

MIN JUDORESA



Det här är din personliga intervju med dig själv. Svara så ärligt du kan, spara dina svar och öppna dem igen den 1 november 2027. När du öppnar tidskapseln igen behöver du inte ha nått alla dina mål. Kanske har du kommit längre än du trodde, kanske har livet tagit en annan riktning. Det viktiga är att upptäcka vad som har förändrats, vad du har lärt dig och vad judon betyder för dig då.

Just nu - Bältesgrad:

Ungefär hur många timmar i veckan tränar du judo?

1. Vad får dig att fortsätta träna judo, vecka efter vecka? (Vad betyder mest för dig just nu: utveckling, tävling, gemenskap, återhämtning eller något helt annat?)
2. Vad är din största utmaning inom judon just nu? Hur försöker du hantera den?
3. Vilken judoteknik vill du bli bättre på under det kommande året? (Kan vara ett kast, en fasthållning eller annat du vill utveckla)
4. Tänk på ett riktigt bra träningspass. Vad var det som gjorde just det passet så bra?
5. Vad hjälper dig när träningen känns motig/motivationen sviktar?
6. Vad har du lärt dig om dig själv genom judon under senaste året?
7. Vem vill du vara på mattan om ett år? (Hur vill du känna dig, och vad hoppas du har förändrats?)
8. Vilka tre saker vill du uppnå eller få ut av din judo under det kommande året? Det kan vara stora eller små mål, handla om prestation eller bara om att må bra.
 - a.
 - b.
 - c.

Datum när du fyllde i frågorna: _____