

# JU DO

informasjonsavis for  
Rogaland Judokrets

november 1998  
6.årg.



*Deltagelse på  
et kurs gir deg  
kunnskap,  
inspirasjon,  
nye ideer og  
impulser som  
du tar med  
tilbake til klubben.*

Leder i Rogaland judokrets. Se side 2

## Møte med det ukjente

*-en motivasjons  
samling for de som  
vil noe mer-*



Som overskriften sier var dette en samling der ingen på forhånd visste noe om hva som skulle skje. Hele helga ble vi bare henta og kjørt hit og dit uten noen anelse om hva vi skulle gjøre etterpå!

Denne samlinga ble laget for å motivere folk til å fortsette med judo, men også for at de som ville skulle få trene på en annen måte enn det de pleier. Forutsetningene for å være med var at du har begynt på ungdomsskolen, og at du gadd å være med på det de la opp til. Så kjekt som dette var, var det ikke noe vanskelig å oppfylle det siste kravet! Vi var på Preikestolen, med judodrakter i ryggsekken. På toppen stilte vi oss opp, kasta og tok bilder. Det var akkurat sånn passe flaut! Andre ting vi gjorde var å ha judotrening, padle i kano og overnatte ute i telt, ha intervalltrening, aktivitetslederkurs m.m. Til min store glede fikk vi også springe hinderløype, det var dritkult!

Dette var en kjempe kjekk helg der vi fikk gjort mye forskjellig. Til slutt vil jeg bare nevne at det var 3 deltagende fra Finnøy, 2 fra Stavanger, og 4 fra Sandnes.

*-Anna Halsne Sand, Finnøy Judoklubb-*

## Idrettsskolen i Haugesund 130 barn lærer judo

Den ordinære driften av Haugaland går for tiden på sparebluss. Det vil si; få som satser på deltagelse i stevner o.l. Men det mangler ikke på utøvere på matta av den grunn. 130 barn skal i løpet av vinteren innom judotreninger som en del av Haugesund idrettsskole. Judo er en av fem idretter.

I tillegg til dette har 30 ungdommer deltatt på judotrening som en del av konfirmasjonsforberedelsene(!). Dette er KRIK konfirmantene i Skåre menighet. Og tradisjonen tro var Haugaland judoklubb godt representert på året Barnefestivaluke i Haugesund med tilbud om judo. Og resultatet ble vist i byen stortue; Festiviteten 10.oktober.



# JU DO

*Utgiver: Rogaland Judokrets*

*Redaktør: Tom Landås*

*Redaksjon og ansvarlige  
for innhold:*

*Info-medarbeidere fra klubbene i  
Rogaland*

---

## På kurs..?

Leder

Høstsemesteret er godt i gang og vi kan se tilbake på et aktivt semester i kretsen, som toppet seg med Sandnes Judoklubb sin vellykkede gjennomføring av årets norgesmesterskap. Jeg håper flest mulig av dere fikk oppleve dette. Vi har også gjennomført et judokurs på Høyskolen i Stavanger og fikk der gradert 5 stk. til 5 kyu. Det er å håpe at vi får se disse i klubbene våre. Vi vil prøve å gjennomføre et slikt kurs til våren, men da på en annen ukedag enn fredag. I høst satser vi på å få til et helgekurs.

Det er også startet opp motivasjonssamlinger i høst som går over en helg. De er lagt opp som turer, der deltagerne ikke kjenner programmet. Disse samlingene er en blanding av

trening, læring, overraskelser og sosialt samvær, og anbefales på det varmeste for ALLE!

La oss alle frem mot sommeren ha som målsetting å få fullført et judorelatert kurs, enten i regi av klubb, krets eller forbund. Deltagelse på et kurs gir deg kunnskap, inspirasjon, nye ideer og impulser som du tar med tilbake til klubben. Får å få med judokas på kurs hviler det et klart ansvar på ledere og tillitsvalgte til å informere og følge opp medlemmene.

Ha en fin høst, og så sees vi på et kurs?

*Anders Walaker*

*Leder RJK*



*Det mest vellykkede tiltak i  
Rogaland judokrets i 1998?*

## Rapport fra Strand judoklubb

# Prioriterer vår tidsbruk knallhardt!

Klubben er fremdeles rammet av at de få ressursene vi har, ikke strekker til. Det kommer av at vi voksne har føtt begrenset tid som følge av skade, sykdom, husbygging, og studie- og arbeidssituasjoner for øvrig.

Vi har måttet stikke fingeren i jorden, og funnet at treningstidene måtte reduseres. Det blir derfor kun et lite barneparti på Vatland grendahus, samt en voksentrening i Bjørheimsbygd.

Bortsett fra ressursmangelen, var det redselen for at vi få voksne skulle brenne oss helt ut. Vi greidde ikke å gjennomføre fjorårets treninger på en tilfredsstillende måte, og vi så at høsten ikke ville bli bedre. Vi satser nå på at det kan gjennomføres ukentlig voksentrening. Siden våre voksne ikke er konkurranseutøvere, men mosjonister, vil det bli drevet en del alternativ trening a la Ju Jitsu samt politiets selvforsvarsteknikker.

Vi må som sagt prioritere vår tidsbruk knallhardt, og regner derfor ikke med å være særlig aktive i kurssammenheng.

*Ha en god høst!*

*Hilsen Strand judoklubb.*

## Åpent klubbstevne den 6. juni 1998 i Sandnes

### Klasse Jenter Ungdom

1. Trine Lise Eknes, Sandnes JK
2. Anna Halsne Sand, Finnøy JK
3. Ragnhild Øvrevik, Finnøy JK

### Klasse åpen

1. Ole Martin Søndervik, Sandnes JK

2. Arild Maka, Sandnes JK
3. Lars Kyllingstad, Sandnes JK
4. Trine Lise Eknes, Sandnes JK
5. Kine Osmundsen, Sandnes JK
6. Ragnhild Øvrevik, Finnøy JK

## Har du husket forsikringen?

### NORGES JUDOFORBUNDS FORSIKRING

Forsikringen gjelder ulykkesskader som oppstår på trening, oppvisninger eller konkurranser arrangert av klubb eller forbund, samt reiser til og fra, og dekker følgende:

NOK 20.000 ved død, inntil  
NOK 400.000 ved varig medisinsk invaliditet, samt inntil  
NOK 17.000 til behandlingsutgifter.

Egenandelen ved behandlingsutgifter er NOK 500,-.

Forsikringen for 97/98 for aktive, dommere, trenere og instruktører er: Fra og med det året du fyller 13 år: 100,-. De under 13 år er forsikret gjennom NIF.

Lisensen er for 97/98: 50,-.

Lisensen skal være betalt innen 1. september og er obligatorisk for alle som deltar i noen form for judoaktivitet. Vennligst bruk giro tilsendt klubbene. Husk å fyll ut alle rubrikker!

### Fra terminlisten:

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| 5.des    | NM -lag, senior, Sandnes |
| 5.-6.des | NM individuelt, Sandnes  |
| 6.des    | Prøve NM kata, Sandnes   |
| 12.des   | KM Rogaland              |
| 20.feb   | N-cup, alle, Sandnes     |

# Klubb info

*Her vil du finne opplysninger om kontaktpersoner og forskjellige informasjon fra judoklubbene i Rogaland. Klubbene oppfordres til å bruke denne plassen som en oppslagstavle.*

## **Finnøy Judoklubb**

Bankkonto: 33473029338

Postadresse: Finnøy Judoklubb

Postboks 18, 4160 Finnøy

Treningstider:

Torsdag: Barn 7-13 år, nybegynner

kl.16.00-17.00, Barn 7-13 år,

viderekommen kl.17.00-18.00

Mandag: Alle over 13 år kl.

20.00-21.30

Vi trener i gymsalen på Finnøy

Sentralskole.

Kontaktperson: Anna Halsne Sand,

Tlf.51712696, Faks: 51712810

E-mail : ofs@hesbynett.no

## **Haugaland judoklubb**

Boks 91

Bankgiro 3330. 07. 70628

Treningstid: Hest

Hovedtrener: Arnstein Brekke

52850636

Teknisk komite: Asbjørn Lie 52711876

Jostein Skjold 52818048 Arnstein

Brekke

Styret: Kontaktperson: Asbjørn Lie.

Treningstider: Barn: mandager kl.18

Ungdom/voksne: mandag, onsdag og

fredag kl.19. (1830)

Idrettskolen: torsdag kl.1730

## **Sandnes judoklubb**

Postboks 546, Krossen

4301 SANDNES

Bankgiro: 5344.20.03625

Leder: Arild Maka, Pb 69, 4050 SOLA

Tlf: 51 57 23 80 51 65 07 59  
(p)

Trenere: Harald Monsen, Jan Helge  
Karlsen, Arild Maka, Martin Helliesen  
Dojo: Welhavensvei 15

Treningstider:

Ungdom: mandag 19.00-20.00 og  
onsdag 18.00 - 19.00

Voksen: mandag 20.00-21.30 og  
onsdag 19.00 - 20.30

Dameparti: onsdag 20.30 - 21.30

Barn 6-9 år:torsdag 17.00 - 18.00

Barn 10 - 12 år: torsdag 18.00 -

19.00 Mosjonistparti (> 30 år)

torsdag 19.00 - 20.30

## **Stavanger Judoklubb**

Kontonummer: 7331.20.77806

Styret: Formann: Inge Kvalvik

51560306 (p) 51851620 (a)

Sekretær: Ketil Andre Thorgersen

51582977 (p) Materialforvalter: Stig

Dalva 51632252 (a) Kasserer: Rønnaug

Hidle 51523926 (p) 51835124 (a)

Sportslig leder: Jan Robert Kristensen

51862177 (p) 91580550

(m)Utdanningskontakt: Dejan Suboticki

51562283 (p) 51865778 (a)

Treningstider:

Tirsdag : 17.30-18.30 : Nybegynnere

18.30-20.00: Barn/ungdom,

videregående 20.00-21.30: Senior

Fredag : 18.30-20.00 : Nybegynnere

+ barn/ungdom,videregående 20.00-

21.30 : Senior

## **Strand Judoklubb,**

pb 89 4120 Tau

bankgiro 3205.40.58143

Treningstider

Tirsdag 1830-1930, barn 8-12 år

Onsdag 1830-2000, voksne

Kontaktpersoner:

Leder/trener/ Geir Fatland tlf. (p) 51

74 65 92 (a) 51 89 90 00

Utd.kontakt Skogaliveien 7, 4120 Tau

Nestleder/trener: Sten Kristian Lund

tlf. (p) 51 74 93 09 (a) 51 75 44 80,

Ole Th. Barkveds vei. Kasserer: Ingrid

Engedal. Styrem./trener: Asbjørn Eie

Styremedlem: Knut Moltu

Medlemsavgift for 1998:

Familie: 350,- Enkeltmedlem: 250,-

Støtte medlem: 50,-

Treningstilokalene:

Barn - Vatland grendahus

Voksne - Bjørheimsbygd skole