

Judo sæsonen 2016-2017:

Klubben har gennem sæsonen atter haft 3 hold, alle et pænt deltagerantal på børneholdene, hvorimod det har knebet lidt med voksenholdet. Heldigvis har vi som tidligere et godt trænings samarbejde med andre klubber. Vi har dannet et kamphold som kæmper i 2. divisionsammen med Kodokan Odense – det fungerer rigtig godt.



Kampholdet: Hans, Martin og Jan er fra Særslev. Jonas tidligere NFE og Mads Hans´ studiekammerat fra Kodokan.

Arrangementer:

Vi har afholdt træningslejr på Allested-Vejle skole sammen med Vestfyns judo og Nordfyns Kendo-klub.



Vores juleafslutning og nissehuetræning samlede 75 deltagere – det var rigtig sjovt at se børnene slæbe far og mor med på måtten.



Vi deltog i Kodokan Odenses juleturnering – en rigtig fin turnering for de nye – flere Særslevkæmpere vandt deres allerførste medalje der.

Flere af vores unge kæmpere har deltaget med succes i JudoDanmarks ungdoms og pokalturnering.



Rigtig mange deltog i Gymnastikforeningens forårsopvisning og i opvisningen til Særslevs Sommerfest.

Trænerkursus:

Martin og Hans har været en uge på Gerlev Idrætshøjskole, hvor de blev undervist af psykologi professor og judolærer Jeon Ki Young, som har vundet 3xVM og 1xOL

Hans og Holger-Henning har været på gradueringskursus.

Holger-Henning har deltaget på DGI's børneinstruktørkursus , AntiDoping Danmarks opdateringskursus og Dansk Idrætsmedicinsk seminar.

Morten er netop blevet uddannet lærer med idræt som linjefag

Graduering:

Sæsonafslutning og graduering - Pere Zelic , tidligere Jugoslavisk mester og Poul Henning Kock tidligere landstræner forestod gradueringen sammen med, Jens Trads og Hans Carlsen. Alle børnene bestod i flot stil.



Vision

Selv om at judo er en kampsport, overvejer i vi også at satse på motionsjudo "judofitness" for voksne. Dette set i lyset af, at kamp kan være lidt hårdt for utrænede. I stedet for mange kast, som kan gøre ondt på utrænede, fokuserer vi på bevægelse, styrke og konditionstræning – "taiso" som det kaldes på japansk. Vi har i mindre grad forsøgt det i indeværende sæson som et samarbejde med Nordfyns Folkehøjskole.

Vore tanker og ideer med "Judo Fitness" :

Et træningskoncept hvor fysikken udfordres, så der kommer sved på panden. Der arbejdes hovedsagelig med egen krop. Der anvendes ikke særlig mange redskaber – man arbejder med sig selv og med en partner.

Der arbejdes på grænsen af komfortzonen – vi flytter den såvel fysisk som psykisk. Med sjov, sved og anstrengelse opbygges formen. "Du kommer til at yde lidt mere end du tror du kan holde til. Det er meningen du skal kunne mærke din krop – lære at fornemme de enkelte muskler."

Der vil selvfølgelig være stor fokus på at træne, så man ikke får skader.

Med andre ord: man får muligheden for at opbygge en krop, der ikke har brug for medicin.

Der vil løbende være fysiske test. Testene har til formål at motivere og måle egne forbedringer.

Hver gang vil der være nye udfordringer samt kendte øvelser – mange øvelser har rod i kampsport, selv om der ikke er tale om kamp.

Der er uddannede coaches som vejledere.

Træningsåret tænkes startet med et informationsmøde med en gennemgang af konceptet og en snak om, hvordan kroppen fungerer, og hvordan man kan forvente den reagerer på træning.

For at sætte projektet i gang kræves 15 – 20 personer som tør gribe udfordringen.

Den forgangne sæsons trænere:

Jens Trads , Hans Carlsen, Martin Christensen, Line Sørensen, Morten Schmidt og Holger-Henning Carlsen

Fra næste år forventes Jan Petersen at være med igen.

Sluttelig stor tak til alle som har hjulpet i sæsonens løb.