



# JUDOKAS

Nr 2: 2014

Web: <http://www.LinkopingJudo.org>  
E-post: [info@LinkopingJudo.org](mailto:info@LinkopingJudo.org)  
Besöksadress: Nya Tanneforsvägen 13  
Postadress: Box 6022  
580 06 Linköping  
Telefon: 013-149224  
Organisationsnr: 822001-9494  
Plusgiro: 42 02 92-5  
Redaktör: Henrik Carlqvist  
Ansvarig utgivare: Jonas Räntilä

## Välkomna till en ny termin!

Vi kör igång igen **måndagen 18e augusti** med nytt schema enligt sidan 2.

## Rapport från Pokaljakten



Lördagen den 8 februari 2014 ordnades Pokaljakten av Norrköpings judo.

Pokaljakten är en tävling där man vinner poäng till sig själv som resulterar i en tävlingspokal av olika storlekar. När man har kommit upp till 100 poäng får man den första pokalen. Därefter fortsätter man räkna sina poäng och får en ny pokal vid 300, 500, 750 och 1000 poäng.

Vi var ett gäng med 10 stycken barn från Linköping som åkte över till Norrköping. För alla barnen var det första tävlingen, så det var väldigt spännande. Efter invägningen blev de indelade i grupper om fyra till fem stycken. En del barn fick möta andra barn i samma storlek och andra fick en utmaning i att möta något större barn. Vi hade en mycket bra stämning bland barnen som var väldigt duktiga i alla sina matcher.

Vi konstaterade att detta är en väldigt bra tävling att följa med på om man är intresserad av att tävla. Det är även bra att prova på i yngre ålder, då vissa av de äldre barnen varit med på en hel del tävlingar vilket gör att matcherna kan bli tuffa.

Alla som åkte, både barn och vuxna tyckte att detta var en riktigt trevlig lördag. Så nästa gång pokaljakten går hoppas vi att vi är ett ännu större gäng.

*Maria Räntilä*



# Träningschema höstterminen 2014

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag - Lördag	Söndag
17-18 Minijudo Nybörjare (4-7år med föräldrar på mattan) LK + KP	17-18 Barn + Ungdom Fortsättning/motion (gul markering tom orange markering) SN + JP	17-18 Minijudo fortsättning (4-7år) LK + KP	17-18 Barn + Ungdom Fortsättning/motion (gul markering tom orange markering) LK +	Freitag 17-18 Ungdomar + Vuxna Alla grader Fotboll/Teknik/mm JN + LK	14:30-15:30 Funktisjudo LH + MG
18-19 Barn + Ungdom Nybörjare 7-14 år TJ + LK	18-19 Barn + Ungdom (Orange markering och uppåt) Teknik / randori LK + TP	18-19 Barn + Ungdom Nybörjare 7-14 år MnQ + DE	18-19 Barn + Ungdom (Orange markering och uppåt) Teknik / randori TP + LK	Freitag 18-19 Ungdom + Vuxna Kata/Gradering (Med egen uke)	16-17 Minijudo: fortsättning (Barn 4-7 år) LK + LH
19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Randori / Teknik LK + RP	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Motion / Teknik/ Nya LK + ES	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Randori / Teknik LK + JJ	19-20 Ungdom + Vuxna Alla grader Motion / Teknik/Nya LH + LK	Lördag 10-11 Barn + Ungdom + Vuxna Nybörjare Vit-Gul JR + HC	17-18 Barn + Ungdom (Orange markering och uppåt) Teknik / randori JRä + MRä
20.00-21.30 Jiujitsu Fortsättning OD	20-21 Ungdom och vuxna Teknik/ Graderingsträning (med egen uke!)	20-21 Ungdom och vuxna Teknik/ Graderingsträning (med egen uke!)	20-21:30 Nybörjare + Forts Jiujitsu OD	Lördag 11-12 Barn + Ungdom + Vuxna Fortsättning Gult bälte och uppåt HC + JR	18 - 19 Ungdom + Vuxna Nya + fortsättning Motion / Teknik JRä + MRä

## Tränare

ES = Elspeth Sunnergren 0705-161688	JRä = Jonas Rantilä 0708-152231	MJRä = Maria Rantilä 0705-152231	DE = Daniel Engelson
HC = Henrik Carlqvist 0704-493343	KP = Klara Pettersson 140120	OD = Olof Danielsson 273429	
JJ = Joakim Jonsson	LH = Leif Hansson 0709-136769	RP = Robin Persson	
JN = Johnny Nilsson 0768-056710	LK = Lasse Karlsson, 174407, 0705-311405	SN = Sam Nostrabadi 0720-259442	
JP = Jonathan Peolsson	MG = Marie Gustafsson 0739-582997	TJ = Thorbjörn Jemander 0766-201514	
JR = Johan Rasmussen	MnQ = Martin Övigstad 0760-158515	TP = Tommy Peresin 0705-497482	

Postadress  
Box 6022  
580 06 LINKÖPING

Besöksadress  
Nya Tannertorsvägen 13

Telefon  
013-1492 24

Telefax  
013-31 24 48

E-post  
info@linkopingjudo.org

Hemsida  
www.linkopingjudo.org

Postgiro  
42 02 92-5

Vill du tjäna extra pengar under höstterminen?

Linköping Judo har tidigare haft två ungdomar som städar på klubben.

En har slutat – vill Du ta över?

Omfattning: ca 1-2 timmar per vecka

Erbjudandet gäller i första hand er som tränar i klubben.



Intresserad?

Kontakta Marie (0739-58 29 97, [marie@linkopingjudo.org](mailto:marie@linkopingjudo.org)) så pratar vi om omfattning, tider och ersättning.

## Tävlingsplaneringsmöte



Torsdagen 28/8 kl 19 är det tävlingsplaneringsmöte. Rutinerade tävlingsdeltagare förväntas delta, vid detta möte beslutar vi vilka tävlingar vi åker på under terminen.

## Judoprofilen Ove Rytter



Ove Rytter är en svensk tränings och hälsopionjär. På många sätt kan han ses som en arvtagare till tidiga svenska frisksportprofiler som Arne Tammer och Are Waerland. För den breda allmänheten är nog Ove Rytter dock mest känd som programledare för svenska gladiatorerna på tv 4. Men Rytter har också en bakgrund som hängiven och framgångsrik judoka.

Ove Rytter föddes i Stockholm 1957. I tioårsåldern började han träna Judo på IK Södra Judo. 1977 graderade han till första dan. Under sin judokarriär tävlade han flitigt med ett guld från de nordiska mästerskapen och ett guld från de svenska mästerskapen som främsta meriter! Detta är aktningsvärda bragder som det bara är ett

fåtal förunnat att utföra. Rytter själv gör emellertid gällande att han var ännu bättre på träning än på tävling. Ofta kunde han enligt egen utsago leda över de bästa i världen, för att sedan förlora på slutet. Själv tror han detta berodde på en bristande koncentrationsförmåga han varit behäftad med sedan tidig barndom.

Som komplement till judoträningen började Rytter också att styrketräna. Denna kompletterande träning kom att allt mer stå i fokus för hans satsning, och 1979 vann han en bronsmedalj på de svenska mästerskapen i kroppsbyggning. Han byggde upp sin fysik på den anrika Stockholms Frisksportarklubb. Varje år anordnades där ett klubbmästerskap i bänkpress, och Rytter pressade som bäst 162,5 kilo på en kroppsvikt av 81 kilo-ett synnerligen imponerande resultat!

1981 startade Rytter tidskriften "Body building och kraftsport", en plattform från vilken han under många år spridit järnets och stålets evangelium. Vid 25 års ålder lade han gin på hyllan för att helt ägna sig åt kroppsbyggning. Men judon var hans första idrottsliga kärlek, och enligt honom själv är det också judon han har att tacka för sin goda rörlighet och balans-egenskaper som han, genom att inkorporera judorörelser som ingångar i sin uppvärmningsrutin, lyckats bibehålla även efter judokarriären.

*Peter Ståhl*

## Loppmarknad



Lördagen och Söndagen 16-17/8 kl 11-16 har vi loppmarknad med fika, försäljning med mera. Välkomna!

## Ny termin, ny avgift

Då klubben inom något år räknar med att flytta till en ny och förhoppningsvis större lokal tvingas vi redan nu höja träningsavgiften för att kunna finansiera en flytt och en framtida högre hyra. Samtliga träningsavgifter har därför höjts med 50 kr.

## Poster



Med detta utskick bifogas en poster, var snäll och sätt upp den på något bra ställe!



## Flexpay

Tränande med arbetsgivare anslutna till Flexpay kan betala den egna terminsavgiften via en förmånsportal. Avgiften dras då som löneavdrag och/eller friskvårdsbidrag från arbetsgivaren. SAAB kallar sin portal My SAAB och IFS kallar portalen IFS Benefits.

## Anmälan, avanmälan och medlemskap

Betald avgift innebär att man är medlem i klubben. Som medlem får man tillgång till alla de träningspass som bedrivs av klubben och som passar när det gäller ålderskategori och kunskapsnivå.

Nya medlemmar får prova två träningspass gratis innan de bestämmer sig för om de vill fortsätta träna. Det krävs ingen föranmälan, det är bara att besöka ett nybörjarpass och prova på!

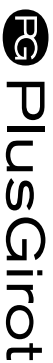
Terminsavgiften skall vara betald senast två veckor efter terminstart.

Om man av någon anledning inte kan eller vill träna ytterligare en termin krävs inte heller någon särskild avanmälan, icke betald medlemsavgift innebär att man gått ur klubben.

## Terminsavgifter

Från 21 år:	900 kr/termin
Upp till 20 år:	750 kr/termin
Minijudo:	600 kr/termin
Funkisjudo:	500 kr/termin
Familjeavgift:	1650 kr/termin
Passiv medlem:	100 kr/år

Klipp längs den streckade linjen



Meddelande till betalningsmottagaren

Namn	Född (yymmdd-mm)

## PLUSGIRO INBETALNING/GIRERING A

Till PlusGirokonto/personkonto

42 02 92-5

Betalningsmottagare (endast namn)

Linköping Judo

Avsändare (namn och postadress)

Svenska kronor

öre

--

#04#