

## Lad os starte fra begyndelsen

Amager Judo Skole blev grundlagt i 1978 og lå i mange år i et gammelt vaskeri på Engvej 61. I foråret 2012 flyttede vi til vores nuværende 650 m<sup>2</sup> store lokaler på Strandlodsvej 10. Vi har en stor bred trænerstab der løbende bliver uddannet. Vi har mange sortbælter og er Danmarks førende Judo Klub. De yngste medlemmer, vi optager, er 3 år på vores lørdagshold. Vi har hold for alle – se vores holdoversigt på bagsiden. Vi har gennem tiderne fostret mange danske, sjællandske og nordiske mestre. Vi har et seniorkamphold, der har taget medalje ved Hold DM, hvert år siden 2004. På ungdomssiden er vi ubetinget Danmarks stærkeste klub. Vi har siden år 2000 vundet Hold DM for drengehold 16 gange og pigerne har vundet 11 gange.

## Rejseliv og japanske forbindelser

Vi har et særdeles aktivt rejseliv og jævnligt på lejrture og stævner i hele landet, samt arrangerer flere udlandsture årligt. Vi har venskabsklubber i Sverige, Tyskland og Holland som vi ofte besøger ifm. stævner og træninger. Vi samarbejder med vores kontakter i Japan, og mange af vores trænere har flere gange været i Japan på Tokai Universitetet og International Budo Universitetet for at træne og uddanne sig. Ca. hvert andet år arrangerer vi en stor Japantur for vores kæmpere over 15 år.

## Motion, sjov og fællesskab

Vi ønsker at vores aktiviteter skal være planlagt og udført med faglighed og kvalitet afstemt efter holdbeskrivelsen. Vi ønsker at der skal være plads til at have forskellige mål og ambitioner indenfor det enkelte hold. Vi ønsker at medlemmerne lærer noget, og ved at læring kan opnås på forskellige vis. Vi ønsker at medlemmerne taler pænt til hinanden og at der er en god tone på holdene.

## Træningen – Forælderens rolle.

Under træningen er det træneren der leder træningen, og anvisninger fra træneren skal følges. I Amager Judo Skole ønsker vi at forældrene er aktive og de må gerne hjælpe børnene med for eksempel at binde bælte eller fylde drikkedunke med vand. Vi ønsker ikke indblanding fra forældre i træningen med mindre at træneren specifikt ønsker dette, eksempelvis til at holde måtte eller rekvisit. Tilråb fra forældre under træningen accepteres ikke.

## Lidt om os

Amager Judo Skole satser på at have en stor bredde og en stærk elite i alle aldersklasser. Vi har masser af aktiviteter igennem hele sæsonen. Hvert år afholder vi forårslejr, som er et samlingspunkt for hele Judoskolen. Vi afholder graduering 2 gange årligt, hvor man har mulighed for at opnå en ny judograd. Gradueringerne afholdes før sommer og juleferien. Vi afholder sociale og judo aktiviteter for både børn og voksne.

## Copenhagenjudo.com

Vi afholder Internationale aktiviteter under navnet Copenhagen judo. Copenhagen Open er Danmarks største judostævne med over 400 deltagere fra 12 nationer. Stævnet afholdes hvert år i påsken, hvor vores bedste kæmpere konkurrerer på internationalt, og klubben omdannes til campus, og madsted for alle de mange deltagere.

## Forældreopbakning

Amager Judo Skole er en frivillig forening, der drives af en frivillig valgt bestyrelse. Det er derfor en nødvendighed med forældreopbakning til vores aktiviteter. Vi forventer at forældre hjælper til ved vores mange aktiviteter, ellers har vi ikke mulighed for at gennemføre disse aktiviteter.

Det er vigtigt for Judoskolen at sikre et godt forældre-netværk, som bedst opnås ved at deltage i aktiviteter sammen med andre forældre og trænere. Vi afholder bl.a. løbeture for forældre og børn med efterfølgende spisning og leg i vores store træningssal.



Velkommen på Amager Judo Skole.

## Hold tider

\* Markerede hold optager nye medlemmer

Forældre/barn hold drenge og piger, 1-3 år *	søndag	09:00 – 10:00
Forældre/barn hold drenge og piger, 3-4 år *	lørdag	09:00 – 10:00
Forældre/barn hold drenge og piger, 3-5 år *	lørdag / søndag	10:00 – 11:00
Begynderhold drenge og piger, 5-7 år*	lørdag	11.00 – 12.00
Begynderhold drenge og piger, 8-9 år*	Søndag	11.00 – 12.00
Begynderhold drenge og piger, 5-7 år *	mandag	16:30 – 17:30
Du kan træne en eller 2 gange ugentligt	onsdag	16:30 – 17:30
Begynderhold drenge og piger, 8-9 år *	mandag	17:30 – 18:30
Du kan træne en eller 2 gange ugentligt	onsdag	17:30 – 18:30
Begynderhold drenge og piger, 9-13 år *	mandag	16:30 – 17:30
Der trænes 2 gange ugentligt	onsdag	
Øvede drenge og piger 8 –9 år	mandag	17:30 – 18:30
Holdet er for udtagne kæmpere	onsdag	17:30 – 18:30
Øvede drenge og piger 10-13 år	mandag	18:30 – 19:30
Holdet er for udtagne kæmpere	onsdag	18:30 – 19:30
Kamphold 1 drenge og piger 8-11 år	tirsdag	16:30 – 17:30
Holdet er for udtagne kæmpere	torsdag	16:30 – 17:30
	Fredag	17:00 – 18:15
Kamphold 2 drenge og piger 9-14 år	tirsdag	17:30 – 18:45
Holdet for udtagne kæmpere	torsdag	17:30 – 18.45
	Fredag	17:00 – 18:15
Kamphold +15 år, M/K	mandag	19:00 – 21:00
Holdet for kæmpere, der vil kampjudo	tirsdag	19:00 – 21:00
	torsdag	19:00 – 21:00
Voksen judo +18 år M/K for begyndere og øvede *	onsdag	19:00 – 20:30
	Fredag	17:00 – 18:00
Voksen begynder kursus M/K +18 år*	tirsdag	19:30 – 20:30
Orangebæltekursus M/K + 18 år	tirsdag	19.30 – 20.30

prøvetimer bestilles på [judohenrik@gmail.com](mailto:judohenrik@gmail.com) eller telefon 4050 8035

Motion, sjov og fællesskab

## Kontingent

Kontingentet forfalder hver den 1. i hver måned og skal være skolen i hænde senest den 5. i hver måned på skolens konto 0268-4665260. Anfør medlemmets navn på indbetalingen.

Ved mere end 3 familiemedlemmer fra samme familie kan der gives familierabat.

### Kontingent satser:

<b>Alderstrin</b>	<b>Trænings frekvens</b>	<b>Pris pr. måned</b>
Alder 3-8 år	1 x ugentligt	200 kr.
Alder 5-8 år	2 x ugentligt	325 kr.
Alder 09-17 år	2 x ugentligt	325 kr.
Alder 18+	2 x ugentligt	350 kr.
Hvis du er studerende på en videregående uddannelse	2 x ugentligt	225 kr.
Indmeldelsesgebyr alle hold: ved første betaling		100 kr.
Kursus		
4 måneders judo begynderkursus (Starter 09. august 2022)		750 kr.

Efter indmeldelse forventes det, at man benytter en judodragt til træningen. Vi anbefaler at købe dragter hos Daxdanmark.dk som har et salgssted i hjørnet af træningssalen.

### Leje af lokaler:

Børnefødselsdag uden instruktør	4-6 timer	1200 kr.
Børnefødselsdag med instruktør 1½ time	4-6 timer	1700 kr.
Leje af judoskolen	Hel dag 8.00 – 16.00	1800 kr.
Leje af judoskolen	Timepris	400 kr.

Har du spørgsmål:

Sportschef Henrik Hemmingsen

Telefon 40 50 80 35

E-mail: [Judohenrik@gmail.com](mailto:Judohenrik@gmail.com)

# JUDO STARTPAKKER

Som nyt medlem har du mulighed for at bestille en startpakke.  
Du sparer penge og dit barn får alt det hun/han skal brug til judo.

Begynder judodragt fra 250 kr.

**495,-**

**JUDODRAGT  
DRIKKEDUNK  
AJS T-SHIRT  
SPORTSTAPE**



**745,-**

**JUDODRAGT  
DRIKKEDUNK  
AJS T-SHIRT  
SPORTSTAPE  
RYGMÆRKE MED NAVN**



**995,-**

**JUDODRAGT  
DRIKKEDUNK  
AJS T-SHIRT  
SPORTSTAPE  
RYGMÆRKE MED NAVN  
AJS SWEATSHIRT MED NAVN**



**1245,-**

**JUDODRAGT  
DRIKKEDUNK  
AJS T-SHIRT, SPORTSTAPE  
RYGMÆRKE MED NAVN  
AJS SWEATSHIRT MED NAVN  
JUDO TASKE**



Startpakker betales kontant eller via MobilePay 570008 Sakura

Sport

Motion, sjov og fællesskab