



Hej och välkommen till IK Södra Judo - Klubben med hjärta!

IK Södra är en av landets största och mest framgångsrika klubbar.

Vårt motto är " Judo för alla, med glädje och kvalité ". Hos oss är alla av samma värde, oavsett bakgrund, erfarenhet eller talang. Vi lär oss av varandra i allt vi gör, och alla har rätt att utvecklas i sin takt och hitta sin väg. En del framgångar genom historier är VM-Silver 1986, Junior-EM-Guld 2002, 2 personer med högsta domarlicensen i världen och några av Sveriges bästa tränare. Du kan träna i Handen, Farsta, Huddinge, Nacka och i Skarpnäck. Dessutom har vi en egen klubbgård i Djupån, som ligger vid sjön Magelungen i Ågesta.

Hur börjar jag?

Man får prova gratis tre gånger, under en månad, och innan den fjärde gången ska avgiften vara betald.

Helår 2018 för barn (t.o.m. det år man fyller 18): 2300 kr
(vilket inkluderar medlemsavgift på 300 kr)

Helår 2018 för vuxna (fr.o.m. det år man fyller 19): 3000 kr
(vilket inkluderar medlemsavgift på 300 kr)

Helår 2018 för Special Needs: 1700 kr

(vilket inkluderar medlemsavgift på 300 kr. Special Needs avgiften är för de aktiva som endast tränar på Special Needs träningar)

I samband med betalning registrerar du dig som medlem på vår hemsida, www.iksodra.com.

Gå in under "Nybörjare" och "Bli Medlem".

Märk betalningen med den aktives för- och efternamn och hela personnumret.

Avgiften insättes på **BG 5420- 3963**.

Eftersom du/ditt barn precis har börjat träna är det bra om man tränar 1-2 gånger per vecka. Rekommenderat är att gå på samma träningar varje vecka för att få kontinuitet, men det går bra att besöka de andra träningshallarna också på motsvarande träningsnivå. Tränaren bestämmer vilken grupp och veckodag som är mest lämplig för just dig/ditt barn.

I början går det bra att ha långärmade mjuka kläder, men när man bestämt sig är det bra om man köper en dräkt. Dräkten, som kostar 500-700:-, köper du genom klubben.

Dojoregler

Under träningen lyssnar man till huvudtränaren, och behöver man av någon anledning kliva av mattan så ber man denne om lov. Dricker gör man före och efter träningen om inte tränaren säger annat.

Träningskläderna och kroppen ska vara hela och rena och alla naglar måste vara kortklippta. Speciellt fötter måste vara noggrannt rengjorda då vi är barfota på mattan. Har man långt hår måste det vara uppsatt och vi tränar utan smink. Man kan inte ha smycken eller liknande.

Tävling

Den första tävlingen man kan vara med på är Klubbmästerskapen (KM). På KM matchar vi barnen efter erfarenhet och mognad. Tränaren säger till när det är dags att komma och prova på. Tävlingsmomentet i judo är en viktig del och mycket berikande. Genom att tävla utvecklar man effektivt sina kunskaper i judo.

Läger

Klubben arrangerar många olika judoläger. Tränaren säger till vilka läger som är lämpliga för dig/ditt barn. På läger har man möjlighet att höja sin kunskapsnivå då träningen blir fokuserad och man hinner öva och repetera tekniker under en intensiv period. Målet är alltid att alla ska trivas och ha roligt.

Gradering

I judo finns det många olika bältesgrader som man kan gradera sig till. För att ta en ny grad måste man dels ha tränat en viss tid sedan föregående grad och uppfylla vissa kunskapskrav.

Hemsida

www.iksodra.com är judo-Sveriges mest uppdaterade hemsida. Där hittar du alltid aktuell information, rapporter från läger, tävlingar och annat kul i klubben.

Föräldrar och andra Supportrar

Som ideell förening är vi beroende av Dig. Vi arrangerar många läger och tävlingar där det behövs hjälp med både stort och smått. I våra två egna lokaler behövs det alltid hjälp med att fixa, bygga nytt, dra el eller bara dricka kaffe tillsammans och ha trevligt. Maila eller ring och berätta vad just du vill/kan hjälpa till med.

Sponsring

Har du ett företag eller goda kontakter tar vi tacksamt emot alla former av sponsringsbidrag. Allt från små extrapriser till KM, 10 kilo köttbullar till sommarlägren eller kanske 100 nya judomattor? Allt tas tacksamt emot. Hör av dig till klubben omgående.

Försäkring

Alla som har betalat medlemsavgiften är försäkrade genom Svenska Judoförbundets samlingsförsäkring ifall olyckan skulle vara framme.

Schema för nybörjare våren 2018

Skarpnäck Skarpnäcks Gårdsväg 10, hus 11 ingång 6 D

Barnjudo 5 – 9 år tisdag 17.30-18.45 och torsdag 17.30-18.45 och söndag 10.00-11.30

Barnjudo 7-12 år måndag och onsdag 17.30-19.00 och söndag 10.00-11.30

Judo4all för hela familjen 5 – 93 år söndag 10.00-11.30

Torvallahallen, Handen

Barnjudo 5 – 9 år tisdag 17.30-18.30 och lördag 10.00-11.30

Barnjudo 7 - 12 år onsdag 18.30-19.30 och lördag 10.00-11.30

Special Needs tisdag 18.30-19.50

Judo4all för hela familjen 5 – 93 år lördag 10.00-11.30

Farstallhallen, Farsta

Barnjudo 7 - 12 år måndag 18.00-19.30 och onsdag 18.00-19.30

Special Needs torsdag 18.30-19.30

Ungdom från 13 år och vuxna måndag och torsdag 19.30-21.00

Huddingehallen, Huddinge

Barnjudo 5 – 9 år torsdag 17.00-18.00 och lördag 09.30-10.30

Barnjudo 8 - 12 år torsdag 18.00-19.00 och lördag 10.30-12.00

Duvnässkolan, Saltsjö-Duvnäs i Nacka

Barnjudo 5 – 9 år Fredag 15.30-16.30

IK Södra Judo

Box 38, 123 21 Farsta telefon 08-771 70 79 vardagar dagtid, mail-address: sodra@iksodra.com, www.iksodra.com BG 5420 – 3963