

Välkommen till Gustafs Judo!

Gustafs Judo grundades 1992.

Dagens ideella tränare heter Håkan Andersson, Daniel Sjöstrand och Dan Tomt.

Gustafs Judo är en sektion i Gustafs GOIF och det innebär att deltagare skall vara medlem i Gustafs GOIF. Medlemsavgift för Gustafs GOIF betalas per år och är för tillfället 100 kr.



Som hjälp att administrera medlemmar används idag ett verktyg som heter Laget.se. I Laget.se registreras de tränande barnen för närvaro. Denna närvaro använder klubben till att ansöka om LOK-stöd. På Laget.se finns också möjlighet att kommunicera nyheter och annan information.

Träningen bedrivs i SITTAB:s lokaler i Gustafs, Industrivägen 10 (ingång på baksidan).

Träningsstider är tisdag och torsdag:

Ungdomsgrupp från 7 år (alla bälten): 18.30 – 19.45

Vuxengrupp från ca 15 år – uppåt (alla bälten): 19.45 – 21.00

En träningsavgift tas ut per termin. Denna skickas ut som faktura per e-post från Laget.se.

Vårtermin är januari-maj och hösttermin september – december. Uppehåll görs under sommaren då många av barnen har andra aktiviteter.

Träningsavgift per termin: 450 kr

För att träningen ska bli så bra och säker som möjligt ska vi komma ihåg följande:

- Uttryck som är kränkande, sexistiska, rasistiska eller liknande är helt oacceptabla.
- Alla är kompisar på mattan och man kan träna med alla.
- Är du sjuk stannar du hemma.
- Smycken, t.ex. örhängen, halsband, klockor och liknande skall vara urplockat/avtaget innan träning börjar.
- Långt hår skall sättas upp.
- Naglar på fingrar och tår ska vara klippta.
- Bältet är knutet när man går upp på mattan.
- Judogi ska vara ren.
- Vattenflaskan är fylld och står bredvid mattan.
- Inga strumpor på mattan, förutom om det krävs av medicinska skäl, t.ex. fotvårtor.
- Ljudnivån skall hållas låg.
- När tränarna ska visa något, då står man upp, tittar och lyssnar.
- När tränarna är klara med att visa och man fortfarande undrar, då ställer man frågor.
- Man hjälper sin kompis. Om man tränar på en teknik så gör man sitt bästa för att tekniken ska bli rätt. Uke och tori hjälper varandra.
- Om din kompis "klappar", då släpper man genast.
- Träningen skall vara rolig.

Judo kommer från Japan och uppfanns av Jigori Kano därför förekommer en hel del Japanska uttryck:

Judo – Den följsamma vägen

Judoka – En person som utövar judo

Judogi – Eller endast "Gi" är dräkten som vi har på oss.

Hajime – Börja. Påbörja övningen.

Mate – Sluta. Under träning - upphör med övningen, var tyst och lyssna.

Soremade – Tiden är slut.

Uke – Personen som tar emot en attack. T.ex. den som blir kastad.

Tori – Personen som utför en attack. T.ex. den som kastar.

Randori – Sparring. Ett tillfälle att öva på tekniker som liknar en tävling.

Ne Waza – Tekniker på mattan, "mattbrottning".

Laget.se

För att korrekt kunna registrera era barn och er på Laget.se behöver vi lite uppgifter.

Var vänlig texta.

Barn 1:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Personnummer: _____

Barn 2:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Personnummer: _____

Förälder/Vårdnadshavare 1:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Mobilnummer: _____

E-Post: _____

Förälder/Vårdnadshavare 2:

Förnamn: _____

Efternamn: _____

Mobilnummer: _____

E-Post: _____

Om ni skulle sluta så måste detta meddelas för att vi ska kunna ta bort er ifrån Judo sektionen.

När era barn registreras kopplas de ihop med er och ni kommer få e-post om detta. Vi ber er gå in på laget.se och kontrollera att det har blivit rätt och hålla era uppgifter aktuella och korrekta.

Faktura för medlemskap i Gustafs GOIF och träningsavgifter kommer att skickas ut från laget.se till er e-post.