



2021-10-29

Trelleborg Judo söker ett projektbidrag på 15 000 kronor per månad x 12 månader = 180 000 kronor per år x 5 år samt eventuell indexreglering för att själva lösa vår lokalfråga mm, under perioden 2022-01-01 till 2026-12-31. Projektnamn, (Återstartstöd för Trelleborg Judo 2022)

Syfte och mål.

Med en större träningslokal får vi möjlighet att driva utvecklingen framåt i klubben. Med större aktivitetsytor kan vi generera fler aktiviteter för våra barn och ungdomar. Vi kan dela upp träningspassen mer kunskapsmässigt och i homogena åldersgrupper. Det blir lättare för instruktörerna att ta tillvara alla barn och ungdomars intresse på träningarna samt att alla får en större möjlighet att synas och ta plats på träningen. Det ges även möjlighet att ha större samträning med olika åldersgrupper så barn och ungdomarna får chans att lära och interagera i olika grupper, allt för att alla skall få möjlighet att utvecklas i sin egen takt i en trygg och säker miljö. En större yta gör även att det blir lugnare och mindre stressig på träningarna och bidrar med en ökad kvalitetskänsla i klubben. Målet är vi skall kunna erbjuda en varierande och spännande träning och ge barn och ungdomar chansen/möjligheten till en lång och meningsfull tid i idrottsvärlden.

Våra renodlade ”tjej/kvinna” träningar ges utökat utrymme för separat träning utan att störas av annan träning. Detta är något som vi har märkt en stor efterfrågan av och som vi lägger stor vikt vid. Just flickor är viktiga att ”fånga” upp och ges extra utrymme för att få dem att stanna kvar i föreningsverksamheten.

Med större aktivitetsyta kan vi erbjuda barn och ungdomar fler träningspass. Vi ökar tillgängligheten för alla och kan erbjuda fler aktiviteter. Trelleborg judo har redan idag samträning med olika idrottsklubbar för att utveckla föreningen och sporten. Med större yta kan vi utvidga vårt samarbete med olika idrottsföreningar. En ny och större aktivitetsyta ökar möjligheten att arrangera egna tävlingar och låta denna grupp som vill tävla få chansen till detta.

Vid utformningen av den nya lokalen har vi lagt stor vikt vid barn och ungdomarnas önskemål. De har efterfrågat en social yta att umgås på. Med ett offentligt rum ges utrymme för att t.ex. titta på film, fika eller bara ”hänga” eller anordna seminarier och även kunna erbjuda interna eller externa utbildningar mm. Det finns avsatt en ”tyst” yta på ca:20 m2 där barn och ungdomar **skall göra skolarbeten eller andra studiearbeten på.**



Från år 2013 har Kultur- och fritidsnämnden hänvisat till olika lokalrevisioner. Nu senast att beakta lokalbehovet i nämndens kommande lokalrevision för 2022. Enligt tidigare dialog med Ordförande, Thomas Nilsson, Jörgen Flink, Förvaltningschef, Martin Wedin Hansson, Avdelningschef finns inga några planer för att lösa Trelleborg Judos lokalbehov. Denna process har nu pågått i ca 9 års tid.

Trelleborg Judo önskar samma möjlighet som ni tilldelat United Fighters IF Trelleborg, (**likabehandling**). Trelleborg Judo har fått många utmärkelser under de gångna åren så som: Årets ledare 2017, Årets förening 2016, Nominerade till årets förening 2017, Mest jämställda förening 2015. När Trelleborg Judo är på tävlingsevent så syns namnet Trelleborg på alla tävlingar som vi deltar i, allt från nordiska mästerskap, svenska mästerskap ända ner till mindre lokala tävlingar.

Trelleborg Judo är en av de få lokala klubbar som erbjuder träning från 3 års ålder. Smurfjudo: Denna träning går ut på att barnen ska uppmuntras till fysisk aktivitet. Barnen ska erbjudas intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och roliga aktiviteter. De får öva på balans, koordination, kroppsuppfattning, sammanhållning och gemenskap.

Trelleborg Judo erbjuder även, Funkisjudo, barn i blandade åldrar
Här tränar barn och ungdomar med NPF, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Vi tränar grundläggande färdigheter så som kullerbyttor framåt och bakåt. Vi rör oss som djur, räka, apa, krabba mfl. Detta för att förbättra koordination och rörelser.

- Alla ska ha en rolig fritidssysselsättning
- Alla ska känna sig trygga och våga vara sig själva.
- Ha möjlighet att träna på sina villkor och utvecklas i sin takt.

Trelleborg Judo tar ett stort samhällsansvar genom att anordna kurser i självförsvar för tjejer/kvinnor. Ledare: Paul Malmgren, svart bälte i karate, svart bälte i judo mm. Det är värt att notera att feministiskt självförsvar är en specifik form av träning som utgår från tjejers och kvinnors fysiska förutsättningar och handlar just om att försvara sig mot övergrepp. Det är alltså inte i första hand vanlig kampsportsteknik och handlar inte om att lära sig att slåss i allmänhet.



Judo tränas normalt i blandade grupper, både killar och tjejer eller både män och kvinnor av en **licensierad judoinstruktör**. Ofta är grupperna uppdelade i olika åldersgrupper och i olika färdighetsnivåer – som visas genom den färg på bältet som utövaren bär.

Trelleborg Judo har en fungerande tävlingsverksamhet men på grund av lokalfrågan får föräldrarna köra ungdomarna 2 gånger per vecka till Lugi judo i Lund.

Den nuvarande lokal i Skegries nya idrottshall är för liten. (lilla danslokalen på 105 m2 och tatamiytan på ca 66 m2), vilket Martin Wedin Hansson, Avdelningschef var medveten när vi fick tillträde till lokalen. Lokalen var en tillfällig lösning på 3 månader.

Följande flytt till olika provisoriska lokaler har gjorts från "2013 till 2021"

1. Liljeborgsskolan gamla lokal.
2. Gymnasiets gamla lokal.
3. Concordia.
4. Fitness Force lokal
5. Brottarlokalen på Söderslättskollen
6. Lastvägen 3
7. Skegries nya idrottshall, (lilla danslokalen på 105 m2 och matt yta på ca 66 m2)

Under dessa 9 år har inte Kultur- och fritidsnämnden erbjudet Trelleborg Judo NÅGON fast lokal.

Hur påverkas Trelleborg Judo av alla flyttar.

Under de gångna åren har klubben tappat många medlemmar när vi har varit tvungna och flytta mellan olika lokaler. Varje flyttning kostar ca 20 000 kr till 25 000 kr vilket får tas från ordinarie verksamhet.

Från och med den 1 januari 2020 är FN:s Barnkonvention lag i Sverige. Att barnkonventionen blivit lag har även en stor betydelse för idrottsrörelsen. I enlighet med Riksidrottsförbundets stadgar, som alla medlemmar i specialidrottsförbund och föreningar är skyldiga att följa, ska all idrott för barn bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och utgå ifrån barnkonventionen. Likaväl ligger judos värdegrund väl i linje med barnkonventionens olika principer.



Barnkonventionen innehåller totalt 54 artiklar som fastslår barnens rättigheter i olika områden. Fyra av artiklarna är vägledande för hur helheten ska tolkas och kan beskrivas som barnkonventionens grundprinciper. Dessa är:

Artikel 2 – Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3 – Barnens bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn.

Artikel 6 – Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling.

Artikel 12 – Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikt ska beaktas i förhållande till barnets ålder och mognad.

Trelleborg Judo hänvisar till Riksförbundet dokument.

Anvisningar för barn- och ungdomsidrott enligt beslut av Riksidrottsstyrelsen 2014-05-23

Länk: <https://www.rf.se/contentassets/2411db76c38044bd86f65c39db8925e1/anvisningar-for-barn--och-ungdomsidrott.pdf>

Samt handboken för idrottsledare och önskar likabehandling. Trelleborg Judo har sedan 2013 se till att alla barn erbjuds och kan delta i en meningsfull verksamhet som utgår från ett barnrättsperspektiv. Artikel 31 i barnkonventionen, som handlar om barns rätt till lek, vila och fritid, är central för barns och ungas idrottande. Anpassat till barnets ålder ska barn få vara med, leka och utvecklas och vi vuxna ska uppmuntra och tillhandahålla meningsfull fritidsverksamhet. Kultur- och fritidsnämnden har sedan 2013 fram till dagens datum alltid hänvisat till olika lokalrevision nu senast att beakta lokalbehovet i nämndens kommande lokalrevision för 2022

Länk: <https://drive.google.com/file/d/1xqxImDKxR11Kw13wGDVPZ8kj0p7bU9zi/view>



Judons värdegrund är densamma oavsett var i världen du än tränar judo. Internationella Judoförbundet, IJF, ställer sig bakom värdegrunden och det finns flera originaltexter med tankar och reflektioner från judons grundare, prof. Jigoro Kano kring värdegrundens olika delar.

Svenska Judoförbundet judons värdegrund:

- Artighet, det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.
- Hederlighet, handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.
- Mod, det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi prövar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga pröva det som vi lärt oss.
- Respekt, genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.
- Självkontroll, att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.



- Vänskap, är det yttersta målet med judo. det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt grupstryck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.
- Ärlighet, det är att säga vad man tycker utan att såra någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.
- Ödmjukhet, det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.

Graderingssystemet inom judo

En tydlig utbildningstrappa till våra judokas

I judo har den som utövar judo olika färger på bältet. Ju mer kunskap man får och ju mer man tränar, desto mörkare färg på bältet får man vid en kunskapsprövning (gradering).

Färgade bälten

När man börjar med judo startar man med vitt bälte. Därefter graderar man sig i följande skala: Gult bälte = 5 KYU Orange bälte = 4 KYU Grönt bälte = 3 KYU Blått bälte = 2 KYU Brunt bälte = 1 KYU Det är upp till varje judoklubb att gradera elevgraderna.

Svarta bälten

Personer med brunt bälte kan graderas till svart bälte genom att utföra en godkänd Dan-gradering, som bland annat går ut på att demonstrera en kata. Personer med svart bälte kan sedan gradera sig till högre Dan-graden. Svart bälte = 1 DAN Svart bälte = 2 DAN Svart bälte = 3 DAN Svart bälte = 4 DAN Svart bälte = 5 DAN Svart eller Röd/Vitt bälte = 6 DAN Svart eller Röd/Vitt bälte = 7 DAN Svart eller Röd/Vitt bälte = 8 DAN Svart eller rött bälte = 9 DAN Svart eller rött bälte = 10 DAN



Hur träningen går till

Bra att veta innan första träningen

Judo utövas i en träningslokal, som kallas ”Dojo” på japanska. På judomattan (”Tatami”) tränar alla barfota och utan hårda föremål på kroppen eller på kläderna, dvs inga örhängen, halsband, knappar eller dragkedjor. Det är inte nödvändigt med en judodräkt (”Judogi”) den första tiden som du tränar men det är bra med träningskläder som har långa ärmar och långa ben. Om du har långt hår är det bra om du antingen flätar det eller sätter upp det med en mjuk snodd utan metall

Judo tränas normalt i blandade grupper, både killar och tjejer eller både män och kvinnor. Ofta är de uppdelade i olika åldersgrupper och i olika färdighetsnivåer – som visas genom den färg på bältet som utövaren bär. När någon börjar med judo så bär den ett vitt bälte – om den har en judodräkt.

När träningen börjar

Varje judoträning börjar alltid med att hela gruppen och tränaren gör en hälsning (”Rei”), oftast görs den sittande på knä men kan ibland göras stående. Olika klubbar kan ha olika rutiner för sin hälsning, en del gör det i ring, andra gör det på led. Träningen inleds sedan med någon form av uppvärmning, för barngrupper blir det ofta någon lek, enkla inslag av gymnastik förekommer ibland men nästan alltid träning på judons fallteknik (”Ukemi”).

Under träningspasset så blandas olika moment av teknikträning både i stående på olika kast och i matta på olika fasthållningar, vändningar eller kontrollgrepp. Flera av övningarna har inte bara teknikträning som enda syfte utan kan också ha karaktären av styrke-, snabbhets-, koordination- eller uthållighetsträning. Ofta, i alla fall i grupper där deltagarna tränat en tid, så genomförs också en del kampmoment (”Randori”) både i stående och i matta.

Varje träning avslutas också med en likadan hälsning som inledde träningspasset.

Trelleborg Judo erbjuder särskilda träningsformer

Judo kan tränas på många olika sätt och med många olika syften. En form av judoträning är ”Kata”. Då utförs vissa tekniker på ett visst sätt i en viss ordning. Det finns fem olika traditionella judokator som också beskriver judons olika typer av tekniker och de principer som judosporten grundar sig på.

En annan särskild träningsform är tävlingsträning. Där är träningen ofta inriktad mer på fysisk träning av styrka snabbhet och uthållighet. Den typen av träning innehåller också mycket mer träning av judons kampmoment än vanlig judoträning.



Trelleborg Judo erbjuder också en särskild träningsform för små barn tillsammans med någon eller båda av sina föräldrar eller annan vuxen. På de träningarna är målet inte att lära ut så mycket judo utan snarare att träna på grundmotoriska färdigheter – med judo som metod – och att delta i aktiviteter tillsammans över generationsgränser.

En träningsform som introduceras alltmer är judoträningar som fokuserar mer på fallteknik och allmän friskträning snarare än på judokast och kamp. Syftet med den träningsformen är att hjälpa människor att hålla sig friska och undvika skador som kan uppstå av fall i det vardagliga livet.

Hur tävling går till

I judo tävlar man i olika ålderskategorier och viktklasser. Inför en judotävling hålls en invägning som tar plats kvällen innan tävlingen och/eller under morgonen på tävlingsdagen. Då får man väga in i fastställda viktklasser och sedan möta personer i ungefär samma ålder och vikt.

Beroende på hur många personer som vägt in i samma kategori används olika tävlingssystem. Är det fem eller färre tävlande kan man ha en pool där alla möter alla och den med flest vinster eller poäng vinner tävlingen. Är det sex till tio tävlande kan man ha två pooler, där de två personerna i vardera pool med flest vinster eller poäng går vidare till semifinal. Vinnarna i semifinalerna går till final, medan förlorarna blir bronsmedaljörer. Slutligen kan man även ha ett utslagssystem som tävlingssystem med fyra pooler (eller åtta om det är väldigt många tävlande). Ju fler matcher man vinner desto längre kommer man i systemet. Om man förlorar en match i systemet kan man hamna i återkval, men förlorar man en match i återkvalet åker man ut ur tävlingen. Vinner man alla sina matcher i poolen hamnar man i semifinal. Vinnarna i pool A och pool B möts i den första semifinalen, medan vinnarna i pool C och pool D möts i den andra semifinalen. I bronsmatcherna möts de två vinnarna av återkvalen och de två förlorarna i semifinalerna.

I judotävlingar får man slutligen en vinnare, en silvermedaljör och oftast två bronsmedaljörer (om det inte är fyra eller färre tävlande).

Vid sidan av mattan sitter sekretariatet. På en skärm vid varje matchområde kan du se hur många minuter som är kvar av matchen samt hur många poäng och varningar de tävlande har. I sekretariatet sitter ett par personer som ansvarar för skärmen och de ser till att pausa/starta tiden samt ge poäng och varningar när domaren på mattan signalerar det.



Så här går en judomatch till

Judomatcher är vanligtvis 4 minuter långa. På större tävlingar måste de tävlande i matchen ha vit respektive blå dräkt för att man ska kunna skilja dem åt. På de flesta tävlingarna i Sverige är detta inget krav och det går bra att särskilja de två tävlande genom att de har på sig ett vitt respektive rött bälte. De tävlande går upp på varsin sida av matchområdet på 8×8 m, stannar vid kanten och bugar. Därefter går de in några meter i matchområdet och bugar igen för varandra. Matchen startar när domaren på mattan säger "hajime"!

Målet i en judomatch är att vinna matchen med Ippon (10 poäng). Ippon får man genom att göra ett perfekt kast där motståndaren landar platt på rygg eller genom att hålla en fasthållning i 20 sekunder. Man kan också göra ett halslås eller ett armlås på motståndaren och därigenom tvinga denne att ge upp, vilket gör att man får ippon. Man kan även få poäng som kallas Waza-Ari (1 poäng). Waza-ari får man genom att göra ett kast som inte är tillräckligt bra för att bedömas som ippon, t.ex. om motståndaren landar på sidan eller om motståndaren rullar över på rygg istället för att landa direkt på rygg. Man kan även få waza-ari genom att hålla en fasthållning i minst 10 sekunder. Slutligen kan man även få ippon om man lyckas samla på sig två waza-ari; två waza-ari blir alltså en ippon

Får man en ippon vinner man och matchen är över, men om matchtiden går ut vinner den som eventuellt har en waza-ari. Om ingen av de tävlande har lyckats ta någon poäng när matchtiden tar slut eller om det står 1-1 i antal waza-ari går matchen in i golden score. Om någon av de tävlande lyckas få ippon eller waza-ari i golden score så vinner hen direkt.

Det finns även ett varningssystem i judo, där varningarna kallas shido. Shidos ger inga poäng, men får en tävlande 3 stycken shidos så blir hen diskvalificerad och motståndaren tilldelas ippon. Man kan få shidos för att exempelvis gå utanför matchområdet eller vara för passiv. Det går även att bli direkt diskvalificerad, t.ex. genom att medvetet landa på huvudet/nacken i ett försök att inte bli kastad på poäng eller genom osportligt beteende.

Domaren under en judomatch

Under matchen finns även en domare med på mattan, som bedömer kast och delar ut shidos om så behövs. Domaren startar matchen genom att säga "hajime". Domaren kan säga "mate" för att göra ett tillfälligt avbrott i matchen, de tävlande går då tillbaka till sina startpositioner inom matchområdet och inväntar domarens "hajime". När matchen är slut säger domaren "soremade".



Vid ippon säger domaren ”ippon” och höjer armen rakt upp i luften. Vid waza-ari säger domaren ”waza-ari” och höjer armen rakt ut i sidled. Vid fasthållning pekar domaren med rak arm på de tävlande och säger ”osaekomi”. Vid varningar visar domaren med tecken för vilken förseelse, varningen delas ut, pekar därefter på den som får varningen och säger ”shido”.

Det finns även domare som sitter vid sekretariatet och följer matchen. Dessa domare talar om för mattdomaren (genom en örsnäcka) om hen råkar göra något misstag, dvs. att missa att ge ut poäng eller varning eller att ge ut felaktig poäng eller varning. Mattdomaren korrigerar felaktigt utgivna poäng eller varningar genom att höja armen rakt upp i luften och vifta, följt av tecken för poängen eller varningen som ska tas bort.

Parajudo och anpassad judo

Trelleborg Judo erbjuder Judo för personer med funktionsnedsättning

Judo passar för personer som har rörelsenedsättning, synnedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. I Sverige talar vi om parajudo för utövare med synnedsättning och anpassad judo (A-judo) för utövare med fysiska och mentala funktionsnedsättningar.

Tidigare har A-judo bland annat kallats för Special Needs Judo. Judo är en sport inom Paralympics (för synskadade) och Special Olympics (i första hand för utövare med mentala funktionsnedsättningar). Anpassad judo är under stark frammarsch och det genomförs också internationella mästerskap med support bland annat av Europeiska Judoförbundet, även om det ännu inte är officiella mästerskap.

Veteranjudo är för alla

Att träna och tävla inom veteranjudo kan betyda olika saker för olika personer. Det kan vara allt från ett sätt att hålla kroppen i trim i goda vänners lag, till en ambitiös satsning där man drivs av att mäta sina krafter mot stenhårt internationellt motstånd. Man kan ha hittat tillbaka till sporten på äldre dagar eller ha tränat regelbundet under alla år. Det är passionen för sporten och den goda gemenskapen som förenar judoveteraner över hela världen

Veteraner har alltid varit en viktig kugge i judomaskineriet. Ofta är de eldsjälarna i klubben som drar ett tungt lass i egenskap av ledare och tränare. Att de samtidigt utvecklar sitt judokunnande genom att själva tävla och delta på träningsläger är både berikande på en personlig nivå och det bidrar till judons utveckling även på ungdoms- och seniorsidan.



De stora mästerskapen samlar idag upp till 1500 deltagare från över 60 länder. Deltagarna, både herrar och damer, är allt från trettio år och upp till åttio. Det svenska veteranteamet har blivit större för varje år som gått. Det anordnas regelbundet träningsläger och antalet inhemska tävlingar ökar ständigt.

Vill du veta mer besök Veteranernas hemsida: <https://masterteamsweden.wordpress.com/>

Judogymnasier

Det finns två olika möjligheter att studera judo som specialidrottsämne på gymnasiet; Riksidrottsgymnasium (RIG) och Lokal idrottsutbildning i judo (LIU).

Riksidrottsgymnasium i judo

RIG är den mest omfattande judoutbildningen som riktar sig till de ungdomar som har goda tävlingsresultat och siktar på att tävla i landslaget och mot internationell elitnivå i framtiden. Målet med RIG är att underlätta kombinationen utbildning och elitidrott i en stimulerande idrottsmiljö för dessa ungdomar med höga ambitioner. Utöver de ordinarie gymnasiestudierna omfattar RIG-utbildningen 700 poäng specialidrott inom kurserna idrottspecialisering, tävlings- och träningslära samt idrottsledarskap och kan genomföras på tre eller fyra år. Det senare ger möjligheter att anpassa kurser och studier med fler resor för läger och tävlingar.

Verksamheten vid RIG utvärderas och kvalitetssäkras varje år av RF och har också ekonomiskt stöd från både RF och SJF. Det är RF som ställer upp de omfattande kraven för att få anordna en RIG-utbildning. RIG-utbildning är riksrekryterande och alla som antas till utbildningen är garanterade inackorderingsbidrag om de inte redan bor på studieorten. RIG-Judo finns på Lindeskolans Idrottcollege i Lindesberg, 4 mil norr om Örebro.

Lokal idrottsutbildning i judo

LIU är lokala idrottsalternativ där du kan välja till judo som specialidrott utöver de kurser som ingår i ditt program. Du kan inte läsa mer än 200 poäng specialidrott på en LIU och den är vare sig utvärderad eller kvalitetssäkrad och behöver inte ha någon elitinriktning utan du kan lära dig judo för att må bra och ha kul. LIU-utbildningar är inte riksrekryterande och du kan bara söka LIU i din hemkommun.



Sveriges första högskoleutbildning till judotränare

Hösten 2020 startade Sveriges första högskoleutbildning för att bli judotränare! Utbildningen är kostnadsfri, precis som all annan universitetsutbildning i Sverige, och anordnas av Högskolan Dalarna i samverkan med Svenska Judoförbundet. Det är en tvåårig distansutbildning på halvfart med fysiska judoinriktade träffar ca en gång i kvartalet. Några av träffarna kan komma att förläggas utomlands (exempelvis på Judofestivalen i Kroatien).

Utbildningen riktar sig till dig som vill ta nästa steg i din judokarriär. Kanske är du klar med gymnasiet och vill fortsätta satsa på din tävlingskarriär kombinerat med studier. Kanske vill du börja arbeta som judotränare på dagtid, bli utbildare för Svenska Judoförbundet och eller bara vill fördjupa dig i din tränarroll. I programmet ingår bland annat fysik- och anatomikurser, judoskadekurs, träningslära, pedagogik, PT-kurs, idrottsentreprenörskap, förbunds- och föreningslära, åldersanpassad judoträning för åldrarna U9 – senior, judo i samhället samt judohistoria.

Kurserna är uppdelade i olika kurspaket för vardera terminen, som du kan läsa i vilken ordning du vill, vilket innebär att du kan hoppa på judotränarutbildningen när det passar dig! I utbildningen undervisas du av några av de främsta auktoriteterna inom träning och judo på europeisk nivå.

Efter avslutat program kommer du att ha en uppdaterad Klubbtränarlicens, Judo4Life – Step by Step-licens och Judo4Balance-licens (för undervisning i SJFs fallprogram för seniorer, vuxna i arbetslivet och barn) samt en PT-licens.

Länk: https://drive.google.com/file/d/1_OE3GtJwUuNSnF_G5s6yaiCGOR9YTWtZ/view

Löpande Riksfortbildningen för instruktörer

Riksfortbildningen är ett årligt återkommande arrangemang av SJF med syftet att samla tränare från hela landet för att vidareutbilda dem samt förnya deras tränarlicenser genom deras deltagande. NYHET: I år arrangeras Riksfortbildningen både digitalt, i samarbete Högskolan Dalarna, och fysiskt ute i utbildningszonerna!

Varje år följer Riksfortbildningen ett tema inom ett specifikt område kopplat till judo. Kursen innehåller en blandning av teoretiska och praktiska pass tillsammans med intressanta gästföreläsare med expertkunskaper på temat och Svenska Judoförbundets utbildare.



Årets tema för Riksfortbildningen 2021 är:

”Tävlingsförberedelser, genomförande och träningsplanering från nybörjare till elit”

Kursen riktar sig främst till dig som är:

- Tränare i någon tävlingsgrupp från barn till elit med lägst assisterande klubbtränarlicens
- Tävlingsaktiv med minst 2 kyu som fyllt 16 år
- Student på Judotränarutbildningen på Högskolan Dalarna
- I behov att förnya din tränarlicens

Förnya din tränarlicens och utveckla din kunskap som judotränare samtidigt som du får utbyta erfarenheter med judotränare från hela landet!

Trelleborg Judo är också licensierade inom Judo4Balance

Svenska judoförbundet tar initiativ för ökad falltrygghet för äldre. Genom projektet Judo4Balance vill vi bidra med ökad personlig trygghet hos den enskilda individen och samtidigt minska samhällets kostnader för fallolyckor. De professionellt framtagna falltrygghetsprogrammen består av balans- och styrketräning samt övningar som förbättrar kroppsuppfattningen och den fallteknik som lärs ut i judo.

Därför behövs träning i falltrygghet

Fallolyckor är ett av samhällets stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är äldre. Fyra personer över 65 år dör varje dag i Sverige till följd av fallolyckor. Det vill vi ändra på!

Det som är unikt med judons fallträning är inte bara den naturliga styrke-, koordinations- och balansträning som den ger, utan att den också kan lindra de skadliga effekterna av de fall som inte går att förebygga utan ändå inträffar.

Falltrygghet för äldre är en del av Svenska Judoförbundets fallpreventiva program Judo4Balance. På kursen får äldre lära sig att falla på ett säkert sätt för att öka tryggheten i vardagen. Genom att träna upp stryka, balans och kroppskontroll är det lättare att hinna parera och undvika att falla, och med rätt fallteknik minskas även risken att skada sig om ett fall ändå skulle ske.

Judo4Balance är namnet på Svenska Judoförbundets preventiva träningsprogram för fallträning. Programmet är utvecklat av en expertgrupp bestående av en läkare, en arbetsterapeut och tre sjukgymnaster i samverkan med Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Dalarnas Högskola. Samtliga i expertgruppen är judotränare med svart bälte.



Fallkompetens i arbetslivet

Träning i att falla kan ge ökad trygghet på jobbet

Svenska Judoförbundet satsar tillsammans med AFA försäkring på fallträning på svenska arbetsplatser för att förebygga falloolyckor och skapa ökad trygghet för arbetstagare. Genom samverkansprojektet Fallkompetens i arbetslivet erbjuds företag kostnadsfri fallträning på arbetsplatsen. Med hjälp av det särskilt framtagna fallförebyggande träningsprogrammet Judo4Balance får arbetstagarna träna styrka, balans och fallteknik. Syftet med projektet är att förebygga falloolyckor och minska skador vid fall på arbetsplatsen inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Fallkunnighet för barn

Svensk judo kan och vill hjälpa till med att öka fallkunnigheten och minska fallskador och dödsfall. Men vi behöver hjälp med riktat stöd från staten för att kunna implementera våra program och vår fallteknik för barn och unga i skolan.

Vilka rekommendationer finns kring barn och träning?

Svenska Läkaresällskapet och Svenska Barnläkarföreningen tog för ett par år sedan fram nya rekommendationer för barn- och ungdomars fysiska aktivitet. För barn som är 0–5 år ska fysisk aktivitet uppmuntras och underlättas. Barnen ska erbjudas intressanta och motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer som är anpassade efter deras utveckling. För barn och ungdomar som är 6–17 år rekommenderas minst 60 minuters fysisk aktivitet om dagen som har måttlig till hög intensitet. Aktiviteter med högre intensitet ger en markant ökning av puls och andning och ska utföras tre gånger i veckan.



Trelleborg Judo har sedan 2013 tränat många barn och ungdomar. Under denna tid har vi flyttat till olika träningslokaler vilket har varit utspridda i hela Trelleborgs Kommun. Kultur- och fritidsnämnden har nu möjligheten att rikta ett bidrag under **2022-01-01 till 2026-12-31** där Trelleborg Judo kan hjälpa till med att få ner den psykiska ohälsan och se till att barn och ungdomar får hjälp till att göra en idrottslig nystart efter 2 års nedstängning för covid 19.

Trelleborg Judo har alltid levererat bra träning till barn och ungdomar med hög kompetens på ledarna. När föreningen var som störst uppgick medlemstalet till 301 stycken.

Inom ramen för Vision 2030 kommer svensk judo också att mer fokuserat inrikta verksamheten mot de Globala målen för hållbar utveckling som FN fastställt under namnet Agenda 2030. Det är främst följande fyra mål som svensk judo kan ge ett positivt bidrag till: god hälsa och välbefinnande, god utbildning, jämställdhet och minskad ojämlikhet.

Pengar finns! Så det är endast en prioriteringsfråga inom Kultur- och fritidsnämnden.

Vill Kultur- och fritidsnämnden hjälpa till och investera i en alternativ sport så som judon?

Vill ni ge barn och ungdomar samma möjligheter att träna judo som andra sporter?

Om nej bifoga en handlingsplan för Trelleborg Judos nya lokalplanering för 2022 i Trelleborg centrum.

Se Trelleborg Judos löpande aktiviteter på www.facebook.com/judotrelleborg



Trelleborg Judo

Ordförande: Paul Malmgren

paul@judotrelleborg.se

www.judotrelleborg.se

www.facebook.com/judotrelleborg

www.instagram.com/judo_trelleborg