

Svenska Judoförbundet i samarbete med Frövi Judoklubb inbjuder
till:

Riksfortbildning 2025

Under riksfortbildningen kommer vi fokusera på att ge inspiration till hur judotränare, på olika sätt, kan bidra till de barriärbrytande målen i Vision 2030 kvalitet, tillväxt och resultat. Helgen kommer bestå av både teoretiska och praktiska pass och vara uppdelad i tre parallella spår utefter de barriärbrytande målen där tränare väljer ett spår de följer under hela helgen. Skicka gärna minst 3 tränare från klubben för att ta del av så mycket som möjligt från helgen!

- För vem:** Riksfortbildningen riktar sig till dig som vill förnya din tränarlicens och utveckla din kunskap som judotränare.
- Krav:** Du ska ha fyllt 16 år, inneha minst 3 kyu och genomfört SJF:s assisterande klubbtränarutbildning.
- Datum:** **Lördag 30 augusti till söndag 31 augusti 2025**
Incheckning kl. 08.30-09.00 på lördag.
Avslut ca 15.30 på söndag.
- Plats:** Frövi Judoklubb, Lindesbergs Arena, Nyborgsgatan 1
- Anmälan:** Senast den **18 augusti 2025**, via utbildningsmodulen i IdrottOnline:
<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2039584>
- Kostnad:** 3000 kr per person. I priset ingår fika och lunch båda dagarna samt middag på lördagen, kursdokumentation, diplom och licens. SJF fakturerar din klubb. 400 kr i förseningsavgift vid anmälan efter sista datum. 1000kr vid "no-show" utan avbokning innan 28 augusti.
- Bidrag:** Det går att söka [Projektstödsbidrag](#) (Utbildningsstöd) från SJF för en del av kursavgiften, samt resebidrag för kvinnliga kursdeltagare, via klubbens IdrottOnline-sida. Ansökan ska vara inskickad innan riksfortbildningens start.
- Boende:** Förslag på boende: Lindesbergs Stadshotell, Kungsgatan 24.
Telefon: **0581-12450**, mail: info@lindesbergsstadshotell.se.
Ange "JUDO" vid bokning för att få tillgång till rummen som är reserverade för judoklubbar.
- Övrigt:** För mer information kontakta Linn Sundfors,
Mail: linn.sundfors@judo.se Telefon: 018-430 05 14



Schema LÖRDAG	Kvalitet	Tillväxt	Resultat
08.30-09.00	Incheckning, kaffe. Aulan		
09.00-09.15	Välkommen och intro. Aulan		
09.15-09.50	Inspirationsföreläsning, Nicolina Pernheim		
09.50-10.30	Uppsatsmässa – Högskolan Dalarna		
10.30-11.00	Fika, ombyte, förflyttning. Arenan		
11.00-12.30	Teknik: Hur man bygger upp en teknik – Pernilla Ribeiro Novais	Judo 4 Balance: Grund – Julia Hamilton	Landslagstränare
12.30-13.30	Lunch. Arenarestaurangen		
13.30-15.30	Nybörjare för vuxna: Steg 3 – Rikard Almlöf		
15.30-16.00	Fika, ombyte, förflyttning. Arenan		
16.00-17.30	Praktik, Gemensamt judopass - Landslagstränarna		
19.00	Gemensam middag. Arenarestaurangen		
Schema SÖNDAG	Kvalitet	Tillväxt	Resultat
09.00-10.30	Adaptiv Kata – Tomas Rundqvist	Judo4Balance: Fortsättning – Julia Hamilton	Landslagstränare
10.30-11.00	Fika		
11.00-12.30	Kata: Lär ut 1 dan – Sonny Forsberg	Judo5/Motormännen – Gabriella Lörnbo, Roger Svedberg	Praktik, Fysträning för prestation, Adam Nordlund. Gymmet
12.30-13.30	Lunch. Arenarestaurangen		
13.30-15.00	Praktik, Gemensamt judopass: Landslagstränarna – Beställning till klubbarna		
15.00-15.30	Avslutning, utvärdering, fika		



Varmt välkomna!