

Hej och välkommen till Hönö Judoklubb!

HUR GÅR DET TILL?

När du kommer till vår träningslokal, gymnastiksalen på Bratteberg första gången, pratar du med någon av tränarna om att du är ny. Du får en medlemsansökningslapp som du fyller i så fort som möjligt.

Du får provträna en gång innan vi vill att du betalar medlems- och träningsavgiften. Om du inte har en judodräkt så går det bra att träna i mjukiskläder med långa armar och ben.

VAD KOSTAR DET?

Träningsavgiften är 400 kr per termin och medlemsavgiften är 150kr per år. Eftersom vi startar på höstterminen kommer medlemsavgiften denna termin vara reducerad till 75 kr.

Medlems- och träningsavgift (475 kr) betalas in på bankgironummer 174-2055. Var noga med att ange för- och efternamn på den som tränar!

Genom medlemsavgiften är du försäkrad genom Svenska Judoförbundet.

VAD GÖR MAN PÅ EN JUDOTRÄNING?

Man tränar Judo ☺ Det som är bra när man tränar judo, är att man tränar så mycket på samma gång: koordination, kondition, styrka, smidighet och mycket mer.

Rent praktiskt går det till så att vi startar träningen 18:00. Vi lägger gemensamt ut mattan som vi skall träna på. Eftersom mattan är ganska tung får föräldrarna hjälpa till. Mattan ligger i ett förråd i direkt anslutning till gymnastikhallen och vi har en bra mattvagn att rulla den på. När mattan sedan är utlagd kliver vi upp på mattan. Vi gör då en stående bugning. Det kan kännas lite underligt för oss som inte har den traditionen eller kulturen. Men i Judons hemland Japan gör man det varje träning, vilket vi också då gör!

Därefter skall träningen börja och som de gör i Japan gör vi hos oss, vi sätter oss ett led längs den röda mattlinjen. Den som har judodräkt och har en färg på bältet sitter mer till vänster och den som är helt ny längst till höger. Tränaren säger *Rei* – vilket betyder välkommen och gör en bugning sittande på knä. Alla elever bugar då tillbaka. Nu kan uppvärmningen börja.

Du får öva kullebyttor och fallteknik, lära dig både kast och fasthållningar.

Vi avslutar alltid med att sitta upp på linje som vi gjorde när träningen startade. När du lämnar mattområdet gör du en stående bugning, precis som när du klev upp på mattan.

Därefter är det dags att lägga tillbaka mattan i sitt förråd. Vi gör även detta gemensamt. När mattan är på plats är träningen avslutad ca 19:30.