

JUDOKTUELLT



Sommardagkollo med rekord många deltagare.

Första veckan på skolans sommarlov var det dags för Saltsjö JK:s dagkollo. Tränare i år var Tommy och jag (Josef). En dag hade vi som gäst tränare från SPIF, Benjamin Stoffel. Runt tjugo entusiastiska ungdomar deltog på kollot. För första gången hade vi med en gäst. Det var vår kompis Niklas Löwberg från Nacka JK. Det tränades judo på förmiddagarna och badades och lektes på eftermiddagarna. Vi hann även genomföra vår innefotbollsturnering och besöka Guistavsbergsbadet en dag. Dagkollot blev väldigt lyckad och vi vill gärna tacka Caroline och Camilla som hjälpte till med lunchen var sin dag. Att vi hade sån tur med vädret hjälpte säkert till att underlätta kollot.



Träningsläger i Forshaga



Fredagen den 11 juni klev Pontus, Henric, Christoffer, Tommy och jag in i bussen som tog oss vidare till Slussen. Vi var på väg till T-centralen där vi skulle möta våra vänner från Lidingö Judo. Tillsammans med dem skulle vi sedan ta tåget till Karlstad för att delta i ett läger mellan Saltsjö JK, Lidingö JK och Forshaga JK. Väl framme vid spottkoppens i Centralen mötte vi våra vänner. Sara från Lidingö JK var den som arrangerade lägret och det var hon som delade ut våra tågbljetter. Vi satte oss på tåget och tuffade iväg till Karlstad. Där gick vi runt lite i stan och åt lunch på Donken. Sen tog vi bussen till Forshaga. Forshaga JK hade en jätte fin dojo i japansk stil. Vi tränade judo två gånger per dag. En kväll grillade vi korv, Sara och en kock. Kocken och Sara jobbar ibland

som stunt skådespelare så de överlevde båda två. På kvällarna blev det video mys innan alla somnade. Tommy körde hårt med Saltsjö ungarna. Dom fick träna lite extra fys efter varje judo träning. På lördag e.m. gick vi på bäver safari. Och äntligen fick jag se min första vilda bäver.



På lördagen anslöt sig Åke och Hannes från Lidingö. De kunde inte komma tidigare p.g.a student fest. Tränare på lägret var Josef och Tommy från Saltsjö och Åke och Sara från Lidingö. Vi hann även spela en fotbollsmatch mellan Lidingö mot Saltsjö/Forshaga. Jag ingick i Lidingös lag. Tyvärr för mig så förlorade mitt lag matchen. Vi tog tåget hem på söndagen och lägret kändes helt OK trots att vi fick ganska dåligt väder med en massa regn. Vi bestämde direkt efter lägret att detta läger måste återkomma varje år.

Sommar träning med Tommy

Dom två sista veckorna i juni hade Tommy tuff sommarträning för de som ville i Team Ippon. Det var träning måndag till lördag, endast söndagarna var lediga. Det var löpträning direkt på morgonen den följdes direkt av ett fyspass i vår dojo. Vissa dagar var det även kastträning på f.m. På e.m. var det alltid judopass med fokus på tävlingsjudo. En dag var det fys tester där alla fick springa Cooper testet i Hemmesta IP. Den dagen gjordes också konditions och styrke tester i judohallen. Alla körde på jätte bra och killarna tränade även på midsommarafton. Detta för att de skulle känna på hur det är att ligga ute på träningsläger. Det hanns med lite bad emellanåt men mestadels så var det bara att vila mellan passen. Med på sommarträningen var Christoffer, Henric, Pontus, Vincent, Erik, Magnus, Daniel, Isak och Jacob.



Jigoro Kano, som vi i dag känner som judons grundare, startade skolan Kodokan i Tokyo i 1882. Kano hade studerat under flera stora jiu-jitsumästare.

Under en lång period bearbetade han tekniker och metoder och byggde till slut upp sitt eget system, och utvecklade det till ett ideal eller princip. Jigoro Kanos system fick därför namnet Kodokan Judo. Kano förändrade eller tog bort farliga eller dåliga tekniker. Sporten blev snabbt populär i Japan och vid början av detta århundrade spred den sig också vidare till USA och Europa. Judons utbredelse och popularitet har sedan bara ökat. Idag är judo en väl etablerad olympisk idrott (sedan 1964) och praktiseras av ungefär 17 millioner människor världen över.