

JUDO -

LUGI JUDO – medlemsinfo 2, mars-april 2017

NYTT

Ny i klubben?



Allt en förälder bör veta

Här på vår hemsida har vi förberett de uppgifter för att du som förälder enkelt och snabbt ska kunna hitta information om hur det fungerar hos oss på LUGI Judo.

Vi strävar efter att både du och ditt barn skall känna er trygga hos oss! Har du några frågor så tveka inte att fråga en av tränarna.

<http://www.lugijudo.se/sida/?ID=170517>

Glöm inte heller att medlemsavgiften ska vid det här laget vara betald och är fallet inte så, kontakta kansliet, (se info-mejl nedan) så får ni en faktura.

Termins- och medlemsavgifter VT2017

Kategori	avg	Anmärkning
Ungd. -21 år	700 kr	T.o.m. det år man fyller 20 år
Vuxna över 20 år	800 kr	Fr.o.m. det år man fyller 21 år
Judolekis för barn	600 kr	Ca 4 t.o.m. ca 7 år
Nyb.barn (N1/N2)	600 kr	Ca 6 t.o.m. ca 14 år
Nybörjare vuxna	600 kr	Fr.o.m. det år man fyller 15 år
Funkis för	300 kr	Barn med NPF
Familjeavgift	1 500 kr	En avgift för hela familjen
Tränare/Styrelse	200 kr	Klubbfunktionär/ledare
Supporter	100 kr	Högre belopp tages tacksamt emot
Judofysträning	400 kr	Endast om man inte tränar i någon annan grupp

Inga helårsavgifter existerar. Endast terminsavgifter.



Kom på Lugi Judo ÅRSMÖTE!

Plats: **Glorias Sportbar**, St. Petri Kyrkog. 9

Datum: **Söndagen den 9 april 2017**

Tid: **Kl. 17:00 - 20:00**

Vårt årsmöte är nu bestämt till att ske på Glorias Sportbar i Lund, kl. 17 söndagen den 9 april.

Det är viktigt att ni möter upp. Anmäl er med hjälp av nedanstående länk, där ni också finner mer information om årsmötet!

<https://goo.gl/forms/wZyCiknx02qRFcto1>

OBS! Viktigt!
Skicka in ert svar senast söndagen den 2 april!
OBS! Viktigt!



Adress: **LUGI Judoklubb**, Fasanvägen 2, 22732 Lund
Tel: 076-294 55 58 E-post: info@lugijudo.org
www.lugijudo.se www.lugijudo.org



Sparbanken Skåne



Samarbetspartners

LUGI Judo Event 2017



I år är det 40 år sedan vi startade klubbens stora event som idag har växt sig till att bli ett av Europas största ungdoms- och juniorturneringar i judo och vi väntar oss nästan tusen (!!!) personer i slutet av maj. I år kommer evenemanget att vara på Victoriastadion 24-28 maj. Redan under onsdagen 24 maj anländer de första deltagare som ska vara med på tävlingen som håller hög internationell klass och det är endast ett fåtal från LUGI Judo som kan vara med här. Däremot tävlingen på lördagen 27 maj, **BUDO-NORD Kid'z Cup** har vi dock ett ganska stort antal barn (födda år 2005-2007) som kan vara med och tävla. Man måste dock minst ha varit med i Skåneserien el. DM tidigare. **Lägre**t är dock öppet för alla LUGI Judomedlemmar från 10 år och har minst orange bälte. Vi väntar oss ca **600 deltagare** på tävlingen och över **700 deltagare** på lägre t och det gör vårt event till ett av Europas största. Vi behöver all hjälp från klubbens medlemmar för att dra iland det här arrangementet och hoppas att vi som vanligt ska få ihop ett 80-tal funktionärer som det behövs under de här fem mycket intensiva dagarna.

Planera in 24-28 maj i kalendern!

Tävlingen **BUDO NORD CUP** är en internationell ungdom/juniorturnering för de avancerade på **torsd 25 maj**,

"Kidz Cup" är på lördagen 27 maj, för 11-12-åringar som är lite mindre tävlingserfarna. LUGI Judo's ungdomstränare utser de som får vara med på tävlingarna, **men till lägre t kan alltså vem som helst anmäla sig till bara man är 10 år el äldre och har minst orange bälte**. Skriv bara upp er på listan som finns u

Lägre t (och tävling) kostar ingenting för medlemmar, om man ställer upp på som volontär (minst en förälder) minst en heldag (minimum ca 10 tim och den tiden kan man dela upp på bägge föräldrarna) under själva evenemanget. Vi behöver hjälp med städning, matsalspersonal, sjukvård, tävlingsfunktionärer. Kan/vill man inte allas ställa upp som volontär/funktionär, gäller avgift.

Påsklovsjudo 15/4

Lördagen den 15/4 beger vi oss ner till våra kompisar i Trelleborg JK, för Påsklovsjudo och grillning. Det blir två pass ett för de yngre och ett pass för de äldre och däremellan blir det grillning.

Pass 1.	Kl. 11.00-12.00
Grillning	kl. 12.30-13.00
Pass 2.	Kl. 13.00-14.00
Grillning	kl. 14.30-15.00
Pass 3.	Kl. 15.00-16.00

Prata med din tränare!



TRÄNING, HÄLSA, KOST, IDROTTS-SKADOR & HLR

LUGI judo erbjuder medlemmar och föräldrar till en serie av föreläsningar/aktivt prova på om olika aspekter kring träning och hälsa. Föreläsarna har erfarenhet av judo och om ämnet de ska prata om.

13 maj - Joel Asmundsson, judoka 1 kyu, leg sjukgymnast. Mycket kunnig i motoriken kring rörelser vid träning. Kommer att poängtera förebyggande av skador vid din träning. OBS! Kom träningsklädd, men du behöver ingen judogi (judodräkt).



De här föreläsningar kommer att ske under våren 2017, **lördagar 12.00-14.00** i LUGI judo's dojo (träningslokal om inget annat anges).

Bra om du kan anmäla dig så vi kan göra en bättre planering. Men om du råkat glömma att anmäla dig så är du välkommen att dyka upp. Den 13/5 är mycket viktig för våra yngre aktiva.

Har du allmänna frågor skriv till: aulibamberg@comhem.se

VÄLKOMNA



Kristiina första kvinnliga ordförande i Svenska Judoförbundet!

Kristiina Pekkola valdes av årstämman till ny ordförande i Svenska Judoförbundet Stockholm 4 mars.

Pekkola är en av blott tre svenska kvinnor som har erövrat 6 dan (svart bälte av sjätte graden). Sedan 1980-talet är hon aktiv i Lugjudo.

Pekkola har en gedigen bakgrund inom idrottsrörelsen, inkluderat 16 år i judoförbundets styrelse i två sejourer, varav åtta år såsom vice ordförande. Hon har bl.a. arbetat med RF och SOK i många olika frågor och projekt, haft styrelseuppdrag inom distriktsidrotten och SISU, haft flera internationella uppdrag, samt varit expert i kampsportsutredningen på uppdrag av regeringen.

Yrkesmässigt är Pekkola fil.mag inom idrottspsykologi och driver en egen mottagning för KBT-terapi i Malmö.

Pekkola säger:

"Vi ska var en självklar förebild där alla vara välkomna. Vi ska samtidigt bli en idrott i världsklass. Men vi behöver all hjälp från alla i judosverige. Det ska bli lika naturligt för svenska barn lära sig fallteknik som att lära sig simma: och att visa respekt för alla där ingen blir mobbad i skolan."

Kalendarium

Några viktiga datum i LUGI Judos kalender vt17.

Mars

26 Pryljakten kl 12 Bollhuset

April

1-2 Hanse Cup Greifswald, Tyskland

8 Sörmlandsträffen, Masters Oxelösund

14 Copenhagen Open Köpenhamn

22 Södra Judo Open

23 Skåneserien 2 Perstorp

30 Pryljakten 3 Bollhuset

Maj

13 Utbildning för tränare: träning, hälsa, kost, idrottsskador

12-14 NM Trollhättan

24-25 BUDO NORD Cup Victoriastadion

27 BUDO-NORD Kldz Cup -- --

26-28 LUGI Judo Camp -- --

Juni

4 Pryljakten 4 Bollhuset

16 **TERMINSLUT!**

TÄVLA MED LUGI JUDO

P g a att det förekommer en del missförstånd och även att en del av oss tränare är otydliga måste samtliga tränare och aktiva vara klara över de regler vi har för tävling i klubben.



TÄVLINGSPOLICY; Här kommer ytterligare en gång klubbens tävlings policy i förkortad version som alla tävlande, tränare och styrelse SKALL känna till.

För att tävla i **nivå 1;** behöver man bara komma ner på klubbens interna tävlingar, Pryljakten, klubbmästerskap etc. och ingen föranmälan behövs.

Nivå 2; börjar man tävla mot andra motståndare från skåneklubbar på Skåneserien och den är huvudsakligen för barn och ungdomar med gult och orange bälte, men även klasser för vuxna brukar arrangeras. Här ska man träna regelbundet i a f 1-2 ggr/veckan.

Nivå 3; blir det större tävlingar på distrikts och zon nivå, Syd Cup (som numer kallas Kristianstad Open etc) DM, m fl. och då ska man träna judo minst 2 ggr/veckan.

Nivå 4; då kommer man upp på riksnivå och även kan vara med på mästerskap som Ungdoms SM, samt internationella tävlingar. Här är det obligatoriskt att vara med på träningsläger och ska ha en träningsfrekvens på ca 3 ggr/veckan.

Nivå 5; är man uppe på internationell nivå och då är kraven att man självklart ska vara med på zon-, rikstävlingar för att få åka utomlands för att tävla. Man ska träna 3-4 ggr/vecka och även ha kompletterande träningar med styrka och kondition. Man SKA närvara vid landslagsläger och även föra träningsdagbok, samt naturligtvis vara med på de tävlingar klubben åker på i de lägre nivåerna.

En annan förutsättning för att man ska bli uttagen till tävlingar, är självklart att man ställer upp och hjälper till vid klubbens egna arrangemang. Detta gäller på samtliga nivåer.



*** TÄVLINGSRESULTAT *** 2017

Kristianstad Open

LUGI Judo hade en bra dag på årets första tävling i Kristianstad. Bäst lyckades **Johan Henningsson** som kämpade sig fram till guld i juniorens -90 kg och han stod för ett par av tävlingens hårdaste kast när han med bestämdhet lyckades med sin Sasae-tsurikomi-goshi och Tani-o-toshi. Johan visade även framfötterna bland seniorerna där han bara förlorade en enda match och slutade här på en silverplats. Träningskompisen **Axel Oscarsson** vann på imponerande sätt P18-73kg där han bjöd på flera fina Ippon. Han börjar få en hårdhet i kroppen som krävs för att komma vidare i de här sporten och han var resolut i sitt attackerande och ofta resulterade detta i poänggivande kast.

Hillevi Karlsson var klubbens enda kvinnliga deltagare (!) men hon visade verkligen var skåpet skulle stå. Det blev en hel del riktigt tuffa matcher för henne i den hårda konkurrensen, där hon fick tävla mot betydligt mer rutinerade flickor. Hon har haft en snabb judokarriär och kommit upp sig rejält redan efter ett par års tränande. Hon slutade på en silverplats efter bara en förlust i F15-48.

Det blev totalt även fem stycken bronsplaceringar genom **Melvin Arfwedson** P13-34 kg, som lyckades ta sig upp på prispallen efter en bra tävling. Ena nannan var **David Sjögren** P18-55, som debuterade på den här nivån var ovevlig när han slogs mot betydligt rutinerade och erfarna tävlingsjudoka. **Emil Jabyiev**, är bara 10 år, men tog medalj i P13-42. **Emil Munge Johansson** fick gå upp en åldersklass, men det hindrade inte honom att ta bronset i P18-66 Till sist var det en hårt kämpande **Timur Burkhanov** som knep medalj i P15-50, bl a genom att vinna över träningskompisen **Adam Wandengard** som kämpade bra, men fick se sig utanför pallen den här gången. Likaså **Jakob Sjögren** som hade ett vikthandikapp på ca 7 kg, men lyckades ändå att vinna en match. **Christoffer Jörntell** gjorde en fulländad förstamatch, där han tömde sig på krutet han skulle behövt även senare på dagen, men totalt en bra tävlingsdag för LUGI Judo.

Skåneserien

Årets första tävling för våra "småknudor" gick av stapeln i Arenan, Kristianstad.

Octave och **Zackarias** gick fram bergsäkert med mycket fina tekniker och lugn. **Selma** visar prov på mycket fina tekniker åt både höger och vänster och fick in en riktig stänkare i sista matchen. **Aris** gjorde fina matcher och kom 2:a, kanske kunde det vara en första plats men en förväxlad poäng gjorde sitt. **Maximilian** visade att en stark attack fungerar bättre så fort han kombinerade den med o soto gari. Det blev fin ippon på den. Det var **Jacks** första tävling där han kämpade otroligt bra samt tog hem en välförtjänt matchvinst. Mycket bra första tävling även för **Azel** och han hade lyckan att bli coachad av Cherif på franska. **Theodor** stängade sig upp på pallen med en fin ippon vinst. Det blev även en riktig bragd av **William** som gick 4 matcher varav 3 st till golden score och en vinst. En riktig kämpainsats.

Guld till **Octave Gras** och **Zakarias Welinder**

Silver till **Selma Book**, **Aris Henriksson**, **Maximilian Nyman** och **Azel Vallier**.

Brons till **Jack Lind**, **William Miller** och **Theodor Nyman**.

Baltic Sea Games

Lugitruppen som åkte till Finland bestod endast av Axel Oscarsson och hans far som ledare. Tävlingen höll en bra klass och det var jämna matcher på alla mattor i princip hela dagen. Deltagarna kom från Finland (givetvis!), Ryssland, Estland, Frankrike, Israel och Sverige. Väntan före första match blev sedan lång, men tre timmar sedan gick Axel upp på mattan och mötte en ryss. Matchen var inledningsvis jämn med någon liten fördel för Axel. Det visade sig att ryssen var stark och en oförsiktig attack från Axel straffade ryssen med en kontrung och så var den matchen över. Första matchen i återkvalet stod en est för motståndet och det slutade med en trygg ipponvinst för Lugi. I andra återkvalsmatchen mötte Axel en fransman som nog underskattade sitt motstånd. Han blev mer frustrerad ju längre matchen gick och plötsligt hade Axel honom i en stabil fasthållning. Tyvärr varade denna bara 17 sekunder och det räcker inte som bekant. Ett par sekvenser senare är det fransosen som avgör matchen på en fasthållning. Game over! En sjunde plats blev den slutliga placeringen.

Dagen efter var det träning och randori. Mycket bra pass! Riktigt tuffa tag som kombinerades med en god stämning och kamratskap. Det kan konstateras att de ryska pojkarna är starkare och mer vältränade än vad som är vanligt i Sverige. Skillnaden märktes inte lika mycket under randorin som det märktes under matcherna. Då plockade ryssarna fram sin fysik och vinnarskalle och vann många klasser.

Helsingborg Open

LUGI Judo hade bara 10 deltagare med vid Helsingborg Open och det är inte många med tanke på klubbens storlek. Det blev trots den lilla skaran en del framgångar att glädja sig åt och den som kanske utmärkte sig mest den här dagen var **Axel Oscarsson** som gick många matcher den här dagen han dubblerade och vann övertygande i U18-73 kg och tog även silver i juniorens -73 kg efter en enda matchförlust. Totalt blev det 7 segrar den här dagen.

Johan Henningsson var riktigt bra han med. Han vann helt klart juniorernas -90 kg, men råkade ut för en hemsk olycka när han dubblerade och var även med bland seniorer. Redan i första matchen fick han en tand utslagna från ett missriktat knä från en inte så väl koordinerad motståndare från Halmstad. Det var en oturlig situation och naturligtvis en olyckshändelse, men Johan tvingade att bryta tävlingen.

Nicola Ljubicic vann seniorenas -100 och tog silver i den Öppna klassen.

Emil Munge Johansson lyckades ta silver i P15 -66 kg efter en väl genomförd tävling. Till sist lyckades **Hillevi Karlsson** ta klubbens enda brons i flickornas -48 kg.

Dagen efter tävling var det träningsläger i Helsingborg Arena där följande Lugiungdomar deltog.



Man kan aldrig påminna för många gånger om vad judosporten står för och dess "värdegrund".

En sann judontövare (judoka) lever efter Judons kodord och bär alltid med sig dem;



JUDONS VÄRDEGRUND & KODORD

柔道

ARTIGHET

-att alltid hälsa, vara hjälpsam och vänlig mot andra människor

MOD

-att alltid vara rättvis och skydda dem som är svagare

ÄRLIGHET

-att alltid säga vad man tycker utan att sära någon eller ljuga

ÄRA

-att alltid hålla vad man lovar

ÖDMJUKHET

-att alltid vara självkritisk och inte skryta

RESPEKT

-att alltid vara lyhörd och respektera andra människor

SJÄLVKONTROLL

-att alltid i alla situationer kontrollera sitt uppförande och humör

VÄNSKAP

-att alltid vara delaktig och skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing