



## Svenska Judoförbundet i samarbete med Göteborgs Judoklubb och IKVM inbjuder till

### Omstart/Nystart-helg i Göteborg

**Beskrivning:** ON-träffarna är uppdelade i två delar, dels ett läger som erbjuder högkvalitativ träning för aktiva och dels en klubbträff för nyckelpersoner inom klubben. Detta är den sista träffen av tio som ingått i ett återstartsprojekt. Under helgen kommer klubbträffen att beröra olika områden inom svensk judoverksamhet, så som hur vi tillsammans når Vision 2030, Judo4Balance, finansiering, stöd och samverkan med förbund, distrikt och RF-SISU.

**För vem:** **Träningslägret** är öppet för alla. Barn, ungdomar, junior, senior och veteran. Tränarna delar in och anpassar efter grupp. De yngsta deltagarna får gärna ha med sig en klubbtränare som hjälper till på mattan.

**Klubbutvecklingsdelen** är för dig som är ledare, tränare, förälder, styrelsemedlem eller har någon annan roll inom klubben. Föreläsningarna kommer att handla om hur olika personer inom klubben kan jobba för att nå sina mål på kort och lång sikt. Både RF och förbundet har ett stort utbud av hjälpmedel som ibland ligger outnyttjade. Därför kommer stor vikt också att ligga på att informera om vilka olika klubbstöd som finns att söka.

**Mixlagdeltävling** kommer att genomföras på lördagen. Detta är en deltävling i serien som sedan ska leda fram till en stor final. Kom gärna och titta på riktigt bra judomatcher.

**Judofitness** kommer att lanseras med festlig stämning! Judofitness är ett koncept som tagits fram för att främja god judofysik genom genomtänkta upplägg och övningar. Det går även att utföras i tävlingsform. Alla deltagare är välkomna att vara med på ett av kvällens workouts. Det kommer att bli jobbigt - men kul!

**Datum:** **Lördag 18/03 – söndag 19/03**

**Plats:** Andra Långgatan 48, 413 27 Göteborg (träning)  
Pinnharvsgatan 11, 431 47 Mölndal (övernattning)



**Anmälan:** Senast 12:e mars via Idrott Online

**Träningsdel:**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1684431>

**Klubbutvecklingsdel:**

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1684430>

**Kostnad:** Träningslägret är helt **gratis** och finansieras av SJF:s återstartsstöd. I lägret ingår mat.

**Mat:** **Lördag:** lunch. **Söndag:** frukost och lunch. Mellanmål ingår båda dagarna.

**Resebidrag** Kostnadsersättning för resor till och från ON-träffar ges för resor med billigaste färdstätt och där samåkande tillämpas så långt som möjligt.

Mall för ansökan om kostnadsersättning skickas ut i samband med träffen.

**Boende:** Övernattningmöjligheter gratis finns på mattan i IK Västra Mölndal judos dojo. [Pinnharvsgatan 11, 431 47 Mölndal](#)

**Annat boende bekostar deltagarna själva.**

**Övrigt:** Träningsschema längst ner i dokumentet är preliminärt. Förhoppningen är att det kommer många deltagare och då räknar vi på att ha tre grupper. Preliminärt schema finns längst ner i dokumentet.

**Kontakt:**

Lägersamordnare: Joakim Dvärby, [joakim.dvarby@judo.se](mailto:joakim.dvarby@judo.se), 070-5216844.

IKVM: Annika Krus, [annika.krus@judo.se](mailto:annika.krus@judo.se), 073-3206767

Göteborgs JK: Martin Martinsson, [martin.e.martinsson@telia.com](mailto:martin.e.martinsson@telia.com) 073-9021017



Slutgiltigt schema kommer att mejlas ut efter att anmälningstiden löpt ut och grupperna kan delas in.

Gruppuppdelningarna kan komma att se ut på följande vis:

- Barngrupp** Små barn (6—8 år) IKVM
- Grupp 1** Stora barn (9—14 år) Göteborgs Judoklubb
- Grupp 2** Ungdom, Junior, Senior, Veteran. Göteborgs judoklubb

Barngruppen 6-8år (eller 6-9år) kör 2 kortare pass. Detta kommer att ske i IKVMs lokaler. Tanken är att inte hela dagen ska gå åt till judo och att föräldrar/ansvariga lämnar barnen kl.9 och hämtar barnen vid kl.12. Efter kl.12 ansvarar lägret inte längre för barnen.

### **Lördag 18/3**

- 9-10 Träning (efter tagen närvaro)
- 10-11 Fika (ingår)
- 11-12 Träning

### **Söndag 19/3**

- 9-10 Träning (efter tagen närvaro)
- 10-11 Fika (ingår)
- 11-12 Träning

Övriga kör i GJKs dojo eller i en dojo i anslutning till denna.

Mixlagtävlingen är en lagtävling som du är anmäld till via din klubb. Det är alltså ingen tävling som det går att anmäla och vara med på på plats.

Judofitness är fysträning som *alla* som vill får vara med på men lämpar sig kanske bäst för deltagare i GRUPP 2.



**Lägerdel:**

**Fredag 17/3**

18:30-20:00	Öppen randori
-------------	---------------

**Lördag 18/3**

08:50-9:00	Check in grupp 1
9:00-10:10	Träning grupp 1
09:50-10:05	Check in grupp 2
10:10-11:10	Träning grupp 2
11:00-13:00	Lunch
12:00	Mixlagserien
17:00	Judofitness
19:30	Slut dag 1

**Söndag 19/3**

07:30-8:30	Morgon-NW, Grupp 2
08:00-09:15	Frukost
09:30-10:30	Träning grupp 1
10:30	Foto
10:45-12:00	Träning 2, teknik
11:00-14:00	Lunch
13:00-14:15	Träning grupp 1
14:15-15:30	Träning grupp 2, Randori, TW
15:30	Slut



## Klubbutveckingsdel:

### Lördag 18/3

	08:50	Check in
9:00-09:30		Inledande presentation
	09:30	Paus (fika)
09:45-11:00		RF-SISU
	11:00	Paus
11:10-11:45		SJF (Vägen till världstouren)
12:00-13:00		Lunch
13:00-14:30		SJF (Vision och mål)

### Söndag 19/3

07:30-8:30		Träning för villiga
08:00-09:15		Frukost
09:30-10:30		SJF (bidrag och stöd)
	10:30	Paus
10:45-12:00		SJF (Sjukvård)
12:00-13:15		Lunch
13:15-14:00		SJF (fortsatt om stöd)
	14:00	Paus (fika)
14:15-15:00		SJF (Värdegrundsarbete)
15:00-15:30		SJF (avslut)
15:30		Slut

**Varmt välkomna!**

