



Bildad den 17 maj 1961

Välkomna till Göteborgs Judoklubb!

Vi vill först och främst hälsa er varmt välkomna till vår *dojo* (lokal) och hoppas att ni och Ert barn kommer att tycka att judo är en riktigt kul sport!

Bakgrund

Judo är en japansk kampsport som grundades av professor Jigoro Kano. Hans avsikt var att utveckla en sport som skulle passa alla. Ordet judo består av två stavelser, "*ju*" som betyder följsam och "*do*" som betyder väg, *den följsamma vägen*, och ger en fingervisning om vad judo handlar om. Men vad innebär det rent praktiskt?

I judo är slag och sparkar inte tillåtna. Istället jobbar man med att få sin motståndare ur balans och på så vis kunna kasta denne. Här finns det många tekniker för att uppnå det, exempelvis fotsvep, handkast, lyftkast eller höftkast för att nämna några. Judo innehåller även tekniker i mattan och ett annat sätt att vinna är om man lyckas hålla fast sin motståndare på rygg under en viss tid (10 eller 20 s beroende på tidigare poäng). Judon är idag en av de största olympiska sporterna och praktiseras i stort sett i hela världen.

Nybörjarträningen är fredagar klockan 16.30 – 17.30 för åldern 6-13 år med start 30 aug.

Vi som kommer att vara ansvariga tränare för denna grupp är:

Viktor Kristiansson
Malte Selin

viktor@gjk.se
malte@gjk.se

Innehåll

Vi kommer introducera judon med falltekniker (ukemi-waza), matt-tekniker, (ne-waza) och stående tekniker (tachi-waza). Detta kommer att varvas med gruppövningar samt enkel gymnastik såsom kullerbyttor, hjulningar m.m. Målsättningen är att alla mot terminens slut ska kunna gradera sig till gult bälte.

Klädsel

En judodräkt är det inget krav på att man ska köpa direkt, men ju fler som skaffar dräkt desto bättre. Inför gradering behöver man ha judodräkt. De tillfällen man inte har judodräkt så går långärmat tröja och mjukisbyxor bra, men var beredd på att de kan gå sönder av att det rycks och slits i dem. Det är viktigt att det är långärmat eftersom kamraterna ska ha något att greppa i. Det finns dessutom en risk att man bränner sig på mattan när man blir kastad om man tränar i kortärmat. Inga knappar eller blixtlås är tillåtna. Långt hår ska vara uppsatt.

Judodräkt finns att köpa på klubben för 500 kr, betalning med SWISH.alt på Budo Fitness, Masthuggstorget. Uppge att du är medlem i Göteborgs Judoklubb så får du rabatt.

GÖTEBORGS JUDOKLUBB

Postadress: Box 31056 * 400 32 GÖTEBORG
Dojo: Andra Långgatan 48 * 413 03 GÖTEBORG
* Bankgiro: 872-2167 * Swish 123 528 1498
Tel: 031 – 24 06 54 E-mail: info@gjk.se * Hemsida: www.gjk.se



Bildad den 17 maj 1961

För att allt ska gå så smidigt som möjligt följer här **några förhållningsregler:**

- ✓ Visa respekt och ödmjukhet mot dina kamrater och tränare.
- ✓ Kom i tid!
- ✓ Se till att klippa naglarna på både fötter och händer.
- ✓ Inga smycken på mattan (halsband, ringar, örhängen, piercing m.m.).
- ✓ Använd tofflor utanför mattan.
- ✓ Om du ska gå av mattan, fråga tränaren innan!
- ✓ Buga alltid mot Jigoro Kano när du går av och på mattan.

Ideell förening

GJK är en ideell förening. Det innebär att klubben bygger på ideellt arbete. Alla tränare, funktionärer mm gör detta obetalt för att klubben skall fungera. Kan du som förälder bidra på något sätt? Kanske har du själv tränat judo tidigare och kan hjälpa till på mattan? Kanske du har erfarenhet av olika funktioner i en förening och kan hjälpa till med det? Ingen insats är för liten, att svara i porttelefonen och öppna för de som kommer efter dig är t ex väldigt bra om vi kan hjälpas åt med. Vid intresse att hjälpa till, kontakta någon av tränarna alt att maila till styrelsen@gjk.se, se mail ovan.

Betalning

Anmälan sker via hemsidan eller QR-koden. Efter provträningen (30 aug, dvs 1 gång) betalar ni enligt aviseringen för att behålla er plats. Är judo inte något för dig nu avböjer du i aviseringen.

Medlems app via Sport Admin

Ladda ner medlemsappen, SPORTADMIN (grön med blå bakgrund), efter betald medlemsavgift, logga in med mailadressen ni angav vid "bli medlem". Här kan man bla ange om man kommer närvara på dagens träning.

Än en gång hälsas ni varmt välkomna till Göteborgs Judoklubb, besök gärna vår hemsida www.gjk.se och läs mer om judon och vår klubb eller FB-grupp Göteborgs Judoklubb. Dessa är våra kanaler för informationsspridning.

Håll utkik för löpande information på www.gjk.se alt vi FB-sidan Göteborgs Judoklubb.

Välkomna till Göteborgs Judoklubb!

Hälsar

Viktor och Malte mfl