



*Den lilla judoklubben som förenar bredd med elitverksamhet!*

## Information - HT 2018

### Vår vision

*“En bred och mångfaldig judoverksamhet för tvåhundra judoambassadörer”*

### Träningsider

Höstens träning startar igen vecka 33 (samma vecka som skolan).

De träningsider som vi kommer ha under terminen är följande:

Barn och lekjudo 4-6 år	Tisdagar	17:30 - 18:30
Nyborjare Barn 7-14 år	Onsdagar	18:00 - 19:30
Nyborjare/ Motion Vuxna +15 år	Måndagar	19:30 - 21:00
Avancerade Barn 7-11år	Torsdag, Söndag	17:00 - 18:30
Avancerade +12år - Tävlings teknik	Tisdag, Torsdag & Söndag	18:30 - 19:30
Avancerade +12år - Randori	Tisdag, Torsdag & Söndag	19:30 - 20:00 - (20:30)
Teknikträning (Alla +7år)	Fredagar	18:00 - 19:30

**Teknikträning:** Denna träning är för alla – både de som vill jobba med sina graderingstekniker, eller för de som vill förbättra sina tävlings tekniker. En kallelse skickas ut inför varje teknikträning, det är viktigt att man svarar på denna kallelse för att tränaren skall kunna planera upplägget efter de som kommer.

## Dojo regler och judons värdegrund

För allas trivsel följer här några regler som gäller på Kristinehamns Judoklubbs träningar. Där olika punkter om hygien, och hur man ska uppföra sig på träningen. Se våra [dojo regler här...](#)

Judo är en disciplinerad sport, där man lär sig att bli en bättre människa. Där man fostras in i de gamla samurajernas värdegrund. Som handlar om att man ska visa respekt, vara lojal, visa mod, artighet och ära. Samtidigt som man ska vara ödmjuk, visa självkontroll. Samt att man bidrar till att skapa en miljö som ger förutsättningar för vänskap!



## Tävlingar och läger

För de som ska delta i tävlingar och/eller läger så finns information om detta i pärmen i dojon, på anslagstavlan i entrén samt på hemsidan. Kolla gärna där för att få information. Anmälan görs i pärmen och fråga din tränare om vilka tävlingar som kan vara lämpliga. Mer information finner du i våra tävlingskriterier (just nu revideras dessa, men kommer snart att finnas på vår hemsida).

# Gradering

För nybörjare finns det möjlighet att träna på ens graderingstekniker under terminen i den ordinarie gruppen, medan för de andra ligger ett eget ansvar i att träna dessa tekniker. Därför erbjuder vi öppen teknikträning på fredagar för alla de som vill träna på sina graderingstekniker.

Även om man tränat kontinuerligt på sina tekniker under en termin, betyder inte detta att man får gradera vid den kommande graderingen. Då gradering är så mycket mer än bara tekniker!

Tränarna och klubbens graderingsansvarige bestämmer om de anser att utövarna är redo att gradera, vi följer därmed dessa minimikrav för gradering som är enhetliga med Svenska Judoförbundets minimikrav.

[Mer om gradering finner ni på vår hemsida.](#)

Kriterier för gradering för [Kristinehamns Judoklubb kan ni läsa här!](#)

<b>Nuvarande bälte</b>		<b>Nytt bälte</b>	<b>Väntetid till ny grad</b>	<b>Min. ålder</b>	<b>Tränade. år</b>	<b>Min. trän. tim.</b>
Vitt	→	Vitt/gult	0,5	7	0,5	10
Vitt/gult	→	Gult	0,5	7,5	1,0	15
Gult	→	Gult/orange	0,5	8,0	1,5	20
Gult/orange	→	Orange	0,5	8,5	2,0	25
Orange	→	Orange/grönt	1	9	3	30
Orange/grönt	→	Grönt	1	10,0	4	40
Grönt	→	Grön/blått	1	11,0	5	45
Grön/blått	→	Blått	1	12,0	6	50
Blått	→	Blått/brunt	1,5	13,5	7,5	55
Blått/brunt	→	Brunt	1,5	15	9	60
Brunt	→	Svart	1	16	10	80

*I enighet med svenska judoförbundets graderingsbestämmelser antagna 2015-07-01.*

Höstens gradering sker den **16 december med start prick 10:00!**

## Städning

Då vi är en ideell förening där inga styrelsemedlemmar, tränare eller andra funktionärer får betalt för det arbete som läggs ner i föreningen. Så går samtliga intäkter tillbaka i verksamheten, 57 % av intäkterna går till lokalhyra samt omkostnader för lokalen. Resterande går till driva den ordinarie verksamheten såsom att betala kostnader för tävlinga och läger, med mer.

- För att vi ska hålla kostnaderna nere, har vi valt att hallen städas av medlemmarna!
- Vi har valt detta istället för att obligatorisk försäljning av kläder, lotter eller liknande!
- I och med detta sparar klubben minst 30 000 kr per år, som vi kan lägga på att utveckla vår verksamhet!

Detta innebär att varje träningsgrupp har en egen vecka, som de skall ansvara för att städa hallen samt hålla den allmänt fräsch. Desto bättre vi försöker att hålla efter i hallen, desto lättare blir städningen!

[Kolla vårt städschema](#) som sitter på informationstavlan i korridoren, samt finns på vår hemsida, där du finner vilka veckor som ditt barns grupp har städning!

Utöver detta så arrangerar vi arbetsdagar/ storstädning i två gånger per år där vi försöker att förbättra och underhålla vår gemensamma träningshall. Separat information/inbjudan kommer.

## Klubbshopen

Klubben har också en egen klubbshop, där vi säljer dräkter, bälten, träningsoveraller, med mer. Om det är något som du vill köpa så beställer vi hem det åt er. Detta är en bra service som klubben kan erbjuda, så att man får rätt typ av dräkter och liknande! Kontakta Stefan Larsson som är ansvarig för shopen ifall du vill beställa något.

Stefan når du på: [stefan.larsson@kristinehamnjudoklubb.se](mailto:stefan.larsson@kristinehamnjudoklubb.se) eller 070-679 28 28

## Sponsring

Föreningen är alltid i behov av engagerade medlemmar och är beroende av att medlemmar hjälper till. Har du specialkunskaper och/eller vill engagera dig i föreningen – hör av dig! Vi tar tacksamt emot all hjälp och engagemang. Sponsorer är så klart mycket uppskattat – om DU vet någon som kan sponsra – kontakta styrelsen för vidare samtal.

## Övrigt

Kristinehamns judoklubb är ansluten till Svenska spels Gräsroten. Där kan du med spelkort bidra med pengar till föreningen utan extra kostnad – knyt gärna ditt spelkort till Kristinehamns judoklubb. [Se mer här....](#)

Hyr gärna judolokalen till barnkalas eller liknande. Information samt anmälningslista finns på anslagstavlan i korridoren i dojon, samt på vår hemsida. Man kan även kontakta någon i styrelsen för mer information. Bokning görs till [kristinehamnsjudoklubb@hotmail.com](mailto:kristinehamnsjudoklubb@hotmail.com) så att hallen inte blir dubbelbokad!

Tänk på att årsmötet är föreningen högsta beslutande organ. Alla medlemmar som är 12 år och äldre har rösträtt vid årsmötet, övriga behöver någon som företräder dem. Årsmötet hålls vanligtvis i slutet av februari varje år– håll utkik efter kallelse till detta!

Har du några frågor är du alltid välkommen att kontakta tränarna eller någon i styrelsen. Kontaktuppgifter finns på anslagstavlan i entrén till dojon eller på vår hemsida [kristinehamnsjudoklubb.se](http://kristinehamnsjudoklubb.se)

OBS! Via länken [anmäl medlemskap på hemsidan](#) så uppdaterar du vid behov dina kontaktuppgifter.

Glöm inte att [gilla oss på facebook!](#)

Med hopp om en fortsatt trevlig säsong tillsammans!  
*Styrelsen*



 **KRISTINEHAMNS  
JUDOKLUBB**

