



Om våra träningar

Återkommande frågor och svar

Jag var nybörjare förra terminen och har vitt bälte med gult streck – var hör jag hemma?

Du är välkommen till judoträningarna för gult streck som har två pass i veckan.

Jag var nybörjare förra terminen men missade graderingen till gult streck....

Du är välkommen till judoträningarna för vitt/gult som har två pass i veckan. Vi fångar upp de som missade graderingen till gult streck in bit in i terminen och kör en extra gradering om det behövs.

Jag vill börja träna judo och är åtta år men större än andra barn och det funkar inte riktigt att träna med jämnåriga...

Inga problem - då får du träna med den äldre nybörjargruppen. Åldersgränserna är inte heliga. Prata med tränaren.

Jag vill börja träna judo och är nio år men mindre än andra barn och det funkar inte riktigt att träna med jämnåriga...

Inga problem - då får du träna med den yngre nybörjargruppen. Åldersgränserna är inte heliga. Prata med tränaren.

Jag vill börja träna judo men är lite äldre och tycker jag är för stor för att börja nybörjarträning med 10-11-åringar...

Inga problem – du är välkommen till vuxenjudon där du får lära dig från grunden.

Är det läskigt att gradera?

Lite pirrigt kan det kanske vara, men inte särskilt läskigt. Din tränare ser till att du är väl förberedd och den första graderingen till gult streck är väldigt snäll och du gör den tillsammans med dina träningskompisar. Det kan vara mammorna och papporna som är mest nervösa...

När måste jag ha en riktig judodräkt?

Du kan börja nybörjarterminen utan en riktig dräkt – kom bara ihåg att du skall ha mjuka kläder med långa ärmor och långa ben och att det inte får finnas några blytlås eller annat av metall som dina kompisar kan göra sig illa på. Så fort du bestämt dig för att fortsätta med judon är det dags att skaffa en riktig dräkt – hela träningen lyfter då, allt blir mycket bättre och roligare. Till din första gradering måste du ha en dräkt. De är ganska billiga – nybörjardräkter kostar runt 300:- (exakt pris beror på storlek – finns på hemsidan och anslaget i dojon) och kan köpas i dojon.

Jag har kört judo förr men det är många år sedan och jag är helt ringrostig – vart passar jag?

Både motionsjudon och vuxenjudon passar bra.