



SVENSK JUDO

Nr 1 2017

AMANDAS
DRÖM BÖRJAR
2017!

HANNAS DRÖM
blev verklighet

NICCOLINA PERNHEIM
berättar om OS

VICTOR STARTADE
gradera.nu

PÅ RESA MED
judoveteranerna



DICK RAPPORTERAR
FRÅN VETERAN-VMEVA OCH ANNA VANN
GULD I JU NO KATA PÅ
KATA-SM I KRISTIANSTAD

NUMMER 1/2017

- 3 PÅ TAL OM
Förbundsordförande Alf Tornberg har ordet
- 4 KATA-SM
som avgjordes i Kristianstad
- 6 VETERANLÄGRET
med Mathias Johansson
- 7 VICTOR STARTADE
gradera.nu
- 8 TILDA STORMTRIVS
på judoförbundets kansli
- 9 NICCOLINA
rapporterar från OS i Rio
- 11 ERIK DELTOG
i Ninja Warrior
- 13 AMANDAS DRÖM
börjar 2017
- 15 LINNEA UPPMÄRKSAMMAS
med ett stipendium från Rotary
- 17 UNGA LEDARE LEDER
i Star SC i Piteå
- 18 DICK RAPPORTERAR
från Veteran-VM i USA
- 21 HANNAS DRÖM
blev verklighet i Gladiatorerna
- 23 MATTIAS VILL DELA
sin historia från Sydcup

GÖTEBORGS JUDOKLUBB
ANORDNADE ETT
VETERANLÄGER MED
FÖRELÄSARE MATHIASNICCOLINA RAPPORTERAR
FRÅN OS I RIO

- 24 LATJO-MATT-LAJBAN
på Budoklubben Yoi i Mullsjö
- 25 UNGDOMAR VÄLJER
judo på Elevens val i Färgelanda
- 27 IJF TESTAR NYA
judoregler 2017
- 28 MALIN ÄR BÄST
i världen i sin klass!
- 31 ELEONOR HAR ÖVER
2900 som följer hennes sida
- 33 POST SCRIPTUM
av Niklas Strandberg

..... på tal om

ett nytt nummer

JUDOVÄNNER!

Så har det blivit dags för första numret av en omgjord tidning utgiven av Svenska Judoförbundet. Förvandlingen från SJF-Aktuellt till Svensk Judo är märkbar på flera sätt. Tidningen har fått en ny redaktör. Efter att ha gjort tidningen i 12 år har jag nu lämnat över redaktörskapet till Niklas Strandberg. Han presenterar en ny layout och han har utvecklat tidningen till att innehålla massor av intressanta reportage och till detta också lyckats med konststycket att engagera skribenter från hela Judosverige.

Just den här typen av fördjupande reportage gör tidningen Svensk Judo till en viktig länk i förbundets totala kommunikationssystem. Det är ett bra komplement till hemsidan och sociala medier som ju mest förmedlar den korta snabba informationen. Under 2017 kommer vi att få se en ny målgruppsanpassad hemsida och en ökad, strukturerad förbundsaktivitet på Facebook, Instagram, Twitter, Snap och YouTube. Kort sagt en uppräckning av förbundets kommunikation.

Från året som gått minns vi förstås OS i Rio de Janeiro med fyra deltagare från Sverige. För att vi ska vara fortsatt framgångsrika på elitsidan krävs en ständig utveckling av våra tränare i klubbarna. Förutom att SJF satsat på utbildning av klubbtränare ställer Europeiska Judounionen (EJU) sina absolut bästa instruktörer till förfogande för fortbildning av våra tränare i ett program som kallas Improve Your Club.

I slutet av oktober hölls ett sådant läger i Skurup med 90-talet deltagare som omfattade 10 timmar barn- och ungdomsjudo och leddes av Sensei Hiroshi Katanishi, 8 Dan.

Vi kommer att få se en fortsättning på utveckling av tränarna i våra klubbar i konceptet Improve Your Club under 2017.

Jag vill tillsammans med förbundsstyrelsen och anställda önska alla i svensk judo en riktigt god fortsättning på det nya året.



Foto: Kenny Kling

Sensei Hiroshi Katanishi
tillsammans med förbunds-
ordförande Alf Tornberg.

Alf Tornberg
Förbundsordförande
Svenska Judoförbundet

SVENSK JUDO - Nummer 1 • Januari 2017 • Årgång 1

Svensk Judo är ett nyhetsblad som ges ut av Svenska Judoförbundet i en form av pdf-fil på förbundets webbplats. Utgivningsfrekvens är fyra (4) gånger per år.

Utgivningsplan: 1 januari, 15 april, 15 juli, 15 september och 15 december.

Deadline för reportage: 1 april, 1 juli, 1 september och 1 december.

Ansvarig redaktör: Niklas Strandberg, niklas.strandberg@judo.se

Ansvarig utgivare: Alf Tornberg, alf.tornberg@judo.se

Omslagsbild: Amanda Orrbo på plats i Lindesberg inför samtal med Judogymnasiet, foto: Johan Orrbo.



KATA - SM i galleria Boulevard

Kristianstad Judoklubb vågade tänka nytt, utanför ramarna! Att arrangera ett **Svenskt Mästerskap i Kata** i en galleria där mer än tusen personer passerar under en shopping-helg var en lysande idé!

IDÉN OM ATT arrangera kata SM i en galleria har funnits flera år. Vi i Katautskottet blev väldigt glada och överraskade när Kristianstads Judoklubb kom själva med samma förslag.

Efter diskussioner och även mätningar av tävlingsområdet på plats blev det klart att kata SM 2016 kommer att arrangeras i galleria Boulevard, Kristianstad.

Arrangörerna tänkte noga kring planering. Alla deltagare erbjöds transfer från registreringen till gallerian. Tävlände hade även en uppvärmningsmatta en trappa upp med stora, skrämmed startlistan och en lugnare miljö förstås.

Vi var en av de första i gallerian för att tävlingsstart var kl.10 då gallerian öppnade sina dörrar på lördagar.

Tävlände provade mattan, trampade på mattorna, kände på markeringarna, gick med tsugi ashi-steg, la sig på mattan och kollade om man inte blev bländad av belysningen.

Även om det var flera par på mattan samtidigt var stämningen nästan meditativ. Allvaret hade redan börjat.

Sista detaljer bestämdes, startpunkten lades på 8 meter och domarna hade fått alla protokoll för första katan.

Kristiina Pekkola, vice förbundsordförande, var på plats och invigde tävlingen. Kristiina betonade vikten av kata som judons grund och önskade alla lycka till. Att få synas på det sättet i en shoppinggalleria tyckte vice förbundsordförande var en mycket kreativ idé.

Fyra domare från olika delar av Sverige dömde årets kata SM. Huvuddomaren Åke Bransell från Gävle JC gav tecken att tävlingen kan börja.

Först ut var Nage-no- Kata. Ossi Tauriainen och Georg Vuger fick äran att bli första paret på hemmaplans SM. Publiken började strömma in i gallerian och stannade gärna till för att titta.



NAGE NO KATA

Guld: Ossi Tauriainen och Georg Vuger.
Silver: Bengt Boysen och Christer Boysen
Brons: Diego Velazco och Emanuel Velazco



KATAME NO KATA

Guld: Ossi Tauriainen och Georg Vuger.
Silver: Markku Pihl och Mattias Åkesson
Brons: Caroline Bergström och Julia Hamilton

Åskådarna visade stor respekt mot de tävlande och till domarna då det var ovanligt tyst under utföranden. Det var många som tog sin chans och tittade på medan de åkte rulltrappan. Många såg man fastna med blicken. Även på andra våningen samlades publiken och njöt av bilden uppifrån.

Efter Nage no kata hann man med både Katame no kata och Kime no kata. Efter lunchen var det dags för Kodokan goshin jutsu och Ju no kata.



KIME NO KATA

Guld: Diego Velazco och Emanuel Velazco
Silver: Claes Belfrage och Patrik Östhammar

De flesta var nöjda med att tävla i en galleria. Det gav en chans att tävla i en miljö som liknar större mästerskap som EM och VM med tanke på ljudnivån. För de flesta par är kata SM årets höjdpunkt. En slutpunkt för säsongen och för en lång period av förberedelser. Efter hundratal timmar av teknikträning, kurser, läger, videobedömningar vill man bara prestera på topp.

Alla tekniker ska sitta, alla detaljer ska finnas med, hälsningar måste vara felfria, dynamiken och realism ska finnas med. Sista försök att lugna ner nerverna innan man går på mattan eller sista mentala genomgång av tekniker och sedan är det dags.



JU NO KATA

Guld: Eva Kellner och Anna Lindgren
Silver: George Vuger och Ossi Taurainen
Brons: Willy Verdreng och Gösta Andersson

När ett par är på mattan finns det bara de två. Allt försvinner: publiken, domare, andra tävlande. Det blir ett slags tunnelseende där man bara ser sin partner och tatami. Det går så fort. När allt är över återstår väntan av poängen. Alla vi vill få högre poäng men helst en medalj.

I en form där de som gör minst fel vinner. Innan prisutdelningen tackades av Lars Dahlkvist, landslagscoach, för sitt mångåriga arbete med landslaget. Lars var även en av de fyra domarna på mattan under dagen. Därefter delades medaljer ut med mycket glädje och nya förhoppningar, nya mål.



KODOKAN GOHSIN JUTSU

Guld: Diego Velazco och Mattias Åkesson
Silver: Julia Hamilton och Caroline Bergström
Brons: Patrik Östhammar och Claes Belfrage

Rapport **VETERANLÄGER** 28-30 oktober

DET VAR SISTA HELGEN i oktober då Göteborgs Judo-klubb anordnade ett veteranläger. Inom föreningen har vi under ett antal veckor funderat på vilka tränare som skall ta vilka pass och hur hela upplägget ska se ut. Vi har förmånen att ha tillgång till många tränare i Göteborgsområdet, tala om lyx!

De två första som anmälde sig till lägret var Solveig Irgens och Ellen Irgens från Norge! Riktigt kul att de fann inbjudan och tog sig hela vägen till Göteborg. De var dock inte ensamma om att resa, utan det var även deltagare från Uppsala i norr till Lugli i syd.

Det man möjligtvis kan önska framåt är att fler tjejer. På tal om tjejer så får man säga "WOW" om Rose-Marie Rosetta Tell som tar sig ner till Göteborg fastän hennes förkylning sätter stopp för att judoträning. Då är det bra kamratskap!

LÄGRET BÖRJADE på fredagen den 28 okt då Kenny Kling, och Malin Nordin höll ett bra pass för cirka 25 deltagare. Lördagens första pass började klockan 10:00, då stod närmare 40 stycken judoka på mattan, blandat nya och gamla ansikten. Ansvariga tränare var Sandra Rodrigo Blomqvist och Håkan Olausson. Det var mycket fokus på ne-waza med mångabyten men innan dess fick de tränade prova på, i en fysisk-stafett hämta och lämna olika saker som uppvärmning.

Nästa hålltid var kl 14:00 då det var dags för dagens före-

läsning. Roger Svedberg hade ordnat så att Mathias Johansson kom och hade en kort föreläsning för oss, om olyckan på NM i Reykjavik och hans väg tillbaka. Mathias var med i Juniorlandslaget i början av 90-talet men bröt olyckligt nacken i en judotävling 1992.

SÖNDAGEN INNEBAR vinter-tid och en timmas extra sömn och vila i kroppen. Lägrets sista pass startade klockan 10:00 med Johan Thörsman och Roger Svedberg. Ett 20-tal judoka är på mattan och passet består av en hel del randori; som framkommit som önskemål kvällen innan, kast på tjockmattan och avslutningsvis gó och härlig judo-fys.

Göteborgs Judo-klubb hoppas att alla deltagare fick ut det som de önskade och vi ses igen nästa gång, inom kort!



BLANDADE JUDOBILDER FRÅN VETERAN LÄGRET I GÖTEBORGS JUDOKLUBB

VICTORS IDÉ HJÄLPER DIG MED DIN GRADERING!

JAG SKAPADE gradera.nu för ca 5 år sedan (2011). Projektet startade när jag skulle gradera mig till grönt bälte och jag tyckte att det var jobbigt att hitta information, bilder och videor för alla tekniker som jag behövde kunna.

Då tänkte jag att jag kunde skapa en databas med detta som jag kunde använda mig av, och då skapades *gradera.nu*.

Ett tag efter att jag lanserat sidan insåg jag att judoklubbar inte alltid har samma graderingsbestämmelser som SJF rekommenderar. Då tänkte jag att jag skulle göra en portal för klubbar där de kunde göra sina egna bestämmelser online.

Efter lite tanke kring detta så kom jag fram till att det fanns saker som jag skulle kunna digitalisera som underlättade det för mig och min klubb. Jag är både tränare och assisterande tävlingsledare i Wemmenhögs BF.

I arbetslivet arbetar jag även inom IT med att skapa intranätslösningar så jag har en del kunskap inom det området. Då kom jag fram till att jag skulle skapa ett "intranät" för klubbar; *club.gradera.nu*).



Gradering

Detta är ett exempel på hur man kan använda *gradera klubb* för att hantera anmälningar till gradering digitalt.

Namn *

Träningsgrupp *

Personnr *

☐ Jag har judopass

Om ja, Judopass nr

I dagsläget är systemet i ett beta stadie och har följande moduler:

- ☐ Användarhantering
- ☐ Gradering
- ☐ Tävlingar & Formulär
- ☐ Nyhetsbrev

Hela systemet är rättighetsstyrt där man kan skapa grupper som har rättigheter till olika delar av systemet. Wemmenhögs BF har fått användning av systemet när vi har haft klubb-tävling för anmälan till tävlingen via tävlingsmodulen.

Vi har även fått användning av formulärmodulen till att skapa anmälningsformulär till evenemang.

Min tanke framåt är att användaren ska kunna hantera allt som man kan tänkas behöva hjälp med digitalt i klubben. Även att man ska kunna bjuda in klubbar internt till olika saker, exempelvis så kanske man har en liten "klubb-tävling" men den innefattar de 4 närmsta klubbarna och då kan man bjuda

in de andra 3 klubbarna att anmäla sig till klubbens interna tävling.

Kanske är det en idé att användarna behöver ett ställe att hantera klubbens alla bilder och videor från olika evenemang, tävlingar eller kanske bara en vanlig träning? Då ska det finnas en plats för det med.

Användaren kanske behöver hantera dokument för styrelsen, det ska man då kunna hantera och även rättighetsstyra så bara personer som är med i styrelsen har tillgång till dokumenten/filer-na.

Länkar:

<http://club-system.gradera.nu/>
<http://gradera.nu>

Victor Öhrström
Wemmenhögs BF



Tilda stormtrivs på kansliet

Är född och uppvuxen i Södertälje och började träna judo som sexåring i Södertälje Judoklubb.

Bestämde mig tidigt för att elit-satsa i judo och som 16-åring flyttade jag till Lindesberg för att gå på Judogymnasiet.

Under de åren blev det bl.a. ett Junior-SM guld och deltagande på några Europacuper med juniorlandslagets utmanartrupp.

Under sommaren 2015 flyttade jag till Stockholm för att satsa mer på studier. Jag bor i en liten etta tillsammans med min sambo Jonas Björktoft (också judoka) i Sollentuna. Idag blir det inte lika mycket judo som under gymnasietiden, men ibland hinner jag med något pass mellan skolan och jobbet!

Namn:

Tilda Avesson

Judoklubb:

Södertälje JK

Bälte:

Shodan (1 Dan)

Favorit-teknik:

Ippon seoi nage

Bästa med Judo:

Randori

Milstolpe-minne:

J-SM Guld 2014

Detta gör mig glad:

Välstädade rum och uttrar!

Jag pluggar just nu min tredje termin på kandidatprogrammet i Personal, arbete och organisation på Stockholms Universitet, samtidigt som jag jobbar deltid i kansliet!

Jag vikarierar på 50% för Sissel Backe och har tagit över några av hennes arbetsuppgifter, samtidigt som jag har fått några helt nya.

Till att börja med arbetar jag med sociala medier och det är ofta jag som uppdaterar Facebook, Instagram, Twitter och Snapchat med nyheter och information. På hemsidan är jag bland annat ansvarig för för-

bundskalendern, skriver nyheter från Förbundet, uppdaterar "Aktuellt-brevet" samt rensar upp lite bland gamla sidor och texter.

Till sist tar jag även emot och ansvarar för anmälningar till internationella tävlingar. Jag stormtrivs på kansliet och älskar att jag får jobba med världens bästa sport - JUDO!"



Foto: Alf Tomberg



Nicolina ger Michaela en flygtur!

Nicolina är en krigare & förebild!

FREDAGEN DEN NIONDE september var det äntligen dags. Jag och Nicolina Pernheim åt en stabil frukost och tog oss till Carioca arena 3, en av tre arenor på rad med gemensamt tak. Vi ville båda vara i god tid för att värma upp.

Framme vid tävlingshallen bytte vi om inne i vårt lilla Sverigerum som delades med tre andra länder, vilka inte verkade utnyttja rummet särskilt mycket. Nicolinas fokus och självsäkerhet var på en helt annan nivå än i London och alla förberedelser kändes så pass goda att hon inte hade några osäkerheter som störde nuet.

Förmiddagen skulle tyvärr inte sändas i SVT och sändningar av övriga medier var blockerade för hela Sverige så jag tog åt mig av Nicolinas pappa och coach Martin Pernheims idé och planerade att livesända matchen via facebook så långt som internetuppkopplingen där tillät mig.

Åttonde matchen på dagens tävling gick Nicolina upp på mattan i blå dräkt mitt emot Korea med en genomtränad plan i både huvud och kropp. Hon inledde med en stabil hållning och bra koll på koreanskans kropp, undvek en tomoe-nage snyggt som hon tidigare har haft svårt med. Strax därefter kom en låg seoi-nage som var snäppet för snabb för Nicolina där hon åkte på en waza-ari, det är nämligen inte lätt att se en sådan teknik komma när man är helt blind.

Hon undvek sedan ännu en tomoe-nage stabilt och störde benen mycket som planerat, följde upp och jobbade i golvet starkt. Dock kom därefter ännu en tomoe-nage som inte var lika lättundviklig och det

slutade med ytterligare en waza-ari och därmed var första matchen över.

Så trots sorgsna miner efter första matchen kunde Nicolina ladda om. Nästa match skulle gå mot den som förlorade mot Kuba. Nu var det så att ryskan som skulle stått där var ryss och den azerbajdzjanska ersättaren hade tackat nej så existerade just nu inte Kubas förlorare och därmed var första återkvalsmatchen redan vunnen vilket innebar bronsmatch!

FINALPASSET SKULLE BÖRJA klockan 15:30 vilket betydde några timmars vila. Efter att ha ätit lunch utnyttjade vi vårt lilla rum igen där Nicolina tog sig en skön vila på massagebänken.

Bronsmatchen i -63 skulle gå mot en kort och stabil kvinna från Uzbekistan som spenderade tiden strax innan match med att sitta ca nio meter från TV:n och titta på pågående matcher. Nicolina spenderade däremot tiden med att värma upp och gå igenom i huvudet vad planen för matchen var.

Inledningen var stark med bra koll på uzbekiskans armar och ben, störde fötterna lite och hade bra koll. Uzbekiskan kom trots det in med sin vänstersida lite för nära och fick till sin favorit, vänster uki-goshi som resulterade i en waza-ari.

På fötter igen fortsatte Nicolina att störa motståndarens fötter, blockade vänstersidan bättre och kunde komma undan en vänster harai-goshi med ett magplask ovanpå sin motståndare där hon fortsatte att jobba på halsen, men dömdes trots det fort upp igen.

Fotattackerna blev starkare men det betydde tyvärr också att uzbekiskan tog tillvara på det och kontrade Nicolinas vänster ko-uchi-gari med sin vänstra uki-goshi igen, som blev ännu en waza-ari och alltså var även denna, sista, match slut.

BESVIKELSEN VAR FÖR tillfället stor och media stod bakom hörnet för att fråga ut femteplatsaren som starkt nog stod och svarade på sportjournalisternas frågor.

I denna stund måste dock nämnas att stämningen var annorlunda mot London 2012. En fyra år äldre Nicolina kom ut från mediezonen, fortfarande led-sen och besviken, men med vetskapen om att hon gjort allt hon kunnat och varit närmre vinst än tidigare, trots betydligt tuffare motstånd och nämnvärt betydligt mer seende motstånd.

Resan fram till denna stund har varit lång och väldigt innehålls- och lärorik vilket Nicolina utstrålade med sitt lugna sätt. Några ur truppledningen var där för att säga några ord innan vi gick ut och träffade mamma Kicki med väninna som delade ut kramar och fina ord till oss!

Tyvärr blev inte resultatet vad vi hoppats på men prestationen var fantastisk från Nicolinas sida. Allt vi tränat på syntes när det väl gällde och "tanke blev till handling". Vi har gjort allt vi kunnat utifrån förutsättningarna och mer än så kan vi inte göra. Att sedan motståndet kontrar det, det är så sporten funk-
kar.

Något som däremot är värt att ta upp är det uppenbara synfusket som har slagit igenom de senaste åren. Jag har aldrig sett så många välseende under en synskadetävling som här på Paralympics, som ju faktiskt är världens största tävling för handikappade. Detta problem har belysts av IBSA (Internationella Blindsportsförbundet) men det görs tyvärr fortfarande i princip inget åt det.

Jag hoppas att de inom förbundet gör något åt problemet innan synskadejudon tappar alla sina synskadade och därmed sitt syfte. Synfusk är ett snäpp värre än doping då alla kan dopa sig om de verkligen vill fuska men alla kan inte synfuska även om de skulle vilja. Nicolina kommer aldrig kunna fuska till sig syn och hon har rätt till ett motstånd med så lika förutsättningar som hon själv som möjligt.

Men med förutsättningarna vi haft, inräknat allt, är det en resa att vara nöjd med för alla inblandade.

NICOLINA ÄR EN KRIGARE OCH EN FÖREBILD FÖR MÅNGA!

Mikaela Barrera Birath





ERIK DELTOG I NINJA WARRIOR

SOMMAREN 2014 lanserades tv-programmet Ninja Warrior i Sverige. Jag och tre kusiner blev lite slumpmässigt tillfrågade om inte vi kunde skicka in en ansökningsvideo till kanal 5 som skulle sända programmet. Efter uttagningar och intervjuer blev vi uttagna alla fyra, bland många andra med olika träningsbakgrund.

Min träningsbakgrund är först och främst inom judon. Som junior gick jag på judogymnasiet i Lindesberg och tävlade för juniorlandslaget under flera år. Jag la ner min elitsatsning för snart 10 år sedan, till förmån för utbildning och så småningom förvärvsarbete. Jag är dock fortfarande aktiv som tränare och gör lite sporadiska inhopps på svenska judotävlingar när andan faller på.

Jag kände inför Ninja Warrior att judoträningen skulle lämpa sig väldigt bra för den typ av hinderbana som man utsätts för i programmet. Det visade sig att jag åtminstone delvis hade rätt.

Inför inspelningen av Ninja Warrior var det strikt hemligt vilka delar som utgjorde själva hinderbanan. Därför satt jag och mina kusiner och tittade på föregående säsonger från den amerikanska versionen av programmet för att få ett hum om vad man kunde behöva träna lite extra på.

Vi insåg snabbt att den stora utmaningen var att många moment i hinderbanan satte prov på styrkan och uthålligheten i överkroppen.

Där hade jag stor nytta av greppstyrkan som man får från judon. Framförallt var dock den största svårigheten att det rörde sig om hinder som man aldrig hade testat tidigare. Koordination och kroppskontroll är naturligtvis en bra ingrediens för att lyckas i det avseendet.

Det här är också något som jag tycker att judoträningen ger. För att få ett litet extra försprång insåg vi även att man hade mycket att tjäna på om man testat så många hinder som möjligt innan.

VI BYGGDE BLAND ANNAT en så kallad laxtrappa (en ställning där man hoppar sig uppåt med en stång genom chins-rörelsen) och åkte till olika utomhushinderbanor som hade snarlika anordningar.



Precis som väntat var det svårt att klara hindrena på första försöket, särskilt med vetskapen om att man sannolikt rök från tävlingen om man misslyckades. Ingen tilläts att testa någon del av banan innan.

Som alltid i stora tv-produktioner innehöll tävlingen också mycket väntan. Väntan på sin tur att få köra hinderbanan, väntan efteråt för att bli intervjuad och så vidare. Den mentala delen hade därför en stor betydelse. Att kunna hålla sig laddad och redo under en lång och utdragen inspelningsdag var inte helt olik situationen som de flesta som har tävlat i judo fått uppleva.

Jag tog mig till final men åkte där ut som en av ca. 25 kvarvande tävlande.

Det var en fantastiskt rolig utmaning och roligt att få testa på den svåra hinderbanan. Jag kände mig extra stärkt efteråt med vetskapen om att alla år med judoträningen fortfarande kunde ge resultat.

Erik Sjulander



RETRO SPEL

Text: NIKLAS STRANDBERG

Året är 1986 då det klassiska judospelet *Uchimata* gör entré i världen. 299 kronor upplevdes för många som välinvesterade pengar.

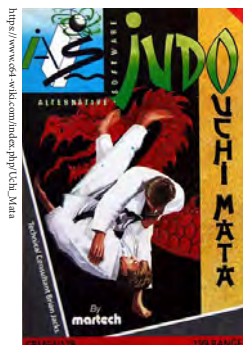


Plattformen var Commodore 64 och laddningstiden för att spela uppgavs till uppemot 15 minuter.

Förordet till spelet är skrivet av Brian Jacks född 1946, 7 Dan som tog ett OS brons i München 1972 i mellanviktsklassen.

För de som spelat *Uchimata* med den klassiska "tac 2"-joystiken vet hur avancerade handrörelse med knapptryckning som behövdes för att få in ett kast!

För att exempelvis göra *De ashi barai* behövdes förutom knapptryckning vid greppningen även föra joystiken "ned-snett-nerhöger-höger" inom loppet av 1,5 sekund, annars hade motståndaren kastat.



Se filmklipp här: <http://tinyurl.com/h3r2hy4>

”Amanda är brittisk mästarinna”

MIN DOTTER heter Amanda Orrbo och är 15 år. Amanda föddes med Downs syndrom vilket är en intellektuell funktionsnedsättning. Amanda har tävlat i judo både inom vad vi kallar *”mainstream”* judo och special needs judo.

Amanda har idag en unik dispens; att hon får fortsätta tävla i U15 trots att hon är U18, detta på grund av att hennes reflexer är för långsamma för att hantera arm- och halslås

Som föräldrar försöker vi att så ofta vi kan åka på internationella tävlingar där det är

större chans att hon får möta likasinnade utifrån samma förutsättningar.

Amanda har tävlat två gånger i Ryssland på Special Olympics European Judo Competition.

Vi har även åkt till Brittiska Öppna Mästerskapen två gånger. Där Amanda var 30 sekunder från guldmedaljen och fick nöja sig med silver. I år gick det hela vägen och nu är hon brittisk mästarinna 2016.

Amanda har även tävlat i Holland i både Kata och Shiai. Två gånger har hon tävlat med sin lillebror som uke, de tävlar i *”partial kata”* dvs de visar upp en del av katan; de tre första teknikerna med en anpassning av kata guruma.

Amanda har även under 2016 blivit tilldelad Västra Götalands parasport stipendium 2016.

Hon fick stipendiet för sitt internationella tävlande, och med hjälp av det kan vi nu fortsätta att åka på tävlingar utomlands.

FÖR NÄSTAN 2 år sedan sådde jag ett frö genom att fråga Björn Nyberg (d.ä) om Judogymnasiet i Lindesberg skulle kunna ta emot Amanda som första särskoleelev hösten 2017.

Björn tyckte att detta lät intressant, och bollen var i rullning och i samband med Linde Judo Open i början på oktober inår var vi inbjudna att stanna kvar och hälsa på både judogymnasiet och Lindeskolans särgymnasium.

Amanda deltog i undervisningen och vi pratade med alla inblandade, veckan efter vi kommit hem fick vi besked från särgymnasiet att detta blir av!!!



Amanda visar upp sitt stipendium från Västra Götalands Parasport

Framtiden känns spännande då hela familjen planerar att flytta med till Lindesberg under kommande sommar. Så vi kan konstatera att 2017 och framåt kommer bli mycket spännande för familjen Orrbo!

Till våren är det planerat en resa till Grekland för ett stort läger och tävling under parollen *Judo4All*, som är en stor Special needs sammankomst med klubbar från hela världen.

Det planeras också världens första VM för särskilda behov som i oktober nästa år skall gå av stapeln i Köln, Tyskland. Vi vet ännu inte alla detaljer kring detta, men det skall vara sanktionerat av IJF och vi hoppas att Amanda kommer ta en plats i truppen som skall representera Sverige.

Vi hoppas också att Amanda kan ta en plats i Special Olympics- gänget som får åka och representera Sverige i Special Olympics World Summer Games 2019 i Abu Dhabi, men det är långt fram i tiden...

Johan Orrbo
Stolt pappa



Amanda är stolt mästarinna på British Judo Special Needs Championships

JUDOSHOPEN



Beställ en Judokalender 2017!
50 kr/st, var 10:e kalender gratis!

Så här beställer du:

Beställningar och förfrågningar görs på telefon: 018 - 430 05 10 eller info@judo.se
Du kan beställa judorelaterat material som judopass, graderingsdiplom, judopass-inlagor, nybörjarebroschyrer, vimplar, reflexer slipsar, nyckelband, pins m.m.



Graderingsdiplom
15 kr/st



Reflexband "Slapwrap"
25 kr/st, var 10:e gratis

*ATT VARA TRÄNARE VET ALLA ÄR BÅDE
ROLIGT, UTMANANDE, INTRESSANT OCH
UTVECKLANDE. LINNEA WIBERG GÖR
DETTA VARJE VECKA OCH NU HAR HENNES
ENGAGEMANG BEKRÄFTATS
MED ETT STIPENDIUM!*

DIN INSATS ÄR SUPERVIKTIG!

Text & Foto: LINNEA WIBERG

Det är fredag eftermiddag när Johan Schyllander – en av tränarna på Jönköpings Judoklubb ringer mig. *"Hej Linnea... Jag har gjort något riktigt dumt!"*

Jag får genast en orosklump i magen och börjar tänka det värsta. Men när Johan fortsätter och förklarar så lättar min magklump:

"Jag nominerade dig som årets ledare till Rotary och jag har precis fått meddelande om att du har tilldelats stipendiet från Carl Wilhelm Stenhammar och Axel Murrays fond."

Han hade alltså börjat konversationen med en ironisk underton som jag inte lyckats läsa av över telefonen. Hur som helst, kritisk som jag är, så trodde jag inte riktigt på vad Johan berättade. Jag bad honom skicka över mer information om stipendiet för att läsa på lite mer. Trots att jag läst en del om utmärkelsen på internet så var det inte förrän på måndagen då jag fick ytterligare ett mail från Rotary som fick mig att inse att det här var på riktigt. Jag vågade berätta för mer än familjen om utmärkelsen.

Rotary delar varje år ut två stipendier ur denna fond: Ett till en person under 26 år och ett till en person inom Rotary - båda stipendiaterna för utmärkande ledarskap. Det här året gick båda stipendier till de nominerade av



Rotary Huskvarna, något som aldrig tidigare har skett.

Den 15e november var datumet då vi på Grand Hotell i Stockholm fick ta emot stipendierna. Jag har tidigare aldrig varit på Grand Hotell och erkänner att bara det var en upplevelse. Att samlas med Rotary Stockholms medlemmar på lunch var också en ära i sig då det är många duktiga ledare, chefer och entreprenörer som är medlemmar av denna förening. Stipendiet delades ut av Carl Wilhelm Stenhammar, vi tog emot priset och fick fem minuter för att presentera oss själva och tacka för stipendiet.



Från vänster: Johan Schyllander, Carl Wilhelm Stenhammar och Linnea Wiberg

När jag fick den här utmärkelsen så fick det mig att börja reflektera en hel del, varför drivs jag av det här? Vad motiverar mig och vad får jag ut av det? Uppväxt in i judon sedan 7 års ålder så har det alltid varit en självklar del i mitt liv. Jag tävlade mycket som yngre men gjorde inga stordåd mer än på nationell nivå.

Men judon har gett mig otroligt mycket och jag vill ge tillbaka. Judon för mig, är nästan som en gammal mamma som jag känner oändlig skuld till, som jag vill vårda och låta andra få uppleva.

För judon har gett mig liv, vänner och minnen som har gjort mig till den person jag är idag.

Jag är också otroligt ödmjuk inför den här utmärkelsen, då jag vet hur många i Sverige som har arbetat länge för sporten. De har tagit sig till dojon varje kväll, även dagar då soffan verkat mer lockande, de har åkt iväg nästan varje helg för tävlingar, läger och utbildningar men aldrig fått ett sådant erkännande som jag nu har fått ta emot.

För mig handlar inte judo om att vinna medaljer längre, för mig är individen i centrum: Jag ser hellre att barn och ungdomar utvecklar en stark självkänsla och trygghet i sig själva, än med en medalj hängande kring halsen. Självklart kan man i vissa fall sätta ett likamedstecken mellan dessa två, men inte för alla.

Mitt arbete som tränare och ordförande i Jönköpings Judoklubb innebär därför att vara lyhörd och låta barnen utvecklas i den väg de själva känner är rolig, vilket är fantastiskt med judo att man faktiskt själv kan välja vilken nivå man vill träna på och mot vilket mål.

Tack Judo-Sverige för Ert engagemang, detta stipendium delar jag med Er alla. Glöm inte att ni är viktiga i barnens liv och det arbete du lägger ner gör skillnad och uppskattas!

Linnea Wiberg
Jönköpings Judoklubb



VISSTE DU ATT...

...1923 öppnade Jigoro Kano den kvinnliga sektionen i Kodokan. Där han fokuserade på teknik och kata. Hans första kvinnliga elev var systemen Katsuko Yanagi.

Hachinosuke Fukuda lärde ut Jujutsu till Jigoro Kano. Hans barnbarn Keiko Fukuda bjöds in att träna i Kodokan vid 22 års ålder 1935. Hon gav sitt liv till judon och erhöll 9 Dan Kodokan och 10 Dan US Judo.

Keiko Fukuda gick ur tiden 2013 i en ålder av 99 år och 10 månader.



*"Consider fully,
act decisively"*

Jigoro Kano

UNGA LEDARE LEDER!

Text & Foto: INGVAR LUNDBERG

Star SC Judo i Piteå startade för fem år sedan och de som var nybörjare då, leder nybörjare nu, på söndagar för barn mellan fem och nio år.

Tränare för gruppen är Mathilda Hylander, som är 14 år och Elin Bergvall, som är 13 år. Båda tjejerna har genomgått assisterande tränarutbildningen under ledning av Peter Gardiner, samt att de båda har för egen del flerårig tävlingserfarenhet.

Elin tycker om att arbeta med yngre barn: "att jobba med mindre barn är roligare än om de är större". För sin egen del tycker hon att tävling är roligt och att hon även nu fått börja träna arm- och halslås.

Star SC Judo tillhör Norra Norrlands judoförbund (NNJF) som verkar för att utveckla barnjudon i den norra regionen.

Ett seminarium i ämnet om barn och judo kommer att hållas i Umeå efter årsskiftet.



Det bästa med judo är att få lära sig nya saker som olika kast och få nya bälten. Wiggo Hallberg, 7 år.

Våra grannklubbar i Boden och Skellefteå ökar snabbt i medlemsantal och ett utbyte sker bland annat vid det årliga lägret i Boden i mars månad med inbjudna japanska instruktörer.

Under 2017 anordnas judo för första gången i Barentsspele på Bodö. Andra länder som deltar är Norge, Ryssland och Finland och avser judoka i åldern 15-25 år. NNJF hoppas kunna delta med ett tiotal tävlande vid detta tillfälle.

Under tiden fortsätter våra unga i gruppen att gnugga rullningar, leka och ha kul!



Elin visar Ippon seoi nage för sin söndagsgrupp, uke är Mathilda Hylander.



JORDEN RUNT JUDOVETERANERNA

TILLSAMMANS MED



Text & Foto: DICK D. JOHANSSON, #ddj_judo

***DOMARUTSKOTTETS ORDFÖRANDE
DICK D. JOHANSSON VAR ENDE SVENSK
DOMAREN PÅ VETERAN-VM I FORT LAUDERDALE!***

***EN TÄVLING DÄR ALLA AGERAR
I SANN JUDOANDA***



DDJ på sightseeing tillsammans med Chris Hickey, IRL.



Den sista lunchen i USA avrundades med en härlig Tiramisu och en Cappuchino!

Före år 2009 arrangerades inofficiella Världsmästerskap för Veteraner/Masters av en privat organisation med säte i Montreal, Canada.

Arrangemangen var uppskattade och välbesökta, vilket ledde till att Internationella Judo Förbundet (IJF) bestämde sig för att ta över arrangemanget och göra det till sitt. Så skedde med början år 2009 då IJF:s första officiella Veteran-VM arrangerades i Sindelfingen i Tyskland. Jag var där som domare och minns jag rätt så blev det någon svensk guldmedalj också.

Arrangemangen blev mer och mer populära och arrangerades de följande åren i Budapest, Ungern, 2010, i Frankfurt, Tyskland, 2011, i Miami, USA, 2012, i Abu Dhabi, Förenade Arab Emiraten, 2013, i Malaga, Spanien, 2014, och i Amsterdam, Holland, 2015. Självt var jag med och dömde på alla ställena utom i Miami 2012.

Under de första åren fick domarna eller deras förbund stå för samtliga kostnader, men från och med Abu Dhabi 2013 blev domarna uttagna av IJF:s Veteran Referee Director och IJF svarade för hotell- & matkostnader samt fickpengar. Resekostnaderna föll och faller alltjämt på respektive domare eller det nationella förbundet. För att bli uttagen måste domaren hålla hög internationell nivå samt ha ett godkännande från sitt nationella förbund.

Självt har jag haft förmånen att bli uttagen till samtliga mästerskap hittills och i år var det dags för soliga Florida att åter stå som arrangör, denna gång i miljonärsparadisets Fort Lauderdale den 18 – 21 november i år.

Redan i början av sommaren skickade Referee Directorn Donald Ferland, Canada, ut förfrågningar till de nationella förbunden och bad om förslag på lämpliga domare och i slutet av

september kom beskedet vilka 30 st som var uttagna. Glädjande nog för mig och för Sverige var jag med på listan också denna gång.

För att komma väl förberedd till äventyret "over there" blev det många tävlingar för min del under hösten; EC Junior i Rumänien, Gothenburg Open, Judits Pokal, Warsaw Open Junior, EC Senior i Tammerfors, Småland Open i Jönköping, EO i Glasgow, National Cup, Adidas Challenge och Veteran-SM/Syd Cup; innan det blev dags för avresan till USA den 15 november.

Väl på plats blev jag inkvarterad 15: våningen på lyxhotellet Marriott Harbor Beach med utsikt över Atlantic Ocean tillsammans med min rumskompis Chris Hickey, IJF-A-domare från Irland. De två första dagarna före domarmötet den 17 november ägnade vi åt sight seeing, promenader samt bad i havet och i hotellpoolen och mådde som "prinsar".

Årets tävling samlade 999 st deltagare från alla jordens fem kontinenter och vi var slutligen 29 st domare på plats (17 st med IJF-A-licens och 12 st med IJF-B-licens och 8 st var damer).

Veteran-VM är en mycket rolig och trevlig tävling att döma och det är ett stort åldersspann på deltagarna, från 31 år till över 70 år. Det innebär helt olika typer av judo. Många av de yngre håller fortfarande världsklass. Även om alla vill vinna är stämningen på och bredvid judomattan avspänd och trevlig och "alla" agerar i sann Judoanda.

Efter många år tillsammans på tävlingar i många olika länder är det välkända ansikten som möts på hotellet och i tävlingshallen och vad som känns särskilt bra är den goda kontakten jag som



Efter två dagars finaltorka blev det flera bronsmatcher med dessa kollegor!

domare har fått med så många duktiga Judoka från världens alla hörn, även om vi inte alla gång-
er talar samma språk.

I år var världens bästa Judoka genom tiderna, Yasuhiro Yamashita, Japan, OS-guld 1984 och 9 gånger i rad vinnare av All Japan Championships, hedersgäst, bl.a. för ett två dagars träningsläger dagarna efter tävlingen. IJF:s President Marius Vizer, Rumänien, var också på plats den första tävlingsdagen bl.a. för att avtacka ett porträtt av IJF:s Generalsekreterare Jean Luc Rougé, Frankrike, Världsmästare 1979, och när vi båda skakade hand sade Marius uppskattande: "I am following Your refereeing, still on high level!". Inte illa, eller hur?

För min del fungerade allt mycket bra på matta 1 tillsammans med kollegor från Argentina, Holland, Belgien och Rumänien. Av en av matcherna, OS-domaren i Rio de Janeiro i år, Gary Takemoto, USA, fick jag det goda rådet att aldrig gå bakåt efter att ha annonserat "Hajime" utan att alltid gå framåt eller åt sidan för att inge förtroende. Något att tänka på för många av mina kollegor både här hemma i Sverige och utomlands.

De kommande åren kommer Veteran-VM att arrangeras på Sardinien 2017, i Mexico 2018 och i Abu Dhabi 2019. Det skulle vara kul att vara med då, troligen som "världens äldste domare" på den här nivån. Den som lever får se!

*Dick D. Johansson
IJF-B domare*



Foto: TILDA AVESSON

**Vi kan med stor glädje meddela att vi redan nu har uppnått TVÅ av visions-
målen för 2020!**

**20 000 medlemmar &
2000 kvinnliga medlemmar**

HANNAS DRÖM BLEV VERKLIGHET

MIN BAKGRUND är att jag började med judo i maj 2003. Jag minns att jag hade en kompis på gatan där vi bodde som tränade och hon ville att jag skulle följa med och pröva. Jag fastnade direkt och insåg att judo, det var någonting för mig.

Jag började tävla ganska omgående och skrapade ihop en hel del medaljer både nationellt och internationellt under mina år som aktiv. Tog bland annat ett flertal silver och bronsmedaljer på Svenska mästerskap, men också medaljer på nordiska mästerskap. Jag minns att tävlingnerverna gav mig en så schön känsla i kroppen.

I januari 2014 lämnade jag mitt trygga Sundsvall och flyttade till Stockholm för att börja jobba som soldat i försvarsmakten, vilket jag fortfarande gör. I och med detta fick jag lägga judon på hyllan då det inte fanns möjlighet att lägga den tid jag ville i och med

arbetet. Istället började jag lägga mycket tid på styrke-
träning, något jag knappt provat på alls innan.

Som du förstår så är träning är en väldigt stor del av mitt arbete och det är väldigt viktigt att vara i bra form.

I skrivande stund håller jag dock på att köra rehab och utreder en ryggskada jag drabbades av under inspelningen av gladiatorerna, men jag hoppas snart vara på banan igen.

*"Lyckan
var total!"*

TILL VARJE SÄSONG av gladiatorerna är det alltid väldigt många som söker.

Det är allt från poliser till undersköterskor som har bakgrund från alla möjliga sporter.

Det som är roligt är att alla har samma mål i slutändan.

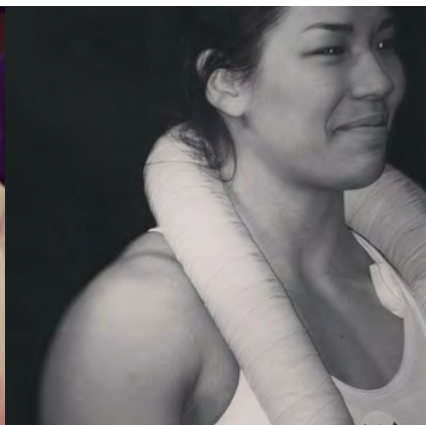
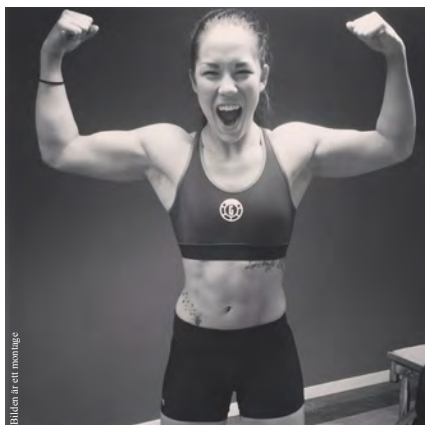
Man skulle kunna säga att det blev tredje gången gillt för mig. Jag fick alltså söka tre gånger innan jag antogs som utmanare till programmet. Först valdes en grupp killar och tjejer ut av alla som sökt för att göra tester.

Testerna var uppdelade i två delar, en styrkedel (del1) och en konditionsdel (del2). Alla gjorde del 1 och sedan gick ungefär hälften vidare till del 2.

Efter del 2 genomfördes intervjuer för att sedan sälla ännu en gång. Konkurrensen är stenhård och det är sjukt bra atleter som man tävlar mot.

Jag minns när utmanarna togs ut, när jag fick samtalet om att just jag skulle få vara med. Hur kunde jag, Hanna från lilla Sundsvall få vara en av de 16 atleterna som lyckats ta sig hela vägen?

Lyckan var otal, det kändes som att jag vann på lotto.





Det är en rätt hektisk tid då programmen spelas in, allting spelas in under ca 2 veckor. Varje program tar ungefär 5 timmar. Det är omtagningar för att få med publikens bästa hejarrop, de olikagrenarna skall förberedas och byggas om. Det är alltså mycket stök som tittarna inte får se i tv-rutan

Var jag nervös? Självklart var jag nervös! Jag var på helspänn och det kändes som att mina nerver satt klistrade utanpå min kropp istället för inuti.

Jag tror att judon var till stor hjälp för mig i och med att det är en väldigt bred sport med mycket balans och kroppskontroll.

Vi som judoka är även vana med närkamper och kroppskontakt, vilket jag tror är positivt. Jag har under mina år lärt mig utnyttja de mest konstiga situationer och rörelser.

Plattan var min gren, där jag fick glänsa. Jag mötte den tidigare obesegrade *Valkyria (Lisa Pihl)* och jag VANN!!!

Även om det inte gick hela vägen för mig denna gång så har jag fått del av någonting jag drömt om sedan barnsben. Det här är en upplevelse och minnen jag kommer ha resten av mitt liv, och jag ångrar aldrig att jag deltog. Det är det roligaste jag gjort.

Det kommer alltid finnas nya mål i livet. Mitt mål är att bli en så bra version av mig själv som möjligt.

BARA DU STÅR I VÄGEN FÖR
DINA EGNA DRÖMMAR

SÅ DRÖM STORT!

Hanna Ooi Friberg
Gladiator deltagare

Se Hanna in action - <http://tinyurl.com/hlofzog>



JAG VILL BERÄTTA MIN HISTORIA...

Lördagen den 12 november gjorde jag debut på en Sydcup nere i Staffanstorp, över 500 startande från när och fjärran. Jag har tävlat förr och tycker att det är riktigt kul oavsett hur resultatet blir.

Jag hade också mina döttrar med i tävlingen och de startade redan från början, redan 09.30 på morgonen. Min start som veteran var ställd till klockan 14.30, vilket gjorde att det blev en hel del vältan. Däremot fanns det en hel del möten med bekanta ansikten och en del tid för att se på judo, då Staffanstorps JK även arrangerade Veteran-SM samtidigt.

Jag har som en vana att innan tävlingen försöka ta reda på vilka mina motståndare är som jag skall tävla emot, vad de har för grad och om jag känner till dem sedan tidigare.

Efter lite små förseningar från arrangören så ser jag mitt namn på tavlan och jag gör mig beredd. Min första motståndare är en judoka som jag inte stött på tidigare. Det visar sig vara en judoka från Ånge Judoklubb, brunt bälte (1 kyu), vilket gör mig lite nervös, men jag tänker att jag ändå skall göra mitt bästa och går in för att vinna!

Efter 3 minuters match står det klart att jag förlorat med en waza-ari och dragit på mig en Shido. Vi tackar som brukligt och jag får ett "tack för en bra match" och jag tackar tillbaka.

Nu blev min debut i Sydcupen inte glassigare än min debut i Skåneserien härom året. Jag åker på två ippon-förluster mot två tyska judoka, en av dem har ett grepp av stål (jag sitter som en smäck vid hans axel) och jag inser att nog måste jobba på greppet mer. Nu blev det ju ingen medalj men jag vill givetvis se på pris-

utdelningen, när jag står och väntar kommer brunbältaren från Ånge JK fram till mig och vi pratar lite. Jag noterar att hans bruna bälte är riktigt slitet och undrar hur länge han tränat Judo. Han berättar att han tränat judo i 10 år, själv har jag tränat i ca. 2,5 år.

Då tackar han mig för en jättebra match och tycker att jag visar på bra balans och styrka, jag tackar för möjligheten att ha fått köra shiai med honom.

Jag tycker att han får med 6 av judons 8 kodord i en mening: *Artighet, Mod, Respekt, Hjälpsamhet, Ärlighet och Anspråkslöshet.*

De få orden han sa värmde hur mycket som helst efter 3 raka förluster, det här är Judo!

**Tack LarsJohan
för dina ord!**

*Mattias Thilfalk
Ängelholms JK*



Foto: Mattias Thilfalk

Judoklubb:

Ängelholms Judoklubb

Bälte:

Sankyu (3 kyu), grönt bälte

Favorit-teknik:

Tani otoshi och O goshi

Bästa med Judo:

Gemenskapen samt den fysiska och psykiska utvecklingen.

Milstolpe-minne:

När jag efter 4 tävlingar vinner min första match och ytterligare två vinster som leder till guldmedaljen!



TACK MATTIAS!

Jättekul att läsa din berättelse.

Under de 10 år jag har varit aktiv är det precis så jag alltid blivit bemött, oavsett om det är av unga talanger, glada motionärer och alla där emellan. Därför känns det extra bra att du uppskattade det lika mycket som jag alltid gjort. Lycka till och hoppas vi möts igen.

Hälsningar
Larsjohan

LATTJO-MATT-LAJBAN!

BUDOKLUBBEN YOI i Mullsjö grundades redan 1981 och är en väletablerad aktör i det lokala föreningslivet. Vi har haft kampsportsträning för aktiva från ca 7 år och uppåt sedan klubben startades, men under sommaren 2016 kom frågan upp om vi inte kunde bredda vår aktivitet till yngre barn.

Vi tog fram ett förslag på en träningsform där barn (från ca 3 års ålder upp till ca 7) och vuxna rör sig tillsammans på prov inför höstterminen. Målsättningen var att visa upp klubbens verksamhet och bli en tydligare aktör i samhället samtidigt som barn och vuxna har roligt tillsammans på ett meningsfullt vis. Passet placerade vi på lördagar kl. 10:00 med förhoppningen om att krocka med så få andra aktiviteter som möjligt.

Passet har olika teman vecka till vecka men gemensamt är att de har fokus på att träna grundrörelser så som att krypa, hoppa, balansera, springa, åla, rulla, kroppspositionering osv. Det innehåller inga tekniker från judon, men följer judons kodord och tanken är att övningarna kommer gynna fortsatt träning den dag de är gamla nog att ingå i den träningsformen.

Rörelser övas genom lek i olika former, individuell, i par och i grupp. Barnen får en chans att delta på sin nivå genom små anpassningar i de individuella momenten samtidigt som vi försöker skapa en gruppsammanhållning genom samarbetslekar i helgrupp.

Om temat är safari så innehåller de individuella momenten att härma olika djurs rörelser, par-momenten innehåller kamp i form t.ex. ap-brottning eller krokodil-klapp och grupp-momenten innehåller samarbetslekar som t.ex. bläckfisk där de som blir fångade formar långa bläckfiskarmar som ska hjälpas åt att fånga in resterande barn.

Organiserad lek pågår i ca 45min och efter nedvarvning och avslutande ord så är det fri lek tills det passar att ta på sig ytterkläderna och gå hem. Hela tiden är vuxna en del av övningarna, för att själva få röra på sig men också för att hjälpa till att anpassa och stötta för barnen i ytterligheterna på åldersspannet.

Mycket händer i utvecklingen mellan 3 och 7 år så det är viktigt att kunna anpassa både för de yngsta och de äldsta.

Lärdomarna efter en termin med Lattjo-Matt-Lajban är att gruppdynamiken ser väldigt annorlunda ut i en sådan grupp jämfört med de träningsgrupper vi har traditionellt. Barn och föräldrar kommer de veckor det passar in i helg-planen och lust infinner sig, vilket gör att gruppen varierat mycket vecka till vecka. Dagsformen påverkar också så små barn väldigt mycket, vilket är avgörande för hur de tar sig an de olika lekarna. Här har de föräldrarna haft en ovärderlig roll i att avleda och anpassa för sina barn så att passet kan fortsätta.

En annan sak är att redskap och rekvisita varit mycket uppskattat, även om stor del av passet bygger på övningar med den egna kroppen så är inslag med t.ex. tjockmattor, pilatesbollar eller ballonger mycket populära.

Avslutande så kan vi konstatera att många av principerna som lärs ut genom de nya tränarutbildningarna, fungerar bra, men att det skulle vara intressant med erfarenhetsutbyte med andra klubbar som funderar på att starta liknande aktivitet eller som har igång det redan.



Andreas Eckert
Budoklubben Yoi

UNGDOMAR väljer JUDO på elevens val

Färgelanda Judoklubb har erhållit projektpengar från idrottslyftet för att engagera ungdomar och bli intresserade av judo och föreningsliv. Tim och Rebecca blev anställda!

DET KAN FINNAS en problematik i att få ungdomar att intressera sig för judo, eller föreningsliv i stort har vi i Färgelanda Judoklubb valt att ändra på det. Att samverka med skolor är en stor del i rekryteringen som genomförs varje termin.

Genom medel och projektpengar från idrottslyftet möjliggjorde det att Tim Örn och Rebecca Eliasson kunde anställas på 20% för att undervisa judo!

Tim som har varit aktiv medlem i Färgelanda Judoklubb i 16 år med olika funktionärsuppsdrag. Han är idag graderad till 1 kyu (brunt bälte).

Idag är Tim klubbtränare och rekryteringsansvarig, vilket innebär att han under längre perioder arbetat med att utveckla samarbetet med skolor i närområdet.

Rebecca Eliasson, har varit aktiv medlem i 9 år och även hon graderad till 1 kyu och är klubbtränare.

Judoklubbens styrelse ansåg att bäst lämpade för projektet var två judoka som redan har ett brinnande intresse för judo och den egna föreningen.

Jag tror att vi som förening måste ta tillvara på alla möjligheter som finns för att göra oss ännu bättre. Vi får nu två duktiga FJK:are som kan sin förening, brinner för den och med stor entusiasm går in för den här uppgiften, säger Tommy Widekär, ordförande på föreningens hemsida.

Både Tim och Rebecca tackade ja till styrelsens erbjudande och under sommaren fick de klartecken från Valboskolan att det fanns ett intresse att Färgelanda Judoklubb bedriver verksamhet.



Foto: Thomas Karlsson

Judoträningen sker då på lektionstid under "Elevens val".

Historiskt sett så har judoklubben för Valboskolan haft ett träningstillfälle/termin, vilket nu skulle utökas till en dag i veckan.

Träningarna består av grundläggande judo, teknik, randori och allt som är där till för att få en bred bas att kunna utveckla sin judo.

Planen i hur vi går vidare är att detta kan utvecklas till att bli en grupp även efter skoltid.

Där vi planerar att nyttja konceptet "Satellitverksamhet" och även ha extra träningstillfällen i judolokalen.

Tim Örn
Färgelanda Judoklubb



Du vet väl om att du
hittar judonyheter från
olika tidningar på förbundets
Hemsida, leta efter *Judo i media*





I J F T E S T A R N Y A J U D O R E G L E R 2 0 1 7

Text: IJF www.ijf.org

En testperiod på internationell nivå kommer att starta i januari 2017 vid den första kontinentala tävlingen i Afrika. Testperioden kommer att avslutas på VM i Budapest i augusti-september 2017.

Här presenteras en kort summering från IJF (på engelska) av de kommande reglerna som under året kommer testas:

Durations of contest:

- * Men and women, four (4) minutes.

Evaluation of the points:

- * There will now only be Ippon and Waza-ari.
- * The value of Waza-ari include those given for Yuko in the past.
- * The Waza-ari do not add up. Two Waza-ari are no longer the equivalent of one Ippon.

Immobilisations (Osae Komi):

- * Waza-ari 10 seconds
- * Ippon 20 seconds

Technical score:

- * In regular time, a contest can only be won by a technical score or scores (Waza-Ari or Ippon).
- * A penalty or penalties will not decide the winner, except for Hansokumake (direct or accumulative).

Golden score

- * In the case where there is no score(s), or scores are equal, the contest will continue in Golden Score.

- * Any score and/or penalties from regular time will remain on the score board.
- * The decision in the golden score is made by the difference of score or shido.

Penalties

- * There are now three shido, instead of previously four.
- * The third shido becomes Hansoku Make.
- * To simplify the refereeing and its understanding some of the actions on how to grab the judogi, which were punished in the past, will no longer be penalized: pistol grip, pocket grip...
- * Fingers inside the sleeve will still be penalized.
- * Unconventional Kumikata such as cross gripping, one side gripping (2 hands on the same side) and belt gripping will not be penalized as long as Tori is preparing an attack.
- * Negative positions will be penalized by Shido, because they are against the spirit of judo (no searching for an attack, a defensive attitude etc...).
- * Recognizing the difficulty of preparing a throwing action, the time between Kumikata and making an attack is extended to 45 seconds- Leg grabbing or grabbing the trousers, shall be penalized first by Shido and secondly by Hansoku Make

Safety

- * The committee examined the rules with regard to safety to ensure that judo has as little trauma as possible. If Uke

attempts to avoid landing on their back by any movement which is dangerous for the head, neck or spine, they shall be penalized with hansokumake. The competitor loses this contest, but can continue in the competition if applicable.

Judogi

- * For a better efficiency and to have a good grip it is necessary for the jacket to be well fitted in the belt, with the belt tied tightly. To reinforce that, the competitor shall arrange their Judogi and belt quickly between Matte and Hajime announced by the referee.

Throw and counter-attack

- * In a case of attack and counter-attack the first competitor landing on the own body will be considered the loser. If a score can be given, it will be assigned.
- * In case if the two athletes land together, no score will be given.
- * If an action is led by a competitor after the landing (Kaes-hi-Waza), this action will not be counted.
- * Any action after landing will be considered as a Ne-Waza action.

Reglerna kommer i sin helhet att förklara på domar- och tränarseminariet i Baku, som kommer sändas live 5-8 januari på IJF Youtubekanal:

www.youtube.com/judo

A woman with long dark hair, smiling, stands in front of a large blue banner. She is wearing a blue judo gi with yellow accents on the sleeves and shorts. The banner has white text that reads "FORT LAUDERDALE WELCOMES 2016 IJF VETERAN WORLD JUDO CHAMPIONS". There are also logos for the International Judo Federation and the USA Judo organization on the banner.

FORT LAUDERDALE
WELCOMES

2016

IJF VETERAN
WORLD JUDO
CHAMPIONS

Fokusera på resan till målet snarare än resultatet

Malin Nordin har tidigare tävlat en hel del som senior. Varit med i seniorlandslaget mellan åren 2000-2003 och tävlade bland annat på VM i Osaka 2003.

Därefter har hon hunnit få två barn och endast tävlat sporadiskt på SM och NM. Malin ställde upp på hennes första veteran tävling 2015. Efter guld på veteran-SM 2015 har det även blivit ett NM-guld och ett EM-brons i veteransammanhang under 2016.

MIN MÅLSÄTTNING inför Veteran-VM var att förbereda mig så väl jag kunde utifrån mina egna förutsättningar. Jag hade självklart förhoppningar - att jag om jag förberedde mig väl - skulle kunna prestera riktigt bra, kanske t.o.m. vinna guld på tävlingen.

Att jag sedan gjorde just det ger mig ett kvitto på att jag har arbetat på rätt sätt utifrån mina förutsättningar och att jag därmed lyckats med min målsättning: att förbereda mig så optimalt som möjligt vilket i sin tur ledde till guld.

Anledningen till att man enligt min uppfattning ska försöka undvika att sätta upp resultatmål är att dessa påverkas av faktorer man inte kan styra över, t.ex. skador, sjukdomar, motståndare etc. Jag valde därför att fokusera på det jag kunde påverka själv, d.v.s. förberedelserna inför tävlingen och på vilket sätt jag ville genomföra tävlingen.

JAG HAR SJÄLV alltid gillat att sätta upp mål för mig själv. Inom judon har det oftast varit resultatbaserade mål, som t.ex. att jag ska vinna eller ta medalj på vissa tävlingar. Genom att sätta upp den typen av mål sätter jag givetvis en stor press på mig själv. För om jag inte skulle uppnå mina mål, kommer jag per automatik se det som ett misslyckande.

Med åren har jag lyckats att i mindre utsträckning fokusera på resultaten. Antingen vinner man eller också lär man

sig något på sina förluster. Det går inte alltid som man har tänkt sig, men viljan att vinna måste alltid vara större än rädslan att förlora.



”Viljan att vinna måste vara större än rädslan att förlora!”

Den gemenskap som jag upplever att jag får genom judon ger mig till exempel minst lika stor tillfredsställelse som att uppnå vissa resultat på tävlingar.

NÄSTAN DIREKT efter Veteran-EM i somras föddes tankarna på att även vara med på Veteran-VM som skulle gå i Fort

Lauderdale den 18-21 november. Även om det resultatmässigt gick bra på Veteran-EM upplevde jag att jag framför allt saknade en del vad gällde styrka och kondition.

Jag kände därför att det skulle bli intressant att se vad jag kunde uträtta på VM med lite mer fokuserad träning. Jag hade ungefär fyra månader på mig och var beredd att prova lite nya träningsformer.

Tillsammans med Kenny Kling från JK Budo tränade jag därför mycket hinderbana. Jätterolig träning som jag upplevde många positiva effekter av.

Jag hade vidare stort fokus på varje träningspass som jag fick tillfälle till. Kvalité före kvantitet har varit min ledstjärna, då tiden som heltidsarbetande småbarnsförälder sällan räcker till.

EFTER ATT JAG VUNNIT Veteran-VM frågade många mig efteråt om det var svårt att vinna. Det enkla svaret är att om man inte gjort de rätta förberedelserna är det sannolikt väldigt svårt att vinna en så stor tävling som Veteran-VM kommit att bli, med nästan 1000 deltagare i olika klasser.

Även med rätt förberedelser är det inte säkert att man vinner eftersom man kan skada sig eller bli sjuk samt att man har motståndare som givetvis också vill vinna. Det är en del av svårigheten men också tjusningen med tävlingsjudo. Det finns som jag skrev inledningsvis flera faktorer man inte kan styra över själv. Men tack vare att jag förberett mig på rätt sätt ökade mina förutsättningar att hålla mig skadefri och frisk, och därmed även mina chanser att prestera på topp. På tävlingsdagen kände jag mig trygg med att fysiken var bra och jag vågade därför vara offensiv i samtliga mina matcher och fick bra utdelning.

Vi var fyra i klassen varav jag hade förlorat mot en tidigare på Veteran-EM och som tillika var regerande världsmästare i klassen.



Gemenskapen och stämningen i veterangänget är god, här ser vi bl.a. Staffan Ebenfelt som placerade sig tvåa i klassen M5-90 kg. Foto: Max Ebenfelt

Efter den inledande ippon-segern mot den som på papperet var min svåraste motståndare insåg jag att allt var möjligt. Den första matchen följdes därefter upp med ytterligare två ippon-segrar.

Att stå högst upp på pallen i slutändan var självklart en stor tillfredsställelse och lite av en egoboost. Det jag framför allt kommer att minnas är den euforiska känslan av att verkligen ha gett allt inför- och under tävlingen och att allt mitt slit hade lönat sig.

SLUTLIGEN, det svenska veteran-gänget består av många härliga individer som brinner för judon och är duktiga dedikerade idrottmän och idrottskvinnor. Vi har peppat och inspirerat varandra under förberedelserna inför VM.

De andras kämpaglöd och framgångar under tävlingen var en stor inspirationskälla när det äntligen var dags för mig själv att gå upp på tävlingsmattan. Jag hoppas därför att även jag genom att fortsätta att tävla och träna kan inspirera andra, framför allt andra kvinnor, att inse att man inte behöver sluta tävla och träna bara för att man är över 30 år eller har familj och barn.

Det kräver bara lite andra förberedelser och ett annat tänk. Var inte heller rädd för att ta hjälp av andra. Jag har t.ex. fått stor hjälp av min omgivning, både på plats i Fort Lauderdale under tävlingsdagen, men även på hemmaplan. **Stort tack till alla som stöttat mig på min väg till målet!**

Malin Nordin
IK Västra Mölndal



Fotoredigering: Niklas Strandberg

ELEONOR HAR MÅNGA FÖLJARE

”Judotränare/Judotränande” på Facebook dök upp våren 2011. Sedan dess har det delats information och händelser kring judo, såväl i Sverige som i övriga världen. I skrivande stund har gruppen över 2900 medlemmar och här skriver initiativtagaren Eleonor Borg-Hansén hur allt startade dess betydelse för Svensk Judo.

GRUPPEN STARTADE först som en slumpmässig tanke från min sida. Just då tyckte jag att det fattades en plattform för alla som älskar judo runt om i landet. Oavsett om det är föräldrar, anhöriga eller nya som gamla utövare på olika nivåer. Men också för de som är helt nya i sporten.

I min tid som judoutövare kände jag att om man inte är mitt uppe i där allting händer, så får man inte reda på så mycket. Jag tänker exempelvis på stora tävlingar, klubbar som tävlar mycket utomlands. Eller för den delen kunna följa en liten klubb uppe i norrbotten om man som läsare skulle vara bosatt i skåne. I och med detta föddes idén hos mig och med hjälp av lite bollan-

de av idéer så startade jag upp ett intensivt arbete. Självklart stötte jag i början på en hel del människor som antydde att detta skulle då inte leda någon vart. Att detta endast ett slöseri av tid och energi från min sida. Men jag var envis nog och lyssnade inte på kritiken. Om så bara en enda judoka skulle uppskatta detta så var det värt det!

I mitt huvud hade jag även en ödmjuk siffra jag ville uppnå medlemsmässigt.

ATT FÅ IHOP 300 stycken i denna grupp skulle man vara grymt nöjd med. Hade definitivt inte i min vildaste fantasi trott att det skulle överstiga dagens 2900 medlemmar! Med facit i hand verkade det inte bara

vara jag som saknat denna typ av gemenskap för alla. I och med att gruppen har växt desto mer positiv respons har jag fått.

Människor ute i judosverige ser det nästan som självklarhet att man följer denna grupp. De söker svar och de har koll på information av alla slag. Vare sig det gäller regler, landslaget eller andra klubbar.

För vissa klubbar har detta även betytt såpass mycket att intresset för judo har kommit tillbaka för tidigare medlemmar, som i sin tur återigen börjat träna. Kanske har de barn som kommit upp i ålder att börja eller som förälder börja på nytt.



Judotränare Judotränande Ditt judoforum Startad 23 jan 2011

柔道

NUFÖRTIDEN ÄR föräldrar otroligt uppdaterade, ibland ännu mer än klubbens tränare. Intresse föder intresse och detta är otroligt positivt och roligt att få se. För att inte tala om hur stort intresse det var för våra fyra landslagssjudokas som deltog på OS i Rio i somras!

Den senaste tiden har jag fokuserat på de som inte alltid får lika mycket uppmärksamhet inom svensk judo. Framför allt de som lägger mycket tid på att tävla både i Sverige och utomlands och som kanske inte just nu är i A-landslaget. Det finns även kadetter, juniorer och seniorer som befinner sig lite mitt i mellan. I facebookgruppen uppmärksammas de med deras tävlingar samt deras resultat. Jag brinner även för att uppmärksamma Special needs-kategorin.

För att kunna spegla hela judosverige behövs alla bitarna. Klubbar, special needs, eldsjälarna, tävlande, elittävlande, domare, tävlingsledare med

flera. Framöver kan det vara andra delar jag väljer att lägga fokus på. Den som lever får se helt enkelt. Min egna drivkraft har varit framför allt på en hobbynivå, och har inte haft någon som helst sponsring även om många tror detta. Jag kommer ägna mig åt gruppen så länge jag finner det givande. En plattform där alla kan samlas, diskutera, ge förslag och i vissa fall bidra med kunskap.

Att samtidigt få koll på alla roliga aktiviteter som pågår i både Sverige och i världen. Ge inspiration, tips och finna likasinnade. Allt för vår gemensamma kärlek till judo på en gemensam plats.

NÄR DET GÄLLER judobloggen tänkte jag den klassiska tanken på just erfarenhet. Vi bär alla på erfarenhet vare sig vi är nya judoka, föräldrar eller trogna judoutövare sedan många år tillbaka. Trots att vi har judo gemensamt är varje resa unik och där skapades tanken med en öppen judoblogg.

En blogg där alla som vill och är nyfikna, kan få gästblogga om ett ämne som är självvalt inom judo. Genom åren har jag haft allt från föräldrar som börjat träna, tävla i vuxen ålder till elitjudoka som ger sin bild på sin egen judoresa. Superstjärnan Neil Adams, England har varit med och gäststat såväl Hannah Martin USA, och Martin Pacek från landslaget. Men också judoka som vill ge en eftertanke om olika ämnen inom judosporten.

Det har även varit många läsare från andra länder i världen. Genom Google Analytics kan jag följa vilka läsare som är inne samt vilket land de besöker sidan ifrån.

Jag har god hjälp av Peter Westlund från Långshyttan i Dalarna. Han är tekniskt lagd när det gäller hemsidor. Tillsammans med honom har jag bollat idéer och annat.

JUDOBLOGG LIGGER nu uppe igen efter ca 4 månader uppehåll. Vi slipar parallellt på en ny design och funktioner. Att lägga in mer användarfunktioner som kommer fram på ett positivt sätt för läsaren. Inom en snar framtid kommer ni snart att kunna få läsa nya blogginslag kopplade till just judo.

Skulle ni vilja vara med och sponsra, synas på den nya hemsidan är ni välkomna att kontakta mig. Inom en snar framtid kommer Judoblogg att förnyas.

Med detta sagt vill jag önska alla läsare en riktigt God Jul och Gott Nytt År!

*Eleonor Borg-Hansen
Färgelanda JK*



Past Scriptum

Text: NIKLAS STRANDBERG, niklas.strandberg@judo.se

I skrivande stund är det exakt nio dagar kvar till julafton. Ernst går på tv, som försöker skapa en julkänsla genom tv-apparaten genom sin kreativitet i händer och vokabulär i rösten.

Första nummret av *Svensk Judo* skall lanseras inom kort, pirrigt i magen av det som skall komma och hur kommer den nya layouten och designen att uppfattas?

Det finns många likheter i väntan på julafton och att ge ut en nygammal tidsskrift. Att vår Alf Tornberg har gjort ett fantastiskt arbete under alla år han gett ut SJF Aktuellt kan alla ge ett JA till. Blir *Svensk Judo* hälften så bra, är jag mer än nöjd.

Svensk Judo är det du vill att den skall vara. Vi som arbetar med den vill visa din judoklubb, dina judoka, dina eldsjälur. Vi vill publicera den där berättelsen som finns i gemenskapen där du tränar.

Jag vill att du blir som Ernst. Du berättar och inspirerar, du visar med bilder och entusiasmerar genom text och ord. Du mailar till niklas.strandberg@judo.se

Ingen kan göra allt, men alla kan göra något!
Välkommen med din berättelse!

