



NYHETS BREV SANDE SK JUDO



SEPTEMBER 2024

Leders ord

Av Sverre Zachariassen

Da var sommeren over og SSKJudo har igjen startet opp igjen høstens sesong. Denne høsten så har vi fått i gang et fjerde parti, knøtte partiet for barn i alderen 4 år. Vi hadde en liten prøve periode før sommeren som ga grunnlaget for at vi nå starter dette partiet, hvor vi er så heldig å ha fått Ragnhild med som trener. Tusen takk.

Ungdommene på ungdomspartiet tok ikke helt ferie gjennom sommeren. Trener Samir Rabah gjennomførte en vellykket sommer camp i uke 6 og 7, hvor vi i alt var 23 deltagere fra Bergen, Hamar, Kristiansand Kongsberg og selvfølgelig vår egen klubb SSKJudo. Arrangementet fikk gode tilbakemeldinger og Samir er en dyktig mentor som gir stor verdi for alle deltagerne, så dette tilbudet er noe SSKJudo kommer til å videreføre og videreutvikle i årene fremover om ting ligger til rette for det. Tusen takk til Samir Rabah og Tyge Grambo som fikk gjennomført dette.

HVA ER NYTT SIDEN SIST?

KRAKOW OPEN

Add description text here to get your subscribers interested in your topic

MÅNEDENS PORTRETT

Introduksjon av Knøttepartiet og trener Ragnhild Zeigler

TANKER VIDERE

Av

Hoved trener Samir Rabah

Judo høsten starter med et smell, og ungdomsgruppen reiste til Cracow 30 august for å delta på Cracow Judo Open 2024. Dette er et stort stevne hvor det var påmeldt 30 land. Dette er et av fire uttaks stevne, hvor utøverne må ta en medalje for å kunne kvalifisere seg til Europa Cup neste år. Hvordan det gikk kan dere lese om i innlegget fra Tyge Grambo.

21 og 22 september arrangerer SSKJudo Østland Cup og BJJ stevne for andre gang i år. Dette er blitt et stort og populært stevne, hvor SSKJudo for veldig gode tilbakemeldinger. Her gjøres det en kjempe innsatts av alle frivillige foreldre når det gjelder å rigge kamp arena, det tekniske, gjennomføring av selve stevnet samt kiosk driften gjennom begge dagene. Det ligger utallige timer med forberedelser og gjennomføring for et slikt stevne, og vi er prisgitt all dugnadshjelp foreldre og andre bidrar med her. Disse arrangementene er helt avgjørende for driften av SSKJudo. Så en stor takk til alle som bidrar.

Og helt til sist så har SSKJudo fått på plass en hjemmeside **SSKJudo.no**, hvor denne måneds avisen kommer til å bli lagt ut. Og denne Måneds avisen er også et nytt prosjekt som vi håper folk vil like. Her vil vi presentere diverse aktiviteter vi har deltatt på, skal delta på eller arrangere.

Krakow Open 31 august

Av Tyge Grambo

Første helgen i september reiste 7 utøvere for å kjempe om edelt metall i Krakow. Alle utøverne fikk gått harde kamper og flere deltok både lørdag og søndag.

Turneringen startet med U18 lørdag. Her gikk Stella, Kajus, Nicholai, Sverre, Elias og Anna.

Stella kjempet i klassen -48. Hun møtte en slovak som senere tok seg helt til semifinale i første kamp, som hun tapte. Deretter vant hun mot en polsk utøver i første rekvalifisering. Hun møtte så ei fransk jente som hun tapte mot. Stella ble dermed nummer 7.

I klassen -66 var vi representert med Nicholai og Sverre. Dette var en stor og tøff gruppe med hele 54 deltagere. Sverre fikk walkover i første runde, og kjempet så mot en tsjekker i andre runde. Her måtte han se seg slått. Nicholai møtte en ungarer som han slo i første runde, men tapte så mot en polakk i andre runde. Begge kjempet godt, men det ble dessverre ingen rekvalifisering på guttene.

I klassen -63 gjorde Anna comeback etter et langt skadeavbrekk. Hun slo på tur en belgier i første runde, en slovak i andre runde og en tsjekker i kvartfinalen. Deretter møtte hun en ny tsjekkisk jente i semifinalen. Kreftene tok slutt og det endte med tap. Deretter var det ei dansk jente som fikk bronsemedalje, og Anna endte opp som nummer 5.

I klassen -81 gikk Kajus og Elias. Elias gjorde også comeback etter et år ute på sidelinjen med skade. Kajus fikk walkover i første runde, og møtte deretter en polsk utøver i andre. Her ble det tap. I rekvalifisering kjempet han godt og slo en slovener. Han tapte deretter mot en svenske. Elias gikk sitt første stevne i ny vektklasse og møtte en tsjekker i første kamp. Det ble en hard kamp for Elias, og han tapte. Han møtte så en franskmann i rekvalifisering og tapte denne.

På søndag deltok vi i to kategorier, U16 og U21. I U16 gikk Stella, Nicholai og Kajus, mens Mahmoud, Elias og Sverre gikk U21.

For Stella ble utfallet likt som dagen før. Hun møtte ei polsk jente i første runde som hun tapte mot. Slo deretter tilbake med seier i første rekvalifisering mot en ny polakk. Deretter ble hun slått av en slovak i neste kamp. Dette holdt til å bli nummer 7 i klassen.

Nicholai fikk walkover i første runde, og slo deretter en polsk utøver. Han ledet lenge mot tsjekkeren i neste kamp, men tapte på slutten. I rekvalifisering slo han først en finne, før han tapte mot en nederlender, og ble til slutt nr 7.

Månedens portrett

Av Ragnhild



Jeg heter Ragnhild Zeigler, er utdannet musiker og sosionom, og jobber i barneverntjenesten i Drammen. Utenom judo så er jeg småbarns mamma, veldig interessert i planter og natur, og aktiv musiker med bandet The Bee's Niece.

Jeg startet på judo da jeg gikk på videregående, for 20 år siden, men sluttet da jeg flyttet etter videregående. Jeg hadde alltid en plan om å starte opp igjen, men det var så mye annet som tok fokuset. Men så flyttet jeg til Sande og fikk vite om at det var en veldig bra judoklubb her. Så da barna mine ble store nok til å begynne så meldte jeg dem på. Jeg solgte det inn ved å si at judo var litt som turn og du blir sterk og flink med kroppen din, og så lærer

Kajus tapte sin første kamp i -81 mot en sterk polsk utøver. Han slo tilbake mot en ny polakk med et flott kast, men tapte så semifinalen mot en tysk utøver. Resultatet ble da en fin 3. plass, og klubbens eneste medalje.

Mahmoud kjempet i klassen -60, og gikk mot vesentlig tyngre motstandere. Han kjempet tappert, men tapte mot en svensk utøver og en polakk. Det ble dermed ingen plassering på Mahmoud denne gangen.

Elias møtte svensk motstand i første kamp, og vant med en nydelig feing. I neste møtte han en tysker, og gikk på et tap. Godt jobbet av Elias mot eldre utøvere i ny vektklasse.

Sverre fikk japansk motstand i sin første kamp i -66. Han gikk respektløst til verks, og holdt godt ut i første del av kampen, Til slutt ble han kastet av en god teknisk motstander. I rekvalifisering slo han så en svenske, før turneringen fikk en stopp med tap mot en latvier.

Nå ser vi fram mot neste stevne i Nederland den 11. - og 12. oktober.



Gruppen samles for litt mat.

du å falle bra så du ikke slår deg når du skal lære skateboard. Og så oppdaget de selv at det var kjempegøy å lære judokast, bakkekamp og få være med på turneringer. Jeg liker også veldig godt de gode verdiene i judo med vennskap og respekt. For at det skal være greit å kaste en annen judoutøver i bakken, så skal vi gjøre det med god teknikk så den andre ikke får vondt, vi skal være høflige og snille med hverandre og takke for at man får trene med den andre.

Da barna mine begynte på judo fikk jeg lov å være med som hjelpetrener siden jeg hadde trent judo før. Og da jeg tok på drakta og kom meg ut på matta igjen så var det gjort. Da kom lysten til å trene judo veldig sterkt tilbake. Jeg hadde egentlig gitt opp håpet om å starte igjen, siden det hadde gått 20 år. Men så fikk jeg bli med å trene med ungdomsgruppa, og så fikk jeg endelig gradert til grønt belte som jeg ikke rakk da jeg gikk på videregående. Det har vært så gøy å få være med ungdomsgruppa. De er så flinke og hyggelige,



Mahmoud får vist frem judo teknikk. Og alle fulgte nøye med!



Kajus får utdelt Bronse medalje.

og treneren Samir er helt fantastisk. Jeg blir fortsatt ganske utslitt av treningene, men jeg har kommet meg i bedre form og fått bedre teknikk.

Da vi snakket om å dele opp nybegynnergruppa og gi de minste et eget tilbud meldte jeg meg til å lede knøttejudoen. Jeg synes det er veldig bra at vi har et tilbud for de aller minste så de kan få oppdage judo tidlig. Jeg ser hvor mye barna trives med å lære seg god motorikk og kroppsbeherskelse på judo, og også hvor stolte de blir av å ha på drakten og stå pent på rekke og gjøre judohilsen. Det er gøy å ha et sted hvor det er lov å herje litt med hverandre, samtidig som det skal være trygt og gøy. Det er viktig at de lærer tidlig å støtte og respektere hverandre. Judo er ikke en lagsport, men det er en sport med sterk lagånd. Det blir et sterkt samhold og gode vennskap mellom utøverne i klubben. Gjennom judo lærer barna masse gode ferdigheter og verdier som er nyttig og bra i samfunnet ellers. Judo kunne gjerne vært et skolefag med all den gode læringen som



Anna i aksjon på matten



De rakk å feire 16 års dagen til Sverre også

kommer ut av en judotime.

Jeg har lyst til å være en av de som holder på med judo til de blir 90 år. Da skal jeg lede judogruppe på eldresenteret. Innen da skal jeg nok klare å få høyere beltegrader også. Og så håper jeg at vi fortsetter å ha en så bra klubb som vi har, og at mange barn får prøve seg på judo og kjenne på hvor fantastisk denne sporten er. Og at lille Sande også fortsetter å bygge opp gode judoutøvere som får representere Norge i internasjonale konkurranser. Det er skikkelig gøy.

Tanker videre

Av Samir Rabah

Krakow var det første stevnet etter sommerferien. Det var en fin opplevelse for utøverne. Der fikk de mye verdifull erfaring både på og utenfor matta. Selv om konkurransen var utfordrende, fikk de testet nye teknikker og møtt sterke motstandere, noe som gir oss et godt grunnlag for videre utvikling.

Nå retter vi blikket mot neste utenlandske konkurranse i Nederland, hvor vi skal konkurrere i to dager, i både Alkmaar og Emmen 11-13 okt. I tillegg forbereder vi oss til NM i Kongsberg, som finner sted 26. oktober.

Vi ser frem til å bygge videre på erfaringene vi har fått, og gleder oss til å se hvordan utøverne vil prestere etter ytterligere trening både nasjonalt og internasjonalt.

Mvh

Samir