

AMAGER JUDO SKOLE

Har man et spørgsmål omkring judo er man altid velkommen til at kontakte sportschef Henrik Hemmingsen på 4058035 eller judohenrik@gmail.com



Forældre der overvejer judo

Hvad er judo? En kampsport med respekt for hinanden. Man kaster hinanden og laver holdegreb på gulvet. Man lærer at falde og så er der masser af motorisk læring.

Er judo farligt? Judo er ikke farligt, skadesfrekvensen i judo er væsentligt lavere end i fodbold og håndbold. Som i al idræt kan man dog komme til skade hvis man er uheldig.

Hvorfor skal jeg vælge judo fremfor andre kampsport? Fordi judo bygger på respekt hinanden og man lærer at faldteknik inden man bliver kastet.

Kan børn overhovedet lære judo i 3-5 års alderen? Børn i den alder lærer ikke decideret judo, men bevægelser, motorik og kolbøtter. Når de så bliver 5 år er de trykke med judo og lærer meget hurtigere end dem der ikke har trænet fra meget tidlig alder.

Skal man deltage i stævner for at gå til judo? Nej, kun ca. 20% af dem der dyrker judo hos os deltager i stævner.

Kan man prøve judo før man melder sig ind? Ja, vi har altid 3 gratis prøvetimer.

Hvordan bestiller jeg en prøvetime? På judohenrik@gmail.com eller 40508035.

Hvor skal vi gå hen den første dag vi kommer til klubben? Spørg efter en træner – så guider han/hun dig.

Skal man have en judo gi inden man starter? Nej, joggingbukser og T-shirt er fint de første par gange. Vi har en judojakke du kan låne.

Hvor mange gange i ugen træner man? 3 – 5 år en gang, 5 – 8 år en eller to gange, fra 9 år og ældre to gange.

Skal man komme til træning hver gang? Ja helst, man lærer mere ved kontinuitet i træningen, men alle bliver forhindret i ny og næ.

Er der både drenge og piger på holdene? Ja, I judo træner piger og drenge sammen.

Starter man på et begynderhold? Ja.

Skal forældre være til stede uden træningen? De første par gange skal de helst være der, men når barnet har vænnet sig til at være her og vi kender barnet kan barnet sagtens være her alene.

Mit barn har gået til judo før i en anden klub – kan man fortsætte hvor man slap? Ja.

Tilbyder klubben nogen sociale aktiviteter udenfor træningen? Ja, Lejre, fællesspisninger og stævner.

Mit barn er teenager – er det for sent at starte til judo? Vi har kun begynderhold op til 14 år. Der er desværre så få der starter til judo mellem 14 – 18 år, så vi har ingen begynderhold til den aldersklasse.

Kan mit barn på eneundervisning? Vi tilbyder kun holdundervisning, men hvis man kommer på kamphold, tilbyder vi rådgivning til selvtræning.

Hvem tager jeg kontakt til, hvis jeg er interesseret i at høre mere om Amager Judo Skole?

Amager Judo Skoles daglige leder Henrik Hemmingsen telefon 40508035 eller judohenrik@gmail.com

AMAGER JUDO SKOLE

Har man et spørgsmål omkring judo er man altid velkommen til at kontakte sportschef Henrik Hemmingsen på 4058035 eller judohenrik@gmail.com



Forældre til børn der allerede går til judo

Hvad betyder bælteerne? Farverne er en indikator for hvor meget teknik den enkelte har lært.

Hvordan får man et nyt bælte? Der afholdes gradueringer i juni og december, hvor der trænes til et bestemt pensum. Børn under 15 år får et børnebælte med en stribe på langs af det hvide bælte.

Hvordan ved jeg om mit barn kan det som man skal til næste bælte? Trænerne laver in indstilling og så bliver teknikkerne i det enkelte pensum gennemgået til træninger. Der findes en oversigt over pensummet til de enkelte grader op til 15 år >>[Her](#)<<

Nogle børn har røde snipper på deres bælte, hvad betyder det? Det er del graduering frem mod næste bælte. Vi har inddelt pensummet i 4 delgrader til hver ny farve på børnebæltet. Der kan således maks. være 3 røde snipper på hvert bælte.

Hvornår kan mit barn få det sorte bælte? Efter 6 – 10 års træning og man skal være mindst 17 år for at kunne opnå det sorte bælte.

Hvornår er mit barn klar til at deltage i stævner? Det er meget forskelligt men tag en snak med træneren om det.

Hvilke stævner bør jeg melde mit barn til? CPH Cup som er skolens eget stævne, hvor puljerne tilpasses efter aldre, vægt og niveau.

Hvad er en licensbog – og hvorfor skal jeg have en forbundslicens? En licensbog er den fysiske bog som forbundslicenser skrives i.

Mit barn taber alle sine kampe til stævnerne – betyder det at man bør vente lidt med at deltage? Hvis man har tabt alle kampe, ved første stævne tager ens træner en snak med en og vi finder ud af i fællesskab hvornår der skal kæmpes igen. Husk træneren er på dit hold. Snak og søg hjælp hos træneren, det er bl.a det han er der for.

Hvornår flytter mit barn videre til et mere øvet hold? De fleste vil rykke over på et øvet hold efter ca. 1 år, men hvis man er meget ung på holdet kan der gå lidt længere tid. Snak også med træneren om det.

Hvordan bliver mit barn rigtig god til judo? Træne meget, spise meget og sove meget. Komme til alle træninger, melde sig til lejre og deltage i stævner.

Kan man træne mere end 2 gange om ugen? For øvede og kamphold vil der være en del fredagstræninger. Ellers er der en del lejre, hvor man lærer rigtig meget.

Hvad kan jeg som forældre gøre for at støtte mit barns udvikling? Sørge for at komme friske og udhvilede til træning hver gang. Udvikling tager tid og 3 gange træning om ugen er først efter par års træning erfaring.

Mit barn synes at nogle af øvelserne er svære og har mistet modet? Tal med træneren, måske kan vi finde et hold der passer bedre, men judo er en fordybelsessport så gentagelse af øvelser igen og igen. Man plejer at sige at man skal kaste 6000 gange førend man kan et kast 😊

Jeg vil gerne hjælpe til i klubben og til stævner, men jeg ved ikke hvordan? Der er 2 slags hjælpere i klubben, ved aktiviteter og ved dagligtræning. Ved aktiviteterne hænger der hjælperskemaer i opholdsrummet.

Hvis du vil hjælpe i dagligdagen, mens dit barn træner så spørg, Jan, Henrik eller Mathias. Skal man vide noget om judo for at kunne hjælpe til stævnerne? Der er forskellige opgaver, for at stå i kiosk eller hjælpe med klargøring/oprydning behøver man ikke at vide noget om judo. Hvis man derimod vil være listefører eller tidtager har vi et kursus man kan melde sig til, så man er rustet til opgaven.

AMAGER JUDO SKOLE

Har man et spørgsmål omkring judo er man altid velkommen til at kontakte sportschef Henrik Hemmingsen på 4058035 eller judohenrik@gmail.com



Kan man som forældre sidde og snakke under træningen? Ja, men kun i køkkenet. Ingen snak i træningssalen da det forstyrrer træningen.

Må man gerne heppe på sit barn til stævnerne? Ja, men kun positivt til sit eget barn. Negative råb til modstandere eller dommere accepteres ikke.

Jeg vil gerne være tidtager til stævnerne – men jeg kender ikke systemet? Meld dig til vores tidtagerkursus og/eller få en manual tilsendt.

Skal man melde afbud, hvis mit barn ikke kommer til træning? Man må gerne sende en sms til træningen, og specielt hvis det er flere gange i træk vil træneren meget gerne informeres om årsag.

Hvorfor skal man vejes inden man skal til stævne? Fordi man skal kæmpe med nogle andre der vejer nogenlunde det samme som en selv.

Hvor finder jeg info om stævner og lejre? På kalenderen på Amagerjudo.dk

Voksne der overvejer at starte

Hvordan kommer man i gang med judo som voksen? Vi har et begynderkursus der starter ultimo august/primo september hver år,

Kan man godt nå at få det sorte bælte selvom man er godt oppe i årene? Ja, vi har haft flere udøver der har opnået det sorte bælte selvom de er startet i 30'erne.

Skal man kæmpe mod andre eller kan man kun nøjes med at lave teknik? Man kan godt nøjes med at træne teknik uden at kæmpe.