柔道

Vi er medlem af

Judo Danmark

Velkommen til Judo

KSN

KAMP SPORT NORD

Kamp Sport Nord
Strandvejen 393
9340 Asaa
http://kampsportnord.dk

Velkommen

Kamp Sport Nord blev grundlagt den 4. juli og vi havde stiftende generalforsamling den 26. august 2011, og det er derfor en ny kampsportklub i nordjylland. Vi vil først gerne byde dig velkommen til vores dojo (træningslokale) og håber at du og dine børn vil opleve, at Judo er en rigtig sjov sport!

Baggrund

Judo er en japansk kampkunst grundlagt af Japaneren Jigoro Kano. Hans hensigt var at udvikle en sport, der ville passe til unge og gamle, mænd og kvinder. Ordet judo består af to stavelser, «JU» hvilket betyder, mild og «DO», der betyder vej, den milde vej, og det giver et fingerpeg om hvad judo handler om. Men hvad betyder det i praksis? I judo er slag og spark ikke er tilladt. I stedet arbejder du med at få din modstander ud af balance, og på den måde at være i stand til at

sportslig udvikling af kroppen, og samtidigt giver dem større mulighed for en stærk psykisk selvkontrol. Det at kunne bevare sit overblik under pres er meget få mennesker forundt, men judokæmpere trænes i dette dagligt hvert eneste minut under deres træning.

Tålmodighed, ydmyghed, respekt, disciplin, smidighed, adrætthed og styrke er nogle af kodeordene i vores sport, som for mange af os er mere en livsstil end blot og bar en sport.

Indmeldelse i ”Kamp Sport Nord” forudsætter, at man erklærer sig indforstået med klubbens vedtægter, og at man ikke er straffet for vold. For medlemmer under 18 år kræves forældres/værges underskrift. Det er ikke tilladt at praktisere judo uden for dojo´en hverken for sjov eller underholdning. Det er tilladt at anvende judo i nødværge (selvforsvar), men her skal man gøre sig bekendt med nødværgeloven - straffelovens § 13, og være opmærksom på at der er en hårfin grænse mellem selvforsvar og vold.

Vi vil i vores klub gerne invitere alle nysgerrige til at komme og se på, og til at prøve nogle af udfordringerne i sporten. Alle, både børn og voksne, er velkomne. Vi glæder os til at se jer!

Grundværdier i judosporten

Jigoro Kano beskrev den store uddannelsesmæssige værdi af Judo, så det kunne være en livsstil, som alle mennesker kunne deltage i, og samfundet slutteligt kunne drage nytte af.

I Judo har man altid én makker med hvem, der er en gensidig afhængighed. Al god Judotræning afhænger af den gensidige hjælp, den gensidige respekt, og det gensidige ønske om den andens succes. Selvom judo er en ubevæbnet kampkunst, så er Judo den milde vej, hvorledes man mest effektivt med ihærdig træning kan bruge både sin krop og sine valg, for at overvinde sin modstander. Idet man både taber til sin makker og vinder over sin makker, så værdsættes og udvikles den enkelte persons egenskaber for alles bedste.

Kano var involveret i uddannelse som lærer, og Judo træning lægger vægt på både psykologisk og menneskelig udvikling lige såvel som fysisk træning. De fleste Judo trænere betoner et grundprincip for Judo, og det er princippet om, at man må give efter, for at man kan overvinde større styrke og størrelse. Judo er et godt valg for de fleste børn at lære, fordi det er sikkert og sjovt, og fordi Judo giver børnene mulighed for en

kaste ham, så han lander på ryggen. Der er mange teknikker til at opnå det med, som f.eks. håndteknikker, hofteteknikker, fod- og benteknikker og offer-teknikker. Judo omfatter også gulvkamps teknikker, som f.eks. holdegrebs teknikker, strangu-lerings teknikker, armlåse teknikker. En anden måde at vinde på er, hvis du formår at holde din modstander på ryggen i 20 sekunder. Judo er den 6. største olympiske sportsgrene og praktiseres over alt i verden.

Indhold

Vi vil introducere judo med hensigtsmæssige fald teknik-ker (ukemi-waza), gulvkamp (ne-waza) og stående teknikker (tachi-waza). Dette vil være spækket med gruppe øvelser og enkle øvelser, såsom fanglege, koordinations- og smidighedsøvelser, kolbøtter m.m. En Judo Gi kan købes eller bestilles i klubben. Vi har enkelte gier til udlån, men medbring en træningsdragt, hvis du skal prøve første gang.

Vis hensyn til hinanden

Du er meget velkommen på Kamp Sport Nord. Der foregår andre sportslige aktiviteter på stedet, hvorfor der altid er liv og glade dage. For at alle skal kunne have en god oplevelse, så er det vigtigt at vi behandler hinanden høfligt og hjælper hinanden. For at få alting til at gå så smidigt som muligt, så er her nogle få retningslinjer:

- Vis respekt over for dine kammerater og trænere og kom til tiden.
- Ingen udendørs fodtøj i opholdsrum og træningssal. Sko skal stå i skostativet. Overtøj bedes hængt på bøjlestativet ved indgangen.
- Forældre opfordres til at tage aktiv del i deres barns judotræning, dog bedes forældre undlade at blande sig i træningen medens den står på.
- I træningssalen er det kun tilladt at drikke vand, ikke sodavand og saft. Vand er bedst til at slukke tørsten ved fysisk aktivitet.
- Halskæder, øreringe, piercinger o.s.v. er forbudte at bære under træningen.

- Under træningen er det træneren, der har ansvaret for træningen, forældre bedes ikke blande sig i træningen uden trænerens anvisninger. Træneren kan dog bede forældre og andre om hjæIp til konkrete opgaver.
- Mobiltelefoner bedes være på lydløs når man opholder sig i træningssalen. Klubbens Telefon er dog undtaget.
- Når der hilses ved træningens begyndelse og afslutning, skal der være ro i træningssalen. Vigtige kollektive beskeder gives ofte her.
- Træningssalen er et undervisningslokale, hvor der skal være ro. Forældre og tilskuere bedes tage ophold i opholdsrummet. Judomåtten bedes kun indtaget iført træningstøj og bare fødder.
- Ryd op efter dig selv og brug skraldespandene til tape, plaster og affald.
- Husk dine ting. Glemmekassen er ved indgangen og tømmes hver den 1. i måneden.
- I øvrigt henvises til KSN´s indmeldelsesblanket og KSN´s værdigrundlag.