

*Velkommen  
til*



## **Kom og kik - eller vær med!!!**

Er du blevet nysgerrig? Kom op i klubben, og se hvordan vi træner. Eller tag en træningsdragt på og vær med. Du må meget gerne få lidt prøvetid, før du betaler kontingent.

### **Judo er kampsport for alle**

Judo er en kampsport, som alle kan være med til. Du kan træne judo for at blive verdensmester - men du kan også tage den med ro og træne for at komme i lidt bedre form.

### **Piger og drenge**

På grund af judodragten (judogien) kan man kæmpe uden at skulle brydes. Hurtighed, smidighed og omtanke kommer man langt med, så både piger og drenge klarer sig godt. Piger og drenge træner sammen, men til stævner kæmper de hver for sig. Der kæmpes i vægtklasser, så der er lige betingelser.

### **Kvinder og mænd**

Desværre er der for få kvinder, der har opdaget, at judo er noget for dem. Tag manden/fyren med. Judo er en sport, der ikke behøver at skille jer i fritiden.

### **Atleter og motionister**

Der er forældre, der træner sammen med børnene for at få lidt motion og for at mærke, hvad det går ud på. Der er voksne på 40 år, der er startet i klubben og kæmper utroligt godt. Der er drenge og piger - små og store - der har siddet udenfor i andre sportsgrene, mens de skrappe var på banen, der har opdaget, at i judoklubben er der altid en makker, man kan træne med. Der er også nogle, der er gode til alt sport, og som vil og kan det hele. For dem er judo en sport, der byder på mange muligheder. Kort sagt: Judo er sport for alle. Kom og prøv af være med.

### **Judo er kast og holdegreb**

Når du kæmper judo, forsøger du at kaste din modstander, så han/hun lander på ryggen eller næsten på ryggen. Hvis du laver et flot kast - hurtigt og med kraft - vinder du kampen før tid. Er det ikke så flot, får du en scoring, og du kan så fortsætte med gulvkamp og vinde ved at holde din modstander i et holdegreb.

### **Stævner for begyndere og øvede**

Du skal ikke kunne ret meget, før du kan komme med til stævner for begyndere.

I Vendelboturneringen kan du få lige kampe og samtidig få gode venner fra andre klubber. Når du bliver skrapere, er der ungdomsturnering, pokalturnering for junior og senior, holdturneringer og mesterskaber. Bliver du rigtig skrap, er der landshold med støtte for ungdom og junior/senior.

### **Judo er også bæltegrader**

Indtil du bliver 15 år, vises din grad med farvede bånd på snippen af bæltet. Over 15 år får du farvede bælte. Gule, orange, grønne, blå og brune bælte kaldes Kyu-grader. Derefter er der Dan-grader, der markeres med sort bælte. Din grad fortæller, hvor meget teknik du har lært, men ikke hvor god din fysiske form er. Bæltegrader giver dig et mål at træne efter - også hvis du ikke har lyst at sætse på resultater i kamp.

### **Judo er faldteknik**

Judo er en sport med meget få skader. Vi træner på gode måtter. Vi lægger vægt på at kæmpe fair, og som en ekstra sikkerhed lærer alle faldteknik.

### **Udgifter til sporten er beskedne**

Det halvårslige kontingent til dem under 15 år er 350,-DKK

Det halvårslige kontingent til dem over 15 år er 375,-DKK

Det årlige passive medlemskab pr. person er 50,-DKK

### **Hvad vi forventer af Judoforældre**

Ørsø judoklub bliver båret af et stort engagement fra trænere, ledere og forældre. Der har altid været et godt sammenhold i klubben, hvad man mærker f.eks. på klubaftener og ude ved turneringer. Der bliver gjort en masse for jeres børn, dog er der lidt ”tordenskjolds-soldater” over fordelingen af arbejdsopgaverne. Derfor blev det på sidste generalforsamling besluttet at forældre til børn i klubben bør melde sig til minimum en af følgende arbejdsopgaver; Hjælp ved afholdelse af vendelbo- og ungdomsturneringer i Dronninglund. Det kan være madsalg, opstilling og oprydning, flytning af måtter. Hjælp ved egne arrangementer i Ørsø ( gradueringsweekender, træningslejre og lign. ). Det kan være, madlavning, assistance ved disse arrangementer. Vedligehold og småreparationer af lokaler og bygninger kan også være en opgave. Dette initiativ skal opfattes som et forsøg på at styrke sammenholdet i klubben, og få opgaverne lidt mere retfærdigt fordelt. Samtidigt giver vi trænere, bestyrelsesmedlemmer og andre mere tid og plads, så de kan koncentrere sig om at give ungerne gode oplevelser til træning og kamp.



## Bestyrelse 2010

### Formand:

Helle Kirketerp

Tlf.: 2337 9142

E-mail: kirketerpprivate@mail.dk

### Næstformand:

Henning Jensen

Tlf.: 6134 1050

### Kasserer:

Suzanne Pedersen

Tlf.: 42343431

E-mail: sp@sparv.dk

### Sekretær:

Dan Hartmann Johansen

Tlf.: 4080 4901

E-mail: dhj@iflok.dk

### Medlem:

Søren Larsen

Tlf.: 2640 3360

E-mail: andreaslenesoren@stofanet.dk

### Klubbens adresse:

Bjergvej 4

9330 Dronninglund

### Telefon:

23 37 91 42

( Helle Kirketerp )

Hjemmeside: [www.oersoejudoklub.dk](http://www.oersoejudoklub.dk)