

# Judo för 2000-talet



**Start: 1987 (1981)**

**Medlemsantal i dag: ca 650**

**Sveriges största judoklubb sedan 6 år**

# Från 1800-talet till 2000-talet

För det mesta anges 1881 som året då judons "tidsålder" började

I början av 1900-talet började Japaner introducera judon utanför Japan.

Idag - 125 år senare - tränar man på många ställen i Sverige och i resten av världen fortfarande efter samma traditionella sätt som vuxna män gjorde på slutet av 1800-talet i Japan.

Idag är ca 80 % av dem som tränar judo barn och ungdomar



Vi har försökt att anpassa judosporten till detta faktum



**Vi försöker att ta fram det  
bästa från 1800-talet**

**i 2000-talets förpackning!**

# Judo för alla - ingen tom fras

Klubbens målsättning är att ALLA som vill skall kunna träna judo hos oss.

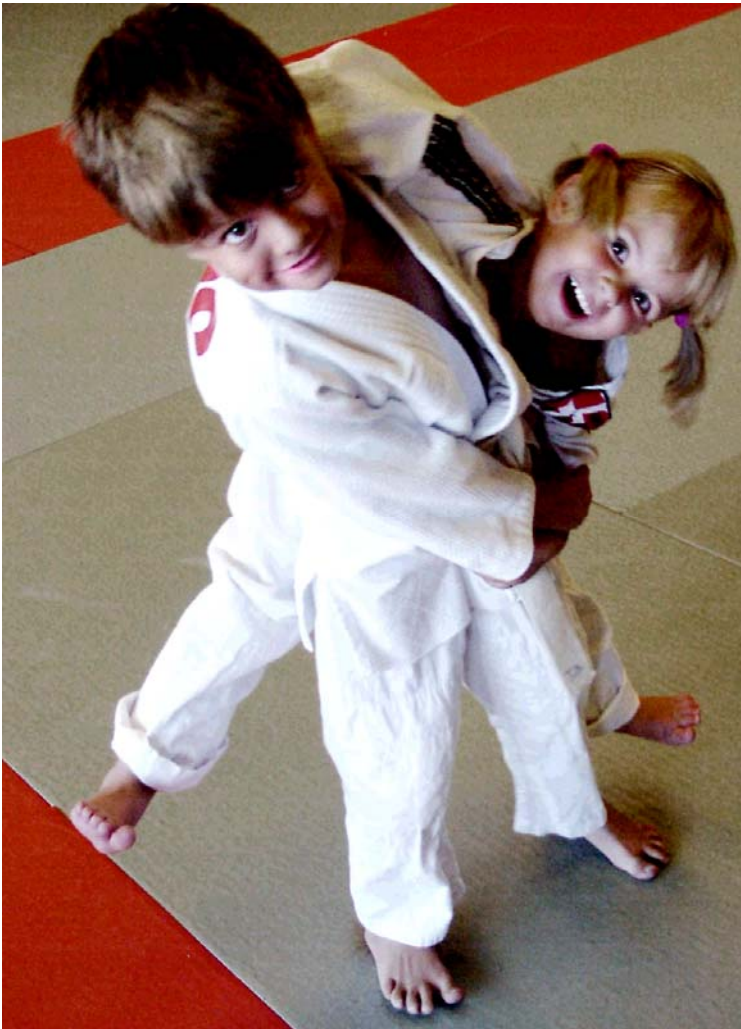
## **Oavsett om de tränande..**

- "bara" vill ha kul och träffa kompisar,
  - om de vill träna hårt för att satsa på elitjudo
  - om de "bara" vill motionera för att förbättra sin fysiska status
  - eller om de har psykiska eller fysiska handikapp
- ..så har vi skapat passande grupper.**

# Individuell anpassad träning

- **Lekjudo** – för de minsta från 5 år
- **Nybörjarjudo** – individuell grundutbildning
- **Kuljudo** – för de som gillar lek och rörelse
- **Teknikjudo** – för judofantaster
- **Ipponjudo** – för de som gillar tuffare tag
- **Stor & liten** – föräldrar & barn tillsammans
- **Special** – för personer med särskilda behov
- **Vuxen motion** – mycket mer än bara jogging
- **Vuxen elit** – för de som satsar på tävling

# Lekjudo 5-7 år



I lekjudon gör barnen ofta sin debut inom idrottsrörelsen. De får lära sig att fungera i en idrottsgrupp, att lyssna på ledaren och att ta hänsyn till träningskamrater.

Träningen är först och främst inriktad på att främja koordinationsförmåga och kroppsuppfattning

# Nyborjarträning

För att ge våra nya medlemmar den rätta grunden i judon har vi i de flesta ålderskategorier speciella nybörjargrupper. Undantagen är Stor & liten samt specialgruppen där nybörjare och fortsättare tränar tillsammans.

# Kuljudo – mer än bara judo

Ca 75 % av klubbens barn och ungdomar tränar i någon av våra kuljudogrupper.

Målet med träningen är inte att bli världsmästare utan att röra på sig, lära sig judo och samtidigt ha kul.

Träningen är mycket variationsrik och består utöver judo av många olika övningar. Både judon och övrigt träningsinnehåll kommer först och främst att läras in genom lek.



Kuljudon innehåller många olika övningar och träningsmoment

# Teknikjudo

Här handlar det mera om traditionell judoträning, naturligtvis blandat med en hel del lekar.

Vi tränar inga extrema tävlingstekniker men deltagarna skall få chansen att bli duktiga på judo.



# Ipponjudo

***Ippon*** är judons motsvarighet till knock out i boxning eller till fallseger i brottning. Här tränar de som tycker det är kul att tävla. Målinriktad teknikträning blandas med randori (sparring) i olika former. Naturligtvis förekommer det även här en hel del lek.



# Stor & liten



Judo för föräldrar och barn från fyra år tillsammans är först och främst till för att just göra något tillsammans.

I träningen ingår falltekniksträning, lekar, gymnastik och judons matt-tekniker. Föräldrarna får även prova på lite judokast. Ibland förekommer det även lättare former av fysträning för föräldrarna.

# Judo för ungdomar med motoriska och/eller koncentrationssvårigheter

Träningen är först och främst inriktad på att främja koordinationsförmåga och kroppsuppfattning.

Alla skall lära sig fallteknik.

I specialgrupperna anpassas falltekniken individuellt efter utövarens möjligheter.

Genom olika övningarna ska deltagarna lära sig att behärska sin kropp, utnyttja sina individuella möjligheter och om möjligt skjuta fram gränserna.

# Motionsjudo för vuxna

Precis som barn och ungdom så delas även vuxenjudon in i olika grupper.

En del vill tävla och träningen för dessa är naturligtvis ganska tuff.

Andra vill "bara" träna för att röra på sig, under mer eller mindre tuffa former. Motionsträning för vuxna är anpassad så att alla kan hänga med. Utöver fallteknik och grundteknik tränar man upp allmän kondition och rörlighet. En hel del av judoträningen består av olika lekar och träningsformer som främjar just kondition, styrka, smidighet, kroppsuppfattning mm.



# Tävlingsjudo för vuxna

För de vuxna som seriöst vill satsa på att tävla blir träningen naturligtvis ganska tuff.

Vår tävlingsgrupp är en ganska brokig blandning seniorer, juniorer och äldre ungdomar. En del satsar stenhårt på elitjudo, men i gruppen tränar även en del "föredettingar".

Några av dessa äldre judoka är till och med över 50 år men de vill fortsätta att köra lite hårdare och är naturligtvis välkommen sparring för de hårdsatsande ungdomarna.

Träningen består, naturligtvis lite beroende på var i säsongen, huvudsakligen av randori och en del fysträning (randori = judons sparringsform).

# Vår röda tråd är:

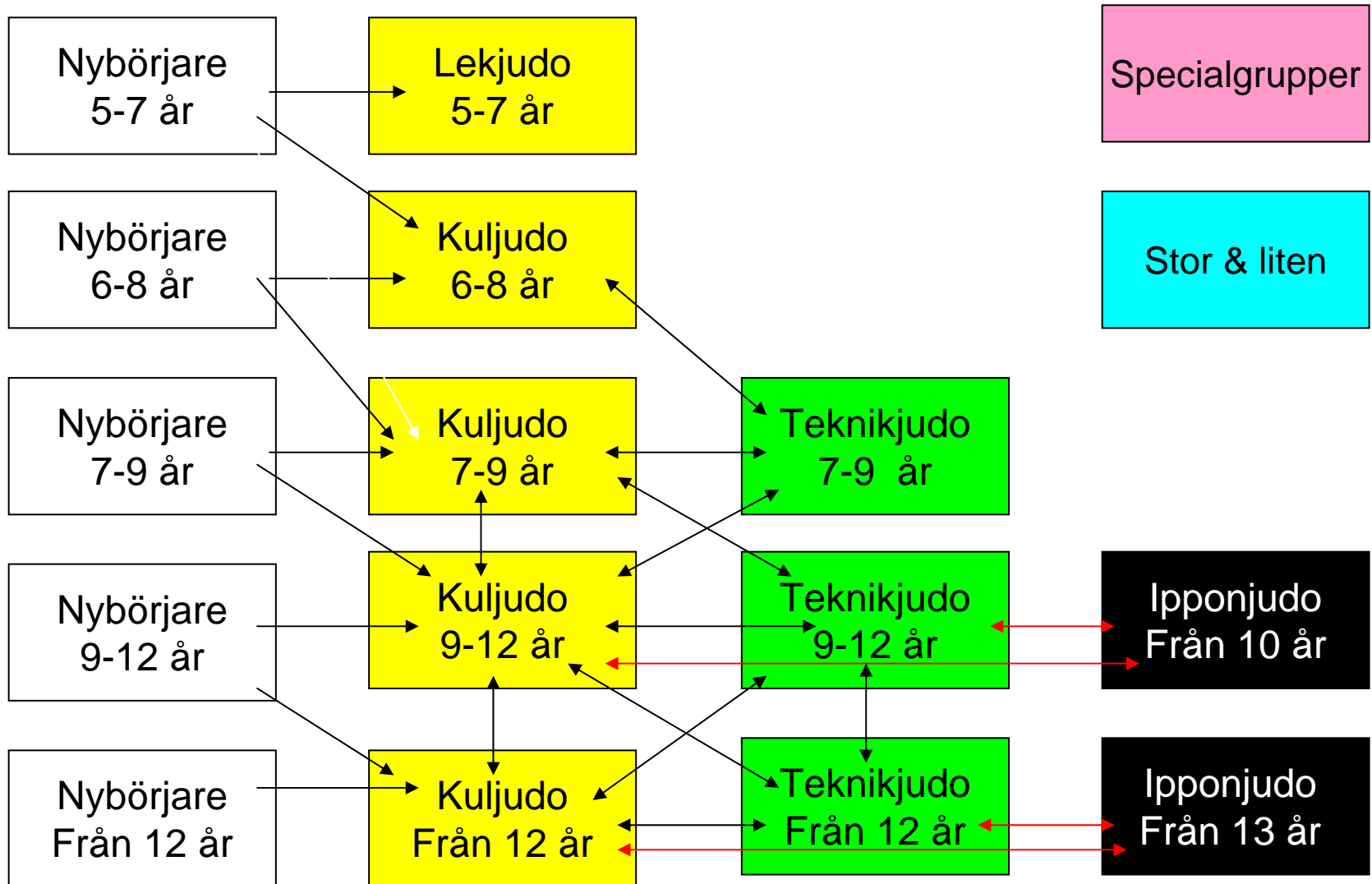
- 1 Det viktigaste på träningen är att barnen/ungdomarna har kul
- 2 Det näst viktigaste är att tränarna ha kul
- 3 Först på tredje plats kommer att barnen ska nå träningsmålet som är uppsatt för gruppen.

# Tydlig innehållsbeskrivning

För att barnen och föräldrarna skall kunna välja rätt grupp har vi innehållsbeskrivningar som informerar både om innehåll och mål för varje träningsgrupp.

Där står vad vi anser vara viktig och vad som helt lämnas åt sidan i varje enskild grupps träning.

# Judo Sundsvalls barn & ungdomsgrupper



# Judo - en bra start i livet

**Huvudmålet för klubbens barnträning är inte att få fram barn som är bra på judo utan att få fram bra barn!**

Ungdomarna uppmuntras till allsidigt idrottande och vi vill väcka ett livslångt intresse för rörelse, idrott och motion.

Vi är stolta över att vi har gett många barn en bra start både i idrotts- och övriga livet.



# Vi utnyttjar Judons fostrande egenskaper

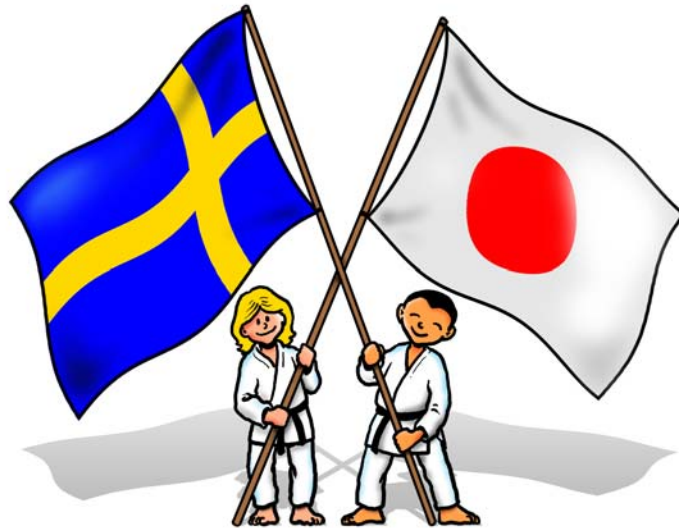
*-Judoträningen fostrar genom  
självfostran i fostrande miljö!*



# Judoträningen utvecklar fysiskt och psykiskt!

Vi är stolta över att barnen och ungdomarna för alltid kommer att ha nytta av judoträningen, även om de slutar efter en termins träning!

# JUDO SUNDSVALL



**Värderingar för livet**