

Klubbinfo för  
nya medlemmar



Välkommen till

**TRELLEBORG JUDO**

# Vad är Judo?

Den japanska kampsporten judo skapades i slutet av 1800-talet av Jigoro Kano. Han var själv mästare i jujutsu men ville skapa en modern sport och en väg till personlig utveckling. Resultatet blev den moderna judon.



**Judo - Den mjuka vägen.** Jigoro Kano valde ut de tekniker från jujutsu som var bäst ur fysiologisk och mekanisk synpunkt och skapade en sport som var lämplig som allsidig fostran för både kropp och själ. Tekniken i judo bygger mycket på hävstångseffekt, tyngdpunkt och förmåga att rikta om motståndarens kraft vid angrepp och få motståndaren ur balans. Man vänder alltså motståndarens kraft mot honom/henne själv.

**Inga sparkar eller slag.** I judo är det inte tillåtet att slå eller sparka sin motståndare. Till skillnad mot brottning så får man i judo ta tag i sin motståndares kläder (en speciell dräkt av kraftigt tyg) och dra eller trycka för att kunna kasta omkull motståndaren. Kast och fasthållningar kan kombineras med halslås- och armlåstekniker.

**Styrka, balans, smidighet och medmänsklig respekt.** Förutom den allsidiga träning man får i judo av balans, styrka, kroppskontroll och smidighet så bygger sporten mycket på ömsesidig respekt mellan de tränande, ledarna, motståndare och alla medmänniskor. En "judoka" (så kallas en judoutövare) tackar sin motståndare, respekterar tränare och ledare och hjälper och stöttar sina träningskamrater oavsett ålder och nivå - en självklarhet inom judon.

**Träning för alla åldrar.** Judo är en allsidig form av träning som passar många. Man kan börja med judoträning redan i 4-årsåldern, och man kan fortsätta träna eller tävla till långt upp i åldrarna. I Sverige finns det judoutövare som är över 80 år.



# Judons kodord

- **Artighet (Reigi):** Att alltid hälsa och vara hjälpsam och vänlig mot andra människor.
- **Mod (Yûki):** Att vara rättvis, skydda dem som är svagare.
- **Ärlighet (Makoto):** Att säga vad man tycker utan att såra någon eller ljuga.
- **Ära (Meiyo):** Att hålla vad man lovar.
- **Ödmjukhet (Kenkyo):** Att vara självkritisk och inte skryta.
- **Respekt (Sonkei):** Att vara lyhörd, tålmodig och respektera andra människor.
- **Självkontroll (Jisei):** Att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och humör.
- **Vänskap (Yûjyô):** Att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing.

## Om klubben

**Trelleborg Judo** satsar på träning för både ungdomar och vuxna. I många av våra pass tränar ungdomar ihop med vuxna, och nybörjare med avancerade. Den som hunnit lära sig en del förväntas vara hjälpsam, stöttande och välkomnande mot nybörjaren.

**Trelleborg Judo** är en ung klubb som startade sin verksamhet 2014. Klubbens medlemsantal har vuxit snabbt, och gick 2016 över 200-strecket.

**Klubbens** ordförande och chefsinstruktör är Paul Malmgren, som har livslång erfarenhet av kampsport och självförsvar. Förutom judon har Paul sedan tidigare svart bälte 1 dan i Shotokan karate.

# Ordningsregler i dojon

- Skor lämnas i skostället när man kommer in i lokalen. Detta gäller alla, inklusive besökare!
- Kom i tid innan träningen börjar. Om du kommer sent, ställ dig vid mattkanten och vänta tills tränaren bjuder in dig på mattan.
- Gör en stående hälsning när du kommer in eller lämnar mattan.
- Man lyder instruktören och tränar endast de tekniker som tränaren har visat.
- Träna med en ren kropp, rena fingrar och fötter. Naglarna ska vara kortklippta så att du inte river dig själv eller en kompis. Man har inte mat eller tuggummi i munnen när man tränar.
- Du behöver dricka under träningen. Ta med vattenflaska.
- Om du behöver stiga av mattan, säg då till tränaren först.
- Var tyst och uppmärksam, även när du inte tränar själv. Stå och sitt ordentligt på mattan. Ligg inte och bli inte liggande på mattan, eftersom någon annan kan ramla på dig.
- Var alltid hövlig och hjälpsam.
- Missbruka inte din judokunskap. Judo tränas endast i dojon!

# Medlemskap

Så här gör du för att bli medlem i Trelleborg Judo:

Du kan prova på gratis första gången. Efter provpasset måste du bestämma dig. Om du vill fortsätta ska du omgående ansöka om medlemskap.

När du ansöker får du en faktura på avgiften. Ansökan är en bekräftelse från dig att du börjat träna i klubben och fakturan kan därför inte makuleras.

- Vänta med ansökan tills det gratis provpasset är gjort och du bestämt dig att fortsätta träna.
- När du ansöker om medlemskap får du en faktura för medlemsavgift och träningsavgift från klubben.
- Betala in fakturan utan dröjsmål.

Gör din ansökan på

[www.judotrelleborg.se/OmTrelleborgJudo/Medlemsansokan](http://www.judotrelleborg.se/OmTrelleborgJudo/Medlemsansokan)

Träningsavgifter:

[www.judotrelleborg.se/traning/Traningsavgifter](http://www.judotrelleborg.se/traning/Traningsavgifter)

# Träningstider / evenemang

På hemsidan finns de två kalendrarna **Kommande evenemang** och **Träningstider** med en överskådlig vy så att du vet vad som är på gång.

Hela schemat med träningstider finns också på hemsidan, under [www.judotrelleborg.se/traning](http://www.judotrelleborg.se/traning)

# Träningskläder

Den dräkt som man tränar judo i kallas judogi, eller kort och gott gi.

Den är gjord av kraftigt bomullstyg och är gjord för att tåla mycket stora påfrestningar. En judogi är vit. Bara de som tävlar har en extra dräkt som är blå, för att kunna klä sig efter ringhornans färg i tävlingar.



**Klubben har ett mindre lager** i dojon till försäljning. Om vi inte har rätt modell eller storlek inne, är leveranstiden endast ca 3-4 dagar.

**Våra dräkter** kommer från Nordens största leverantör av kvalitetskläder för kampsporter, SBI Sport som har sitt eget märke, det välkända märket Budo Nord.

**Det finns dräkter i flera prisklasser.** Som tumregel kan man säga att för barn räcker de billigare dräkterna gott och väl, eftersom de växer fortare än de hinner slita ut dem. Dräkten **Kodomo** är ett bra val för barn.

**För vuxna** kan det däremot vara vettigt att investera i en lite dyrare och bättre dräkt, som kvalitetsdräkten **Kansei** eller budgetalternativet **Kodokan**.

**Tips:** En judo-gi är normalt sydd i 100% bomull, vilket gör att de kan krympa rejält vid tvätt. Välj därför en centimeterstorlek som är cirka 5-10 cm större än din egen längd.

Tvätta din gi med vittvättmedel i 40 grader.

# Tävling och läger – många möjligheter

**Tävlingar:** Att börja tävla i judo ska man inte göra bara för att vinna medaljer. Den viktigaste nyttan med att tävla är att ens judo prövas med riktigt motstånd. Med tävlingar utvecklas tekniken, och erfarenheten ökar.

Det finns möjligheter att börja tävla redan efter första graderingen, för de flesta efter en till två terminers träning.

I judo finns nivåindelade tävlingar så att motståndet blir lagom svårt. Man kan tävla från lågstadieålder till senior- och veteranklasser.



Uttagning för att delta i tävling är alltid ett beslut som tas av klubbens chefstränare, baserat på en bedömning av elevens utvecklingsnivå.

**Träningsläger:** Några gånger per år dyker det upp möjligheter att delta i läger. För nybörjaren finns det inte så många att välja mellan, men ju längre man tränat, desto fler läger finns det att anmäla sig till. Dessa är supernyttiga, både för utvecklingen av elevens judo men också för att de ger erfarenhet och kompisar inom judon.



**I kalendern Kommande evenemang** på hemsidan lägger vi ut tävlingar och läger, när det finns lämpliga aktiviteter på gång. Intresseanmälan görs till klubbens chefsinstruktör.

# Håll dig informerad!

Det är viktigt att du som medlem eller förälder håller dig informerad om vad som är på gång i klubben.

## Det viktigaste för dig att hålla koll på:

**Hemsida** [www.judotrelleborg.se](http://www.judotrelleborg.se)

All grundinfo finns här. Dessutom finns träningskalendern och en kalender för kommande aktiviteter som t ex tävlingar, läger och gradering.

**Intranät** [www.facebook.com/groups/judotrelleborg](https://www.facebook.com/groups/judotrelleborg)

Intranätet är en grupp som endast är öppen för medlemmar och föräldrar. Om du har en profil på Facebook bör du absolut gå med i intranätet, det är där viktig info läggs ut först. Klicka på Gå med för att komma in.

## Mer att se och läsa om klubben:

**Facebooksida** [www.facebook.com/judotrelleborg](https://www.facebook.com/judotrelleborg)

Klubbens offentliga sida på Facebook. Gilla sidan för att få aviseringar i ditt Facebookflöde.

**Instagram** [www.instagram.com/judo\\_trelleborg](https://www.instagram.com/judo_trelleborg)

Bilder från klubbens verksamhet.

**Kontakt:** [info@judotrelleborg.se](mailto:info@judotrelleborg.se)