

## Kvindernes Judodøgn

Afholdes i Århus Judo Klub den 30. april 2016

1 dag kun for piger og kvinder

Kvindernes Judodøgn henvender sig til piger og kvinder i alderen 13 år og opefter.

Mange klubber kæmper med at fastholde og rekruttere piger og kvinder. Derfor har Judo Danmark valgt at have mere fokus på dette.

På Kvindernes Judodøgn får du mulighed for at lære andre piger og kvinder at kende og dermed skabe nye venskaber, få inspiration med hjem til klubben, erfaringsudveksle med de andre deltagere, få fif til hvordan det er at være pige i en sport hvor der er flere drenge, ideer til pige- og kvindetræning samt forslag til hvordan vi får pigerne til flere stævner.



### Formål og forudsætninger

Formålet med Kvindernes Judodøgn er at sætte fokus på piger og kvinder i klubberne, skabe sociale relationer på tværs af klubber, have en sjov dag med sved på panden, træne med andre af samme køn som pigerne og kvinder ikke normalt træner med samt erfaringsudveksle de gode ideer til hvordan piger og kvinder rekrutteres og fastholdes.

### Indhold

- Judofitness
- Pige- og kvindestævne (valgfrit)
- Judotræning med smil på læben
- Alternativ sjov og social aktivitet
- Erfaringsudveksle med andre deltagere om fastholdelse og rekruttering af piger og kvinder til judo. Udlevering af folderen: *Fastholdelse og rekruttering af piger og kvinder – Gode råd og anbefalinger.*



Instruktører: Helle Kirketerp (Ørsø Judo Klub) og Freja Lindberg Mortensen (Helsingør Judo og Ju-Jitsu Klub)

### Tid og sted

Kvindernes Judodøgn afholdes den 30. april 2016 kl. 10.00-20.30 i Århus Judo Klub, Finlandsgade 25, 8200 Aarhus.

### Deltagergebyr

Prisen, inkl. forplejning, diplom og t-shirt, er 200 kr.

Vi opfordrer klubberne til at betale for sine deltagere.

### Tilmelding og betaling

Der er et begrænset antal pladser på Kvindernes Judodøgn. Disse fordeles efter først-til-mølle-princippet.

Tilmelding skal ske på DJU Portalen senest d. 15. april 2016.

Spørgsmål kan rettes til udviklingskonsulent Karina Sørensen ([karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk), 2310 2922)

### Program for dagen

#### Lørdag

Kl. 10.00 Velkommen. Hvorfor Kvindernes Judodøgn?

Kl. 10.30-12.00 Judofitness for piger og kvinder

Kl. 12.30-14.00 Frokost samt erfaringsudveksle ift. rekruttering og fastholdelse af piger og kvinder

Kl. 14.30-16.00 Pige- og kvindestævne (valgfrit - ellers fri randori træning)

Kl. 16.00-17.00 Judotræning med smil på læben

Kl. 17.30-18.30 Aftensmad

Kl. 18.30-20.00 Aftenaktivitet

Kl. 20.30 Tak for i dag

\*Der kan forekomme ændringer i programmet på selve dagen, da det undervejs tilpasses deltagerne.