



TIDNINGEN

SVENSK JUDO

Nummer 4 - 2018



Kata SM & LAG SM i Göteborg!

Högsta förtjänsttecken x 3!

Landslaget i CNN World Sports!

LEDAREN

Kristiina Pekkola kåserar 3

FÖRBUNDET

Kristin Johansson är ny kommunikatör 5
Europeiska Judounionen – 70 år 6
Nordiskt samarbete på Färöarna 8
Resultat Riks/Zongradering i Stockholm 10
Resultat Riksgradering i Vilhelmina 11
Resultat Zongradering i Staffanstorps 11

TÄVLING

Historiskt jubel i Japan 12
Dubbel-SM i Serneke Arena 14
Martin Pacek tackar för sig 16
Rebecca Eliasson är en hängiven Kata-domare 17
Dick D. Johansson har dömt flest Veteran VM 18
Conny Pettersson vann Lag-SM för 50 år sedan 20
Nya domarlicenser 20

FÖRENINGSLIV

Högsta förtjänsttecken till...
...Pontus Daag 21
...Mikael Björklund & Björn Holmer 22
Graderingsläger på Åland 24
Athelete Analyser Judo & Landslaget i CNN 26
Träning & Tävlning för Special Needs i Japan 28
Framgångsrik idrott för alla 30
Judo5-gala 32

SVENSK JUDO - Nummer 4 • december 2018 • Årgång 2

Svensk Judo är en tidning 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: april, juli, september och december.

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

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

Omslagsbild: Rebecca Eliasson var domare på Kata SM i Göteborg. Foto: Alf Tornberg

Svensk
Judo

Ömsesidighet!

Julen kommer och många föreningar ute i avlånga Sverige har fullt upp med klubbmästerskap, julavslutning och graderingar. Det är så härligt att tack vare sociala medier får vi alla möjligheten att följa verksamheten och den mångfald av aktiviteter som vi alla skapar för våra medlemmar i Svenska Judoförbundet.

Europeiska Judo Unionen arrangerade den 70:e kongressen i Kaunas, Litauen 1 december. De flesta europeiska judoländer var närvarande. Vi fick bra information kring det som hänt under året och även tips på aktiviteter 2019. På EJU-kongresser brukar vi passa på att ha möten och goda samtal bland annat med de nordiska kollegerna. Sverige ligger i framkant när det gäller antalet medlemmar. Både Norges och Danmarks medlemsantal ligger på omkring 5 000 medlemmar och Finlands på 9 000 medlemmar.

Jane Bridge, vice president i EJU gav oss ett mycket bra tips på en app som är gratis. "IJF app". Där hittar du en massa rolig och allmännyttig information, tips och trix. EJU-videor på tekniker och diverse tävlingar. Ladda ner den i din smartphone!

Vårt fantastiska landslag fortsätter med sina framgångar på tävlingsmattan, Grand Slam i Osaka anses som en av de tuffaste tävlingarna på touren, detta eftersom arrangörslaget Japan får ställa upp med 4 deltagare i varje viktclass. Från Sverige deltog Anna Bernholm, Tommy Macias och Joakim Dvärby. Bra jobbat och fortsatt med den underhållande judo som ni alla i Landslaget visar!

Ett STORT Tack även till Martin Pacek som väljer att avsluta sin elitsatsning efter många framgångsrika år. Svenska Judoförbundet önskar dig all lycka framöver!

Vi har fått "tillökning" på huvudkontoret i Uppsala. Vi hälsar Kristin Johansson välkommen som vår kommunikatör. Denna satsning gör vi för att förbättra vår service till dig som jobbar ideellt i din förening. Vi hoppas att vi kan uppnå era önskemål och behov bättre framöver. Både Klara Rönnberg och Kristin kommer att jobba 100%. Som vår Mästare Jigoro Kano, skulle uttryckt sig: "Ömsesidigt hjälp leder till ömsesidigt välgång!".

Med detta önskar jag dig en **God Jul** och ser fram emot ett nytt innehållsrikt 2019.

Kristiina Pekkola



Foto: Alf Tornberg



Foto: Viktor Wrangé

VÄLKOMMEN TILL HUVUDKONTORET

Text: Klara Rönnebrand

Det gläder oss att meddela att huvudkontoret äntligen har full personalstyrka, låt mig presentera Svenska Judoförbundets nya kommunikator, Kristin Johansson.

Kristin är en glädjespridande kvinna på 33 år som är född och uppvuxen i Gävle. Hennes nyfikenhet har tagit henne ut på många upptäcktsfärder i världen med resor och jobb men sedan ca 10 år tillbaka har hon landat i Uppsala. Kristin beskriver sig själv som en kreativ, engagerad och utåtriktad person. Hon har alltid många bollar i luften, vilket passande nog hänger ihop med den idrott som har fångat hennes intresse under många år, nämligen volleyboll. Utöver hennes egna aktiva karriär har hon även varit engagerad i volleybollförbundet och projektlett flera stora volleybollevenemang. Idrott är något som Kristin tycker mycket om och hon är lite av en mångsysslare. I barn- och ungdomsåren tränade hon bland annat trupp-gymnastik och ridning. Ridningen är även något hon återupptagit på senare år. Förutom att spela volleyboll och rida så tycker hon om att göra andra spännande aktiviteter på sin lediga tid som till exempel att dansa boogie woogie och spela teater. Hon längtar också efter att skaffa en hund och börja träna agility igen.

Kristin har en kandidatexamen i företagsekonomi med inriktning marknadsföring, organisation och verksamhetsstyrning från Uppsala Universitet och har även läst kurser i kommunikation. Hennes utbildning och intressen kommer också igen i hennes yrkesval. Hon har tidigare bland annat arbetat som reseledare, projektledare för idrottsevenemang och senast som marknadsförare på Universitetsdjursjukhuset vid SLU. När hon nu axlar rollen som kommunikator hos oss på Svenska Judoförbundet gör hon det med stort engagemang eftersom hon återigen får arbeta med något hon brinner för.

Som en riktig idrottstjej vet jag vilken positiv inverkan idrott har på människor, både fysiskt och mentalt. Därför kändes det självklart att söka tjänsten som

kommunikator på Svenska Judoförbundet för att få möjlighet att påverka idrottsrörelsen i Sverige och bidra till att få fler aktiva inom idrotten. Min uppfattning är att Svenska Judoförbundet är en organisation med tydliga mål, ett stort driv och sunda värderingar. Jag tycker om att vara kreativ och hoppas kunna bidra med nya tankar och idéer för att tillsammans med Judosverige fortsätta att utveckla verksamheten och få fler att få upp ögonen för judon, säger Kristin Johansson.



Foto: Kjell Petersson

EUROPEISKA JUDOUNIONEN 70 ÅR!



Text: Kent M Andersson **Foto:** Carlos Ferreira

Den första december hölls EJU kongressen i Kaunas (Litauen). Förbundsordförande Kristiina Pekkola och förbundskassören Kent M Andersson representerade Sverige vid kongressen. Förutom sedvanliga kongresspunkter som beslut om bokslut 2017 samt information om vad som hänt under 2018 och vad som kommer hända inom EJU 2019 genomfördes även en intressant workshop om Judo in School. Kroatien och England berättade om sina skolprojekt som diskuterades livligt i mindre grupper.

Kristiina och Kent passade även på att träffa de nordiska ländernas kongressdeltagare för att diskutera gemensamma frågor och utbyta erfarenheter. Nya på plats var Danmarks förbundsordförande Sören Studsgaard och Norges nye förbundsordförande Jörgen Hillestad.

Kongressen avslutades med en underhållning och en galamiddag på State Musical Theatre för att fira EJU:s 70 årsjubileum. EJU bildades direkt efter andra världskriget den 28 juli 1948 i London av Great Britain, Italien, Holland och Schweiz och har i dag 51 medlemsländer.

– En av de mest givande kongresser jag varit med om. En bra plats där man kan träffa judokollegor från olika delar av Europa och knyta nya kontakter för framtiden, säger Kristiina Pekkola.

EJU har producerat fram en film från kongressen, som du kan titta på via länken [här...](#)

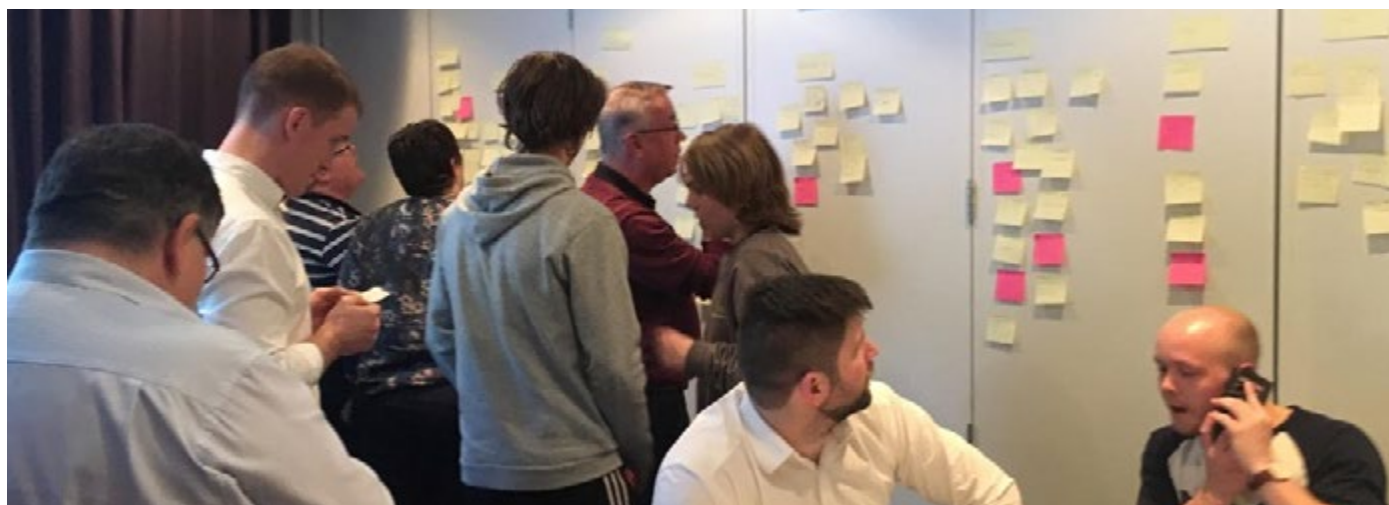


Middag med de nordiska ländernas delegater.



NORDISKT SAMARBETE PÅ FÄRÖARNA!

Text & Foto: Kent M Andersson



I ambitionen att öka det Nordiska samarbetet anordnande det Färöiska Judoförbundet och det Svenska Judoförbundet tillsammans ett Strategi seminarium och en Klubbtränarutbildning på Färöarna i oktober.

Ett av de mål som sattes upp vid den senaste Nordiska Judo Förbundens möte var att öka det Nordiska samarbetet. Ett konkret exempel på det var att det Färöiska Judoförbundet tillsammans med det Svenska Judoförbundet den 25 till 27 oktober anordnade både ett Strategi seminarium och en Klubbtränarutbildning.

Fyra svenskar, Kent M Andersson, Karin Strömqvist Bååthe, Johan Eriksson och Jonas Rantilä åkte till den lilla ön (17 öar) mitt i Atlanten. En litet samhälle med 50 tusen innevånare (och 90 tusen får). Inom judo har man ca 300 medlemmar fördelade på 6 klubbar.

Vi genomförde ett Strategiseminarium tillsammans med det Färöiska Judoförbundet och dess klubbar (totalt ett 20 tal personer, kvinnor och man, gamla som unga). Målet var att börja arbete med Vision 2030 genom att sätta upp mål och åtgärder för att komma till de beslutade målen. Mötet präglades av stor entusiasm och viljan att gå framåt både öka antalet medlemmar, fler utbildningar, ett landslag, fler domare och special needs. Slutresultatet blev ett förslag på hur man kan arbeta vidare med Vision2030.

Dagen efter genomfördes en Klubbtränarutbildning enligt svenska judoförbudets utbildningstrappa. Även här var det drygt 20 deltagare som under två dagar fick ta del av vad man gör som klubbtränare och hur man genomför övningar för olika ålderskategorier. Kursen innehåller både praktik och teori. Utvärderingen var lysande.

Det Färöiska Judoförbundets Sofus Johannesen tackade det Svenska Judoförbundets för att så frikostigt delat med sin av sin erfaren rörande Strategiarbete och för klubbtränarutbildningen.



RESULTAT RIKS/ZONGRADERING I STOCKHOLM, 15-16 dec 2018

SHODAN (1 DAN)

Anton Bäckström
Emanuel Andersson
Angela Wallentin
Alexander Nsundi
Leif Lindqvist
Jaafar Hmesheh
Nils Galindo Sjöberg
Adrian Quintero Rodriguez

Högdalens Judoklubb
Högdalens Judoklubb
IK Södra
IK Södra
Stockholm Judo Dojo
Uppsala Judoklubb
IK Södra
Solna Judoklubb

Dick Dahlström Rösselhardt
Pontus Blomstrand
Kalle Bååthe
Andreas Glans Almén
Joel Sidebäck
Fredrik Johansson
Ernö Galatz
Amanda Svedberg

IK Södra
IK Södra
IK Södra
IK Södra
Uppsala Judo
Lidköpings BK
IK Södra
Göteborgs JK

NIDAN (2 DAN)

Niklas Ericsson

IK Södra

YONDAN (4 DAN)

Manuel Santos
Jim Jimmerholt
Karin Strömqvist Bååthe
Alberth Karlsson

IK Södra
IK Södra
IK Södra
Linköpings JK

SANDAN (3 DAN)

Caroline Wannehed Bergström
Johan Nordström
Karin von Reybekiel
André Jaoul
Thomas Wahlström

Stockholms JK
IK Södra
IK Södra
IK Södra
IK Södra

ROKUDAN (6 DAN)

Tomas Rundqvist

IK Södra

EXAMINATÖRER

Peter Nyvall (6 Dan) Åke Bransell (6 Dan)
Hans Erling (6 Dan) Karin Strömqvist Bååthe (4 Dan)
Caroline Wannehed Bergström (3 Dan)

Ann Löf (6 Dan) Kristiina Pekkola (6 Dan)
Ida Lindgren (4 Dan) Julia Hamilton (3 Dan)
Claudia Wedemo (2 Dan) Alex Ngo (2 Dan)



Tomas Rundqvist, IK Södra, graderad till 6 Dan.

RESULTAT RIKSGRADERING I VILHELMINA, 24 november 2018

SHODAN (1 DAN)

1. Michael Wallin
2. Jennie Paaval
3. Albin Eriksson
4. Wayne Jonsson
5. Emilia Sjödin

Vilhelmina JK
Vilhelmina JK
Vilhelmina JK
Vilhelmina JK
Judo Sundsvall

GODAN (5 DAN)

1. Katrin Ivarsson

Vilhelmina JK

EXAMINATÖRER

Åke Bransell (6 DAN)
Gerd Persson (4 DAN)
Alex Ngo (2 DAN)



Foto: Björn Bay

RESULTAT ZONGRADERING I STAFFANSTORP, 15 december 2018

SHODAN (1 DAN)

1. Hannes Wesslen
2. Alfred Hansson
3. Elias Lindgren
4. Jonay Santana
5. Pontus Åberg
6. Axel Oscarsson
7. Stefan Grimsholm

Staffanstorps JK
Staffanstorps JK
Staffanstorps JK
Staffanstorps JK
Staffanstorps JK
Lugi Judo
Kristianstad JK

SANDAN (3 DAN)

1. Sandor Magyar

Lugi Judo

EXAMINATÖRER

Markku Pihl (6 DAN)
Auli Bamberg (4 DAN)



Foto: Markku Pihl



Foto: Gabriela Sabu, IJF

HISTORISK JUBEL I JAPAN

Text: Christer Löfgren

För andra gången någonsin nådde Anna Bernholm en Grand Slam-final, och det i den prestigefyllda Grand Slam i Osaka som avgjordes den 23-25 november (tidigare i Tokyo). På vägen fram besegrade hon två av de fyra japanskor som var med. I den jämna finalen blev världsettan och dubbla världsmästarinna Arai för svår. Tommy Macias tog sitt andra Grand Slam-brons på mindre än en månad och följde upp framgången i Abu Dhabi. Även Joakim Dvärby höll sig långt framme i den tuffa konkurrensen och slogs om medalj men fick nöja sig med en femteplats.

På Grad Prix i Haag konstaterade vi att Anna Bernholm var på rätt väg efter en tyngre period, då blev det medaljmatch. Å visst var det rätt väg, på den näst mest prestigefyllda Grand Slam-turneringen visade Bernholm nu i helgen att det inte var en tillfällighet. Bernholm var tredjeseedad i viktklassen -70 kg, och stod över första omgången. I andra omgången väntade VM 2:an från 2010, 31-åriga japanskan Miki Tanaka gör uppenbarligen ett rejält comebackförsök, men mot Bernholm räckte Tanaka inte till. Det blev en ryckig match i högt tempo med mycket kamp nere i mattan. Poängglöst vid full tid och golden score (första poängen vinner). Där visade Bernholm klass när hon vann på ippon (full poäng) nere i mattan med armlåset juji-gatame 25 sekunder in i golden score.

Kvartsfinal mot spanjorskan Maria Bernabeu, och det blir ännu en match i bra tempo med offensiv judo. Efter drygt en minut kontrar Bernholm med ett tani otoshi-kast och får waza-ari (lägsta poängen). Matchen slutar när Bernholm visar att armlåset juji-gatame går att göra i många lägen, det gäller att hänga i och vrida kroppen rätt. Återigen ippon på tekniken.

Semifinal mot en till japanska, och nu högklassiga japanskan Saki Niizoe som blev asiatisk mästarinna nyligen och hade elva raka matchvinster. Niizoe vann den här turneringen för två år sedan. Det blev en taktisk match där Bernholm imponerar och står för de flesta attackerna. Det blev poängglöst och golden score. 1,40 in i golden score hittar så Bernholm rätt i ett kast, soto makkikomi, och waza-ari...och en

säkrad finalplats. Imponerande, japanerna vill alltid lite extra på hemmaplan.

Final och då mot dagens tredje japanska för Bernholm, världsettan och regerande världsmästarinna Chizuru Arai med VM-guld både 2017 och -18. Tyvärr blev det tredje gången gillt för japanskorna. Det blev en jämn och tuff final där Bernholm ger världsmästarinna en rejäl match och står för de första attackerna. Efter 1.40 kontrar Arai en av attackerna och får waza-ari. Den poängen skulle visa sig bli matchavgörande, det blev den enda poängen. Arai satte Bernholm under press ett par gånger nere i mattan, men Bernholm försvarade sig bra. En silvermedalj på Grand Slam i Osaka är en väldigt vass prestation av världssexan Bernholm, och ger bra med viktiga OS-kvalpoäng.

Tredjeseedade världsfyran Tommy Macias hade ett bra oktober med ett guld i Grand Prix i Cancun och brons i Grand Slam i Abu Dhabi. Nu visade han att formen står sig, när han tog sitt andra Grand Slam-bons på lite mindre än en månad. Som andraseedad stod Macias över första omgången och i andra väntade unge talangen Ishen Amanov, Kirgistan. Det blev en taktisk match där Amanov hade försökt lära sig efter förlusten förra månaden mot Macias. Macias ökade trycket varefter, men det var poängglöst vid slutsignalen. 25 sekunder in i golden score bjöd Macias på en sumi gaeshi med extra styrning, waza-ari och matchvinst.

I 3:e omgången ännu en revanschsugen herre från förra månaden, brasilianaren Eduardo Barbosa. Det liknade matchen mot Amanov, taktisk där Barbosa hade mest fokus på att neutralisera Macias högerarm. Återigen poängglöst och golden score; där visade Macias sitt utnyttjande av reglerna att kast även från låg position, waza-ari. Kvartsfinal och det mot en udda figur, Arata Tatsukawa, Japan. Han tävlar ovanligt sparsamt och är därför lågt rankad, men när han väl tävlar blir det normalt medalj. Det blev en helt jämn men stängd shido(varning)-match där båda två hade två shido efter mindre än halva matchen. Tyvärr var det Macias som fick den tredje shidon och därmed hansoku make (diskvalificering)

När man kvartsfinal får man en andra chans på bronsmedalj och Macias inledde återkvalet mot Bilal Ciloglu, Turkiet. Ciloglu öppnade optimistiskt. En attack från Ciloglu efter 50 sekunder leder till att Macias kan ta över nere i mattan och visa sin tekniska påhittighet. En fasthållning som inte finns utan Macias skapar i situationen och ippon (full poäng).

Bronsmatch, och det mot den som Macias har mött flest gånger internationellt världsnian, här fjärdeedad, Arthur Margelidon, Kanada. I deras sex tidigare möten har de vunnit varannan gång, och enligt den statistiken var det kanadensarens tur. Det blir en jämn hård match där det är uppenbart att de känner varandra väl. Inte förrän 8 sekunder återstår avgör en låg sumi gaeshi, waza-ari till Macias och en bronsmedalj, och viktiga OS-kvalpoäng.

I skymundan imponerade Joakim Dvärby, som nådde bronsmatch i -100 kg. I kvartsfinalen besegrade han OS-trean japanen Ryunosuke Haga med en waza-ari efter seoi nage-kast. Ett kast som gav ippon i Dvärbys första match mot tjecken Michal Horak. Efter förlust i kvartsfinalen besegrade han mongolen Khangal Odbaatar på armlåset juji-gatame. I bronsmatchen blev japanen Kentaro Iida för svår.



Foto: Gabriela Sabu, IJF



Foto: Gabriela Sabu, IJF



Foto: Gabriela Sabu, IJF

DUBBEL-SM I SERNEKE ARENA

Text & Foto: Alf Tornberg

Kata-SM hölls tillsammans med Lag-SM den 1 december på Serneke Arena i Göteborg. I katamästerskapet var 18 par anmälda och 17 par, det vill säga 34 personer, ställde upp. Flest par, fem stycken, tävlade i Katame no kata.

Tävlingsstart var satt till kl 09.00, men mästerskapet kom igång först klockan 09.30. Det var tänkt att tävlingen skulle vara slut när lag-SM började klockan 12.00, men det dröjde till klockan 13.00 innan alla katapar var klara. De två SM:en gick alltså parallellt under en timme. Något de som tävlade i kata inte var så glada över.

Domare vid kata-SM var Åke Bransell, Lars Dahlkvist, Bo Mallander, Rebecca Eliasson och Staffan Lindgren.

RESULTAT AV KATA-SM

Nage no kata

Guld, Ossi Taurianen och George Vuger
Silver, Kenny Kling och Bruno Miletic
Brons, Ronny Schneider och Christopher Larsson

Katame no kata

Guld, Markku Phil och Mattias Åkesson
Silver, George Vuger och Ossi Taurianen
Brons, Carolie Bergström och Julia Hamilton

Kime no Kata

Guld, Diego Velazco och Markku Pihl -
Silver, Caroline Bergström och Julia Hamilton

Ju no kata

Guld, George Vuger och Ossi Taurianen
Silver, Bo Mallander och Kjell Ingemansson
Brons, Dennis Rundström och Patrik Östmar Kodokan

Goshin Jutsu

Guld, Diego Velazco och Emanuel Velazco
Silver, Julia Hamilton och Caroline Bergström
Brons, George Vuger och Ossi Taurianen.

Se bilder från Kata-SM via den här [länken!](#)

Se ett videoklipp från Kata-SM via den här [länken!](#)



Prispall för Nage no kata.



Prispall för Katarina no kata



Prispall för Kime no kata



Prispall för Ju no kata



Prispall för Kodokan Goshin jutsu

Årets vinnare i lag-SM blev Frövi Judo i såväl dam- som herrklassen. Totalt tävlade 12 lag, sex damlag och sex herrlag. Antal individer som tävlade var 70 stycken. Som alltid vid lagtävlingar var stämningen på topp och publikens stora engagemang lyfte tävlingen. Tävlingsledare för båda tävlingarna var Thomas Källberg.

RESULTAT AV LAG-SM

Svenska mästare i lag-SM dam blev Frövi Judo och svenska mästare i lag-SM herr blev också Frövi Judo.

Silvermedaljörer i damlag blev SPIF och bronsmedaljörer blev IK Västra Mölndal och Landvätter Judoklubb.

Silvermedaljörer i herrlag blev SPIF och bronsmedaljörer blev Göteborg JK och Lugi Judo.

Se mer bilder från Lag-SM via den här [länken!](#)

Se ett videoklipp från LAG-SM via den här [länken!](#)



Svenska Mästare i både Dam- och Herrklassen: Frövi Judoklubb

MARTIN PACEK TACKAR FÖR SIG!

Den 5 december lägger Martin Pacek ut på sin Facebooksida att han nu kommer lägga sin internationella judosatsning åt sidan.

Kära följare!

Ni kanske har märkt att jag inte har deltagit i internationella tävlingar under hösten som gått. Förklaringen till detta är att jag efter mycket funderande bestämt mig för att avsluta min karriär som Judoka i Svenska landslaget.

Det har varit en otrolig resa med fantastiska erfarenheter och jag är bortom tacksam att jag fått möjligheten att kunna bidra till Svensk Judo professionellt under hela tretton år. Jag har uppnått mål jag som ung kille bara kunde drömma om och är fantastiskt nöjd med och stolt över min karriär. Att få gå in på OS-invigningen med min bror och mina kamrater får mig fortfarande att rysa.

Att ta detta beslut har bitvis varit tufft, men samtidigt känner jag att allting har ett slut och nu är det dags för mig att tacka för den här underbara tiden. Så tack alla trogna följare. Tack fans, vänner och familj som stöttat både mentalt, men också ekonomiskt. Tack alla mina tränare och sparringpartners som bidragit till min Judo. Tack SOK som trott på mig benhårt under hela den här tiden, utan er hade min karriär aldrig varit möjlig. Tack Svenska Judoförbundet för alla år. Slutligen, tack till mina duktiga kollegor i landslaget och Robert Eriksson för enormt stöd genom åren. Den här resan (eller hundratals resorna om man ska vara ärlig hehe) har varit ett äventyr jag aldrig kommer att glömma!

Nu börjar ett nytt kapitel i mitt liv och jag får chansen att vara pappa på heltid. Resten kommer jag att klura ut under vägens gång, men jag garanterar er att vi ses därute! Tack än en gång för alla fantastiska år och ögonblick tillsammans! /Martin



Foto: IJF Media Team



Foto: IJF Media Team

TÄVLING / MÄSTERSKAP	1 pl.	2 pl.	3 pl.
Masters/Grand Slam/Grand Prix	4	3	10
World cups/Continental open	0	1	3
European Cups - senior	4	6	2
European Cups - junior	2	1	4
International Tournaments	2	1	1
National Championships - senior	4	2	1
National Championship - junior	2	0	0
National Championship - cadet	1	0	0

Källa: Judoside.com

REBECCA ELIASSON hängiven katadomare & examinerator

Text & Foto: Alf Tornberg

Rebecca Eliasson började träna judo 2001. Men 2004 gjorde hon ett uppehåll för att spela fotboll under några år. Dock har hon varit judon trogen sedan 2007 efter att ha träffat sin tränare i mataffären som lockade henne tillbaka. Hon har hunnit med en hel del, tagit 2 dan, blivit licensierad katadomare och ingår i gruppen examineratorer vid graderingar. Och visst är det kata som intresserar henne mest.

Det där med kata började redan 2008. Då producerade Lars Dahlqvist ett instruktionskompendium för Nage no kata där Rebecca var en av de två som utförde teknikerna.

- Det var så intresset för kata väcktes hos mig. Jag visste inte så mycket om vad kata var innan dess. Hade ju sett det på klubben och så, men det var där det verkliga intresset började för min del, säger Rebecca Eliasson.

Några år senare, 2013, fick hon frågan av Peter Martin, som var dåvarande Katakommitténs ordförande, om hon ville ingå som ledamot i Katakommittén. Kommittén behövde ett nytillskott av nya och yngre medlemmar och Rebecca sa ja. 2014 gick hon en utbildning till katadomare.

- Strax därefter skulle jag döma på SM i Borlänge som aspirant. Det skulle vara fem licensierade domare och jag, men en av de fem domarna blev sjuk så jag fick ta hennes plats, säger Rebecca som kastades rakt in i hetluften direkt.

Hon gillar att döma kata. Hon har också dömt på Stockholm Open – där det även fanns en Special Needs-klass, på NM och nu senast på kata-SM i Göteborg den 1 december i år.

Som katadomare dömer man bara i de kator där man har kompetens. Rebecca dömer nu i Naga no kata, Katame no kata och i Ju no kata. Hon håller som bäst på att träna på Kime no kata för en kommande egen gradering till 3 dan. Sitt 2 dan tog hon 2015. Sedan 2017 ingår hon också i den grupp av examineratorer som graderar judoka till dangrader. Vid riksgraderingen i Göteborg 2017 var hon examinerator tillsammans med Auli Bamberg, Alex Ngo, och Peter Nyvall. Och även vid riksgraderingen 2018 var hon examinerator.

- Det är skillnad att sitta som examinerator vid en gradering och att sitta som domare vid kata-tävlingar. Vid tävlingar är det mycket mer detaljer man tittar på; trovärdigheten och teknikerna i sig. Det är betydligt högre detaljnoggrannhet vid en tävling än när man bedömer katorna vid en gradering, förklarar Rebecca.

Under 2018 har Rebecca Eliasson varit katasamordnare i Göteborgs Judoförbund tillsammans med Annika Krus. Rebecca är lite oroad över att det inte känns som att kata är ett högprioriterat ämne i förbundet.

- Jag vet helt ärligt inte hur kataverksamheten är organiserad

i Sverige just nu. Det verkar nästan som den inte existerar, utåt sett. Det är i alla fall den bilden som jag har fått, säger Rebecca Eliasson som dock inte ger upp utan vill fortsätta arbeta för att kata ska växa och och få luft under vingarna igen.

Men jobbet tar en hel del kraft och engagemang. Rebecca är civilingenjör och just nu är hon engagerad i att bygga hyresrätter i tre stycken hus med 113 lägenheter i Göteborg. Så hon tycker inte att hon hinner träna så mycket på klubben som hon skulle vilja.

- Ja, det är mycket på jobbet så det blir ganska lite träning - en eller två gånger i veckan och det är ju inte mycket, säger Rebecca Eliasson.



DICK HAR DÖMT FLEST VETERAN VM I VÄRLDEN!!!

Text & Foto: Dick D. Johansson

Sedan år 2009 har Internationella Judo Federationen (IJF) arrangerat VM för Veteraner (=judoka äldre än 30 år) och det första officiella Veteran-VM arrangerades i tyska Sindelfingen i maj 2009.

Själv hade jag turen att få vara med vid detta första officiella Veteran-VM som en av 32 judodomare och tävlingen samlade hela 875 judoka från 48 länder.

Veteran-VM i IJF:s regi blev genast en stor succé och genom åren har flera svenska judoka visat framfötterna och vunnit flera Veteran-VM-guld, men det är en annan historia.

Åren 2010 och 2011 avgjordes tävlingarna i Budapest och Frankfurt och i Tyskland hade jag sällskap av min gode kollega Marko Ahola, Tyresö. Vi hade några trevliga dagar tillsammans och träffade då på "The Buffalo Boys", fyra trevliga domare från USA som tillhörde samma familj.

I november 2012 hölls tävlingen i Miami, USA, med hela 987 deltagare, men då var tyvärr jag inte med. Anledningen minns jag inte.

Den femte upplagen av Veteran-VM hölls i Abu Dhabi, UEA, i november 2013 och till den tävlingen tog IJF:s Veteran Referee Director Vincent Grifo, CAN, ut 19 domare och jag var en av dem, trots att jag hade fyllt 65 år och blivit avtackad av EJU vid Veteran-EM i Paris på våren samma år. Domarna inkvarterades på ett ståtligt lyxhotell på promenadavstånd från tävlingshallen och allt fungerade perfekt, frånsett att jag aldrig fick syn på någon kamel.

Åren som följde, 2014 – 2017, fick jag fortsatt förtroende från IJF:s Veteran Referee Director och blev uttagen till VM-tävlingarna i Malaga, ESP, Amsterdam, NED, Fort Lauderdale, USA, och Olbia, Sardinien, ITA. Just i Malaga blev det rekordstort deltagarantal, hela 1 175 deltagare, varav 146 kvinnor, från 58 länder från jordens fem kontinenter.

Inför årets tävling i Cancun, MEX, i oktober månad hade jag fyllt 70 år och på nytt blivit avtackad av EJU, denna gång vid Veteran-EM i Glasgow, GBR, i juni månad. Så väl IJF som EJU hade per den 1 januari i år beslutat att högsta ålder för att få döma på IJF- och EJU-nivå var 65 år, en ålder som redan



Domare från Mexico, Iran, USA, Italien och Sverige.



Olympierna från 1980; Bertil Ström och Ronny Nilsson hejade fram de svenska judoka på plats i Cancun.



Efter över 9 års tjänst var jag tvungen att kassera mina favoritflip-flop som gick sönder under turistresan till Yucatan.

gällt i praxis. Emellertid har jag genom åren fått tillstånd av EJU att döma på så väl Veteran-EM som European Open och European Cup efter 2013 och fått hygglig klassificering genom åren. Det var ett gott besked när IJF:s Veteran Referee Director Donald Ferland, OS-domare 2012, CAN, i augusti månad meddelade att jag, trots åldern, var en av 24 uttagna domarna till årets Veteran-VM i Mexico.

Cancun ("The Snake nest") är en turistort på Yucatan halvön vid Karibiska havet där Mayafolket för många hundra år sedan hade en väl utvecklad kultur.

Det blev en fin vecka på ett All Inclusive hotell precis vid strandkanten. Tävlingsdagarna var lagom långa och det blev många matcher att döma alla fyra dagarna. Särskilt roligt var att min klubbkamrat Johan Thörsman i överlägsen stil vann sitt 5:e Veteran-VM-Guld. Vilken kille!

För min del blev Cancun mitt 9:e Veteran-VM av 10 möjliga. Med det är jag den som har dömt flest av IJF:s officiella Veteran-VM i världen. Därtill är jag den äldste någonsin på denna nivå. Om det blir någon fortsättning, så att jag kan göra mitt 10:e Veteran-VM, hänger på IJF och Donald Ferland.

Den som lever får se!!!

CONNY PETTERSSON VINNARE I LAG-SM FÖR 50 ÅR SEDAN!

Text & Foto: Alf Tornberg



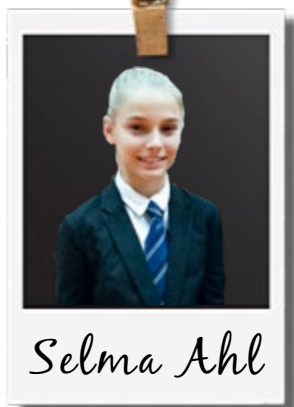
På lag-SM i Göteborg i Serneke Arena den 1 december träffade vi en glad Conny Petersson. Om några dagar, det vill säga under 2019, kan Conny fira ett fint 50-årsjubileum. Då deltog han i det första lag-SM:et som anordnas i landet. Det var också i Göteborg detta skedde. Conny deltog i det segrande laget som var Göteborgs Judoklubb.

– Ja, då spöade vi JK Budo och Stockholmarna, säger en strålande lycklig Conny Petersson.

Conny är i högsta grad fortfarande aktiv, bland annat som tränare i JK National i Halmstad. Det var inte så länge sedan han graderade sig till 6 Dan. Han är ofta lite före oss andra. Redan 2010 spelade han in videosnuttar om hur man faller rätt och klarar halkan i vintertid. Dessa videor finns fortfarande att se, klicka [här!](#)

NYA DOMARLICENSER DISTRIKTUNGDOM X3

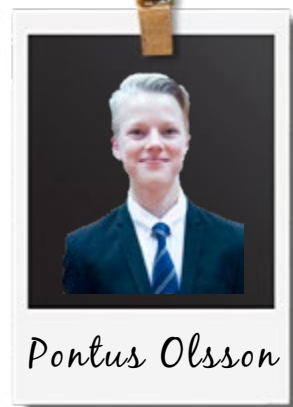
Foto: Niklas Strandberg



Judograd: 1 kyu
Judoklubb: Stenungsunds JK
Touki waza: Harai Goshi
Domare sedan: 2017

Varför blev du domare:
Jag är domare för att jag ville testa på något nytt inom judo och utveckla mig vidare inom denna sport.

Selma Ahl



Judograd: 1 kyu
Judoklubb: Stenungsunds JK
Touki waza: Uchi mata
Domare sedan: 2017

Varför blev du domare: Jag blev domare för att jag tycker att det är roligt att vara med i judo-sammanhang och på mattan även om jag inte gillar att tävla!

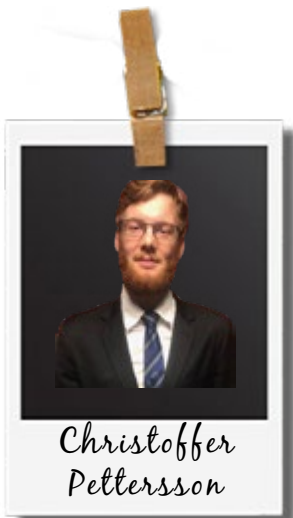
Pontus Olsson



Judograd: 1 kyu
Judoklubb: Borås JK
Touki waza: Uchi mata
Domare sedan: 2017

Varför blev du domare:
Jag är domare för att det är ett bra komplement till att vara tävlingsjudoka.

John Johansson



Judograd: 1 kyu
Judoklubb: JK Budo
Touki waza: Harai goshi
Domare sedan: 2015

Varför blev du domare:
Jag är domare för att kunna bidra till klubben och judosporten.

Christoffer Pettersson

Distriktsdomare

TROTJÄNNARE ERHÅLLER SVART FÖRTJÄNSTTECKEN

Pontus Daag - Habo JK

Att mottaga Svenska Judoförbundet förtjänsttecken på riksförtbildningen 1-2 sept 2018 var en högtidsstund för mig i mitt Judoliv.

Det var när Johan Ericsson, förbundets representant började prata om utmärkelser, som känslan kom att "detta är roligt och undrar vems tur det är att få en utmärkelse nu". Johan avslutar meningen med: "...han som har grundat Habo Judoklubb". Den värmen att bli applåderad av 80-talet likasinnade instruktörer som lagt ner många timmar varje vecka varje år var en härlig känsla.

Allt detta började en gång 1984 då jag som idrottskille (fotboll, handboll och bandy med skridskor på fötterna) provade Judo i Budoklubben Yoi's regi. När man växer upp i en mindre ort, jag tror Habo inte ens hade 8000 invånare på den tiden är idrottsutbudet skalt. Judon tilltalade mig på ett spännande och annorlunda sätt, vita dräkter färgar på bälten som visade hur mycket man lärt sig. Det var aldrig något prat om "laget" utan prestationen och det du lärde dig var personligt.

Mina instruktörer på den tiden hade gult och orange bälte och det var spännande att träffas i sporthallen där gymnastikmattor lades ut. Vi hade träning en dag i veckan och även om fysiken var i ordning så var det mycket nytt att lära sig. 1990 då jag haft orange bälte sedan två år och provat på att tävla lite gick jag min första instruktörsutbildning steg 1. Jag började vara hjälptränare och väldigt snart höll jag i egna nybörjare, ett grönt bälte togs 1991.

Steg 2 licens kom 1992 och däremellan var det flera "lär om judo kurser" och några tävlingar som betades av och det blåa bältet togs 1993. 1995-1996 erövrades det bruna bältet och en domarkurs och aspirantlicens följde liksom en steg 3 instruktörskurs. Ganska fort efter en hel del dömda tävlingar blev det en d-domarlicens och judo var på riktigt min grej. Fortbildningar och katakurser fyllde året då jag tillsammans med Ivar Nilsson som var min tränare i många år siktade på det svarta bältet, som erhöles 1997.



Lokal frågan i Habo hade kommit upp flera gånger på tal och för att få hjälp med det fick jag rådet att starta en klubb i Habo av fritidschefen. Så Habo Judoklubb bildades 1998 och första träningslokalen låg i källaren under vårdcentralen där det tidigare hade varit omklädningsrum. Föreningen var inte nöjda med betonggolv under judomattan och takhöjden begränsade oss, vilket resulterade i att söka efter ny lokal. Vår nuvarande lokal fick vi tag i 1999 och den var i dåligt skick, så efter vi med gemensamma krafter renoverat kunde vi inviga och dra igång på riktigt.

Pontus Daag

Ålder: 44 år
Bor: Bankeryd
Judograd: Shodan (1 Dan)
Touki waza: Tai Otoshi

Mikael Björklund - Sollefteå Judoklubb

Jag heter Mikael Björklund och är 51 år, har tränat judo i 27 år och har shodan; 1 Dan. Jag började min bana 1979 i Sollefteå Judoklubb som en tolvårig pojkspoling. Jag hade i och för sig provat två gånger tidigare men inte fastnat för denna idrott. När jag väl var fast så blev det några år. När vi tappade vår lokal 1983 blev det en vild jakt efter en ny och efter det fick vi bära mattor före och efter varje träning under cirka 15 års tid till dess att vi hittade en lokal där mattan behövde plockas undan efter varje gång.

Under dessa år var jag huvudtränare och satt också som ordförande i föreningen. Under en längre period arbetade jag även i Mellannorrlands judo-förbund. Mina favorittekniker var osoto-makikomi och tai-otoshi. Min judokarriär slutade 2006 och jag har efter det provat att återuppta min träning men inser att min rygg och axlar inte håller för denna underbara sport.

Eftersom jag nu fått denna utmärkelse "postumt" så blev det en mycket stor överraskning och jag blev otroligt glad. Ha det så bra nu alla vänner där ute i judosverige och jag håller ett öga på er!

Björn Holmer - Sollefteå Judoklubb

Det började 1984 när Sollefteå judoklubb stod utan lokal i stan och tillfälligt flyttade ut i den lilla byn Lökom 20 km nerströms Sollefteå. I bygdegården fick mattorna plats och Björn som gick i sjunde klass passade på att börja träna när det erbjöds idrott 4 km hemifrån. Klubben växte och ett gäng åkte till Kramfors för att träna i en mer aktiv klubb och där det fanns en duktig brunbältare som tränare. Så småningom om hittade Sollefteå klubben lokal inne i stan och klubben växte. Björns tävlingsdebut skedde i Tierp på en bältescup 1987 där han vann alla matcher på ippon. Det var långt mellan tävlingarna och även om Björn var tävlingsinspirerad var det inte helt lätt att utvecklas i den lilla klubben.

I slutet av åttiotalet kom Wolfgang Biedron till Sundsvall och det blev ett uppsving för hela södra norrlands judoföreningar. Bla kom han och Eva till Sollefteå och höll träningar varannan vecka under en period. Under den perioden började Björn ansvara för en del träningarna tillsammans med bla Mikael Björklund. Även Erik Vesterlund kom till Sundsvall och började hålla i träningar i både Sollefteå och Kramfors. Björn graderades till grönt bälte och tränade på under några år fram tills tjugoårsåldern.



Från klubben 50-års jubileum: Björn Holmer och Mikael Björklund fick ta emot förbundets tredje och högsta förtjänsttecken. Monica Holmer fick ta emot förbundets andra förtjänsttecken. Dessa delades ut av generalsekreterade Erik Vestlund.

Men så flyttade Erik Vesterlund till Sollefteå och Björn fick inspiration att dra på sig dräkten och kliva upp på mattan igen. Hans fru Monica klagade för mycket över hans försök att minnas kast och prova dem på henne hemma i köket. Fast efter något år hängde även Monica på och började träna. De båda sönerna fick komma med i en stor och liten grupp. Björn kom med i styrelsen och blev efter några år ordförande i klubben och Monica kassör. Nu har andra tagit över de rollerna och Björn och Monica kan fokusera på tränarrollen.

2005 graderade Björn till brunt och tränade på i klubben några år tills ungefär 2010 då Erik lämnade Sollefteå för Uppsala. Träningarna hölls igång och efter något blev Björn huvudtränare i klubben. Vid sportlovslägret i Borlänge 2016 kunde Björn äntligen gradera till 1 Dan.

I november i år hölls klubbens 50-års jubileum med inbjudna gäster från åren som gått. Evan Bergman berättade om hur klubben bildats i en aula på stadens högstadium där man tränat på gymnastik mattor ihophållna med läderremmar. Nästa år planerar Björn att ta med familjen till Tyskland och fira sin femtioårsdag på Düsseldorf Judo Grand Slam. Dock som åskådare.

Att vi båda förärades med judoförbundets förtjänst tecken är en stor ära och en härlig sporre och tecken på uppskattning för det jobb vi lägger ner.



Tränare genom tiderna i Sollefteå Judoklubb: bakre raden från vänster Daniel Lindmark, Kenneth Österberg, Monica Holmer, Sven - Johan Westman, Roger Söderlund, Erik Vesterlund, Björn Holmer, Håkan Jeanson, Eva Biedron. Främre Raden Evan Bergman (första ordföranden) Mats Malmqvist (en av två bröder som tog initiativ att grunda klubben), Mikael Björklund, Wolfgang Biedron, Bo Henning, Sune Mohlin.

GRADERINGSLÄGER PÅ ÅLAND

Text: Dick Dahlström Rösselharth

Foto: Johan Orrbo

Fredagen den 28/9 var det samling kl. 15:30 på Viking-terminalen i Stockholm för alla förutom våra vänner på Åland och från långt upp i norr, två fantastiska (eller fanatiska) deltagare som på egen hand tog bilen från Vilhelmina och hittade nån egen (inte alls lika rolig som vår) färja.

Redan 14:30 var vi nästan fulltaliga i vikingterminalen så när som på herr reseledare (Tomas R) och så klart André (till protokollet tas dock att André var på plats före Tomas). Till vårt förfogande på resan över till Åland hade vi ett stort konferensrum där det visades fantastisk judo på storbild i alla former, såväl humoristisk som riktig. Det pratades även judo i allmänhet men även i synnerhet, där fokus såklart låg på december månads kommande gradering i Skarpnäck. Vem går upp med vem, vilken kata ska ni göra mm. mm.

Väl framme i Mariehamn blev vi tacksamt nog emottagna av en bil som skulle transportera vår packning till Ålands judoklubb dojo där vi skulle sova. Med tanke på tiden på dygnet vi anlände och att de flesta jobbat in i de

tista innan avfärd var det en del trötta själar som påbörjade den långa vandringen på ca 800 meter mot sömn. Å andra sidan blir ju vuxna människor rätt lika tonåringar när det ska inkvarteras i sovsal, så det var en del tjatter och kackel innan alla hittat "sin" plats och ljuset släcktes. Instruktionen inför avfärd till lägret innehöll nyttig information såsom ta med underställ och mössa att sova i då det kan bli kallt under natten i dojon.... En del av oss (läs framförallt författaren) tänkte lite som att "äsch, det är ju bara september hur kallt kan det bli" och packade kanske lite för lite kläder att sova i. Det var riktigt kallt under natten....

Lördagmorgonen började som på vilket dinosaurieläger som helst, om man inte vaknade självmant så väcktes man av de knakande lederna från övriga deltagare som sträckte på sig. Ålands JK hade försett lokalen med kaffebryggare och massor med annan nyttig frukost så man skulle få en bra start på en dag full av judo. Straxt efter frukost anlände deltagarna från Åland som gjorde att vi totalt var över 30 (!) katafantaster på mattan. Under hela lördagen så övades det alla möjliga former av kator, Nage, kime, juno, katame mfl. Utöver lite fria program och så klart en del kärleksfulla pikar, mest drabbad var kanske Gör-han. Avbrott för lunch styrde res-



pektive deltagare, par eller grupper själva när den kändes rätt att inmundiga vilket gjordes genom en promenad ner till "downtown" Mariehamn.

Så snart lunchen var avklarad så var det bara upp och hoppa på mattan igen, det är ju inte varje dag man har tillgång till så mycket fantastisk katakunskap på en och samma matta under en och samma helg så varje minut räknades.

Ett gäng möra medelåders judokas släpade sig av mattan vid 18 tiden för att avnjuta en avslappnande bastu innan det var dags för middag, en buffé av asiatiskt mat levererades till dojon där vi kunde njuta välförtjänt efter en dags hårdkörning. Givet hur natten till lördag förlöpt så blev det en del ommöbleringar av sovplatser innan läggdags för att hitta lite varmare platser och jag tror de flesta lyckades med sin anstränging.

Om lördagmorgonen innehöll en del knakande leder gissar jag att alla kan föreställa sig hur söndagmorgonen lät efter en hel lördag på mattan. Frukost intogs och sen var alla ivriga på att hoppa upp på mattan igen.

Ännu mer kator och fria program övades innan det var dags för uppvisning framför alla för att få en föräning om hur det ser ut under en gradering (extra nyttigt för de av oss som tänker gå upp till shodan). Våra vänner från norr avvek lite tidigare för att inte komma hem alltför sent via sin egen färja.

En massa kramar och hej då till arrangerande klubb och sen försöka samla ihop en hel hoper förvirrade medelåders människor som ömsom spelade pokemon och ömsom inte hade en aning om vilken utgång vi skulle samlas vid innan vi kunde promenera ner mot färjan hem.

Vi tog plats vid smörgåsbordet där vi analyserade helgen medans mat och dryck inmundigades. En rätt behaglig resa hem följde då alla var mer eller mindre slutkörda efter helgen. All in all, en helt fantastisk helg. Om du inte medverkat någon gång är det min starka rekommendation att du gör det.

Ett stort tack till alla deltagare och ledare som så frikostigt delat med sig av all sin kunskap.

ATHLETE ANALYZER JUDO & LANDSLAGET I CNN WORLD OF SPORTS

Text: Niklas Strandberg / Nicklas Björklund

Foto: Nicklas Björklund

CNN har sedan 2017 startat en Judokanal och de belyser olika spännande judorelaterade nyheter samt intervjuer med judoka och coacher runt om i världen. I April i år var CNN World of Sports i Stockholm och gjorde ett reportage om Athlete Analyzer Judo och Svenska Judoförbundets landslag. Vi har intervjuat en av grundarna av Athlete Analyzer, Nicklas Björklund, som är medlem och verksam i Borås Judoklubb för att få reda på lite mer.

Kul med uppmärksamhet i CNN! Hur kommer det sig att de ville göra ett reportage?

De hade tidigare uppmärksammat att Athlete Analyzer är det enda dedikerade systemet för judo och i samband med starka resultat från vårt landslag ville de göra ett reportage om Athlete Analyzer.

Deras plan från början var att besöka oss på vårt kontor i Borås men jag föreslog att de skulle göra ett reportage med oss tillsammans med några utvalda judoka och Robban istället. Det ger ett roligare reportage med lite actionbilder än programmerare som knackar kod. Dessutom var det var ett lysande tillfälle att ge lite extra uppmärksamhet till vårt duktiga landslag samt svensk judo i allmänhet. Efter lite förberedelser så bestämde vi att träffas i SPIF:s lokaler i Stockholm tillsammans med Robert Eriksson, Tommy Macias och Robin Pacek. Helgen innan reportaget skulle göras så lyckades dessutom både Tommy Macias och Anna Bernholm att vinna Grand Prix i Antalya vilket ytterligare höjde förväntningarna hos CNN.

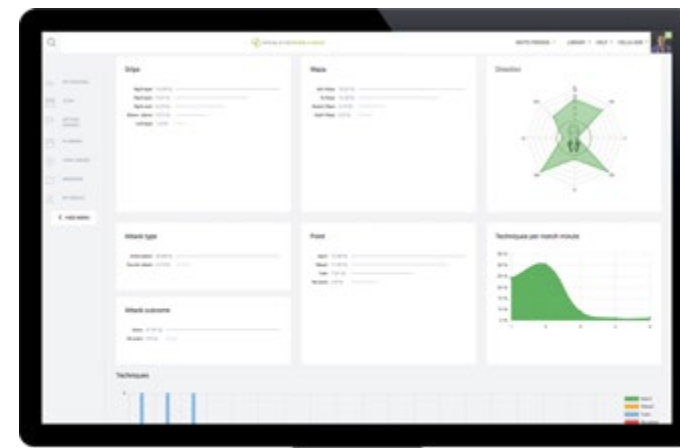
Hur gick inspelningen till?

Inspelningen av reportaget tog en hel dag. De inledde med att intervjua Robert och sedan var det Tommys tur. Därefter så filmade dem en lång stund när Tommy och Robin tränade på lite olika situationer med instruktioner av Robert. Därefter så intervjuade de även mig fast på en annan plats med en vacker utsikt över Stockholm. Jag har aldrig tidigare varit med om en sådan här inspelning och måste säga att de var mycket grundliga. Bland annat så filmade de Tommys fot i säkert 10 minuter innan de blev nöjda. De samlade på sig flera timmars material som de sedan klippte ned till ett reportage på tre minuter. En ny upplevelse helt klart, i alla fall för mig.

Reportaget sändes över hela världen på både engelska och spanska och en av versionerna finns fortfarande att se på deras judokanal: [Klicka här!](#)

Kan du berätta lite mer om Athlete Analyzer Judo?

Idén till Athlete Analyzer föddes för cirka 6 år sedan då vi i Borås Judoklubb försökte analysera våra judoka på ett strukturerat sätt. Vi testade olika sätt att rapportera matcher, bland annat genom olika mallar i Word och Excel men det slutade med att det tog alltför lång tid att analysera informationen för oss coacher. Alla matchvideos låg på olika platser såsom YouTube, Dropbox, Google+ och inte minst i de aktivas telefoner och videokameror. Dessutom tyckte vi att det var besvärligt att ha koll på de olika träningsplaneringar som skickades ut av landslagsledningen. Något behövde helt enkelt göras för att förenkla arbetet och för att kunna erbjuda ett bättre stöd för våra aktiva.



Då jag själv har en lång karriär inom IT-branschen så låg det nära till hands att börja skissa på ett system som kunde underlätta arbetet med att på ett strukturerat sätt både planera samt följa upp träning och tävling. Efter diskussioner med landslagsledningen startade vi upp ett första projekt under 2014 och vi har vidareutvecklat systemet sedan dess.

Athlete Analyzer är ett webbaserat system och består i grunden av två olika delar, Träningsplanering/rapportering samt videoanalyser.

Tränarna kan skapa träningsplaneringar som omfattar både judo, styrka och kondition och får även hjälp med formtoppning inför viktiga tävlingar etc. De aktiva kan enkelt registrera sin träning antingen med sin smartphone eller med dator. All träning kan därefter analyseras på en mängd olika sätt.

Den andra delen med videoanalys innebär att de aktiva "taggar" upp alla händelser i sina matcher såsom poäng samt varningar. Dessa "taggar" ligger sedan till grund för en mängd olika analyser som kan göras i systemet. Hela systemet bygger på att alla tränarna runt en aktiv ska kunna samarbeta tillsammans med den aktive. Dels inom klubben naturligtvis men även mellan klubbnivå och landslagsnivå.

Vad är de största fördelarna med att använda Athlete Analyzer Judo?

Det finns många fördelar. Den största fördelen är dock att både de aktiva samt deras tränare alltid kan fatta beslut om fortsatt träning baserat på utfallet från tävlingar och träning. Detta är vad vi kallar Evidence Based Training. Athlete Analyzer visualiserar styrkorna och svagheter hos en judoka på ett mycket lättfattligt sätt. Utifrån den informationen kan man anpassa träningen för att förbättra sina styrkor ytterligare men även naturligtvis slipa bort svagheter. Ett bra exempel är tex kastriktningar där det blir extremt tydligt ifall en aktiv har poänggivande tekniker i olika riktningar eller ej. Man kan även enkelt se ifall en aktiv ofta blir kastad i en viss riktning eller på en viss teknik för att sedan då träna på sitt försvar mot dessa hemma i dojon.

För oss tränare innebär systemet att vi alltid har all information om våra aktiva på ett ställe, alltid åtkomligt. Detta sparar mycket tid och gör det möjligt för oss att jobba på ett mycket mer strukturerat sätt än vad som tidigare varit möjligt.

Vad händer närmast med Athlete Analyzer?

Vi har precis släppt en ny version för Ju-Jitsu med officiell lansering på JuJutsu VM i Malmö. Vi kommer även inom kort släppa en version för BJJ. Utöver detta så vidareutvecklar vi ständigt judoversionen baserat på feedback från våra kunder runtom i världen. Vi kommer bland annat införa skaderapportering/skadeanalys vilket kommer innebära att vi kan visualisera samband mellan skador och tidigare träning/tävling. Detta är ett viktigt område som vi hoppas kunna bidra till att minska skadorna inom sporten på sikt.

Om någon vill veta mer om Athlete Analyzer så är ni välkomna att kontakta mig så kan jag gärna demonstrera systemet. Annars så är ni välkomna att skapa konton på www.athleteanalyzer.com och testa själva.

Nicklas Björklund
nicklas@athleteanalyzer.com

TRÄNING & TÄVLING FÖR SPECIAL NEEDS I JAPAN

Text: Håkan & Ulrika Tellander

Vi träffades på Arlanda den sista onsdagen i november för att sätta oss på flyget till Tokyo via Helsingfors. Vi var tio stycken som var spända och förväntansfulla inför vad vi skulle få uppleva under den knappa vecka som vi blivit inbjudna till av Yasuhiro Yamashitas stiftelse och All Japan Judo Federation. Via sitt långvariga engagemang inom Special Needs judo hade Tomas Rundqvist fått en inbjudan att komma och visa hur man kan utforma judoträning anpassad för personer med olika funktionsnedsättningar. I inbjudan ingick även att de tre special needs ungdomar som var med på resan skulle få träna på Kodokan och delta i en tävling. Mycket mer än så visste vi inte när vi lämnade Sverige.

Väl framme i Tokyo möttes vi av Masayoshi Yamazaki (fd världsmästare i Kata) som visade oss till den buss som abonnerats åt oss. Bussen med skylten "Judo Sweden Team" tog oss till vårt boende de första två nätterna, OS-byn från sommarolympiaden 1964 som nu är Japans motsvarighet till Bosön. För att hantera jetlagen lämnade vi bara väskorna och tog oss mot närmaste tunnelbanestation för att ta oss in till stan och se oss omkring. Höjdpunkten var denna dag var Asakusa med Tokyos äldsta tempel och den marknad med mat och shoppingmöjligheter som ledde upp till templet. Dagen avslutades med en middag för gruppens ledare tillsammans med Tomoo Hamana (fd världsmästare i Kata) som är den som bjöd in Tomas till denna resa.

Den andra dagen i Tokyo ägnades åt besök i stadsdelen Shibuya och Meiji-templet i Yoyogiparken innan vi åkte för att träna i Kodokan. Innan träningen beställde delar av gruppen nya dräkter och bälten på en shop i närheten.

Träningen i Kodokan blev ett minne för livet för oss. Det var mäktigt att besöka det ställe som många av oss bara drömt om att få uppleva. Vi blev inskrivna i en speciell enhet för internationella gäster, därefter begav de av oss upp till våning fyra där vi fick byta om. Barfota gick vi sedan upp för trapporna till den stora dojon. En barnundervisning höll på att avslutas och vi smög oss in, bugade och log mot alla vi mötte. Vi fick tillåtelse att fotografera och fick en finfin bild framför porträttet av Kano. Däref-



Foto: Dick Dahlström Rösselharth



Foto: Ulrika Tellander



Foto: Malin Rösselharth



Foto: Dick Dahlström Rösselharth

ter var det dags och gå in på mattan. Vi var alla nervösa och visste inte riktigt hur vi skulle bete oss, men vi började med lite vanlig uppvärmning. Snabbt blev vi avbrutna av tränarna som nog tyckte att vi väsnades lite väl mycket och frågade om vi skulle kunna ha en gemensam uppvärmning med den Kodokaträningsgrupp som nyss börjat sitt pass.

Vi kämpade på och gjorde övningarna efter bästa förmåga under ledning av de båda Kodokantränare som ansvarade för vår träning. Vi vara alla överens om att detta var den mäktigaste träningsupplevelsen någonsin. Nöjda, belåtna och tagna lämnade vi dojon för dusch och ombyte (vissa av oss blev också informerade i efterhand om att det var övervakningskameror i omklädningsrummet). Yamazaki hade bevakat vår träning och mötte upp oss för att ta oss tillbaka till OS-byn, men först en obligatorisk gruppfotoografering vid Kano-statyn.

På förmiddagen dag tre satte vi oss i vår buss tillsammans med Yamazaki för att åka ungefär två timmar till staden Hiratsuka som var vår bas de närmaste tre dagarna. En lugn resa tills vi fick en "mäklarglimt" av berget Fuji, då piggnade alla till och tog foton som nu i efterhand lämnar utrymme tolkning om det verkligen var berget eller bara moln. På kvällen åt vi en härlig middag tillsammans med Yamazaki, Hamana med fru och Makoto Hirose (silvermedaljör i Paralympics i Rio 2016).

Nästa dag var det dags för huvudnumret för vår resa, träning och tävling för våra tre ungdomar. Vi blev hämtade på hotellet med bilar och åkte till den närliggande orten Ninomiya. När vi kom fram visades vi till hallen som redan var helt full med ungefär 150 barn och ungdomar som körde judo på de utlagda mattorna. Hög ljudnivå och skyltar på japanska runt hela hallen och vi stack verkligen ut som icke-japaner. Det enda ord som vi kunde läsa var, till Tomas förskräckelse, en banderoll som det stod "Tomasu" på. Ett första tecken på hur hedrade våra värddar var av vår närvaro. I hallen var, förutom Hamana, Yamazaki och Hirose från kvällen innan, även senaste VMs bronsmedaljör i tungvikt Hisayoshi Harasawa.

Efter att vi bytt om var det dags för uppställning och presentation. Vi fick ställa upp på ett led framför alla barn och ungdomar. Tomas och vår grupp blev presenterad före både världsmästare och olympier, vilket var en mäktig känsla. Efter presentationen ledde Tomas, med hjälp av en tolk, en träning där syftet var att visa hur anpassning kan göras för att passa special needs utövarer. Det började stelt, japanerna var inte vana vid lekfulla övningar på mattan. Snabbt blev det dock full fart och många skratt i hallen. Även mästare och olympier var med och tyckte uppenbarligen att det var kul!

Efter träningen genomfördes ett panelsamtal där de olika inbjudna gästerna skulle säga några väl valda ord (antar vi, svårt med japanskan) till alla deltagare. Även här var Tomas först att få mikrofonen och berättade om sitt mångåriga engagemang inom special needs judo och vilken viktig funktion den har för både ungdomarna själva och för deras föräldrar, vilket möttes av varma applåder. Tomas fick till och med skriva autografer efter sitt anförande! Panelsamtalet följdes av tävling där våra tre ungdomar fick möta special needs japaner. En spännande upplevelse som följdes av högtidlig utdelning av medaljer och diplom som garanterat åkte upp på väggen direkt efter hemkomst till Sverige igen. När tävlingarna var över fortsatte vi att genomföra lekfulla övningar med de japanska barnen som var helt vilda av glädje, en härlig upplevelse! Mycket nöjda och fyllda av intryck åkte vi tåget hem till hotellet för en god natts sömn.

Sista hela dagen i Japan åkte vi till Kamakura, staden där den stora Buddahstatyn finns. Här besökte vi ett tempel, åt resans godaste måltid och badade fötterna i Stilla Havet (Johan badade hela sig!) innan vi besökte Buddah. Tåget tillbaks till Hiratsuka för att packa väskorna innan hemfärd nästa dag. När vi kom tillbaks till hotellet väntade paket. De som beställt dräkter och bälten några dagar innan hade nu fått dessa levererade. Lycka!

Vi var ett nöjt gäng som satte sig på bussen tidigt på morgonen. Ett stort tack till Tomas Rundqvist för att vi fick chansen att uppleva detta!

FRAMGÅNGSRIK IDROTT FÖR ALLA

Text & Foto: Alf Tornberg

Konventet Framgångsrik idrottsutveckling samlade ett 80-tal deltagare från hela landet. Malin Nordin, Annika Krus och Ida Lindgren hade fått ihop ett intressant program. Evenemanget hölls i Bryggarnas Hus, nära Götaplatsen i Göteborg.

Dagens konvent var ett arrangemang av Judo5. Sofia Karlsson från Riksidrottsförbundet inledde konventet och introducerade dagens tema som hade fokus på jämställdhet.

Ämnet "Mansnormen och grabbjargong inom idrotten" föredrogs medryckande av Musse Hasselvall. Han delade öppenhjärtligt med sig av sina egna erfarenheter av mindre god manlighet och sexuella övertramp. Han förmedlade sina tankar kring vad vi alla kan göra för att göra idrotten till plats dit alla känner sig välkomna. Musse Hasselvall har fem SM-guld, ett EM-brons och ett VM-brons i jujutsu. Han är också en flitigt anlita föreläsare.

Ida Lindgren öppnade starkt efter lunch med att tala om förutsättningar för en framgångsrik idrottsutveckling. Det handlade om öppenhet inkludering och delaktighet, något som Judo5-konceptet handlar om. 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. Ida Lindgren är vice förbundsordförande i Svenska Judo-förbundet.



Lisbeth Wikström-Frisén är medicine doktor i Idrottsmedicin vid Umeå universitet. Hon forskar inom området kvinnor och träning. Hennes avhandling har titeln "Training and hormones in physically active women, with and without oral contraceptive use". Hon har också skrivit boken "Kvinnor och träning" som ges ut av SISU Idrottsböcker. På konventet talade hon kring ämnet Mensstyrd träning för optimal och hälsosam prestationsutveckling.

Ämnet Idrott och maskulinitet belystes historiskt av filosofie doktorn i historia Daniel Alsarve. Han är också sakkunnig i jämställdhet vid Örebro läns idrottsförbund och är initiativtagare till forskargruppen "Critical Studies on Men and Masculinities" vid Örebro universitet. Daniel har också publicerat ett antal artiklar om idrott, manlighet och historia.

Konventet avslutades med en paneldebatt med Karin Strömqvist Bååthe som moderator.



Från vänster: Daniel Alsarve, Sofia Karlsson och Musse Hasselvall.

MÅNGA PRISADES PÅ JUDO5-GALA

Text & Foto: Alf Tornberg

För att fira att Judo5 Göteborg fyllde fem år anordnade man en gala på kvällen efter att konventet Framgångsrik idrottsutveckling avslutats. Galan hölls i en av Göteborgs tjugigaste festlokaler, Bellmans Salonger, som pasande nog ligger på Bellmansgatan.

Mingel följt av en trerätters middag inledde festligheterna på kvällens gala. Judo5 Göteborg ville med galan hylla alla som bidragit till Judo5:s framgångar under de första fem åren. Stämningen var på topp under hela kvällen då arrangörerna gjorde sitt bästa för gästerna skulle trivas. En mogen, välsjungande gosskör stod för kvällens sånginslag. Under ett av sina framträdanden, Chris De Burgs Lady i red, bjöd en av sångarna upp en av galans värdinnor, Malin Nordin, som passande nog var iförd en röd, kropps nära kreation.

Men gästerna var inte bara mottagare av underhållning. En del underhållning fick gästerna stå för själva. En allsång, med text om Judo5, förmodligen skapad av Annika Krus, skulle framföras där de åtta borden förväntades sjunga var sin vers. Melodin, Arvingarnas Eloise, fungerad sådär.



Judo5-profiler från vänster: Elvira Dragmark, Mio Rodrigo Blomqvist, Malin Nordin, Ida Lindgren, Annika Krus, Bodil Eriksson, Gabriella Löfnbo och Karin Holmberg.

Men underhållning blev det! Tidigare på dagen presenterades en insamling inom Judo5:s kampanj "Together for Sharity", som samlade pengar till Barncancerfonden och där priset till den som skänkt den enskilt största summan under dagen var en ryggslapp signerad av Mia Hermansson och Anna Bernholm. På galan presenterades vinnaren Sandro Borghesi, som fick motta den inramade ryggslappen.

En gala innehåller förstås också utdelning av olika utmärkelser. Sålunda fick flera personer, som betytt mycket för Judo5 och verkat i Judo5:s anda,

ta emot utmärkelser.

Först ut var Rose-Marie Tell, som presenterades av förbundskassören Kent M Andersson. Rose-Marie fick ta emot utmärkelsen **Judo5-ambassadör**, med motiveringen:

Utmärkelsen går till en person som är en ypperlig ambassadör för Judo5 genom att som ledare se till att fler personer inkluderas och känner sig delaktiga i verksamheten.

Aktiviteter som genomförs kännetecknas av nytänk och inkludering och därigenom ges fler individer förutsättningar att utvecklas inom judon.



Malin Nordin och Roger Svedberg

Judo5-strategiutmärkelse gick till Joakim Zander. Joakim presenterades av Musse Hassellvall. Motiveringen lød:

Utmärkelsen går till en person som ständigt tycks betrakta och analysera sin omvärld med resultatet att han ser det som många av oss andra missar. Han har under en lång tid aktivt verkat och skapat förutsättningar för att såväl män som kvinnor ska kunna bidra med sin kunskap på både klubb, distrikts och nationell nivå. Ett exempel är den jämna könsfördelningen av instruktörer på ett av Sveriges större läger, World class judocamp.

Maria Huglen fick ta emot utmärkelsen **Judo5 resenär**. Maria presenterades av tidigare förbundsordförande Alf Tornberg. Motiveringen lød:

Utmärkelsen går till en person som inte bara tävlat med stor framgång efter många års frånvaro från tävlingsmattan utan bidrar i allra högsta grad även till andras utveckling genom att verka både som fallkompetens- och metodikhandledare för Svenska Judoförbundet. Personen har visat prov på stort



Robert Björner och Kristiina Pekkola

mod genom att våga kasta sig ut i det okända. Vägen har ibland varit mödosam men hinder har varit till för att övervinnas.

Utmärkelsen **Judo5-klubb** gick till Landvetter Judoklubb. Den som tog emot priset var Robert Björner som presenterades av förbundsordförande Kristiina Pekkola. Motiveringen lød:

Utmärkelsen går till en klubb som lyckats med att rekrytera, behålla och utveckla pojkar och flickor i lika hög omfattning. Klubben står fast i sina värderingar och har därmed lyckats skapa en stark sammanhållning och ett klimat där rättvisa, likvärdiga förutsättningar, välgång och vänskap kännetecknar kulturen.

Tre personer uppmärksammades med utmärkelsen **Judo5-ledare**: Anna Bernholm, Mia Hermansson och Roger Svedberg. Endast Roger Svedberg kunde närvara på galan. Han presenterades av Malin Nordin. Motiveringen lød:

Utmärkelsen går till en person som på och utanför mattan tar aktivt ställning, ifrågasätter och uppmärksammar dolda normer,



Joachim Zander och Musse Hassellvall

värderingar och verklighetsuppfattningar som gör att en var och oss växer och utvecklas i hans närvaro. Som ledare har han därför banat väg för utvecklingen av många av de kvinnliga och manliga tränarna inom Göteborgs Judoförbund.

Utmärkelsen **Judo5-ledare** till Anna Bernholm och Mia Hermansson lød enligt följande: Utmärkelsen går till två personer som inte bara brutit ny mark i svensk judos tävlingshistoria genom sina enastående meriter. Genom sitt ledarskap ser de alltid varje individ, de lär ut mästerskapsjudo och för, genom sina personligheter, över judons ödmjuka värdegrund på sina adepter vilket gör att de är enorma förebilder för såväl flickor som pojkar, män som kvinnor och för andra tränare.

Kvällen avslutades med fysisk aktivitet. Det vill säga dans till framåt natten.



Kent M Andersson och Ros-marie Tell



Alf Tornberg och Maria Huglen

Foto: Bodli Erkksson



Sandro Borghesi.



Lady in red - Malin Nordin dansar.



Gosskören underhåller med sång.