



Judo SM 2002



Telium



Kährs **TYLÖ**[®]
bastu/ångbad/dusch

N National



SPERLINGSHOLMS KRAFT AB



Gasell



Judoklubben National

JK National är en av Halmstads mest meriterade idrottsföreningar. Deltagande på OS, VM, EM och i landslag har varit frekvent.

Grunden till de stora idrottsliga framgångarna lades av det ungdomsgäng som under slutet på 70-talet dominerade ungdomsjudon i Sverige. Toppen av dessa insatser blev Tipi Birnbos EM-silver bland klubbens 50-tal internationella och 150-tal SM-medaljer.

JK National startade 1972 och denna 30-åring har mer meriter än de rent sportsliga. Hos oss "duger" alla och det är den egna utvecklingen som gäller. Vi har gemensam träning för killar och tjejer och satsar på den som vill satsa på judon - oavsett kön.



**AB TRÖNNING
MEKANISKA**



Sverige.Net



Så fungerar Judoklubben National

För att bästa möjliga resultat skall uppnås

Tränarna ligger bakom hela klubbens verksamhet. JK National är medlem i Elittränargrupp Halland som är öppen för alla elitföreningar inom olika idrotter. Gruppens målsättning är att klubbarna skall ta till vara erfarenheter över gränserna och på så sätt utvecklas och bli bättre. Ett exempel är att Halmstad Hammers (ishockeylag i allsvenskan) och juniorerna i HBK (Halmstads fotbollsstolthet) tränar Judo under vår och sommar.

För att några resultat alls skall nås

Är det viktigt att inte bara träna rätt utan att också äta rätt. I JK National har de som tävlar på elitnivå tillgång till "Spirit – individuell hjälp till rätt kost" ett program som hjälpt många till stora framgångar.

För att skador skall undvikas eller minimeras

Skador kan inträffa även i Judo. För att få tillgång till snabb och effektiv behandling när olyckan är framme, samarbetar vi med Simon Bakkioui – Halmstads främsta sjukgymnast.

För att nå framgång – hur mycket tränar man?

Judoträning 3 dagar varje vecka.

Internt Judoläger fredag-lördag var fjärde vecka.

Löpning 1 gång per vecka.

Styrketräning 3 gånger i veckan på Nautilus.

Så har våra unga judokas tränat inför SM i år.

SFS intec

**BYGG
FAST**

HP

Din Lokaltidning!

CASIO®

Arkitektur . Byggprojektering

CadProjekt

topp

BYGG- OCH PLANPROJEKTERING AB

SANDÅ

e

energiverken
HALMSTAD

Team JK National

Stående

Conny Petersson Tränare	Karin Berg Tränare	Joakim Lamotte Tävlande -100
----------------------------	-----------------------	---------------------------------

Ferenc Rohaly Tränare -100	Anton Hübner Tävlande -66	Stefan Bermhed Tävlande -73
-------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Jens Lundström Tävlande -73	Bo Göran Birnbo Tränare
--------------------------------	----------------------------

Sittande

Joakim Johansson Tävlande -60	Michael Bagge Tävlande -66	Henrik Johansson Tävlande -66
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

Emelie Nyström
Tävlande -57



NVS Nordiska Värme Sana AE




Quality Eurostop Hotel
Halmstad



Halmstads
Industriteknik AB





Öhrlings
 PRICEWATERHOUSECOOPERS 


 ifos
 GUMMI AB

Heléns



ABB

 Anticimex®
 ATT FÖREBYGGA OCH SKYDDA

 TyDAB

REJMES
 HALLAND

Viktiga domartecken i Judo



Ippon (10p)

Domaren annonserar *ippon* när en tävlande kastar den andra i huvudsak på rygg med avsevärd kraft och fart. *Ippon* annonseras också när *uke* är fasthållen i *osae-komi* i 25 s, när *uke* ger upp genom att utropa *maitta*, när *uke* klappar två gånger med handen eller foten, när effekten av *shime-wasa* eller *kansetsu-wasa* är klart uppenbar.



Waza-Ari (7p)

Domaren annonserar *waza-ari* när tekniken inte är helt perfekt, när ett av de fyra elementen saknas. I huvudsak på rygg, kontroll, kraft och fart om det finns uppehåll i kastet. Vid *osae-komi* i mer än 20 s men mindre än 25 s.



Waza-Ari Awasete Ippon (10p)

Skulle en tävlande få en andra *wasa-ari* i samma match ska domaren annonsera *waza-ari awasete ippon*.



Yuko (5p)

Domaren annonserar *yuko* när tekniken saknar två av de fyra elementen. I huvudsak på rygg, kontroll, kraft och fart då *uke* faller på sidan. Vid *osae-komi* i mer än 15 s men mindre än 20 s.



Matte (bryt)



Falsk attack



Inaktivitet

NITTO

ISOVER
Gullfiber



SYNSAM

Gullbergs

AB NARUPS RÖR



Nautilus

office



Kappa

Förenade Well



Koka (3p)

Domaren annonserar *koka* när en tävlande kastar den andra på lår, säte eller skuldra med kraft och fart. Vid *osae-komi* i mer än 10 s men mindre än 15 s.



Osae-Komi

När en av de tävlande hålls fast med ena eller båda skuldrorna i mattan och kontrollen sker från sidan, bakifrån eller uppfifrån.



Toketa

Efter att *osae-komi* har blivit annonserat och fasthållningen bryts, *tori* förlorat kontrollen eller båda tävlande kommit utanför matchområdet.



Bestraffning

Förbjudna handlingar

Shido - lindrig förseelse

Chui - allvarlig förseelse

Keikoku - grov förseelse

Hansoku-make - mycket allvarlig förseelse



Rätta till klädsel



Sono-Mama (var stilla)



Yoshi (fortsätt)



Annullering av gjord bedömning



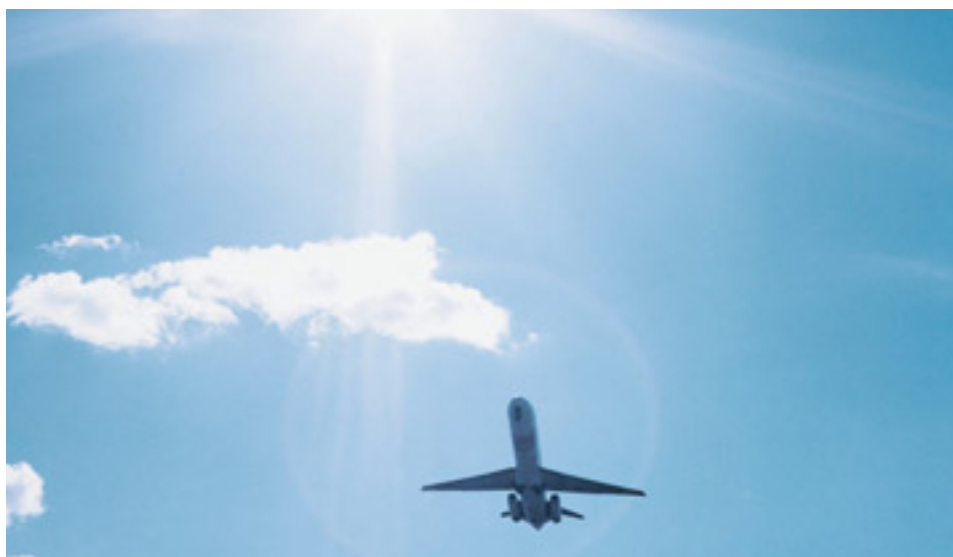
Hantei (begäran om domslut)



Markering av seger



Kopieringsbolaget annons



Nya intressen kan kosta. Börja spara i tid.

Vill du veta mer om hur lite sparade pengar per månad gör det lättare att satsa på något roligt? Välkommen in på något av våra kontor, så får du hjälp med spartips som passar din ekonomi.



Halmstad