

Svensk
Judo



TIDNINGEN

SVENSK JUDO

Nummer 3 - 2018

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

LEDAREN

Kristiina Pekkola kåserar	3
---------------------------	---

FÖRBUNDET

Välkommen Klara till SJF	4
Rapport från riksfortbildningen i Lindesberg	5

TÄVLINGAR

Landslagets väg emot Tokyo 2020	8
Ett år som assisterande förbundstränare	10

GRADERING

Zongradering i Göteborg 11 augusti	12
------------------------------------	----

FÖRENINGSLIV

JK Jinkei firar 15 år	13
Alingsås Judoklubb firar 50 år	14
Inbjudan till "Framgångsrik idrottsutveckling"	15
Inbjudan till "Judo5-gala i Göteborg"	16

SVENSK JUDO - Nummer 3 • september 2018 • Årgång 2

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 2018: april, juli, september och 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: Erik Vesterlund och Johan Ericsson på Riksfortbildning. Foto: Alf Tornberg.



Äntligen!

Sommar och sol i all ära, äntligen börjar hösten närma sig och Judosverige är igång med mångfald av aktiviteter på flera håll i landet! Föreningar som välkomnar nya som gamla medlemmar, barn och vuxna i alla kategorier till din/er klubb och den värdegrundsbaserade verksamhet som judo erbjuder. Judo en värdegrundsbaserad idrott! Eller som Europeiska Judo Federationen använder som slogan "judo mer än idrott". Det är fortfarande förvånansvärt – att idag september, 2018, ett flertal representanter från den Svenska Idrottsfamiljen ser JUDO som något unikt eftersom vi "lever som vi lär ut". – Att JUDO för flertal av oss är en LIVSSTIL, att den värdegrund som Svensk Judo väljer att jobba med dagligen är just; Respekt, Ödmjukhet, Självkontroll, Artighet, Ärlighet, Ära, Mod och Vänskap.

Den allra största delen av verksamheten inom svensk judo är barn- och ungdomsjudo. Alla svenska judoklubbar har barn- och ungdomsverksamhet och det är också där, i barnens omedelbara närhet som vi behöver goda förebilder, i form av licensierade tränare, föräldrar, ledare och "allt i allo". Utan dessa fantastiska personer skulle judolivet vara så mycket tråkigare och fattigare, ett STORT "hip hurra!!" och TACK!! Till alla föräldrar, syskon, mor och farföräldrar som ställer upp med att fixa fika, städa klubblokal – omklädningsrum, köra barnen till tävlingar, ställa upp som funktionärer på tävlingar, läger, ställa upp och jobba i föreningsstyrelsen m.m. Och det som är så fantastiskt med dig judovolontär är just det smittosamma leendet! Tack för att du är med och gör judo och vår föreningsliv så välkomnande! För varje nybörjare är det första steget ofta "otryggt och läskigt" – att Du finns där med ett genuint välkomnande gör det så mycket enklare för många att ta steget. TACK!

Med tanke på nybörjare och volontärer vill vi från Svenska Judoförbundet hälsa Visby judoklubb, Gotland välkomna till vår judofamilj, gemenskap och förbund!

September är en härlig tid på året då vi är igång med flera kategorier av mästerskapstävlingar i band annat SHIAI. IBSA, med Nicolina Pernheim i huvudrollen, som fightades till sig en bronsmedalj i sin första IBSA kvaltävling med sikte på Tokyo 2020. Ett stundande junior-EM i Sofia, med ett antal tävlande och Björn Nyberg som är uttagen och döma.

Sedan har vi tävlingarna i Baku. VM för seniorer där vårt landslag får möjlighet att fightas mot världens bästa och mäta sina krafter. Det som imponerar mest i dagsläget är följande: att sedan OS-kvalet som startade i början av maj har alla aktiva i det svenska judolandslaget tagit medalj eller varit uppe i medaljmatch. Detta är bra då konkurrensen har ökat på genomförda tävlingar. Det är redan halvtid mellan Rio och Tokyo. Inför Baku tävlingarna är både Anna Bernholm och Tommy Macias rankade 3:a i världen enligt IJF listor!! Läs igen! Vi har två judoka som är rankade som nr 3 i VÄRLDEN två år före OS i Tokyo 2020, RESPEKT!!

Fantastiskt BRA jobbat allihop som är både nära och kära. Vi andra ska heja fram er alla på vårt bästa vis!!

Kristiina Pekkola



Foto: Alf Tornberg

VÄLKOMMEN KLARA TILL SVENSKA JUDOFÖRBUNDET

Text & foto: Klara Rönnebrand

Det här med att skriva ihop en text om sig själv på ett A4 är en svår utmaning måste jag säga men här är mitt försök...

... Klara Rönnebrand heter jag och är en jordnära tjej på 24år (1994) som är född och uppvuxen i Norrbottens djupa skogar, närmare bestämt Luleå. Min omgivning skulle nog beskriva mig som en positiv, ödmjuk och engagerad person. Själv skulle jag väl säga raka motsatsen.... skämt åsido.

Hela min uppväxt har präglats av idrott och friluftsföraktiviteter med familjen. Därför tar jag gärna tillfället i akt att ge mig ut på äventyr hemma i norr när tid finns till. Allra helst beger jag mig ut på en sväng med skotern en krispig vinterdag eller med båten i skärgården under en varm sommardag.

Även om jag har ett allmänt intresse för idrott, träning och hälsa är det enbart en idrott som jag har utövat och varittrogen hela livet, Truppgymnastik. Från 7 till 20 års ålder var jag aktiv gymnast och tävlade på riksmästerskapsnivå. Sedan jag la den egna gymnastikdräkten på hyllan har jag även varit tränare för två ungdomslag. Trots att jag är en lugn norrlänning med båda fötterna på jorden så är jag inte rädd för att ta språng, vare sig i idrotten eller i livet.

Efter tre års kandidatstudier på Idrottsvetenskapliga programmet samt ett års magisterstudier med inriktning ledarskap och organisation på Umeå Universitet kändes valet att söka tjänsten på Svenska Judoförbundet självklart.

Målet med mina studier var att få jobba med det jag brinner för mest på heltid, alltså idrott. Att få vara med och påverka idrottsrörelsen oavsett vilken idrott det handlar om och göra den till en plats där alla är välkomna. Därför gläder det mig enormt att jag har fått den chansen nu.

Det som verkade intressant med judon och jobbet på förbundet var, bortsett från att få inblick i en ny idrott, att det verkade finnas ett starkt driv med tydliga mål,



visioner och värderingar i verksamheten. Vilket jag efter mina första veckor i rollen fått bekräftat för mig att det finns. Jag ser ett stort engagemang, nytänk och framåtdriv hos alla medlemmar i organisationen vilket känns mycket positivt och inspirerande.

Svenska Judoförbundet befinner sig i en spännande utvecklingsfas och jag ser fram emot att få vara en del av den resan tillsammans med hela judosverige. Jag ska göra mitt bästa och försöka bidra med så mycket av mina kunskaper som möjligt för att hjälpa till att fortsätta driva denna utveckling framåt i framtiden.



**Endast judo ger en
allsidig och varierande
träning av alla muskelgrupper**

Text & foto: Alf Tornberg

Höstens Riksfortbildning blev ett evenemang inom Judo 4 Life och hade underrubriken Vuxna, Äldre och Senior Power. Den hölls i Lindesberg den 1-2 september. Fortbildningen handlade om hur vi kan bemöta och utveckla äldre judoka; antingen de är nybörjare eller kommit tillbaka till judon från ett längre uppehåll.

Medellivslängden i Sverige låg på runt 35 år under senare hälften av 1700-talet. Något år mer för kvinnor än för män. Mellan åren 2001 och 2015 konstaterades medellivslängden vara strax över 80 år för kvinnor och strax under för män. Det betyder ju att det finns ganska många äldre som behöver "tas om hand" på lämpligt sätt för att må bra. Det finns mycket som händer i en gammal kropp. Artros i leder är inget ovanligt och oförmåga att ta sig upp från golvet om man av någon anledning hamnat där är ytterligare något som kommer med åren. Benskörhet, diabetes och depression är annat elände som kan dyka upp.

Men misströsta inte – ni som snart är där och vi som redan nått dit: det finns hjälp att få. Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap vid högskolan i Dalarna och otroligt kunnig inom sitt område. Dessutom måste han vara en av landets absolut bästa pedagoger för han lyckas förmedla sin och andras forskning på ett sådant sätt att man begriper det. Även om det inte är speciellt kul att höra berättar Michail Tonkonogi att ungefär 40 % av vår muskelmassa försvinner mellan 20 och 80 års ålder. Och 30 % försvinner mellan 50 och 80 års åldern. Effekten är mindre för dem som alltid styrketränat än för otränade. Starkast är vi när vi är mellan 20 och 30 år. Men som väl är går styrkan att träna upp. Och det är aldrig försent!

Styrketräning för äldre är Michails recept. Han är ingen förespråkare av piller. Såväl artros som depression lindras bättre med träning. Styrketräning är också bättre än konditionsträning när det gäller depression. Visst är promenader och konditionsträning viktigt för såväl hälsa som välbefinnande, men professor Tokonogi visade att sjukfrånvaron bland deprimerade var ungefär fem gånger mindre bland dem som styrketränade än bland dem som enbart konditionstränade.



Professor i medicinsk vetenskap Michail Tonkonogi föreläser på riksfortbildningen.

Styrketräning på gym då? Det är bättre än inget, tycker professorn. Det är en lite ensidig träning av musklerna, tycker han. För att uppnå den ultimata effekten, det vill säga för att alla muskler ska tränas mångsidigt finns bara ett sätt: JUDO! Michail Tonkonogi upprepade detta många gånger och det gillade vi förstås att höra.

Judoträning för äldre skulle de fysiska passen på judomattan handla om. Olika sätt att behandla och utveckla äldre judoka skulle de fysiska passen visa.

Ulrich Klocke, 8 dan och Wolfgang Biedron 7 dan var instruktörer på mattan. Wolfgang är ju en välkänd och mycket uppskattad figur i Judosverige, medan Ulrich var för många en ny bekantskap. Han kommer från Bad Godesberg i Tyskland, är författare av flera judoläroböcker för Tyska Judoförbundet och även varit delaktig i det tyska förbundets graderingsföreskrifter samt är en uppskattad tränarutbildare. De två delade med sig av sina tankar, strategier och praktiska tips på hur man kan lägga upp träningen så att alla, trots helt olika förutsättningar och mål få ut så mycket som möjligt av sin träning. De visade hur varje träningspass kan ha ett tema med inledning, huvuddel och avslut då inte alla kan träna regelbundet.

En som var med på riksfortbildningen var Gerd Persson från Sundsvalls Judoklubb. Vad fick hon med sig från de två dagarna i Lindesberg?

– Det var två saker jag fick med mig. Först Michail Tonkonogis föreläsningar om hur viktigt det är med träningen för äldre och att det är muskler som är viktigt att träna. Den andra grejen var en hel del av övningarna som Wolfgang Biedron och Ulrich Klocke ledde som jag tänker använda i en "stor och liten"-grupp för att lära både barnen och föräldrarna att falla. Jag kommer även att använda övningarna i handikappgruppen. I stort sett passar övningarna för både för de riktigt unga och för de äldre. Det gäller ju att hitta övningar som är tillräckligt stimulerande för alla samtidigt. Och det var flera av övningarna i Lindesberg där jag kände att det där ska vi nog prova. Min egen träning har jag också ändrat lite grand efter kursen. Jag har alltid tyckt att det varit tråkigt med nedvarvning. Men det har jag lagt in nu när jag tränar själv, säger Gerd Persson.

Anders Karlsson från Västbo Judoklubb håller just nu på att ladda upp för veteran-VM i Mexico i oktober. Hade han något som han tog med sig från riksfortbildningen?

– Jag har tränat för Wolfgang förut. Mycket var ju upprepning och påminnelse och det var viktigt med mjuka rörelser och få bort rädslan för fall för äldre. Det var en bekräftelse på att man gjort rätt tidigare. Inför veteran-VM åker vi på träningsläger i Spanien och det är klart att man nu anpassar sin träning till sin ålder och hur man mår. Man tränar mot dem som är lika en själv i vikt och ålder. Det går heller inte att träna på samma sätt som när man var 25 eller 30 år. Teoribiten med Michail Tonkonogi var bra. Han är suverän att lyssna på. Han har svar på allt och ger raka svar på svåra frågor som är lätt att begripa, säger Anders Karlsson.

Nu återstår en viktig fråga: När är man äldre? På utbildningen lanserades följande definition: Äldre är man när man inte längre kan få upp foten i tvättfatet i badrummet för att tvätta den där! Det indikerar förstås att det är omöjligt att ange en specifik ålder för när åldrandet inträder.



Balansövning.

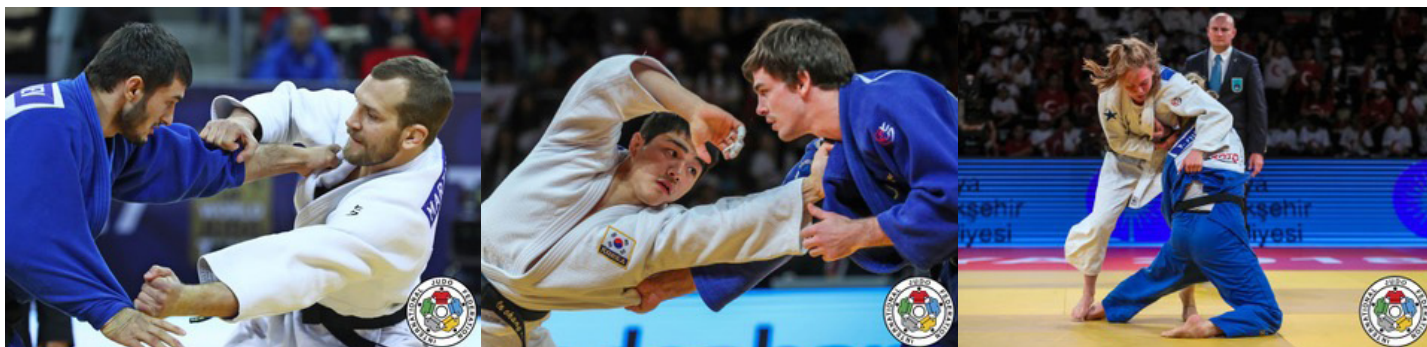


Ulrich Klocke visar ukemi waza (fallövningsteknik).



Summering av riksfortbildningen i Lindesberg.

LANDSLAGETS VÄG MOT TOKYO 2020!



Text: Robert Eriksson **Foto:** Sabau Gabriela

Under slutet på sommaren så var det halvtid i den olympiska cykeln mellan OS i Rio de Janeiro 2016 och det kommande sommarspelet i Tokyo 2020. Det känns som att det inte var allt för längesedan vi var i Rio och Marcus Nyman var så nära att få den efterlängta medaljen. Men tiden rullar på fort och speciellt i landslagets miljö där det hela tiden är nya utmaningar med tävlingar, träningar, livspussel osv allt för att nå det slutgiltiga målet i Tokyo. Den 24:e juli 2020 invigs spelen i Tokyo, inför varje OS så förväntas det alltid bli något extra och varje värdland gör allt vad de kan för att överträffa tidigare arrangemang.

Men det faktum att OS går i Japan och Tokyo och med tanke på den japanska kulturen, lojaliteten samt deras teknologi gör att Tokyo utan tvekan kommer att slå Brasiliens lite nonchalanta och inte så genomtänkta upplägg i Rio med hästlängder. Innan Rio så ryktades det om att Tokyo redan innan OS i Rio hade mer på plats och var mer redo än vad Brasilien var...

Att judo kommer bli en av dom mest uppmärksammade sporterna är det nog inte heller så mycket tvivel runt. "Judon kommer hem" har spelen marknadsförts som under redan en längre tid och uppmärksamheten judo och speciellt för det japanska laget är stor!

Så för alla judofantaster så kommer nog Tokyo att bli en show utöver det vanliga och på denna show så vill Svensk judo vara med och sätta sina avtryck.

Verksamheten har under dom senaste åren förändrats lite vilket ofta är brukligt efter en längre period. Dels så har förutsättningarna för vårt landslags ändrats lite då vi under perioder har haft ett betydligt mindre ekonomiskt stöd för våra internationella aktiviteter än tidigare vilket har krävt lite alternativa upplägg. Dels så har vi omstrukturerat verksamheten och inriktningen för våra yngre förmågor som siktar mot nästa period och Paris 2024.

Allt detta för att vi skall bli så konkurrenskraftiga vi kan både på kortsiktig mot 2020 och på långsikt mot 2024. Som alltid vid förändringar så blir det frågetecken, osäkerhet osv men i det stora hela så har alla runt vår verksamhet slutit upp bra och gett våra svenska aktiva goda förutsättningar att lyckas nå sina mål.

För landslagets del så har vi inte bara behållit samma nivå som innan Rio (trots minskade medel) vi har även inom vissa plan klättrat framåt och förstärkt våra positioner, vilket förstås är väldigt glädjande och viktigt att nu ta med sig in i den kommande perioden mot Tokyo.



Vi har ett väldigt rutinerat gäng både med aktiva och ledare som nu är i full gång med det intensiva OS kvalet. Vi kan glädjas åt att OS kvalet (som startade i maj) har inletts bra och vi har just nu 5 aktiva som har varit i medaljmatcher under sommaren och som kommer att prioriteras fram till Tokyo.

Att genomföra ett helt OS kval är verkligen inte för vem som helst, det är utan tvekan den största utmaningen inom elitjudo både för aktiva och ledare. Det kräver långa förberedelser och år för att bygga upp en kapacitet hos den aktive så dem kan prestera på topp under två år för att sedan kunna leverera deras absolut främsta prestation någonsin på ett OS. Det räcker långt ifrån att enbart vara bra på judo, den fysiska och mentala belastningen är stor och periodvis så tillbringas mer tid på resande fot än på någon fast plats. Detta kräver förstås även en organisation som kan ge dom förutsättningar som krävs för att dom aktiva skall kunna göra sig själva rättvisa på tävlingsmattan.

För vår del är det nu lite annorlunda än vad det har varit i tidigare perioder då vi flera aktiva som har varit med länge vilket innebär att belastningen inte kan vara densamma som innan samt att samtligas sociala situation har ändrats jämfört med 4–5 år sedan. Dock så har inte som internationella kraven minskat utan nivån är lika hög om inte ännu högre än tidigare, så nu när vi närmare oss ett mer och mer "hett" läge mot 2020 så måste alla bitar falla på plats för att vi skall nå det vi vill.

Noggranna träningsplaneringar, effektiva internationella läger, ökat stöd och lite förändringar inom den fysiska biten med rehab, återhämtning, träning samt ökat stöd för kvaltävlingarna är viktiga parametrar.

Nu gör vi oss redo för först och främst VM i Baku och sedan hösten Grand Prix och Grand Slam tävlingar i Cancun, Abu Dhabi, Tashkent, Den Hague, Osaka och slutligen Masters i Guangzhou.

Anna Berholm, Tommy Macias, Robin Pacek, Joakim Dvärby och Martin Pacek har under flera år visat att dom och Svensk judo håller världsklass. (tillsammans med några flera aktiva) detta tack vara deras unika inställning och vilja att verkligen nå hela vägen.

Trots att de i perioder har varit nere i brygga eller uppe på toppen så gör dom alltid sin insats och tar deras uppgifter på största allvar och förhoppningsvis så kommer dom att uppnå sin fulla potential under denna period med avslutning på det "biggest show ever" mellan 27:e juli och 30:e juli 2020.

Det kommer att bli en resa utöver det vanliga och jag hoppas att så många som möjligt tar chansen att följa och stötta dem hela vägen fram. Första stoppet blir Världsmästerskapen i Baku mellan 22–25 september.

Robert Eriksson
Landslagschef



Foto: Alf Lornberg



ETT ÅR SOM ASSISTERANDE FÖRBUNDSTRÄNARE!

Text & Foto: Victor Carlsson

Efter att veckan innan haft en aningen kryptisk mailkonversation ställde landslagschef Robert Eriksson, på Nordiska mästerskapen i Trollhättan 2017, fick jag frågan om jag skulle ta mig an uppdraget som assisterande förbundstränare. Jag hade en liten föraning om vad som komma skulle lyckades jag undvika impulsen att skrika rätt ut. Kanhända, såhär i efterhand, att det inte hade gjort något då spontana glädjeutrop är ganska vanligt förekommande fenomen under judotävlingar. Kanske hade folk bara trott att någon hade slängt ippon. Medan det i huvudet flög formuleringar som "yes, yes, yes!" lyckades jag hålla huvudet kallt och sa att jag skulle behöva en eller två dagar för att tänka igenom frågan. Jo tjenare, för det behövde jag eller? Ytterst tveksamt.

Att vara Assisterande förbundstränare är en väldigt lärorik och stimulerande uppgift. Man har hela tiden att göra med ungdomar som, till skillnad från exempelvis i skolan, alla har ett tydligt mål att leva och träna för att bli så bra som möjligt på judo. Det är ingen lätt uppgift ungdomarna har tagit sig an. För tränaren är uppgiften då att i största möjliga mån ge ungdomarna verktygen de behöver för att lyckas. Verktyg som man sedan försöker klura ut övningar till. Övningar som är så pass olika att det inte i längden blir tjatigt att repetera grepp teknik, kastriktning, rörelseriktning etc, många, många gånger.

För precis som i många andra fall gäller för judon den gamla devisen "repetition är kunskapens moder". Övar man inte på att bryta ett grepp flertalet gånger kommer man heller inte kunna bryta grepp i skarpt läge under tävling. Så "enkelt" är det. Så där stod jag då, på "fel" sida av mattan. Utstirrad av folk som man nu förväntades att träna. Det som tidigare hade varit ett tillstånd av eufori ändrade sig snabbt till en rejäl magklump med bifogad tunghäfta. När Robert frågar om jag hunnit lära mig vad alla heter, när de är födda och om de greppar höger eller vänster, slås jag av återigen av en insikt. Insikten att det som tränare finns så många fler aspekter att tänka på, så mycket mer att lära sig. Idag gäller det att hela tiden se till att hålla sig uppdaterad. Tur att vi har ett sådant system som vi har.

Systemets syfte är att samla Sveriges bästa tävlingsaktiva för att kunna utbilda dem mot elit. Där vi tidigare arbetat ganska smalt, arbetar vi nu brett. Detta för att fler ungdomar skall kunna tillgodogöra sig det som landslaget anser vara viktig judoförståelse. Det ger också möjligheten till bra sparring flertalet gånger per år. Utbildning mot elit handlar dock inte enbart om judo. För att en dag stå högst upp på pallen måste en judoka vara fysiskt förberedd samtidigt som hen har en god förståelse för vikten av god kost och sömn. Det kan tyckas simpelt men det är ett

TÄVLINGAR

arbete som måste påbörjas redan i unga år och något som vi försöker utbilda ungdomarna i varje gång vi samlas. Arbetet sker naturligtvis inte bara på samlingarna, det stora jobbet görs på hemmaplan med klubbtränaren.

Samlingarna gynnar inte enbart ungdomarna utan de förenklar även min uppgift som tränare. Genom att ha många läger får man en adekvat överblick över hur ungdomarna fungerar utanför och på mattan. Man knyter en mer personlig kontakt vilket jag upplever gynnar samarbetet som sedan sker under en tävlingsdag. Även för dem som ännu inte har blivit uttagna till Europa Cuper får möjligheten att prata och lära känna landslagstränarna.

Mitt mål är att de skall känna sig så pass säkra att de alltid känner sig trygga med att komma till mig. Lika trygg som jag kommer att känna mig nästa gång Robert frågar mig om namn, ålder och grepp!



Foto från Nordiska Mästerskapen i Trollhättan 2017.

Foto: Tilda Aveston

Du vet väl om att du kan ladda hem de nya reglerna som Internationella Judoförbundet har uppdaterat i juli månad 2018!

Läs mer på ijf.org - documents - IJF SOR (version 27.07.2018)



GRADERING

RESULTAT ZONGRADERING I GÖTEBORG, 11 augusti 2018

SHODAN (1 DAN)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. William Rittfelt | Göteborgs Judoklubb |
| 2. Marcus Olsson | Olofströms Judo |
| 3. Erik Pogatschnigg | Olofströms Judo |
| 4. David Täng | Kungsbacka Judoklubb |
| 5. Björn Hansson | Varbergs Judoklubb |
| 6. Alice Elkjaer | Göteborgs Judoklubb |
| 7. Braulio A. Sanchez | Göteborgs Judoklubb |
| 8. Emma Ensberg | Göteborgs Judoklubb |



Foto: Mattias Karlsson

NIDAN (2 DAN)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. Dennis Rundström | Korpehåla Judoklubb |
|---------------------|---------------------|



Foto: Mattias Karlsson

EXAMINATÖRER

- Peter Nyvall (6 DAN)
Linda Petersson (4 DAN)
Niklas Strandberg (4 DAN)
Rebecca Eliasson (2 DAN)



Foto: Mattias Karlsson

JK JINKEI FIRAR 15 ÅR!

Text & Foto: Linda Petersson

Judoklubben Jinkei är en liten judoklubb i Göteborg och den här helgen den 15-16 september firade vi att vi fyllt hela 15 år! Jag är både förvånad och glad. Jag kunde inte föreställa mig att det skulle hålla så länge, när vi öppnade dörrarna till den första dojon i juli 2003!

Under den första tiden hyrde vi in oss hos en Aikidoklubb, Efter ett tag ville de minska vår träningstid samt höja hyran. Då började vi aktivt leta en egen lokal. Så efter många samtal fick vi tag på en i Slakthusområden i Göteborg och där har vi nu varit sedan 2007.

Vi är en förening som satsar mycket på gemenskap och glädjen i att träna judo och lite mindre på tävlandet. Självklart åker vi på tävlingar men det är inte det som är vårt fokus.



Stående: Linda Petersson, Christian Hobohm och Minna Hobohm.
Sittande: Björn Petersson utanför den första klubblokalen.



Klubbens yngsta medlem Oliver Peteersson är med i firadet!



Linda Petersson instruerar en grupp barn.



Tuffa och svettiga övningar för ungdomarna.

ALINGSÅS JK FIRAR 50 ÅR!



Stående från vänster: Carlos Vales (6 DAN) som är klubbens tränare idag. Ingemar Sandqvist som var med och startade föreningen. Bengt-Olov Eriksson som var klubbens första tränare!

Text & Foto: Carlos Vales

Alingsås Judoklubb firade i helgen sina 50 år som förening. Detta firades såklart genom en trevlig afton med historier, minnen, händelser och god mat och dryck.

Det blev många historier och minnen ur klubbens historia då många av våra gamla "utflugna" judokas kom hem igen för att fira.

Med oss på kvällen hade vi även två av klubbens grundare på plats för att dela med sig av sina historier och minnen om hur klubben föddes år 1968.

En stor ära såklart, att få träffa de första judoutövarna i Alingsås! Ett stort tack för att ni ville komma och föra historien vidare.

Ett stort tack till alla som bidragit till klubbens överlevnad under 50 år! Nu kör vi 50 år till!



Glada jubileumsfirare!



Tränaren August Aronsson poserar framför sitt verk som han målade 1997.



Framgångsrik idrottsutveckling – Konventet för dig som vill göra skillnad

Datum	17 november 2018
Plats	Byggarnas Hus, Ekmansgatan 1, 411 32 Göteborg
Avgift	450 kr inklusive lunch och fika Betalt i samband med anmälan, anmälan är bindande (plats kan överlåtas till annan). Ange eventuella kostrestriktioner.
Program	(alla tider utom start- och sluttid är preliminära)
10:00-10:30	Registrering
10:30-11:00	Introduktion och öppning av konventet
11:00-12:00	Musse Hasselvall – Mansnormen och grabbjargong inom idrotten – vad kan vi tillsammans göra för att få idrotten till en plats dit alla känner sig välkomna?
12:00-13:00	Lunch
13:00-13:45	Judo5 Göteborg - Öppenhet, inkludering och delaktighet – förutsättningar för framgångsrik idrottsutveckling (Judo5-konceptet)
13:45-14:45	Lisbeth Wikström-Frisén – Mensstyrd träning för optimal och hälsosam prestationsutveckling
14:45-15:15	Paus med fika
15:15-16:15	Daniel Alsarve - Idrott och maskulinitet
16:15-16:45	Paneldiskussion och avslutande reflektioner

Anmälan före den 3 november:

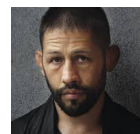
För att uppmuntra en jämn könsfördelning på konventet erhåller de föreningar/företag som anmäler minst två deltagare av respektive kön till konventet ytterligare en plats till konventet helt utan kostnad! Betalning till Göteborgs judoförbund på Pg: 809443-5 (märk inbetalningen med namn och judo5).

Till anmälan



Som medlem i Svenska Judoförbundet kan din klubb söka tillbaka anmälningsavgiften via idrottslyftet.

Frågor: Malin Nordin, malin.nordin@judo.se
Annika Krus, annika.krus@ikvm.se



Musse Hasselvall, programledare, regissör, kampsportsprofil och en flitigt anlitad föreläsare och moderator. Musse Hasselvall har öppenhetigt delat med sig av sina egna erfarenheter kring mansgrisighet och sexuella övertramp.



Lisbeth Wikström-Frisén, Medicine doktor i Idrottsmedicin.

Verksam vid Idrottsmedicinska enheten på Umeå Universitet, där hon undervisar på Tränarprogrammet samt forskar inom området kvinnor och träning. Hon har skrivit avhandlingen "Training and hormones in physically active women, with and without oral contraceptive use" och skrivit boken "Kvinnor och träning" som ges ut av SISU Idrottsböcker.



Daniel Alsarve, fil dr i historia, sakkunnig i jämställdhet, Örebro läns idrottsför-

bund, initiativtagare till forskargruppen "Critical Studies on Men and Masculinities", Örebro universitet. Publicerat ett antal artiklar om idrott, manlighet och historia. Deltog i arbetsgruppen för www.inkluderandeidrott.se

Judo5 grundades hösten 2013 och verkar för att alla, såväl kvinnor som män ska ges förutsättningar att utvecklas inom judon i den utsträckning och nivå som individen önskar. För att detta ska vara möjligt behöver invanda beteenden och strukturer ändras. Judo5-konceptet bygger på praktiska och strategiska insatser och möjliggör förändring.



Arrangör: Judo5 Göteborg i samarbete med Svenska Judoförbundet och SISU Idrottsutbildarna



Judo5 Göteborg *har glädjen att inbjuda till Judo5-gala!*

Judo5 Göteborg fyller 5 år i år vilket vi givetvis vill fira tillsammans med Er!

Kvällen börjar med mingel kl 19:30, följt av trerättersmiddag och prisutdelningar. Vi vill hylla de som bidragit till Judo5:s framgångar under de här (första) fem åren eller på något annat sätt verkat i enlighet med Judo5:s vision om att alla såväl kvinnor som män ska ges förutsättningar att utvecklas inom judon i den utsträckning och nivå som individen önskar. Förvänta er en flärdfull kväll fylld med överraskningar och dans till småtimmarna.

Plats: Bellmans salonger, Bellmansgatan 9, 411 28 Göteborg

Datum: Efter Judo5-konventet den 17 november kl 19:30.

Tid: 19:30 – 02:00

Klädsel: Galaklädsel

För att kunna delta på Judo5-galan måste du vara minst 18 år.

En biljett kostar 800 kr (självkostnadspris). I priset ingår välkomstbubbel, trerättersmiddag, två glas vin/öl/alkoholfritt alternativ. För ytterligare dryck kommer det att finnas en bar i anslutning till festlokalen. Paketpris gala och konvent (länk till inbjudan konvent) är 1 150 kr.

[Länk till inbjudan konvent samt ytterligare information.](#)

Välkommen!

Anmälan före den 3 november:

Anmälan gör du genom att maila Malin Nordin, ange namn, klubb/företag och ev. specialkost.

Betalning i samband med anmälan till Göteborgs judoförbund på Pg: 809443-5 märk inbetalningen med namn och judo5.

Anmälan är bindande, plats kan överlåtas till annan deltagare.

Frågor: Malin Nordin, malin.nordin@judo.se
Annika Krus, annika.krus@ikvm.se



Judo5 Göteborg grundades hösten 2013 och verkar för att alla, såväl kvinnor som män ska ges förutsättningar att utvecklas inom judon i den utsträckning och nivå som individen önskar. För att detta ska vara möjligt behöver invanda beteenden och strukturer ändras. Judo5- konceptet bygger på praktiska och strategiska insatser och möjliggör förändring.



Arrangör: Judo5 Göteborg och Göteborgs Judoförbund