



Välkommen till Österlen Budo Klubb!

Vi är glada att ni kommit till oss och hoppas att ni kommer att trivas!

Som nya i klubben vill vi ge er information om vad vi i klubben önskar att ni som föräldrar hjälper oss med, för att ni och era barn ska få så positiva erfarenheter från judoträningen som möjligt.

Träningen

Judo är en gammal sport från Japan och har därmed en del gamla traditioner bevarade. Så som bugningar och japanska ord.

Syftet med träningen är först och främst att alla ska ha kul i klubben, men det är också mycket man får lära sig under sina träningspass, så det gäller att vara på alerten. På ett lekfullt sätt väver vi in balans, koordination, fallteknik och givetvis kast och fasthållningar.

Viktigt att tänka på är att Judo utövas enbart i Dojon, inte hemma, skolan osv. Mycket lätt att någon skadas om det inte sker under kontrollerade former!

Terminen

Vårtermin: januari-juni

Hösttermin: september-december.

Sommaren: ofta kör vi i blandad grupp 1 dag/vecka.

Hjälp från föräldrar

Österlen Budo Klubb vill att du som förälder hjälper till med klubbens aktiviteter då barnen ska ut på läger, tävlingar osv. Information om detta får du av respektive tränare när det är dags. Klubben är en ideell förening och ser gärna att de som har möjlighet att hjälpa till med allt från styrelseuppdrag, snickra i lokalen och att coacha tävlande säger detta till ansvarig tränare.

Judodräkt

Alla utövare ska ha en judodräkt vid alla träningstillfällen. I början får ni låna en judojacka av oss, men ta på er mjuka byxor. Det är viktigt att tvätta judodräkten i 40 C efter varje träningstillfälle.

Judodräkter (gi) finns att beställa av klubben.



Österlen Budo

Avgift

Vi fakturerar varje termin (2 ggr/år).

Medlemsavgiften är 100 kr/ år

Träningsavgiften är:

- Barn 500 kr/termin
- Ungdom (från året man fyller 13 år) 600 kr/termin
- Vuxen (från året man fyller 18 år) 700 kr/termin

Tävlingar

Vi brukar ordna klubb tävling för våra medlemmar samt delta i Skåneserien, som är en nybörjartävling.

Gradering

Vi håller graderingar i slutet av varje termin. Man graderar inte nödvändigtvis varje termin.

De officiella graderna är

Vit bälte (nybörjare)

Gul bälte (5 kyu)

Orange bälte (4 kyu)

Grön bälte (3 kyu)

Blå bälte (2 kyu)

Brun bälte (1 kyu)

Barnen kan gradera till halvbälte, så t.ex. vit-gul är det första bältet man graderar till som barn.

Instruktioner om vad man bör kunna på varje grad finns på gradera.nu. Kika gärna där för att hjälpa era barn att förbereda inför gradering.

Ordningsregler

För allas trivsel, säkerhet och välbefinnande har vi några regler som vi vill att alla följer.

- Kom i tid till träningen.
- Behöver du tejpas eller något liknande, gör detta innan träningen.
- Håll fötter och händer rena.
- Hår som är i vägen, för långt, ska vara uppsatt med hårbånd utan metall i.



Österlen Budo

- Ta med en egen vattenflaska så att du slipper springa från mattan under träningen.
- Bär aldrig några smycken (ringar, halsband, öronhängen, etc).
- Håll dina naglar (både fingrar och tår) kortklippta så att du inte river någon annan.
- Visa respekt mot din instruktör/tränare, träningskompis och dig själv.
- Lämna aldrig mattan utan att säga till din tränare.
- Ha inte tuggummi, godis, frukt eller mat i munnen under träning.
- Bär en traditionell judodräkt med ett bälte som visar din grad vid alla tränings- och tävlingstillfällen.
- Hjälp till att hålla dojon ren.