

Välkommen till Wemmenhögs BF

Judo i Skurup startades 1985 av Christer Dahlström och fanns under många år som en sektion inom Hälsopunkten i Skurup. Under början under 2000 talet lämnade man skurup och gick ihop med Panterns brottningsklubb i Skivarp. 2006 gjordes en omstart och Wemmenhögs BF grundades. I början fanns man fortfarande i Skivarp men sedan 2011 har man sina lokaler i Skurups Sparbanks Arena inne i Skurup.

Idag har klubben medlemmar från 5 år till +70 år.

Vi har en stor stab med tränare och vårt mål är att samtliga skall vara väl utbildade och ha del av de senaste influenserna för att kunna ge de aktiva i klubben bästa möjliga utveckling.

Vi har fn ingen stor tävlingstrupp men siktar på att utveckla och komma igång med detta igen då vi under åren fostrat och utvecklat flera talanger inom Svensk Judo

Motion, skoj och gemenskap.

Vi planerar för att våra aktiviteter skall vara anpassade för alla, där alla kan utvecklas i sin egna takt och egna mål. Dock måste vi alltid se till hela gruppen och hela klubben och ibland så går klubbens mål före individens mål.

Alla i klubben skall hälsa på varandra, kunna träna tillsammans och visa varandra respekt.

Träningen- Förälderns roll.

Under träningen är det tränaren tillsammans med sina assisterande tränare som leder

träningen och de aktiviteter vi gör på mattan skall följas. Vi önskar dock att vi har aktiva föräldrar och ni får gärna hjälpa till med att fylla vattenflaskor, knyta bältet mm. OBS försök göra toalettbesök mm innan träningen. **Vid toalettbesök skall skor användas**

Örhängen skall plockas av alternativt tejpas.

Tejpen köps och **tillhandahålls ej** av klubben

Lite om oss

Wemmenhögs BF satsar på att ha en stor bredd och aktiviteter för alla. För att kunna detta så behövs det tränare, ledare och människor runt omkring som hjälper oss med detta.

Som uppstart för höstterminen har vi vårt sommarläger som är öppet för klubbens medlemmar, vid vårens terminsstart har vi World Class Judo Camp, vårt eget träningsläger med internationella tränare öppet för de som kommit lite längre. Vi har två graderingar per år en på våren och en på hösten.

Att hjälpa till

Wemmenhögs BF är en ideell förening som drivs med frivilliga krafter. Därför är det viktigt att alla hjälper till med vad de kan, tex under en tävling stå i kiosken eller sitta i sekretariatet, lägga ut mattor mm. Utan er kan vi inte göra våra arrangemang.

Klubben för hela familjen

Judons Kodord

Artighet

-det är att alltid uppträda korrekt mot andra. Det spelar ingen roll vem du är, var du kommer ifrån, eller vad som gjort att just du är här. Alla människor är värda att bemötas med artighet.

Hederlighet

-handlar för judoutövare om att hålla det vi lovar. Att vi alltid håller de överenskommelser som vi gör med den vi tränar med och att den kan lita på att vi ska hjälpa varandra att bli bättre tillsammans. Att varje judoutövare har ett ansvar för välbefinnandet hos den som den tränar med.

Mod

-det är att våga göra det som är rätt även om det också finns rädsla. Vi tränar på att vara modiga varje träning då vi provar saker som vi ännu inte lärt oss helt eller när vi låter oss bli kastade. Judoträning är att våga bjuda på sig själv och att våga prova det som vi lärt oss.

Respekt

-genom att visa respekt skapas förtroende. Det handlar om att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor. Respekten för varandra är en av de viktigaste och kanske mest framträdande grunderna för judo. Vi visar vår respekt på varje träning genom att alltid buga till den vi tränar med, till vår grupp och också till vår klubb/träningslokal.

Självkontroll

-att i alla situationer kontrollera sitt uppförande och sitt humör. När vi tränar på teknik övar vi oss hela tiden i att ha god kontroll på både oss själva och den vi tränar med. När vi övar på kampmomentet eller tävlar kommer vi att både lyckas och misslyckas, både vinna och förlora. Alla de situationerna kan vi lära oss något av utan att tappa kontrollen över vårt uppförande.

Vänskap

- är det yttersta målet med judo. det handlar om att skapa en miljö som motverkar negativt gruppträck och mobbing. Genom att vara fysiskt väldigt nära varandra på judoträningen är det lättare att utveckla en vänskap. Vi relaterar också till en människa i taget – vår träningspartner – men med flera olika i vår grupp på varje träning. Det skapar bra förutsättningar för en god och växande vänskap.

Ärlighet

- det är att säga vad man tycker utan att sära någon, tala osanning eller ha dolda syften. När vi tränar judo så behöver vi ofta ge varandra feedback och hjälpa varandra att bli bättre och utvecklas. Eftersom judo alltid utövas i grupp så behöver vi även hjälpa varandra att fungera så bra som möjligt i gruppen också.

Ödmjukhet

-det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen. Alla på en judoträning är lika viktiga och lika välkomna oavsett grad, kunskapsnivå eller tidigare erfarenhet. En viktig princip inom judo är att ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång.

Klubben för hela familjen

Försäljning

Klubben har dräkter, träningsoveraller mm till försäljning. Genom att köpa från klubben stödjer ni verksamheten och vi slipper all annan försäljning. Vi håller samma priser som butikerna.

Prisexempel Kodomo

Stl 100 350 kr
Stl 110 370 kr
Stl 120 395 kr
Stl 130 415 kr
Stl 140 465 kr
Stl 150 495 kr
Stl 160 545 kr
Stl 170 555 kr
Stl 180 585 kr
Stl 190 615 kr
Stl 200 645 kr

Vattenflaska

Tubväska

Tejp

Träningsoverall, T-shirts och hoodar

Fler alternativ finns på klubben, prata med oss så visar vi upp vad vi har

Har ni frågor tveka inte att kontakta oss på

Kassor@wemmenhogsbudo.se

ordforande@wemmenhogsbudo.se

Klubben för hela familjen