



FÖLJ MED OSS

NÄR JUDONS VÄRLD MÖTS I RICCIONE

–För träningsglädje och teknik

REPORTAGE. På en strand i Riccione, Italien, knäpps ett av vårterminens sista foton på några av talangerna i Stockholms judoklubb. Anledningen till att de är här är Green Camp, ett judoläger som lockar till sig världsstjärnor inom judon från världens alla hörn, och i år kommer våra judokas att lyckas knipa åt sig lite egen tid med huvudpersonen själv, Elio Verde. Eller “Mr Green” som han också kallas, en internationellt meriterad judoka och framstående tränare tillika VM-medaljör. Men att detta väntar vet ingen av de på fotot ännu, för det har inte hunnit inträffa när fotot tas.

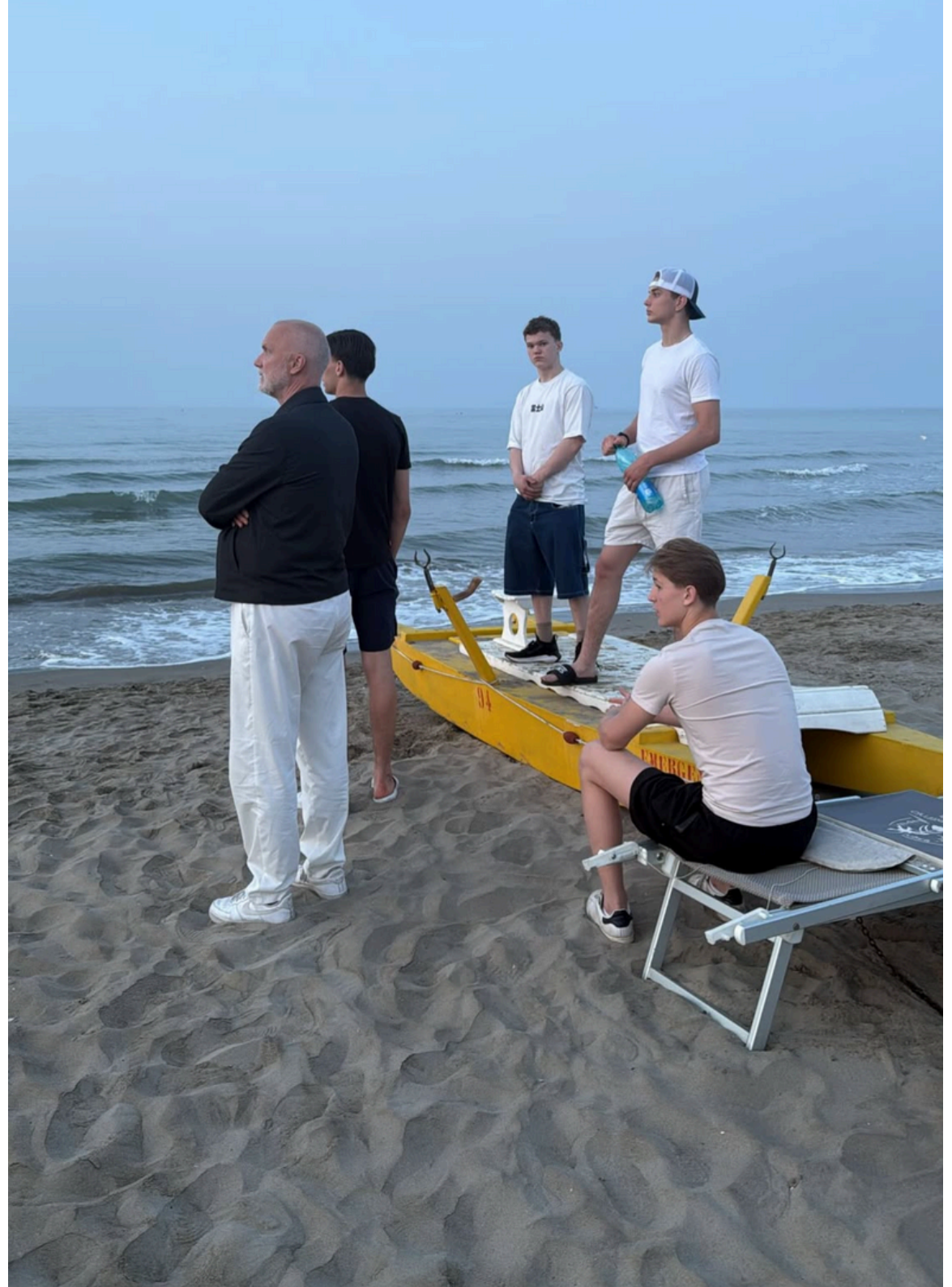




FOTO: Stockholms Judoklubb

Försommaren i Italien lockar världseliten inom judo – varför just här? Svaret finns i ett blixtnabbt axelkast, en envig vilja att utvecklas, en glädje som smittar – och en mästare med förmåga att engagera. Elio Verde heter han, elitjudokan som vet att ta grepp om allas fokus. I år radar även koreanerna An Ba-ul och Jang Yong Soo samt spanjoren Javier Delgado upp sig vid Elio Verdes sida, specialinbjudna för att också sätta sin prägel på lägret. Vi talar om giganter inom judon. Stockholms Judoklubb var på plats för att slipa på tekniken och dela tankar om judons själ.

Elio Verdes approach handlar om att sätta grundläggande tekniker och att snabbt kunna anpassa teknikerna efter situation. Ett av hans favoritkast är drop seoi nage, ett axelkast. Den som också har haft stora framgångar med samma kast är An Ba-ul, en av världens mest meriterade judokas med både VM-guld och OS-medaljer i bagaget.

Kännetecknande för Elio Verdes drop seoi nage och även An Ba-ul är att de gärna går väldigt djupt ner i ingången av kastet. Så pass lågt att de nästan snuddar vid mattan och det görs medvetet för att rubba motståndaren ur balans samtidigt som det underlättar en hävstångseffekt. Det skapar en explosiv kraft som är svår att värja sig ifrån.

–An Ba-uls drop seoi nage är stilig, han attackerar efter en liten rörelse, gör ofta en slags snurr bakåt och det går otroligt fort, säger Heydar Pashaev som var med i Italien och är en av chefstränarna på Stockholms Judoklubb.

*“Mycket handlade om att pröva
sig fram och ställa sig frågan,
hur kan jag få det här att
fungera för mig?”*

Med An Ba-ul från Sydkorea var Jang Yong Soo, judomästare och populär topptränare för det sydkoreanska landslaget, känd för sin avancerade tekniska kompetens och pedagogik. När det gäller kastet drop seoi nage så är han uppskattad för sin tajmning och sitt sätt att glida i tekniken, något som han utvecklat för att skydda knäna.

– Vi körde fyra heldagar med träning, varvade teknik och randori och

An Ba-ul, Jang Yong Soo, Elio Verde och spanjoren Javier Delgado gick runt för att hjälpa till och instruera. Det var 100 procent fokus under passen, ingen vila och de hade alla bra grejer att komma med som vi lärde oss massor av, säger Heydar Pashaev.

– Det var hela tiden nya byten och våra judokas fick träna ihop med andra som nått höga placeringar på Grand Slam, det var många eye opening moments, säger Heydar Pashaev.

Spanjoren Javier Delgado är även han en superstjärna inom judo, veteran idag och flerfaldig landslagscoach. På lägret demonstrerade han kastet koshi guruma, ett klassiskt höftkast där man kastar sin motståndare genom att rotera motståndarens överkropp mot sin egen höft, som ett hjul.

– Mycket handlade om att pröva sig fram och ställa sig frågan, hur kan jag få det här att fungera för mig? Våra judokas plockade upp många tekniska tweaks som vi tar med oss, säger Heydar Pashaev.

Varje kväll smälte vi dagens träning över en gelato, berättar Heydar Pashaev. Med på lägret var även Knivsta Judoklubb som är samarbetspartner till Stockholms Judoklubb.

– Jag tror att resan gjorde oss alla klokare, jag känner att vi alla tar med oss något värdefullt därifrån. Sedan är Elio Verde själv, som ansvarar för arrangemanget, väldigt karismatisk som person. Han är både rolig och charming och lyckas på samma gång vara pedagogisk och uppmuntrande, det var väldigt inspirerande!

LIKNAVDE TÄNK

– *Från Elio Verde till Stockholms Judoklubb*

Även om den italienska judokan Elio Verde anses ligga i framkant vad gäller teknisk skicklighet inom sitt område är han också känd för sin träningsfilosofi där han framhäver vikten av personlig utveckling. För judo blir i hans värld ett sätt till att nå personlig utveckling. Själv var Elio Verde blott 8 år gammal när han klev in på judomattan för första gången och han har uttryckt om sig själv att han var ganska hyperaktiv som barn. När det gäller just barn och unga fokuserar han på att de ska få känna att det är roligt med



FOTO: Stockholms Judoklubb

FOTO: Roberto Spasaro

judo, utan press på prestation. Hans inställning är att prestation får komma i högre ålder, men att det även då är viktigt att ha roligt med sin judo.

De här tankegångarna kring att få känna att judon är skoj och kul och att detta är särskilt viktigt under barn- och ungdomsåren, går helt i linje med hur Stockholms Judoklubb vill fortsätta sin träningsresa under ledning av Olle Mattsson och Heydar Pashaev. De betonar båda att de vill att Stockholms Judoklubb förknippas med just detta.

– Till oss ska man kunna komma och få känna att judo är kul, att man utvecklas och att man samtidigt har roligt, säger Olle Mattsson och får medhåll av Heydar Pashaev.

Vilka judokas gynnas av kasten drop seoi nage och koshi guruma?

Drop seoi nage passar ofta:

- Kortare och lätta judokas
- De med låg tyngdpunkt och som tenderar till att ha en bakåtlutad hållning
- Snabba och explosiva judokas

Koshi guruma passar ofta:

- Längre och smidiga judokas
- De med aktivt rörelsemönster, de som har fallenhet för att röra sig i snedgående riktning och som gillar att byta riktning
- Judokas med god känsla för tajming

Läs mer om Elio Verde:

- <https://www.eju.net/verde-grazie-mille-centro-olimpico/>
- <https://judofanatics.com/blogs/news/breakdown-barriers-with-elio-verde>

Så utförs en effektiv drop seoi nage:

- <https://www.superstarjudo.com/videos/ki-young-jeon-drop-seoi-nage-left-v-right>
- <https://www.superstarjudo.com/drop-seoi-nage-2>

Bild 1: Leo Pehrson, Jack Schönnemann, Jang Young Soo, An Ba-ul, Kalle Mattsson, Lukas Markhnov, Javier Delgado.

Bild 2: Stockholms Judoklubb möter Elio Verde