen av 2011 tillsammans med ytterligare andra aktiviteter som exempelvis uppvisningar i samband med större arrangemang i Linköping.

Du som medlem kan stötta klubben på många sätt: ställa upp som tränare, delta i uppvisningar, vara coach vid tävlingar, delta i styrelsearbetet, sponsorbidrag, delta vid våra gemensamma städdagar, m m. Känner du att du vill hjälpa till, prata då med din tränare eller med någon i styrelsen!

Vill du veta mer om vilka frågor styrelsen diskuterar kan du ta del av styrelsemötesprotokollen som numera finns upplagda på vår hemsida. Normalt läggs protokollen upp ca en vecka efter genomfört styrelsemöte.

Till sist glöm nu inte att träna regelbundet! Du kommer bli piggare och må bättre om du tränar 2-3 ggr per vecka. Judo ger en mycket allsidig motion för hela kroppen med styrka, smidighet och kondition. Ta gärna med en kompis till träningen eller övertala dina föräldrar att gå en nybörjarkurs i judo så att fler kan upptäcka hur roligt judo är!

Mats Berglund
Ordförande

Hedersmedlemmen och hedersmannen Bernt Nilsson dog i vintras efter några års svår sjukdom...

Bernt var en sådan man vars liv och gärningar kunde fylla en omfattande volym med rikt innehåll men då kräva än bättre man än jag vid pennan.

Jag och jiu-jitsukamraterna hade förmånen att lära känna Bernt som en grånad något krumryggad äldre gentleman, men med en ynglings energi och nyfikenhet, som ofta hade en spännande historia på lager. Det var den okände Barcelonaspelaren som betalade Bernt för att avboka hela optikermottagningen en dag om året, för att för hålla det hemligt att han bar linser, och historien hur han mötte denne på en bar i Spanien; till historier om Robert von Sandor, också optiker, en av de allra största inom svensk budo (framför allt kendo) och hur Bernt värvade Istvan Hambalek som heltidstränare från Kurt Durewalls judoklubb i Göteborg, då Bernt som vår ordförande inledde en andra storhetstid för klubben.

Ja, historierna var många och mitt intryck var att Bernt var en man med många strängar på lyran, som hade levt sina drömmar. Förutom svartbälte i judo och jiu-jitsu hade han doktorerat i optometri i USA och var sedan en auktoritet på området, och anlätades för internationella uppdrag långt upp i pensionsåldern.

När Bernt började med jiu-jitsu för mer än femtio år sedan var min tränare, Kurt Durewall, den ende instruktören

av internationell kaliber i landet, och han ledde det mesta av jiu-jitsuverksamheten och blev sedan ansvarig för självförvarssektionen inom Judoförbundet.

Efter några stormiga år i det som då bytt namnet till Budoförbundet blev det en delning av jiu-jitsuverksamheten i landet, och Bernt hamnade i det som senare skulle utveckla sig till Jutsu Kai. Han var tillsammans med Roland Falebrant drivande i den verksamheten i vår klubb.

Eftersom Bernt själv hade tränat och lärt ut en annan variant av jiu-jitsu i många år, så blev jag förvånad och inte så lite hedrad när han först kom nedtassande och bad att få vara med, och blev sedan allt mer biten av vår jiu-jitsu. Det var väldigt roligt att sedan få föra samman honom och Kurt Durewall igen, ett halvsekel efter att herrarna sågs senast, och locka med Bernt till vårt förbunds sommarläger i Halland.

Vi i Linköpings Judoklubb har mycket att tacka Bernt Nilsson för. Våra tankar går nu till Bernts hustru, som han alltid talade så varmt om. Tack för att du delade Bernt med oss under så många år!

Olof Danielsson



Intensivkurs i självförsvar

I höst tänkte vi att under sex veckor lära ut de mest praktiskt användbara teknikerna i jiujitsu till nybörjare under två pass i veckan. Det blir redan från början mycket realistiska tillämpningar och en hel del praktiska tips för självförsvarssituationer.

Anmälningavgift är bara den vanliga tränings och medlemsavgiften till klubben. Vill man sedan fortsätta att träna jiujitsu eller judo efter dessa sex veckor så går det bra att vara med i de ordinarie passen. Vi avsätter tiden för detta under våra vanliga tider måndag och torsdag, och ordnar med parallell träning och några alternativa pass för oss som vill träna på som vanligt.

Tidigare har vi lärt ut jiujitsu till alla från grunden, en metodik som påminner om klassisk asiatisk kampsportträning. Ni kanske har sett en del klassiska kung-fu filmer där hjältarna tar sig igenom Shalointemplets kammare en efter en, med olika enformiga hårda övningar, för att till slut bli en fulländad kampmaskin. Nu kan alla som sett shaloinmunkars storartade prestationer i verkligheten intyga att metoden fungerar. Och vi som varit med länge i vår jiujitsu, vet också, i all anspråkslöshet, att vår metod också gör det.

Men nu är det ändå så att de flesta av oss inte vill bli munkar eller träna som dem, utan relativt snabbt vill lära ett effektivt och humant självförsvar efter principer som ligger mycket nära judons. Och då har det visat sig den här kursen som är vår nye riksinstruktör, Benny Ericsson, tagit fram, har uppskattats på andra håll i landet, och

många har sedan velat fortsätta att träna.

Så om du är om du är helt ny i klubben eller har judoerfarenhet är du lika välkommen att delta. Du får mycket för träningsavgiften i Linköping Judo!

Olof Danielsson
Jiujitsusektionen



Judo är bra för alla!

I höst drar Linköping Judo igång en nygammal satsning på "handikappjudo". För ca 7 - 8 år sedan var det en del av vår verksamhet och nu gör vi ett nytt försök. Träningen kommer att ligga på söndagar kl 14 - 15 (obs - terminen startar lite senare för den här gruppen, vecka 37). Precis som förr håller Leif Hansson i träningen och Marie Gustavsson kommer att försöka assistera.

Passet på söndagarna riktar sig till barn och ungdomar, ca 7 till 20 år, med funktionsnedsättning. Judo är en bra och rolig sport som tränar hela kroppen och ökar balans och smidighet. Judo innebär alltid träning utifrån var och

ens förmåga. Det har vi särskilt tagit fasta på i funktionshindergruppen. På det här passet är det mycket lek och vi har roligt tillsammans på mattan.

Linköpings kommun, LSS Fritid, och Ulf Melin hjälper Linköping Judo med att sprida information om passet och att ta emot anmälningar.

Namnet "Handikappjudo" känns inte riktigt som ett namn i tiden och vi ska döpa om passet. Har du något bra förslag på nytt namn så hör gärna av dig till Marie (0739-58 29 97 eller marie@linkopingjudo.org). Du är förstås också välkommen att höra av dig till Marie om du har några frågor om passet.

*Marie Gustavsson
Leif Hansson*



Trådlöst nätverk

Nu finns trådlöst nätverk (WLAN) i klubblokalen. Nätverket är öppet för alla medlemmar och anhöriga. Internet är tillgängligt genom att ansluta sig till WLAN nätverket "LJK" som har en kapacitet på upp till 7 MBit/s. Aktuellt lösenord finns uppskrivet på klubbens anslagstavla.

Mats Berglund

Ryo ashi tomoe nage, ett lämpligt nybörjarkast?

Den variant av tomoe nage då tori använder inte bara en fot utan bägge sina fötter till att skicka iväg uke över sig är ett ganska spektakulärt kast. Aldrig ens i min vildaste fantasi skulle jag kunna tro att ett sådant kast vore lämpligt vid en nybörjarträning.

Icke desto mindre fann jag på nationaldagen mig själv instruerandes barn som aldrig förr provat judo och det gick alldeles utmärkt för dem att kasta mig på detta kast efter några snabba enkla instruktioner. Hur gick då detta till?

Klubben hade fått en förfrågan om vi kunde delta vid kommunens nationaldagsfirande i Valla med uppvisning och prova-på-verksamhet. Thorbjörn som håller i uppvisningsgruppen samlade ihop ca 10 personer som bjöd på två väldigt lyckade och uppskattade uppvisningar. Bl a visade Linn, Sara och Leif upp en kata med många spektakulära kast som yoko wakare, tomoe nage och kata guruma.



Ryo ashi tomoe nage – ett spektakulärt offerkast. Utföres lämpligen tillsammans med uke med stor fallvana!

Efter uppvisningarna bjöds barn (och även vuxna) in på mattan för att själva pröva på. Då jag var en av dem som lät mig kastas började jag med att visa typiska nybörjarkast som o soto otoshi och koshi guruma. Det är dock näst intill omöjligt för ett litet barn att kasta en fullvuxen person med ett höftkast och benkast kan verka ganska trista då man just sett en uppvisning med en massa spektakulära offerkast.

Offerkast visade sig dock fungera väldigt bra. Det blir inga tunga lyft för en liten tori och det enda som egentligen gör dem olämpliga på en nybörjarträning är att uke bör ha rutin på sin fallteknik. Tani otoshi, yoko wakare, tomoe nage, yoko tomoe nage och inte minst ryo ashi tomoe nage utfördes med bravur av småttingar som aldrig förr provat judo.

Henrik Carlqvist

Det har påpekats tidigare men tål att upprepas....

Tio 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 tvålagersmatta 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



Vattenskada

Vi har tyvärr haft en mindre vattenläcka i lokalerna under sommaren vilket gjort att vi har fått tömma några förråd och dessa saker

finns nu lite överallt i lokalerna till dess att saneringen är klar.

Mats Berglund

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) 30kr

Dekal (Linköping Judo) 5 kr

.....

Med mera! Besök butiken!

Linköping Judos instruktörer höstterminen 2011:

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	013-138494	0709-136769	LeifH@LinkopingJudo.org
Thorbjörn Jemander	013-142266	0766-201514	Thorbjorn@LinkopingJudo.org
Leif Kanebrant	013-71153	_	Leif_K@LinkopingJudo.org
Lars Karlsson	013-174407	070-5311405	Lasse@LinkopingJudo.org
Marcus Larsson	0700-798514	_	
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
Jonas Rantilä	0708-152231	_	JonasR@LinkopingJudo.org
Elsbeth Sunnergren	013-161688	0709-101688	Elsbeth@LinkopingJudo.org
Thomas Wettre	013-121481	0733-453743	Thomas@LinkopingJudo.org
Jane Wigren	013-144106	076-1092802	Jane@LinkopingJudo.org

Preliminärt Träningschema höstterminen 2011



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
	17-18 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. TP + AB + ML		17-18 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. LK + AB	Freitag 17-18 Ungdomar + Vuxna Fotboll/Teknik/mm JN + LK	14-15 Handikappjudo LH + MG
18-19 Barn + Ungdom Randori / Teknik LK + TJ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + JW	18-19 Barn + Ungdom Nybörjare / Forts. LK + MnQ	18-19 Barn + Ungdom Teknik / Motion LK + MG	Freitag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke) LK + JN	17-18 Minijudo Fortsättning (Barn 4-7 år + föräldrar) JRä +
19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LK + JN	19-20 Ungdom + Vuxna Randori / Teknik LK + JN	19-20 Ungdom + Vuxna Motion / Teknik LH +	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 / Forts. LK + ES	20-21 Ungdom + Vuxna Teknik / Gradering (Fri träning med egen uke)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jujitsu OD Judograd. 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
ES = Elisabeth Sunnergren 0709-101688	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	TP = Tommy Petersin 0705-497482
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	MG = Marie Gustafsson 0739-582997	
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	ML = Marcus Larsson 070-0798514	
JR = Johan Rasmusson	MnQ = Martin Qvigstad 0760-158515	
JRä = Jonas Rantilä	OD = Olof Danielsson 273419	
JW = Jane Wigren 0703-144106	RP = Robin Persson 076-794 0393	

Postadress
Box 6022
580 06 LINKÖPING

Beställnings
Nya Tummelförägen 13

Telefon
013-14 92 24

Telefax
013-31 24 48

E-post
info@Linkopingjudo.org

Hemsida
www.Linkopingjudo.org

Fotgöno
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 (endaast namn)

Linköping Judo

Avsändare (namn och postadress)

Svenska kronor

öre

#04#

HÖSTTERMINEN 2011 BÖRJAR 22:a AUGUSTI.

VÄLKOMNA!!!