Inspirationsbrev udsendt den 30. november 2015

Af udviklingskonsulent Karina Sørensen

Kære klubber.

Jeg håber, at det går godt i klubben.

Den sidste tid har mediemæssigt været spændende. Ju-Jitsu har været på DRs hjemmeside pga. de flotte medalje ved VM. I dag og de kommende 2 mandage vil Judo være med i et quiz program – Zulu Julu Pakkeregn – på TV2 Zulu, kl. 22.00 i dag og kl. 21.00 de næste to mandage, så følg med her – måske judo-manden kigger forbi ☺.

Jeg har herunder nævnt nogle nyheder og tiltag til inspiration. I er altid velkomne til at tage fat i mig, hvis I ønsker noget uddybet eller har spørgsmål.

Hvis I har udfordringer i klubben eller har brug for hjælp eller sparring, så tøv ikke med at kontakte mig. Jeg kommer meget gerne gratis forbi på klubbesøg.

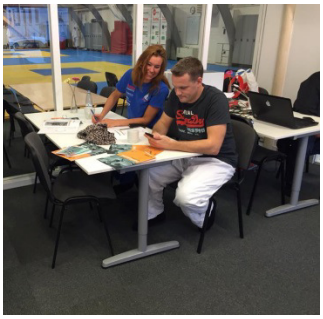
I bedes venligst sende inspirationsbrevet til hele bestyrelsen og hænge det op i klubben.

Skal I afholde det næste 1-2-Trænerkursus? – Endnu et 1-2-Trænerkursus er blevet afholdt

Amager Judo Skole var vært for 1-2-Træner kurset den 17.-18. oktober. Her er nogle af tilbagemeldingerne fra kursisterne:

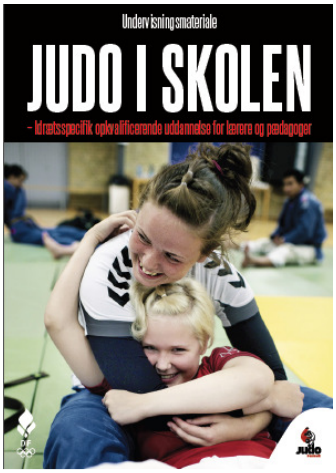
- *"Vi har oplevet hvad der er tilladt at sige fra over for, hvad er ansvar og hvem har det".*
- *"Jeg har lært hvad det egentligt er jeg skal gøre".*
- *"Jeg har lært hvad jeg skal gøre hvis der er nogen som kommer til skade".*
- *"Godt med viden om undervisningsmetoder og værktøjer".*
- *"Godt med praktik i undervisning og praktisk undervisning".*
- *"Jeg har lært nye tips og tricks".*
- *"Jeg har prøvet noget jeg aldrig troede jeg ville gøre, med at stå foran andre".*

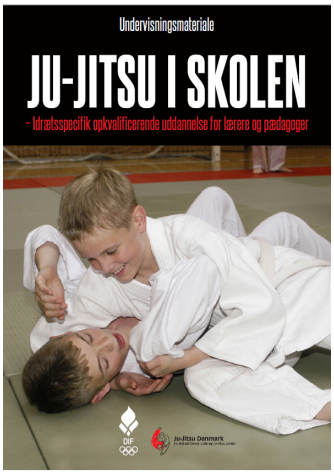
Skal I afholde det næste 1-2-Trænerkursus? Jeg sørger for at invitere andre klubber, indsamling af tilmeldinger og instruktører. I får materialer forud for kurset tilsendt, booker selv dojo og sørger for lidt forplejning til kursisterne (som DJU dækker). Så bliver det ikke nemmere.



Judo eller Ju-Jitsu i skolen?

Nu har I har mulighed for at hente inspiration til opkvalificering af lærere og pædagoger og klæde dem på til at undervise deres elever. Judo Danmark og Ju-Jitsu Danmark har derfor udarbejdet materiale for hhv. judo og ju-jitsu til lærere og pædagoger. Dette materiale vil hjælpe lærerne og pædagogerne med at undervise i vores sport, når klubben har klædt dem godt på til det. I kan få tilsendt undervisningsmaterialet elektronisk og gratis, men tag fat i undertegnede, så vi kan få en dialog om jeres tanker og forventninger.





Har I nye ledere i klubben? – Flere 1-2-idrætslederkurser på vej

"Jeg har fået indsigt i, hvordan vi kan få mere struktur i klubben" (citat fra kursist)

Mange klubber kæmper med at finde frivillige, som har mod på at indgå i opgaver omkring klubben. For bedre at klæde de nye frivillige ledere på til at varetage udvalgte opgaver har vi udarbejdet 1-2-idrætslederkurset. Læs mere om 1-2-idrætsleder her: http://www.dju.dk/Uddannelse/1-2-idraetsleder.aspx

Vi følger op på successen fra efterårets afholdte 1-2-idrætslederkursus og afholder igen kurser i hhv. Københavnsområdet og i Jylland i foråret:

- 6. marts i Jylland (sted er på vej)
- 19. marts i Grøndal MultiCenter

Hold øje med indbydelserne.

Svært ved at fastholde eller rekruttere de unge i klubben?

Ungdomsforsker Søren Østergaard holdte foredrag her i efteråret, hvor han forsøgte at gøre klubber indenfor alle sportsgrene i Københavnsområdet klogere på de unge. Herunder er opsummeret hans pointer:

- *Fællesskab og venskab får begge køn til at starte i en forening. Men de unge bliver primært i foreningen fordi den sportslige kvalitet gør at de udvikler sig og fortsat bliver bedre.*

- *Det hjælper at træneren, udover at have styr på den sportslige kvalitet, er engageret i relationen til de unge og hvad der sker i deres liv. Træneren er den vigtigste trivselsfaktor. Snak derfor med de unge før og efter træning. Hellere et spørgsmål for meget end et spørgsmål for lidt.*

Læs flere af Sørens pointer her:
http://www.dju.dk/~/media/Foundry/Sites/dju/Udviklingskonsulenten/Laeresaetninger%20om%20de%20unges%20idraetsvaner.ashx

Engagement, forberedelse og kvalitet i træningen er kodeordet for at fastholde de unge i klubben.

Ønsker I at arbejde med at fastholde eller rekruttere unge til klubben, så tag fat i undertegnede så vi kan arbejde målrettet sammen om indsatsen i klubben.

Grin og sved til Kvindernes Judodøgn

Der blev grint, svedt og leget til Kvindernes Judodøgn. Det var første gang, at Judo Danmark i samarbejde med Judoklubben Mitani afholdte Kvindernes Judodøgn og det var til stor fornøjelse undertegnede og deltagerne.

Mange klubber kæmper med at fastholde og rekruttere piger og kvinder. Derfor har Judo Danmark valgt at have mere fokus på denne målgruppe og afholdt Kvindernes Judodøgn lørdag den 21. november i Judoklubben Mitani. Læs og se billeder fra dagen:
http://www.dju.dk/~/media/Foundry/Sites/dju/Udviklingskonsulenten/Artikel%20Kvindernes%20Judodoegn.ashx

Vi arbejder på at få afholdt Kvindernes Judodøgn i Jylland i foråret, så hold øje med invitationen.

Vi har oprettet en gruppe kun for kvinder - Judo Danmarks Kvindeforum – hvor vi kan erfaringsudveksle, dele historier og invitere hinanden til aktiviteter. Ansøg gerne om at blive medlem af gruppen. Kontakt undertegnede for sparring, hvis I ønsker at sætte ekstra fokus på fastholdelse eller rekruttering af kvinder i klubben.

Flere judokurser i Aldersrelaterede TræningsKoncept på vej – skal du med?

På Judo Danmarks sommerlejr 2015 afholdte Judo Danmarks det første Aldersrelaterede TræningsKoncept kursus med 25 deltagere fra følgende klubber:

- Amager Judo Skole
- Asker Judo Klub (Norge)
- Helsingør Judo og Ju-Jutsu Klub
- Herning Judo og Jiu-Jitsu Klub
- Horsens Judo Klub
- Lyngby Judo og Ju-Jutsu Klub
- Kamp Sport Nord
- Køge Judo Klub
- Sjelle-Skørring IF
- Skive Judo Klub
- Særslev Judo Klub
- Århus Judo Klub

Aldersrelateret TræningsKoncept (ATK) er et vidensbaseret værktøj med dokumenteret faglig viden, som skal være med til at udvikle og forandre den måde vi træner judo på. Det gælder f.eks. hvor målrettet vi arbejder i den daglige træning med de forskellige aldersgrupper, hvor gode vi er til at undgå skader og til at fastholde judoudøvere hele livet. ATK er ikke kun målrettet judoeliten, men også judobredde og -motionister. Du kan læse Judo Danmarks ATK-bog online og få inspiration til øvelser tilpasset alders- og udviklingstrin her: http://www.atkkampsport.dk/Judo.aspx

Tag med på næste ATK-kursus og få inspiration: **Søndag den 17. januar 2016 kl. 9.00-17.00 i Brønshøj Judo Club.**

Det forventes ligeledes at ATK- kurset bliver udbudt i det Nordjyske i januar måned. Invitationer er lige på trapperne.

Savner du inspiration til træningen?

Er du eller dine udøvere ved at være trætte af de samme øvelser og savner du ny inspiration? Så kan nedenstående muligheder måske være en hjælp til dig:

- 1-2-Træner mobilapplikation
  Se gode øvelser og træningslege til judo og ju-jitsu på din smartphone! Download DIF app'en til Apple-produkter under AppStore under navnet "1-2-Træner' eller til Android-produkter via Google Play under samme navn. Vælg 'Judo og Ju-Jitsu' i DIF app'en, og se forskellige øvelser og træningslege på video.

- Ju-Jitsu Danmarks Youtube kanal:
  Se øvelser og teknikker fra fx inspirationskurser eller instruktørkurser på: https://www.youtube.com/user/JuJitsuDanmark

- Aldersrelateret træningsøvelser
  Judo Danmark har filmet 73 øvelser og teknikker til inspiration til dig. Øvelser og teknikker er opdelt efter alderstrin, så du let kan finde den rigtige øvelse til den aldersgruppe du træner. Du kan se øvelser og teknikker samt læse om deres fokuspunkter og progressionsmuligheder her:
  http://www.atkkampsport.dk/Judo/Oevelseskatalog_judo.aspx

- Lege
  Få inspiration til lege i DJUs legekatalog her:
  http://www.dju.dk/~/media/Foundry/Sites/dju/Downloads/Legekatalog/DJU-Legekatalog-komplet.ashx

- Tag på inspiration i andre klubber
  Du er altid velkommen til at tage på besøg i andre judo-eller ju-jitsuklubber. Her kan du træne med andre udøvere men du får en unik mulighed for at se, hvordan en anden klub griber træningen an og måske med helt andre lege eller øvelser end du er vant til. Så tag afsted på inspiration.

- Få besøg af en Ju-Jitsu træner
  I har altid mulighed for at kontakte en træner fra en anden klub og invitere dem på besøg. Det kan også være fra en træner fra anden sportsgren som kan give jer inspiration til en ny måde at træne balance, slag, spark, core træning m.v. på. Ju-Jitsu Danmark har udarbejdet en liste over trænere, som ønsker at tage ud og besøg andre klubber. Se hvilke ju-jitsutrænere, som kan være interesseret her: http://www.ju-jitsu.dk/xdoc/121/traenerliste.pdf

Få sparring eller hjælp af udviklingskonsulenten

Jeg er klar til at hjælpe jer med råd og vejledning. Det kan være, at I gerne vil:

- Have fokus på de unge
- Vil fastholde og rekruttere flere frivillige hænder til klubben
- Samarbejde med lokalområdet
- Starte nye aktiviteter, tiltag eller et klubudviklingsprojekt
- Have et gratis klubbesøg med fokus på nye input og ideer, hvor jeg kommer ud i jeres omgivelser

Jeg kan kontaktes på mail karina@dju.dk eller telefon 2310 2922.