

Nyhedsbrev udsendt den 28. august 2014

- af udviklingskonsulent Karina Sørensen

Kære klubber.

Jeg håber, at I har haft en dejlig sommer og nydt det gode vejr. Og at I er klar til endnu en sæson.

Jeg har herunder nævnt nogle tiltag og nyheder, som I kan have god gavn af.

Vidste du...

... at I kan få hjælp og sparring til Judoens Dag?

Judoens Dag er den samme dag hvert år, nemlig på judoens grundlægger Jigoro Kano's fødselsdag den 28. oktober. Judoens Dag er en unik mulighed for os at hylde og skabe øget opmærksomhed om Judo i Danmark og på verdensplan på samme tidspunkt. Vi opfordrer derfor jer judoklubber til at lave en aktivitet i klubben i uge 44.

I behøver ikke at opfinde den nye dybe tallerken. I kan få inspiration fra vedhæftede katalog, som indeholder fem forskellige forslag til, hvad der kan laves af aktivitet i klubben. Jeg hjælper meget gerne med invitation, sparring m.v. Den 28. september til Ungdoms- og Pokalturnering i hhv. i Frejlev Hallen i Aalborg og i Hundested Hallen vil I have mulighed for at afhente gratis plakater og postkort.

Husk at sende oplysninger om en kontaktperson i klubben til Kommunikationsudvalget, Lars Petersen (lp@1414.dk) eller undertegnede, så vi kan kommunikere direkte til vedkommende.

De fem forslag, som er beskrevet i vedhæftede fil, er:

- ✚ Forslag 1: "Tag en ven/veninde med" træning
- ✚ Forslag 2: Oplæg om Jigoro Kano, sushikursus, Japansk te ceremoni
- ✚ Forslag 3: Fællestræning for alle klubbens medlemmer
- ✚ Forslag 4: Fællestræning på tværs af klubber
- ✚ Forslag 5: Åbent Hus med opvisning



... at fokus på frivilligheden i klubben kan være en stor fordel for jer?

Det er en god investering for klubber at bruge lidt tid og kræfter på at drøfte, hvordan det sikres, at der fremadrettet er frivillige på alle poster i klubben. En frivillighedsstrategi er at have drøftet og vedtaget en plan for, hvordan klubben vil understøtte de frivillige og frivilligheden i klubben. I kan få inspiration fra DJUs Frivillighedsstrategi, som findes på:

<http://www.dju.dk/~media/Files/Downloads/DJUs%20Frivillighedsstrategi%202014-2016.ashx> eller på DIFs hjemmeside: <http://www.frivillighedstjek.dk/da/menu/frivillighedsstrategi#content-top>.

Ønsker I en Frivillighedsstrategi kommer jeg gerne ud til jer og hjælper med sparring. Her kan I også få input til evt. en Frivillighedsansvarlig og Frivillighedsbevis.

... at I lettere kan fastholde de unge, hvis de får en større tilknytning til klubben?

Giv de unge en anden tilknytning til klubben end blot egen træning. Ved at de unge får en større tilknytning til klubben, får de taget ejerskab, føler at de får mere indflydelse i klubben og bliver dermed mere engagerede.

Der er forskellige måder at gøre dette på. Det kan være etablering af en juniorklub, som er beskrevet længere nede i dette nyhedsbrev, men kan også være at bruge de unge som hjælpetrænere. Som hjælpetræner får de mulighed for at give deres viden videre samtidig med at de små vil elske det.



Husk at klæde de unge godt på til trænergerningen. Afhold derfor et hjælpetrænerkursus (1-2-Træner) i klubben eller sammen med en anden klub. Kurset er for unge helt ned til 12-årsalderen. Pris pr. kursist er 250,-. Læs mere om hjælpetrænerkurset på: <http://www.dju.dk/Kurser/trainer%20assist.aspx> eller spørg undertegnede.

... at I nu kan vælge mellem flere forskellige workshops til gavn for klubben?

Alle Judo- og Ju-Jitsu klubber under DJU har nu mulighed for at lave et klubudviklingsprojekt i samarbejde med DJUs udviklingskonsulent.

Et klubudviklingsprojekt kan f.eks. bestå af en række workshops, der styrker klubben inden for forskellige områder. Et klubudviklingsprojekt kan også bestå i at udarbejde en visionsplan eller en frivillighedsstrategi.

Et klubudviklingsprojekt vil typisk bestå af tre besøg af undertegnede, hvor der arbejdes med et gennemgående fokusområde eller forskellige workshops. I kan læse mere om hvilke workshops, der kan vælges i vedhæftede fil, men I vil snarest også kunne finde dem på DJUs hjemmeside.



Mere info og bestilling af workshops kan ske hos undertegnede.

... at I fra januar 2015 også er dækket imod hacking via netbank?

Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI har forlænget samarbejdet med Tryg om de kollektive forsikringer, som I er dækket automatisk af igennem jeres medlemskab af DJU. I de kollektive forsikringer indgår en ansvarsforsikring, arbejdsskadeforsikring, psykologisk krisehjælp, idrætsrejseforsikring og retshjælp. I den kollektive ansvarsforsikring vil hacking via netbank indgå fra januar 2015.



Læs mere om de enkelte kollektive forsikringer på www.idraettensforsikringer.dk

Lidt inspiration...

Den nye sæson kan byde på nye tiltag i klubben. Herunder er lidt inspiration til klubben. I er altid velkomne til at kontakte mig, hvis I har spørgsmål eller ønsker sparring.

Har I en rideskole i lokalområdet?

Savner I inspiration til nye målgrupper, så kan det være I skal lave et samarbejde med den lokale rideskole. Hvis man skulle være så uheldig at blive smidt af en hest, er det nemlig en fordel at kunne lidt faldteknik, da mange ryttere bliver skadet ved fald fra hest, fordi de ikke ved, hvorledes de skal falde.

På hestekonference i Billund blev dette bl.a. præsenteret af judoinstruktør Palle Flodgaard. Ideen var opstået i samarbejde med Palles hustru, som er rytter. Læs hele artiklen: <http://www.heste-nettet.dk/nyheder/10908/>



Har I prøvet Judo Fitness/Fitness Ju-Jitsu?

For nogle voksne kan det være en barriere at starte til Judo eller Ju-Jitsu. Derfor kan en anden type holdtræning tiltrække netop den målgruppe. I Judo Fitness/Fitness Ju-Jitsu er fokus flyttet over på fitnessdelen i hhv. Judo og Ju-Jitsu. Her er kamp og kast taget ud af træningen. Træningen kan eksempelvis have elementer som opvarmning, cirkeltræning, indgang til kast, spark, slag, cross-fit øvelser, konditions- og styrketræning til god musik. Men I kan sammensætte træningen, som I mener er interessant for den voksne målgruppe.



Gør I det let for nye medlemmer at komme i gang?

For at gøre det lettere for nye medlemmer at komme i gang og føle sig velkommen har nogle klubber besluttet at lave en velkomstpakke, som de nye medlemmer kan købe billigt. For at et nyt medlem ikke skal skille sig for meget ud og føle sig udenfor end man kan gøre som ny, kan velkomstpakken bl.a. indeholde en gi. Derudover kan velkomstpakken indeholde en velkomstfolder med klubbens historie, kluboplysninger samt andet relevant info om klubben. Ydermere kan en velkomstpakke indeholde oplysninger om sporten generelt og de gode potentialer som sporten tilbyder f.eks. udviklingsmuligheder, pensum, bæltegrader, stævner m.v. samt de gode værdier som gensidig respekt, sjov, selvværd, selvkontrol.

Velkommen

Får de unge selv lov til at arrangere deres sociale aktiviteter?

Det kan være lettere at fastholde de unge, hvis de bliver mere engagerede i klubben. Ved at etablere en juniorklub bestående udelukkende af unge fra klubben, får de unge medansvar for de sociale aktiviteter de selv deltager i. Tanken bag en juniorklub er, at de unge selv skal planlægge deres sociale aktiviteter. Vi kan som voksne komme med en række sociale aktiviteter, men alt andet lige så ved de unge nok bedre, hvad det er de har lyst til at lave. De får derfor mere indflydelse i de sociale aktiviteter indhold og kvalitet, hvilket giver dem en ejerskabsfølelse og kan gøre at de får lyst til at blive lidt længere i klubben. Juniorklubben vil være en klub, som de små glæder sig til at blive en del af.

Juniorklubben kan være en appetitvækker for de unge således, at de senere i livet får lyst til at blive trænere, frivillige hjælpere eller bestyrelsesmedlemmer.



I Hvidovre Judo og Jiu-Jitsu Klub hedder deres juniorklub for FightClub. Hvad skal jeres juniorklub hedde?

Få sparring eller hjælp af udviklingskonsulenten?

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

- ✚ Starte nye aktiviteter, tiltag eller et klubudviklingsprojekt
- ✚ Have hjælp med at få udarbejdet en Frivillighedsstrategi
- ✚ Have et gratis klubbesøg med fokus på nye input og ideer, hvor jeg kommer ud i jeres omgivelser
- ✚ Vide mere om DJUs tilbud, herunder hjælpetrænerkurset (1-2-Træner)



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