



Väx som judoka

– utvecklas som ledare!

Hjälptränarutbildning för dig som vill utvecklas inom judo, ledarskap och tränarrollen



Vill du bli tryggare på mattan och få fler verktyg för att leda och hjälpa andra? Oavsett om du redan hjälper till som tränare eller är nyfiken på tränarrollen – missa inte hjälptränarutbildningen där du bland annat får lära dig mer om:

- hur man planerar & genomför en bra uppvärmning
- barns olika utvecklingsstadier
- judotekniker upp till och med orange bälte
- ledarskap och rollen som hjälptränare

Datum & tid: 29 oktober 2026, kl. 09.00–16.00, med avbrott för lunch.

Plats: Stockholms Judoklubb, [Tellusborgshallen](#)

För vem? Alla från 13 år och uppåt. Judokas från distriktets alla klubbar är välkomna, du behöver ha nått nivån minst 4 kyu (orange bälte).

Pris: 150 kr för externa, Stockholms Judoklubbs medlemmar sponsras (noll avgift).

Kom ihåg: ta med judodräkt.

Anmälan: mejla vår utbildningsansvarige: jurij.sacharov@stockholmsjudoklubb.se
Ange namn, klubb, ålder och nuvarande bältesgrad i mejlet. **Varmt välkommen!**

Rikard Almlöf. Kursledare.

Huvudtränare på Stockholms Judoklubb och en av svensk judos mest hängivna profiler med en karriär både på tävlingsmattan och som instruktör. Rikard har 5:e Dan och han är känd för sin pedagogiska skärpa och bredd. Han är särskild känd för sin tekniska expertis och sin förmåga att göra komplexa tekniker enkla och begripliga. Rikard ger dig de bästa verktygen för att skapa struktur och träningsglädje i dojon. Detta är en unik chans att utvecklas till en trygg ledare under ledning av en av sportens främsta instruktörer.





PRAKTISK INFORMATION

Vi ses mellan kl. 09.00 och 16.00 för en dag där vi varvar teori med praktiska pass. För att få en så smidig start som möjligt möts vi färdigombytta i judodräkt på mattan till kl. 09.00. Ta med vattenflaska och gärna block och penna för anteckningar.

Lunch

Lunch ordnas på egen hand. I närheten finns restauranger, matbutik och kiosker. Det går också bra att ta med egen matlåda, det finns ett litet pentry i hallen där du kan värma maten (på plan 3), samt sittplatser strax utanför dojoen.

Hitta hit

Vi håller till i Stockholms Judoklubbs dojo (på plan 4), i Tellusborgshallen, som ligger mellan Midsommarkransen och Liljeholmen.

Adress: Herbariegränd 15, Hägersten.

Närmaste tunnelbanestation är Midsommarkransen och det en relativt kort promenad till hallen från stationen, se kartan intill. Det finns även parkering i närområdet, bland annat längs med Nioörtsvägen. För avlämning går det bra att stanna vid Herbariegränd 9.

På plats

Gå in via huvudentrén på Herbariegränd 15 (den andra entrén är stängd) och ta av ytterskorna vid skostället.

Omklädningsrummen finns på bottenplan: A1, för herrar och B2, för damer.

Tillgänglighet: Det finns hiss i byggnaden mellan de olika våningsplanen.

Frågor?

Undrar du något?

Kontakta gärna vår utbildningsansvarige jurij.sacharov@stockholmsjudoklubb.se.



Bild: TMRW / AIX Arkitektur



FOTO: Andrea Ekman, AIX Arkitektur

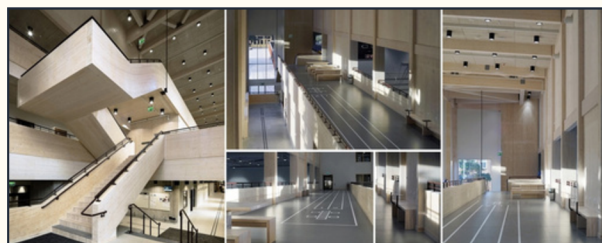


FOTO: Peder Lindbom, Andrea Ekman, AIX Arkitektur

Fotografering

Vi kan komma att fotografera under dagen, för klubbens hemsida och sociala medier.

Meddela oss vid anmälan om du inte vill vara med på bild.