

JUDO -

LUGI JUDO – medlemsinfo 1, jan/feb 2017

Nytt år med LUGI Judo!

Vårterminen startade 9 januari och bygger på samma schema som i höstas. Det kan vara så att en del av er står inför gruppbyte, men det kan/ska ni ta upp med er ordinarie tränare, så ni har en dialog och hamnar rätt. Åldersindelningarna är inte hugget i sten och det viktigaste är att man hamnar i en grupp man trivs i. Fr att ni medlemmar ska få ut så mycket som möjligt från er judo rekommenderar tränarna när det börjar bli dags att ta nästa steg, men man får gärna ta gärna upp fråga på egna initiativ om ni känner att ni är mogna och nya dagar/tider passar bättre.

Glöm inte att medlemsavgiften ska vara betald senast sista februari och den ska betalas in på det **nya bankgiro 486-7909**. Om ni redan betalat på den gamla gör det inget. Glöm ej heller att ange för vilka inbetalningen avser för.



LUGI Judo - medlem/terminssavgift ht 2017

700 kr (1300)	Ungdom under 20 år
800 kr (1500)	Vuxna fr. o m det år man fyller 20 år
600 kr (1100)	Judo-lekis & Nybörjargrupper N1, N2
300 kr	Funkis barn
1500 kr (2200)	Familjeavgift för hela familjen (samma adress)
500 kr	Familjeavgift funkis barn
600 kr	Vuxna nybörjare +15 år
400 kr (helår)	Endast för tränare, supporter, styrelse och judo-fysgrupp.
400 kr	Judo-Fys (endast deltagare på judo-fys, söndagar)
100 kr	Supporter

(årsavgift in om parentes)

OBS! Avgiften ska vara betald senast **28 feb.** på; **OBS! Nytt bg 486-7909** och glöm inte att ange för vem inbet. avser för.

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

NYTT



Lugi Judo vill tacka de totala ledare och föräldrar som hjälpte till med golvreningen innan terminen startade. Ett extra tack vill vi rikta till Johan Book (Selmas pappa) som sponsrade med en hel del materialkostnader. Lösningen med att såga sönder gamla mattor och göra stötdämpande "klossar" under trägolvet, visade sig vara kanonbra och nu har vi ett perfekt underlag för kastsugna ungdomar och vuxna.

*Kom ner och känn på
Sveriges skönaste tatami!*



Sparbanken Skåne



Samarbetspartners



NYBÖRJARINFORMATION!

Ny medlem!? Gå in på hemsidan och anmäl dig:

<http://www.sportadmin.se/hemsida/form/form2.asp?F={938C2233-2940-4C14-83E1-44DDEDF697CE}>

Klicka på den blåa knappen "**Logga in för att boka**". Fyll i din e-post i första steget och därefter ditt/ditt barns personnummer samt övriga kontaktuppgifter. Du har nu skapat ett konto. Det mailas nu en engångskod till din e-postadress, skriv in engångskoden. Därefter får du välja vilken medlem som du vill boka. Klicka sedan på den grupp som du vill boka. Klicka på "Boka" längst ner. Du kommer att få ett mail som bekräftelse på din bokning.

Judodräkter

Man kan köpa judodräkt på Bollhuset där ni bara "hämtar ut" dräkt kvitterar för att sedan få en faktura ni betalar inom 10 dagar. Snart kommer vi även att ha betalningsmöjlighet med SWISH. En nybörjardräkt kostar mellan 350-450 kr beroende på storlek.

Lite om judon's historia.

Judon och dess utveckling till den nuvarande formen är intimt förknippade med Japans historia. Som sport är judon ganska ung, knappt 130 år då judons rötter togs fram från de japanska stridskonsternas.

Judon som sådan, kan vara svårförståelig, om man inte har någon föreställning om dess rötter. Stridskonsterna eller konsten att överleva i strid var fäktning med tvåhandssvärd, bågskytte, judo och jiu-jitsu.



Bakgrunden till judon's utveckling.

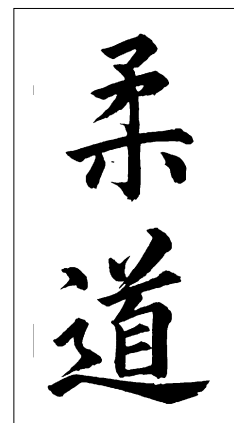
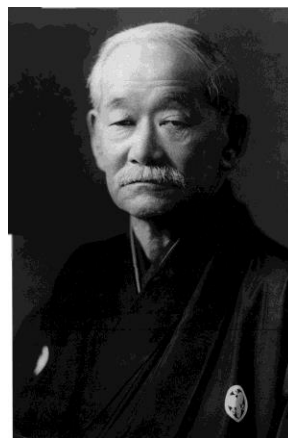
Samurajerna, stridskonsternas yrkesutövare, behövdes under en tid då de var soldater och officerare i de japanska inbördeskrigen. Kriget var ofta en del av den japanska vardagen före år 1600. Samuraisläkterna kämpade om makten över riset och rismarkerna. Odlingbar jord var en begränsad tillgång, speciellt

områdena för risodling. Det japanska landskapet är kuperat, för att inte säga bergigt. Den släkt, som behärskade riset och rismarkerna, hade makten. Ris var och är, då som nu, baslivsmedlet i landet. Klanernas strider om riset berörde hela Japan. Alla var tvungna att ta ställning. Tvånget berodde på lösa politiska allianser mellan klanerna, släktskap eller ingifte. Inbördesstriderna, som var förödande för landet, slutade nästan helt år 1600. Tokugawaklanen segrade, tog makten och behöll den i 250 år. Det styrande överhuvudet hade titeln "**shogun**", dvs högste krigsherre. Shogunatet avskaffades efter ca 250 år 1868.

Samurajerna förde stridskonsternas olika tekniker vidare genom århundradena från mästare till elever. Teknikerna omprövades och förbättrades för att slutligen godkännas som en ny teknik.

En av den taoistiska filosofins teser om "*att smidighet besegrar styrka*" påverkade flera japanska mästare i stridskonst.

Dessa överförde den på ett lyckosamt sätt till jiu-jitsu och övriga stridskonster. Samurajerna tilltalades av Zenbuddismen, som framhävde "närvaron i nuet". Det var en väg till upplysning genom enkla vardagliga handlingar. De Zenbuddistiska munkarna menade att samurajerna genom sin träning och övning kunde nå en djupare utveckling på det mentala planet.



Jigoro Kano (foto ovan), själv jiu-jitsumästare, hade på 1880-talet utvecklat grunderna till sin judo. Kano skapade inte några nya tekniker. Hans metod var att sammanställa de ofarligaste teknikerna från stridskonsterna till en sport som var ofarlig att utöva. Jigoro Kanos stora betydelse var hans upptäckt av balansbrytningen i de japanska stridskonsterna och jiu-jitsuns teori att "*smidighet övervinner styrka*". Båda blev huvudmoment i Kano's judo teori.

Kano menade att judo skulle vara en estetisk upplevelse med lätta rörelser. - En form av gymnastik. - Judo utövas som träning i sig, som motion och i tävling. **Kanos avsikt var att man genom dessa aktiviteter skulle uppnå judons djupaste mål, mental utveckling.** Jigoro Kano krävde hård självdisciplin av sina elever och han tog skarpt avstånd till våldet i jiu-jitsu och omsatte sin judo i praktiken i sin judoskola "Kodokan", som snabbt växte upp och redan under 1920-talet började även kvinnor att träna judo i Japan.



LUGI Judo Event är klubbens viktigaste arrangemang och är verkligen ett hedersuppdrag. Det har blivit en av Europas största ungdoms- och juniorturneringar sedan 40 år och styrelsen har nyligen beslutat att vi ska även i fortsättningen arrangera detta event, trots att det varit svårare från år till år med volontär och ledarfrågor. Det sportsliga och ekonomiska tillskottet är så pass viktigt för att vi ska kunna lägga ner detta och vi hoppas på att våra medlemmar ska ställa upp så vi klarar av att ta hand om alla våra gäster som strömmar till i maj. Runt 1000 personer kommer till Lund och inom kort kommer ett organisationsmöte att anordnas ang. detta.

Det är ni medlemmar, som ÄR klubben LUGI Judo och det är framförallt ni tävlings-judoka som bör/ska vara mest engagerade i detta, eftersom överskottet går oavkortat in i verksamheten. Har vi inte detta evenemang måste ni betala startavgifter, resor och boende själva.



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.

11 februari - Ulf Ekberg, fd landslags judoka, 1 dan och leg sjukgymnast. Många års erfarenhet av judoträning informerar om kroppen, anatomi och hur den fungerar. **Ann Hermansson**, mor till Mia som tävlande i OSi Rio och har ytterligare tre barn som tränat judo. Ann arbetar inom Svenska Judo förbundet som medicinsk/doping ansvarig. Erfaren vid judotävlingar och behandling av idrott/judo skador.

11 mars - Hans Olsson, fd judoka 1 kyu, narkos/ambulans sjukskötare. Ansvarig för personalens HLR utbildning på sjukhuset i Lund.

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). **Stefan Jamroz**, många års erfarenhet som tränare av vuxna och ungdomar inom styrketräning. Kommer att berätta om kostens betydelse vid träning.

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

FÖRANMLAN KRÄVS. Lappar sätts upp i dojon och det ska även vara möjligt att anmäla sig via internet. Adress info@lugijudo.se skriv till Hälsoutbildning+datum du vill gå. Om många anmäler sig ges plats först till aktiva, därefter till föräldrar.

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

VÄLKOMNA



Kalendarium

Några viktiga datum i LUGI Judos kalender vt17.

Februari

4	Kristianstad Open	Kristianstad
5	Skåneserien	Kristianstad
11	<i>Utbildning för tränare: idrottsskador</i>	träning, hälsa, kost,
18-19	Matsumae Cup	Vejle DK

Mars

4	SJF årsmöte och Judo Gala	Stockholm
5	<i>LUGI Judo årsmöte</i>	
11	<i>Utbildning för tränare: idrottsskador</i>	träning, hälsa, kost,
11	Baltic Sea Championship	
18	Helsingborg Open	
19	<i>Pryljakten 2</i>	
25	Bremeturneringen	Bremen, Tyskland

April

1-2	Hanse Cup	Greifswald, Tyskland
3	<i>Pryljakten 3</i>	Bollhuset
8	Sörmlandsträffen, Masters	Oxelösund
14	Copenhagen Open	Köpenhamn
22	Södra Judo Open	
22	Hajime Cup	Varberg
23	Skåneserien 2	Perstorp

Maj

13	<i>Utbildning för tränare: idrottsskador</i>	träning, hälsa, kost,
12-14	NM	Trollhättan
24-25	BUDO NORD Cup	Victoriastadion
27	BUDO-NORD Kldz Cup	-" -"
26-28	LUGI Judo Camp	-" -"

Juni

4	<i>Pryljakten 4</i>	Bollhuset
16	TERMINSLUT!	

TÄVLA MED LUGI JUDO

Vi har nästan 450 medlemmar i LUGI Judoklubb och det är en ganska liten andel som tävlar om man jämför med andra judoklubbar. Det beror mest på att klubben har de senaste 7-8 åren satsat på bredden och lite på elit, men vi har även varit lite dåliga på att informera. Er **hur man börjar tävla i judo**. Därför kan du nu här få lite information som du behöver.

Vi har en bra introduktionstävling 4 ggr per termin, **"Pryljakten"**. Här kan du lära dig lite mer om regler och hur en tävling går till. Man behöver inte föransmäla sig till den här tävlingen, utan det är bara att komma ned till träningslokalen på de dagar den är inplanerad (se kalender).

Nästa steg är Skåneserien som är för alla med gult och orange bälte. Man måste varit med på "Pryljakten" ett par gånger innan man kan vara med i den här tävlingen. Hit måste du **anmäla dig till genom att säga till din tränare, så kan han/hon skriva upp dig på anmälningslistor** som alltid finns inne i vår lilla skrub, minst 10 dagar innan. Du måste våga dig (efter träningen, utan judojacka) och skriva upp din verkliga vikt och så indelas man i grupper av tävlingsarrangörerna. För att vara med i de här externa tävlingarna måste man även ha ett **"Judopass"**, som är en slags tävlingslicens och en identitetshandling där man kan se vilken klubb man tillhör och vilken grad (bälte) man har. Den ska du ha med dig på tävlingar utanför klubben och fungerar där som en slags tävlingslicens. Här skriver man också i tävlingsresultat om man placerar sig på medaljplats vid tävlingarna, så be alltid din tränare skriva in resultatet efteråt, om du tagit medalj. För att få ett Judo Pass, lämnar du ett passfoto till din tränare med namn och personuppgifter på baksidan och betalar 100 kr, som är en engångsavgift. Sedan kostar varje tävling du anmäler dig till 100 kr i startavgift och vi brukar alltid samlas vi på Bollhuset för gemensam avfärd, där föräldrar hjälper till med transporterna.

Gör så här:

- skaffa ett judopass, ge två passfoto, personuppgifter och betala 100 kr klubben
- hör med din tränare när nästa tävling är och kolla även i kalendariet när det är Skåneserien, DM etc
- anmäl dig till tävlingar minst 10 dagar innan genom att säga till tränaren
- våg dig så att vi vet vilken viktklass eller grupp du ska tävla i
- några dagar före tävlingen får du en lapp med all information när vi ska samlas och vad som gäller för just den här tävlingen
- lämna e-postadress, så att vi kan skicka information även den vägen
- till varje tävling betalar du 100 kr i startavgift som betalas till klubbens bankgiro eller SWISH



TÄVLINGSPOLICY; Här kommer en kortfattat om klubbens policy.

För att tävla i **nivå 1**, behöver man bara komma ner på klubbens interna tävlingar, Pryljakten, klubbmästerskap etc. och ingen föransmälan 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. Ena annan förutsättning för att man ska bli uttagen här är att man ställer upp och hjälper till vid klubbens egna arrangemang. Det gäller på samtliga nivåer.



www.shutterstock.com · 13174285

World Class Judo Camp

Klubben hade över 20 deltagare med på årets första judohändelse i Skurup där våra adepter lärde sig mycket från Tyske Ole Bishop och holländaren Mark Huizinga.



*** TÄVLINGSRESULTAT ***

2017

Scottish Open 2017

En judoresa med Lugi kan vara så mycket mer än att tampas med vältränade ynglingar från Yttre Hebriderna. En judoresa ger också möjlighet att se nya miljöer, vilket i detta fall innebar Edinburgh. Det visade sig vara en vacker stad med en hel del spektakulära byggnader och en fantastisk natur lurandes runt knuten. Invånarna var gästvänliga och verkade vara på ett allmänt gott humör.

En judoresa kan också innebära mycket god mat som smakar speciellt gott om man tvingats tappa ett kilo eller två inför en stundande tävling. Vissa uppskattade också att äta annat än isterband och morötter. (relativt okänd matchuppladdningsdiet) Har man sedan turen att knyta nya kontakter som veterangänget Dejan, Anders och Helen, så kan man dra nytta av deras tips på bra restauranger. Vi åt tillsammans på lördagskvällen och alla var otroligt nöjda och mätta. En fråga blev hängande i luften, hur mycket Crème Brûlée kan man äta utan att skämmas? Vi fick även tips på en fantastisk grismacka vilket är väldigt mycket godare än det låter.



En judoresa innebär också mycket tid tillsammans med andra människor och många diskussioner av varierande slag. Vänskapligt gnabbande mellan generationerna är ett vanligt inslag. Gubbarna får pika av glyttarna och vice versa. En judoresa kan också innebära språkliga utmaningar. Engelskan i Skottland kräver ett vaket öra. "Rabbis" var ett nytt ord vi fick lära oss. Det känns dock tryggt att man alltid kan falla tillbaka till sin Ola-Conny-engelska.

En judoresa innebär givetvis också en hel del judo. Scottish Open var en tuff tävling där de tävlande gav sitt yttersta. **Axel Oscarsson** tävlade i H21 och gick två matcher vilka båda slutade i hedersamma förluster. **Daniel Legraf** gick samma öde till mötes. **Johan Henningsson** krigade sig fram till en bronsmatch där han fick kapitulera mot en stark kroat och slutade därmed som 5:a. **Kalle Baker** tog ett silver i veteranklassen och guldet försvann i golden score. Helgen bjöd också på två riktigt tuffa randoripass. Lugi killarna fick många bra byten. Det var dessutom kul att se den brittiska ne-wazan som var fartyllad och inriktad på avslut snarare än fasthållning. Euan Burton höll i träningspassen med en fast, varm och gästvänlig hand. Nu ser vi fram mot nya spännande judoresor!

/vid pennan Jens Oscarsson

All vår början blir svår...



Mycket händer i klubben nu!

Vi arbetar med en mängd olika vitala projekt/jobbar i klubben just nu.

- **Nicole Biedron** håller just på att strukturera upp informationen på vår nya hemsida samt göra den komplett. Hon håller dessutom ett öga på vår Facebook-sida. Allt detta medan hon tar hand om sin förstfödde (därav bilden). Har ni idéer om eller saknar någonting på dessa medier? **Tag kontakt med Nicole!**
- Vi håller på att förändra vårt fakturerings- och betalningssystem för att underlätta betalningarna och administrationen av dem. **OBS! Nytt bankgiro för inbetalning av medlemsavgiften!** Vi har dessutom infört Swish-betalningar och mer nyheter kommer. Se mer på [Betalinformation](#).
- Dessutom arbetar vi med de vanliga tunga göromålen så här dags på året dvs. revision, årsbokslut, verksamhetsberättelse samt förbereder årsmötet som är den 5 mars. **Kom till årsmötet, som troligtvis blir på Glorias!**

Nya judoregler

Gå in på länken;

<http://www.lugijudo.se/docs/693/16046/2017-ijf-ref--coach-sem.pdf>



I det första numret av förbundets nya tidning, **Svensk Judo** kan du bland annat läsa om judoka som varit med i både gladiatorerna och ninja warrior. Det är också intressant läsning om veteran VM i USA, från en domares och tävlandes perspektiv. Gå in på [Svenskjudo_nr1-2017.pdf](#)

Trevlig läsning!