

Budoklubben Yoi Mullsjö



Träningsstider

Judo:

Måndag & Onsdag 18:00 ungdom 8-13år 1,5h

19:30 vuxna 13år- 1.5h

Ju-Jutsu:

Tisdag 17:00 födda 2017-2019 1h

Tisdag & Torsdag 18:00 födda 2012-2016 1h

19:00 födda före 2011 1.5h

LatjoMattLajbans:

Lördag 10:00 barn 3-7år med vuxen 1h

Upplysningar:

Judo: Ivar 0709/64 51 09 Ju-Jutsu: Glenn 073/5161 044
eller klubben 0392/313 96

**Du som redan tränar, ta gärna med dig en kompis ner
för att prova på.**

Telefonnummer:

Klubbens Dojo (*träningslokal*) 0392/313 96

Tränare Judo

Ivar Nilsson 0761/35 60 28

Anna Zetterberg

Tränare Ju-Jutsu

Glenn Bardh 073/5161 044

Tom Svensson 0761/622 934

Ömer-Can Sen 0739/556 404

Styrelsen i klubben

Ivar Nilsson *Ordförande*

Vakant *Sekreterare*

Glenn Bardh *Kassör*

Milena Zivanovic *Ledamot*

Anna Zetterberg *Ledamot*

Sören Forsberg *Ledamot*

Rolf Erlandsson *Suppleant*

Vakant *Suppleant*

Klubbens Bankgiro

5728-0539

Kolla in hemsidan: <http://och.nu/yoi> eller <http://facebook.com/bkyoi> alternativt skicka ett mail till yoi@och.nu om du har frågor. Vi har även en grupp på facebook där de flesta diskussioner hamnar (sök på BK Yoi på facebook).

För att uppdatera personuppgifter, skapa eller se fakturor logga in på <http://och.nu/yoi/medlem> Om din mailadress inte finns med så prata med någon av klubbens instruktörer eller maila yoi@och.nu.

Historia:

Judo skapades i slutet av 1800-talet av Jigoro Kano. Han ville forma en idrott där man kunde träna med full kraft i teknikerna utan att skada sin partner. Den moderna Judo:n är idag mest en tävlings sport. Teknikerna består mest av kast och fasthållningar.

JuJutsu härstammar från de vapenlösa teknikerna som praktiserades av samurajer i det feodala Japan. Numera är det anpassat för att vara ett fullgott självförsvar och innehåller allt som kan behövas i en kampsituation. Kast, nedläggningar, slag, spark, fritagningar m.m.

LML är vår rörelse- och lekgrupp för barn mellan 3 och 7 år. Tanken är att ge barnen en chans att leka och röra sig ihop med sina föräldrar och övriga barn.

Till föräldrar och tränande

Det vi förväntar oss av dig som deltar:

- Du kommer hit av egen vilja och vill träna.
- Har ätit och sovit tillräckligt så du orkar vara aktiv.
- Lyssnar på tränarna och följer våra regler.
- Vi ringer hem om barnet inte funkar på passet.
- Informera oss om barnen har särskilda förutsättningar.
- Föräldrar får gärna följa med in och lämna era barn samt hämta dem i hallen i samband med träningarna.
- Ni får mer än gärna vara kvar i lokalerna under träningspasset så länge det inte distraherar eller stör träningen.

Vad kostar det ???

Medlemsavgift	200:- /år
Träningsavgift Ungdom/Knatte (<i>upp till 14</i>)	300:- /termin
Träningsavgift Vuxna (<i>äldre än 14</i>)	600:- /termin

Du har 3 fria träningspass att prova om vår idrott passar dig, därefter ska du få ett faktura av din tränare.

För fler än 3 medlemmar i samma familj betalas endast medlemsavgift. LattjoMattLajbans endast termins/träningsavgift.

Vad tränar man i ???

En Judo/Ju-Jutsu dräkt, eller en träningsoverall till att börja med. Som första dräkt är en enkel Judodräkt det bästa då denna håller för mycket samt är relativt billig. Du kan höra med klubbkompisarna om begagnade dräkter. Dräkter och bälten kan köpas eller beställas genom klubben, prata med din tränare. Har vi inte dräkter i rätt storlek och prisnivå i klubben kan vi beställa.

Priser:

Kodokan:	900:- (<i>Lite dyrare dräkt för de mer avancerande</i>)
JuniorGi/Kodomo:	500:- (<i>Tunnare och billigare dräkt för nybörjaren</i>)
Kyu/Monbälte:	100:- (<i>Vid graderingar</i>)

Begagnade:

Dräkter	150:- (<i>Plocka ihop Jacka/Byxor/Bälte ibland lånedräkterna</i>)
Bälte	(<i>Lämna ett, plocka ett, detsamma gäller begagnade dräkter</i>)

Gradering ???

När du har tränat i minst 1 termin börjar du närma dig gradering. Graderingen är gratis för barnen, dock så kanske man vill köpa ett nytt bälte.

Vill man köpa sig ett Judo/JuJutsu-pass så ge din tränare ett kuvert som innehåller: *Namn, Adress, Personnummer, Telefonnummer, samt 2st passfoto* så fixar vi det (*kostnad 150:-*).

Om någon motsätter sig publicering av namn och/eller foto på klubbens sociala medier eller dylikt så **påtala detta** till respektive ansvarig instruktör.