

Kære klubber

Så er det blevet tid til næste inspirationsbrev, som indeholder inspiration til både Judo- og Ju-Jitsu klubber.

Jeg håber, at I er kommet godt i gang med sæsonen og er ved at være klar til julen. Jeg vil benytte mig af lejligheden til at takke for vores samarbejde - jeres imødekommenhed, jeres gode input og erfaringer. Jeg glæder mig til at se, hvad næste år bringer :)

Julehilsen fra Karina
DJU, Udviklingskonsulent

Glædelig Jul og Godt Nytår!



TAK FOR HJÆLPEN!!

En stor tak til jer som har støttet op om vores to spørgeskemaundersøgelser! Har du undtagelsesvis ikke fået svaret, kan du stadig nå det, da vi har rykket svarfristen til den 18. december. Mangler du linket send en mail til karina@dju.dk

Baggrund

Judo Danmark og Ju-Jitsu Danmark er netop i gang med at indhente erfaringer, holdninger og kommentarer fra medlemmer samt klubbernes formænd. Dette er et led i arbejdet med en strategiaftale-proces i samarbejde med DIF, der skal bane vejen for indsatsen og økonomi i perioden fra 2018 til 2021.



Projekt Aktiv Året Rundt - skal I være med?

Det er lykket os at komme med i et stort landsdækkende rekrutteringsprojekt, som University College Syd er tovholder på. Projektet har til formål at introducere så mange idrætsgrene som muligt til alle landets skolebørn. Vi ønsker at markere den *Internationale dag for sport, udvikling og fred* den 6. april ved at åbne vores klubber og byde skoleelever velkomne.

De Judo- og Ju-Jitsu klubber, der tilmelder sig til projektet, forpligter sig blot til at afholde en sjov og inspirerende træningsdag i klubben: **Åben Kampsports Dag torsdag 6. april 2017**

Hør mere om projektet ved henvendelse til karina@dju.dk



Klubbernes hjørne

Ry Judo Klub har stor succes med en ny målgruppe i klubben. De så et potentiale for +30-årige mænd, som ønsker at komme i bedre form og tabe sig lidt, og den chance valgte de at gribe. De kalder træningsholdet for TaiSo, som er en kombi af gymnastik og judo uden kast. Træner Henrik Nielsen fortæller: *Mange voksne mænd har ikke lyst til at blive råbt af af en fitnessskvinde i motionscentret. Hos os får de mulighed for at træne med andre mænd, der er i samme situation som dem. Der kan være lidt mandehørm over det og de kan motivere og presse hinanden.*

Læs mere om tiltaget [her](#) eller i DGIs magasin Udspil, nr. 8, side 19-21, om træning for Granvoksne Mænd XL+ [her](#)



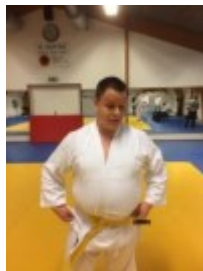
Kender du en blind eller svagtseende, som vil prøve kræfter med kampsport?

I 2017 inviterer Judo Danmark, Vejle Judo klub og Parasport Danmark til et sideevent, hvor der er mulighed for at blive inspireret til judo af Nicolina Pernheim, der repræsenterede Sverige ved de Paralympiske lege i Rio. Der er mulighed for at få træning hos Blinde og Svagsynedes Idrætsforening (BSI) på blindeinstituttet i Hellerup hvor der trænes hver mandag kl. 19.30 til 21.00. Kender du derfor en blind eller svagtseende, så er dette måske noget for dem. Se invitation [her](#)



Giv din træner inspiration

Send din træner på Trænerhusets Grundkursus den 28.-29. januar i Højer og giv dem mere motivation og inspiration til træningen. Kurset giver et generelt indblik i trænergerningens rolle og virkemidler, herunder fokus på undervisningsmetode, opvarmning og opvarmningslege samt motivation og målsætning. Kursuskalender og tilmelding [her](#)



At være blind er ikke en hindring

Første blinde Ju-Jutsuka har været til national graduering. 22-årige Karsten fra Høng er født 100 pct. blind. En blind kan da ikke træne Ju-Jitsu på lige fod med andre, vel? Jo, hvis man som Karsten er lige så ukuelig og viljestærk, som man er blind, kan man hvad som helst! Læs interviewet med Karsten [her](#)



Send de unge på ungdomslejr

Flere undersøgelser peger på, at unge fastholdes bl.a. i klubben igennem deres sociale relationer.

Dette kan de få den 20.-22. januar på

ungdomslejren *Ungdom på tværs - På bare tæer*. Lejren for unge under 16 år. Der er både judo og ju-jitsu på træningsplanen, så alle kan være med.

Send de unge fra klubben afsted på ungdomslejren i Bjert og giv dem en super sjov oplevelse med andre unge. Læs mere [her](#)



Judo og Ju-Jitsu i medierne

Judo Danmark afholdte DM 2016 i Helsingør hallerne, og det var en sand fest for tilskuerne. DR livestreamede hele dagen og har bragt flere nyheder på deres side. Fik du ikke set det, så gense [her](#)

Ju-Jitsu Danmark havde et formidabelt VM i Polen, som kom på DR.dk. Danmark sendte et stærkt team afsted til Polen – og selvom det ikke lykkedes alle kæmperne at få en podieplads, var det en fantastisk indsats af alle kæmperne. For to af kæmperne blev det til medaljer. Læs mere [her](#) samt læs nyheden på DR.dk [her](#)



Judo i Skolen - skal I være med?

Flere klubber har over en 3 måneders periode i efteråret været med i et skoleprojekt, i samarbejde med Judo Danmark og IJF. Som formand Martin Kirkhammer udtaler til IJF: “*This school project is a great way for us to demonstrate the qualities of judo to a significant number of children, teachers and parents*”. Læs mere i artiklen på IJFs



Julekonkurrence

Her i denne søde juletid har Judo Danmark valgt at holde en julekonkurrence.

Alt hvad du skal gøre for at deltage er, at sende et billede fra din klubs juleafslutning og så vil vi vælge det bedste billede.

Læs mere [her](#)

hjemmeside [her](#).

Flere klubber fortsætter her i foråret, men der er stadig få pladser tilbage, hvis din klub vil være med i projektet. Skal I være med? Hør mere om projektet ved henvendelse til karina@dju.dk



Tjen penge til klubben

Ved at sælge lodder i Røde Kors' landslotteri kan I både støtte Røde Kors' arbejde og tjene penge til klubben. Og det er nemt at komme i gang. Læs mere om lotteriet og bestil lodder på www.rodekors.dk/lotteri eller www.stoetforeningen.dk/rodekors/