

Svenska Judoförbundets

Utbildningskatalog



Svensk
Judo



Välkommen till Svenska Judoförbundets (SJF) utbildningskatalog. Här finner du allt du behöver veta om förbundets utbildningssystem och vilka utbildningsmöjligheter som finns för dig som medlem i förbundet. Oavsett vad du är intresserad av inom judons olika områden så har vi något för alla. Vi hoppas att denna katalog ska kunna guida dig rätt. Trevlig läsning!

Varför utbilda sig?



Kristiina Pekkola

Vi riktar fokus på nutid för framtida framgångar

För oss som judoförbund är det viktigt och angeläget att lyssna och svara upp till våra medlemmars behov och önskemål för att utvecklas och utbilda sig. När omvärlden förändras ställs det nya krav på att genomföra och lyckas med vårt uppdrag som ett idrottsförbund i tiden.

Under våren 2020 fick vi erfarenhet av betydelsen för psykologisk flexibilitet, att skapa aktiviteter som inte alltid innebar tillgång till en judomatta. Denna omstart/nystart har gett oss ny energi för kommande utbildningar och aktiviteter. I september 2020 startades Nordens första högskoleutbildning för judotränare på Högskolan Dalarna. Utbildningen riktar sig till dem som vill ta nästa steg i sin judokarriär och utbilda sig till professionell tränare men även till dom som "bara" vill fördjupa sina tränarkunskaper för att kunna fortsätta att bidra till judosportens fortsatta utveckling.

Oavsett metod och verktyg är det fortsatt viktigt att ha samtal om frågor som handlar om utveckling och hållbarhet i föreningen. Ämnen som rör ledarskap, uppdrag som tränare, domare, demokratins spelregler, vår värdegrund, allas rätt att vara med, mångfald och jämlikhet. Allt detta ökar möjligheterna för medlemmarna att må bättre och stanna kvar längre i föreningen.

Sedan en tid tillbaka har SISU Idrottsutbildarna och SISU Idrottsböcker tagit fram flertalet digitala utbildningswebbar. Här finns exempelvis introduktionsutbildningar för IdrottOnline, administrationshjälp till föreningen för såväl tränare, funktionärer och föräldrar. Ta gärna hjälp av din kontaktperson på SISU Idrottsutbildarna, varje distrikt har en egen kontaktperson för judo.

I utbildningskatalogen hittar du de utbildningar som anordnas i Svenska Judoförbundets egen regi och i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, samt de utbildningar som arrangeras i ditt distrikt. Utbildningskatalogen hittar du bland annat på hemsidan och kommer kontinuerligt att uppdateras så att den alltid ska vara aktuell.

Kristiina Pekkola
Förbundsordförande
Svenska Judoförbundet

Innehåll

Varför utbilda sig.....	2
Utbildningen inom SJF.....	3
Att vara judotränare.....	4
Att vara judodomare.....	10
Att arbeta med anpassad judo.....	12
Att vara tävlingsfunktionär.....	14
Att engagera sig i kata.....	16
Övriga utbildningar.....	17
Slutord.....	19

Utbildningskatalog version 2024-03-19 Svenska Judoförbundet

Text: Klara Rönnebrand
Layout, foto och produktion: Alf Tornberg
Tryck: Färgtryckarn, Järfälla

Utbildning – en investering i framtiden

Svenska Judoförbundet hade en fantastisk utvecklingsresa fram till Vision 2020. Sedan 2021 har vi klivit in i en ny resa mot Vision 2030 för att bli ett ännu större, starkare och mer framgångsrikt förbund på alla plan. Med utbildning kan vi växa både som organisation och individer. Därför är utbildning ett mycket betydelsefullt och prioriterat område för att vi tillsammans i Judosverige ska kunna uppnå Vision 2030 och dess barriärbrytande mål med att nå 70 000 medlemmar, bli helt jämställda i alla organisationsled samt ta globala mästerskapsguld.

Det mest centrala för oss inom SJF:s utbildningsorganisation är att ge er medlemmar upplevelsen av att deltagande på våra utbildningar är en god investering för både er själva, er förening och svensk judos framtid. En del i detta arbete är att ständigt sträva efter att förbättra våra utbildningar, bredda utbudet och uppdatera utbildningskatalogen som hjälper dig att hitta till din nästa investering. I denna utgåva får du bland annat läsa om specialistutbildningarna Judo4Life - Step by Step, Judo4Balance och Nordens första högskoleutbildning för judotränare. Dessa utbildningar är framtagna baserat på de önskemål som ni aktiva och tränare inom svensk judo har uttryckt och de är dessutom fast förankrade i ett vetenskapligt förhållningssätt.

Med nyfiket sinne och siktet inställt på 2030 bygger vi framtiden och Sveriges mest kunniga och välutbildade idrottsförbund tillsammans!

Klara Rönnebrand
Utbildningskonsulent,
Svenska Judoförbundet

Joakim Dvärby
Utbildningskoordinator,
Svenska Judoförbundet



Klara Rönnebrand

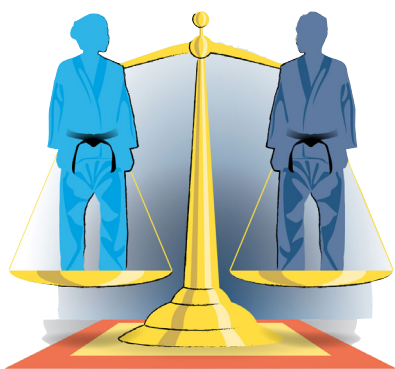


Joakim Dvärby

Svenska Judoförbundets vision för 2030

Svensk judo är en självklar del av det svenska samhället och uppmärksammas på flera områden internationellt. Inom idrotten håller svensk elitjudo världsklass och vinner regelbundet medaljer på VM, OS och Paralympics. Våra tränare har judospecifik högskoleutbildning för alla åldersgrupper och alla ambitionsnivåer.

Vår organisation och våra aktiviteter präglas av likvärdig behandling, kreativitet och professionalism. Med utgångspunkt i vår värdegrund och vår mångfald av medlemmar med olika bakgrund, intressen och förutsättningar bidrar svensk judo till hälsa, minskning av fallolyckor, banbrytande idrottsutveckling och en hållbar samhällsutveckling.



Kvalitet



Resultat



Tillväxt

Svenska Judoförbundets utbildningsorganisation

Svenska Judoförbundet har en stor utbildningsorganisation med flera aktörer som samverkar och har en inverkan på förbundets utbildningssystem. Som högst beslutsfattande organ för utbildning finns utbildningsstyrgruppen utsedd av förbundsstyrelsen. Varje zon och arbetsgrupp som anordnar utbildning har en särskilt utsedd utbildningsansvarig som jobbar för att vara en kontaktperson och synka ihop utbildningarna inom området. Utbildningarna inom Svenska Judoförbundet planeras av de olika arbetsgrupperna och zonerna och fastställs gemensamt under SJF:s årliga utbildningskonferens. SJF har två medarbetare med generellt utbildningsansvar i organisationen, en utbildningskonsulent och en utbildningskoordinator. Kontakterna i nätverket koordineras av förbundets utbildningskonsulent som även ansvarar för bland annat spridning av viktig information och administration för utbildningarna.

Utbildningskoordinatören har särskilt ansvar för utveckling av all utbildning i SJF:s regi samt är kontaktperson i utbildningsfrågor till SISU Idrottsutbildarna. SISU Idrottsutbildarna är idrottens eget studieförbund, som vi har ett tätt samarbete vad gäller idrottsöverskridande kurser och föreningsutvecklingsstöd. Både utbildningskonsulenten och utbildningskoordinatören finns till för att svara på utbildningsfrågor oavsett område. Med input från landets utbildningsdeltagare och utbildare strävar samtliga utbildningsansvariga tillsammans med utbildningskoordinatören och utbildningskonsulenten att ständigt förbättra hela utbildningssystemet inom svensk judo och ge våra medlemmar den bästa utbildningsupplevelsen.

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsgrupperna, zonsansvariga, utbildningskonsulenten och utbildningskoordinatören på www.judo.se.

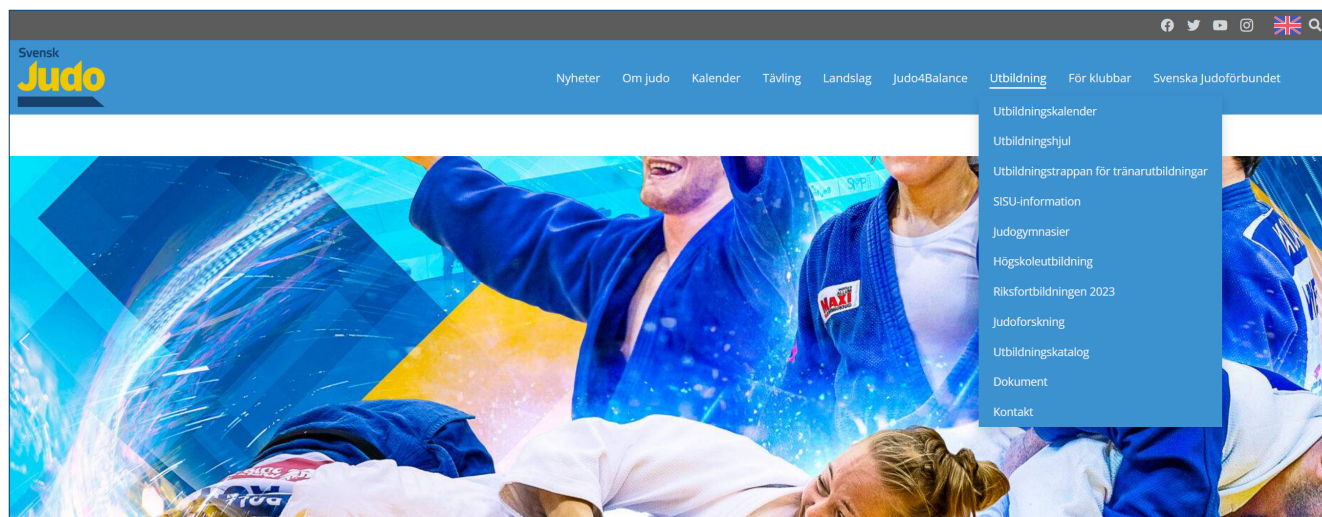
Utbildningsmodulen och judo.se – din utbildningsguide

Utbildningsmodulen på IdrottOnline är ditt stödverktyg för Svenska Judoförbundets utbildningar. Där sker all anmälan till utbildningar som arrangeras inom förbundets eller distriktens regi. Om du inte hittar en utbildning som du vet är planerad kontaktar du utbildningskonsulenten så registrerar denne kursen i utbildningsmodulen.

På SJF:s hemsida www.judo.se, som är vår officiella informationskälla, under fliken utbildning, kan du läsa mer om alla utbildningar som SJF, distrikten och arbetsgrupperna anordnar. Dessutom hittar du utbildningskalendern där du får reda på detaljer som plats, datum, kostnad och anmälningslänkar m.m. till

alla SJF-sanktionerade utbildningar. På hemsidan finns också utbildningsplanen med årets alla inplanerade utbildningar, allt som behövs för att sätta upp en plan för ditt eget eller din klubbs utbildningsdeltagande. Denna katalog att gå även att ladda ner som PDF-fil från vår dokumentbank på hemsidan. Vi arbetar dessutom aktivt med att sprida information om utbildningsområdet via Svenska Judoförbundets sociala medier.

Anmälningar och tillfällen för SISU:s utbildningar hittar du i deras utbildningsmodul på www.sisuidrottsutbildarna.se eller kontakta ditt RF/SISU-distrikt för mer information.



Allt om förbundets utbildningar finns på judo.se.

Att vara judotränare

Varför bli judotränare?

De flesta som är judotränare vittnar om den fantastiska glädje som finns i att hjälpa sina elever att utvecklas samtidigt som man lär sig så mycket mer om sin egen judo och sig själv. Att bli tränare är också ett sätt att ge tillbaka till sporten där man själv ofta har spenderat en stor del av sin egen tid och fortsätta ha judon som en del av sitt liv efter t.ex. avslutad tävlande. Vissa klubbar har anställda tränare, men majoriteten av alla judotränare ute i landet arbetar ideellt för att det är en rolig och givande roll att ha som del av sin fritid.

Ta steget in i tränarrollen

Redan som 13-åring kan man gå sin första kurs för att bli licensierad hjälptränare och få en första inblick i vad rollen som judotränare innebär. Efter ett års praktik som hjälptränare kan man sedan välja att ta nästa steg genom att gå utbildningen till assisterande klubbtränare. Därefter är valmöjligheterna många. SJF:s utbildnings-trappa för tränarutbildningar har många steg och vägar att gå för att skapa förutsättningar att fortsätta utvecklas som tränare hela livet.



”Jag är judotränare därför att jag får möjlighet att bidra med något som jag tycker är väldigt viktigt; att bygga människor. Jag tycker att man ska utbilda sig till judotränare för att man får så fantastisk mycket ut av det själv. Man lär av att lära andra. Att vara judotränare är en del av det livslånga lärandet.”

Kenny Kling

Judoklubben Budo, utbildare för SJF:s tränarutbildningar.

”Det är så roligt att vara judotränare! Man slutar aldrig lära sig nya saker och det är fantastiskt att få vara en del av andras resa inom judon och livet”

Linn Sundfors

Grums Judoklubb, utbildare för SJF:s tränarutbildningar.



Foto: Oscar Strömner



Ulrich Klocke vidareutbildar judotränare i Lindsberg 2018.

Tränarutbildningar inom Svenska Judoförbundet



SJF:s utbildningstrappa för tränarutbildningar.



Olika vägar som tränare kan gå för att vidareutbilda sig som judotränare. Gulmarkerat är SISU:s utbildningar, ljusblå är SJF:s licensgivande utbildningar och orange är SJF:s specialistutbildningar.

Progression	(Licensgivande) Hjälptränare	(Licensgivande) Assisterande klubbtränare	(Licensgivande) Klubbtränare	(Specialisering) Step by Step - steg 1, 2, 4	(Specialisering) Step by Step - steg 3	(Specialisering) Judo4Balance instruktör
Grundkrav	13 år 4 kyu RF/SISU:s Introduktions- utbildning för tränare	14 år 3 kyu Hjälptränare RF/SISU:s Grund- utbildning för tränare	16 år 2 kyu Assisterande klubbtränare RF/SISU:s Fortsättnings- utbildning för tränare	15 år (18 år för SbS - steg 4) 3 kyu Assisterande klubbtränare	18 år 2 kyu Klubbtränare Step by Step - steg 1 eller 2	16 år 3 kyu Assisterande klubbtränare
Omfattning	9 lektioner á 45 minuter	16 lektioner á 45 minuter	16 lektioner á 45 minuter	16 lektioner á 45 minuter	16 lektioner á 45 minuter	16 lektioner á 45 minuter
Arrangör	Klubb eller distrikt	Distrikt	Förbund	Förbund	Förbund	Förbund
Praktik som tränare innan nästa steg	Minst 1 år	Minst 1 år	Minst 1 år	Inga krav	Inga krav	Inga krav
Aktiv giltighetstid för licens	Obegränsad	2 år	2 år	Obegränsad	Obegränsad	2 år
Antal utbildningar per år	Beror på klubbens/ distriktets behov	4-6 st/år	3-4 st/år	1-2 st/år/steg	1 st/år	3-5 st/år

Kriterier och progression för SJF:s tränarutbildningar.

Olika sätt att uppdatera din tränarlicens

Tränarlicenserna för assisterande klubbtränare, klubbtränare samt Judo4Balance-instruktörer har en aktiv giltighetstid på två år. Sedan behöver tränare genomgå en fortbildning eller vidareutbilda sig vartannat år för att upprätthålla sin licens aktiv. Följande utbildnings- och fortbildningsalternativ finns för att förnya licenserna.

Assisterande klubbtränare: Distriktsfortbildning, riksfortbildning, assisterande klubbtränarutbildning, klubbtränarutbildning, Step by Step – steg 1, Step by Step – steg 2, Step by Step – steg 4, Judo4Balance-instruktörsutbildning.

Klubbtränare: Riksfortbildning, klubbtränarutbildning, Step by Step – steg 1, Step by Step – steg 2, Step by Step – steg 3, Step by Step – steg 4, Judo4Balance-instruktörsutbildning.

Judo4Balance-instruktör: Riksfortbildning i Judo4Balance, Judo4Balance-instruktörsutbildning.

Introduktionsutbildning för tränare

Mål:

Att ge en första inblick i vad rollen som idrottsledare innebär men framför allt inspirera till ett spännande och viktigt uppdrag. Kursen är inte idrottspecifik och inbjuder alla idrotter att delta.

Kursinnehåll (2–3 timmar):

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen

Vem kan gå? Du som:

- Vill ta första steget in i en tränarroll
- Är minst 12 år

Arrangör:

Den här utbildningen genomförs självständigt när som helst på SISU-Idrottsutbildarnas digitala utbildningsplattform. Besök <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/utbildning-for-tranare/Introduktionsutbildning-for-tranare/> för att gå kursen.

Hjälptränarutbildning

Mål:

Att du efter genomgången kurs ska kunna vara en aktiv hjälptränare i den egna klubben och ha grundläggande kunskaper om judons ursprung och värdegrund samt om uppvärmning, fall och hur nybörjartekniker lärs ut.

Kursinnehåll

(9 lektionstimmar á 45 minuter):

- Rollen som hjälptränare
- Att instruera inför grupp
- Judo i världen, Sverige och din klubb
- Barns utveckling och spännvidden i mognad
- Judolek som pedagogiskt verktyg
- Uppvärmning, fallteknik
- Tekniker upp till 4 kyu

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 13 år
- Innehar lägst 4 kyu
- Har gått SISU:s Introduktionsutbildning för tränare

Arrangör:

SJF rekommenderar att denna utbildning erbjuds årligen på klubben eller på närliggande klubb inom distriktet. Kursen hålls av en licensierad klubbtränare i din klubb eller i ditt distrikt som är minst 20 år och innehar minst 1 kyu. Kontakta utbildningsansvarig i din klubb eller distrikt om du vill bli hjälptränare.

Grundutbildning för tränare

Mål:

Att ge grundläggande kunskaper i ledarskap och träningslära samt viktiga utgångspunkter för att skapa en utvecklande och inspirerande idrottsmiljö. Kursen är idrottsövergripande och ger en bra grund att stå på oavsett vilken tränarroll man har. Den ger även chansen att knyta kontakt med ledare inom andra idrotter.

Kursinnehåll

(25 lektionstimmar á 45 minuter):

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 14 år
- Har gått Introduktionsutbildning för tränare
- Ska gå assisterande klubbtränarutbildning

Arrangör:

Utbildningen anordnas regelbundet av de olika RF-SISU distrikten i hela Sverige. Kursen är delvis webbaserad. Ta kontakt med ansvarig judokontakt på ditt RF-SISU distrikt för att ta reda på mer om kursen.

Assisterande klubbtränarutbildning

Mål:

Att ge kunskaper och verktyg för att fungera som assisterande tränare och även kunna ersätta ansvarig klubbtränare vid enstaka tillfällen för nybörjargrupper och barngrupper. Fokus är på din utveckling som assisterande tränare.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Den "röda tråden"
- Rollerna för huvudtränare och assisterande tränare
- Planera, förbereda och genomföra träningspass
- Metodik, fallteknik, lekar och teknik
- Praktik på judomattan
- SJF:s vision och organisation
- Trygga idrottsmiljöer och Idrotten vill
- Säkerheten främst

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 14 år
- Innehar lägst 3 kyu
- Har gått hjälptränarutbildning och praktiserat som hjälptränare i minst ett år
- Har gått Grundutbildning för tränare

Arrangör:

Kursen arrangeras av judodistriktet ca 4–6 gånger årligen i landet. Kursledare är några av SJF:s godkända utbildare. Kontakta utbildningsansvarig i din zon eller SJF:s utbildningskonsulent för mer information.

Fortsättningsutbildning för tränare

Mål:

Att ge fördjupade kunskaper hur du kan arbeta med de fyra dimensionerna: psykisk, social, fysisk och idrottslig utveckling under träning och tävling samt om det idé- och

värderingsstyrda ledarskapet och trygga idrottsmiljöer.

Kursinnehåll

(32–35 lektionstimmar á 45 minuter utbredd på 6–8 veckor):

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 16 år
- Har gått SISU:s grundutbildning för tränare

Arrangör:

Utbildningen anordnas regelbundet av RF-SISU distrikten i hela Sverige. Kursen består av 2 fysiska heldagar, resten är webbaserade studier och vissa hemuppgifter. Ta kontakt med ansvarig judokontakt på ditt RF-SISU distrikt för att ta reda på mer om kursen.

Klubbtjänarutbildning

Mål:

Efter genomgången kurs ska du ha de verktyg och kunskaper du behöver för att kunna planera och leda träningar som ansvarig tränare i en klubb. Du ska även ha insikt i terminsplanering och svensk judos övergripande mål och värdegrund. Fokus är inte bara på hur du ska leda grupper utan också på hur du kan samspela med och utveckla dina assisterande tränare.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Ledarskap och värdegrund
- Rollen som klubbtränare
- Handledning av assisterande tränare
- Judopedagogik, olika målgruppers behov
- Judo för hälsa
- Specialisering och fortbildningsmöjligheter
- Terminsplanering, läger och tävlingar

- Judons roll i samhället
- Introduktion till åldersanpassad träning och Judo4Balance
- Barnkonventionen och trygga idrottsmiljöer

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 16 år
- Innehar lägst 2 kyu
- Har gått assisterande klubbtränarutbildning och praktiserat som assisterande klubbtränare i minst ett år
- Har gått SISU:s Fortsättningsutbildning för tränare
- Har praktiserat som tränare i minst tre år

Arrangör:

Kursen arrangeras av förbundet på riksnivå, ca 3–4 gånger per år. Kursledare är några av SJF:s godkända utbildare. Kontakta utbildningsansvarig i din zon eller SJF:s utbildningskonsulent för mer information om kursen.

Judo4Life - Step by step Steg 1

Mål:

Kursen har som mål att ge kunskap om hur du utvecklar och motiverar U9-U11 genom åldersanpassad träning för att ge dem bästa teknik, fysik, hälsa, prestation och utveckling.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Åldersanpassad fysisk träning för U9 och U11
- Fysiska kvaliteter för U9 och U11
- Judoteknisk utveckling för U9 och U11
- Tachi waza och Ne waza för U9 och U11

Vem kan gå? Du som:

- Har minst assisterande klubbtränarlicens
- Är minst 15 år

Arrangör:

Kursen arrangeras cirka 1–2 gånger

per år av förbundet. Kursledare är SJF:s utbildare i Step by Step-programmet. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent för mer information.

Judo4Life - Step by step Steg 2

Mål:

Kursen har som mål att ge kunskap om hur du utvecklar och motiverar U13-U15 genom åldersanpassad träning för att ge dem bästa teknik, fysik, hälsa, prestation och utveckling.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Åldersanpassad fysisk träning för U13 och U15
- Fysiska kvaliteter för U13 och U15
- Judoteknisk utveckling för U13 och U15
- Tachi waza och Ne waza för U13 och U15

Vem kan gå? Du som:

- Har minst assisterande klubbtränarlicens
- Är minst 15 år

Arrangör:

Kursen arrangeras cirka 1–2 gånger per år av förbundet. Kursledare är SJF:s utbildare i Step by Step-programmet. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent för mer information.

Judo4Life - Step by step Steg 3

Mål:

Kursen har som mål att ge kunskap om hur du utvecklar och motiverar U18-U21 genom åldersanpassad träning, med fokus på tävlingsjudo, för att ge dem bästa teknik, fysik, hälsa, prestation och utveckling.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Åldersanpassad fysisk träning för U18 och U21

- Fysiska kvaliteter för U18 och U21
- Judoteknisk utveckling för U18 och U21
- Tachi waza och Ne waza för U18 och U21

Vem kan gå? Du som:

- Har minst klubbtränarlicens
- Har genomfört Steb by Step - steg 1 eller 2
- Är minst 18 år

Arrangör:

Kursen arrangeras en gång per år av förbundet. Kursledare är SJF:s utbildare i Step by Step-programmet tillsammans med gästföreläsare som är experter på ämnet. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent för mer information.

Judo4Life - Step by step Steg 4

Mål:

Kursen har som mål att ge kunskap om hur du utvecklar och motiverar U18-senior genom åldersanpassad träning, med fokus på motionsjudo, för att ge dem bästa teknik, fysik, hälsa, prestation och utveckling. Kursen lyfter även andra utvecklingsvägar för individen utanför tävlingsmattan för att behålla medlemmar längre inom judon och vilka fördelar det kan tillföra klubb, distrikt, Svenska Judoförbundet och samhället.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Åldersanpassad fysisk träning för U18 - senior
- Fysiska kvaliteter för U18 - senior
- Judoteknisk utveckling för U18 - senior
- Alternativa utvecklingsvägar för U18-senior

Vem kan gå? Du som:

- Har minst assisterande klubbtränarlicens
- Är minst 18 år

Arrangör:

Kursen arrangeras en gång per år av förbundet. Kursledare är SJF:s utbildare i Step by Step-programmet tillsammans med gästföreläsare som är experter på ämnet. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent för mer information.

Riksförtbildning för tränare

Mål:

Riksförtbildningarna för tränare ger dig fördjupad kunskap och möjlighet att utbyta erfarenheter med andra judotränare från hela landet. Deltagande vid riksförtbildning förlänger giltighetstiden på din tränarlicens. Vi rekommenderar deltagande vid riksförtbildning minst vartannat år.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter)

Riksförtbildningarna fördjupar kunskaperna inom ett specifikt tema som berörts ytligt under de grundläggande utbildningarna. Temat varierar från år till år och kan exempelvis handla om judons grundtekniker, tonåringar, vuxna och äldre, klubbutveckling eller från motion till elit. Ofta består en stor del av riksförtbildningarna av praktiska tillämpningar på mattan. Vi genomför även riksförtbildningar digitalt i vissa fall.

Vem kan gå? Du som:

- Har minst assisterande klubbtränarlicens
- Är minst 14 år

Arrangör:

Riksförtbildningen arrangeras en gång per år av förbundet. Utbildare är både externt inbjudna föreläsare/instruktörer med expertkunskaper samt SJF:s utsedda föreläsare/instruktörer. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent för mer information.



Riksförtbildning för instruktörer i Lindesberg 2019.

Judo4Balance, Instruktörsutbildning

Mål:

Att ge dig kunskaperna som krävs för att kunna bedriva grupper i falltrygghet för äldre och fallkompetens för personer i arbetsför ålder.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Rollen som fallkompetens- och falltrygghetsledare
- Epidemiologi och hälsoekonomi
- Grundläggande anatomi och fysiologi
- Vanligaste sjukdomarna hos äldre samt farmakologi
- Teori 12–18 veckors falltrygghetsträningprogram för äldre
- Teori 10–12 veckors fallkompetensträningprogram för arbetsplatser
- Praktik på judomattan, bl.a. balans, styrka, fallteknik och progression
- Forskning och utvärdering av programmen

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 16 år
- Har minst 2 kyu
- Har gått assisterande klubbtränarutbildning

Arrangör:

Kursen arrangeras av förbundet beroende på efterfrågan men minst 2 kurser per år. Kursledare är SJF:s utbildare i Judo4Balance. Kontakta koordinatörerna för Judo4Balance eller utbildningskonsulenten för mer information om kursen.

Riksfortbildning, Judo4Balance

Mål:

Riksfortbildningarna för Judo4Balance-instruktörer ger dig fördjupad kunskap och möjlighet att utbyta erfarenheter med andra instruktörer från hela landet. Deltagande vid riksfortbildning förlänger giltighetstiden på din instruktörslicens. Vi rekommenderar deltagande vid riksfortbildning minst vartannat år.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter)

Riksfortbildningarna fördjupar kunskaperna inom ett specifikt tema som berörts ytligt under instruktörsutbildningen. Temat varierar från år till år och består av både teori, workshops och praktiska tillämpningar på mattan. Vi genomför även riksfortbildningar digitalt i vissa fall.

Vem kan gå? Du som:

- Är licensierad Judo4Balance-instruktör
- Är minst 14 år

Arrangör:

Riksfortbildningen arrangeras en gång per år av förbundet. Utbildare är både externt inbjudna föreläsare med expertkunskaper samt SJF:s utbildare inom Judo4Balance. Kontakta koordinatörerna för Judo4Balance eller utbildningskonsulent för mer information.



Instruktörsutbildning inom Judo4Balance i Lindesberg 2018.

Tränarutbildningar inom Europeiska Judoförbundet

EJU Teacher's seminar

EJU genomför varje år fem stycken "teachers seminar" i de olika nationsförbundens regi. Att bjuda in deltagare från flera nationer är en förutsättning för att få vara värd för seminariet.

Kursinnehåll:

Temat för varje seminarium ska vara något av judo för: barn, tonåringar, social integration, självförsvar, vuxna, hälsa, funktionshinder eller kata.

Vem kan gå? Du som:

- Har minst assisterande klubbtränarlicens

Arrangör:

Ledare för seminarierna brukar vara medlemmar ur EJU:s utbildnings- eller didaktiska kommitté, eller andra experter som EJU regelbundet använder sig av. Sverige brukar söka ett EJU teacher's seminar ungefär vartannat år. I Europa arrangeras årligen ca fem teacher's seminar och de är öppna för internationellt deltagande. Om du är intresserad av EJU teacher's seminar, se EJU:s hemsida "Education sector calendar" eller kontakta SJF:s servicekontor.

EJU Education seminar

Innehållet i seminariet är olika för varje år men där brukar alltid presenteras någon del av EJU:s åtta teman inom utbildningssektorn samt nya rön eller metoder för judoundervisning. Det ges också tillfälle för erfarenhetsutbyte.

Vem kan gå?

I huvudsak personer som arbetar med utbildningsfrågor på förbunds nivå.

Du ska ha klubbtränarlicens och omfattande erfarenhet av att träna olika målgrupper samt ha deltagit på riksförtbildningar.

Arrangör:

Seminariet arrangeras årligen och leds av EJU:s utbildningskommitté. Kontakta SJF:s utbildningskonsulent vid intresse.

IJF Academy

IJF och EJU har ett akademiskt utbildningsprogram för judotränare i samarbete med Semmelweis University i Budapest. Syftet med utbildningen är att utveckla judotränarnas vetenskapliga och

akademiska kunskaper. De teoretiska delarna genomförs i form av en distansutbildning, medan de praktiska momenten genomförs på plats i Budapest.

Utbildningens innehåll:

Utbildning sker i tre steg: instruktör, coach och diplomerad professionell coach. Varje steg innehåller kunskapsblocken: samhällsvetenskap, fysiologi och coaching.

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 18 år
- Innehar minst 1 kyu
- Har god teknisk förståelse för Gokyo och Nage-no-kata
- Har minst Klubbtränarlicens
- Har grundläggande högskolebehörighet

Arrangör:

Semmelweis University arrangerar sedan ett antal år tillbaka "The International Coaching Course" i samarbete med Internationella Olympiska Kommittén (IOK) och med stöd från Olympic Solidarity. Lärare vid fakulteten för idrottsundervisning och idrottsvetenskap vid Semmelweis university står för de teoretiska momenten. IJF och EJU:s experter ansvarar för de praktiska momenten.



Hiroshi Katanishi, 8 dan, från EJU:s expertgrupp undervisar på ett Improve your club-seminar i Skurup 2016.



Fotografer, collage: Johanna Wallén, Magnus Nilsson och Alf Tornberg.

Att vara judodomare

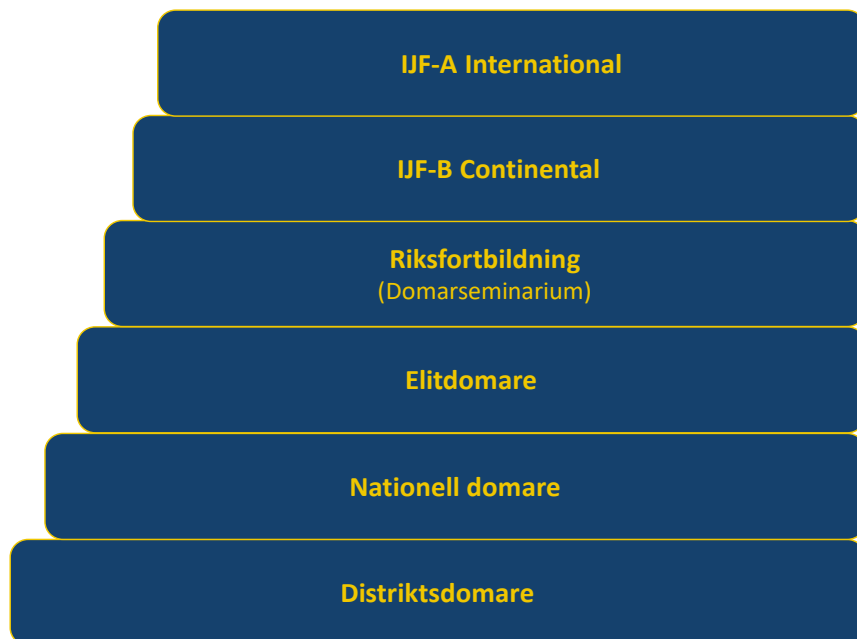
Varför bli judodomare?

Att utbilda sig till domare är ett utmärkt sätt att behålla kontakten med judon under de perioder då du själv tävlar lite mindre eller efter en egen avslutad tävlingskarriär. Som domare gör du en mycket viktig insats för sporten du älskar och får en rolig och stimulerande fritidssyssla. Du får möjligheten att komma ut i Sverige och världen och se judo från första parkett och du utvecklas både som människa och som judoutövare. Redan som ung kan den som är intresserad börja förbereda sig för att bli domare och börja öva på att döma på mindre klubb tävlingar.

Att bli judodomare

Alla intresserade medlemmar i en svensk judoklubb är välkomna att gå regelkursen. Där lär du dig alla grunder i vad man gör som domare och hur det faktiskt går till. Om du har minst 3 kyu kan du efter kursen på egen hand börja döma på tävlingar även utanför klubben, t.ex. distriktsmästerskap eller zoncuper. Då kallas du aspirantdomare.

En genomförd regelkurs ger automatiskt inte en licens som domare. För att erhålla den första domarlicensen, distriktdomarlicens, krävs det att du är minst 18 år samt att du har praktiserat och gått regelkursen en andra gång innan du får genomföra ett licenstest. Licenstestet kan du göra när du dömt på några zontävlingar med gott resultat. Är du mellan 14 och 18 år får du istället distriktdomarlicens för ungdom. För att utvecklas och få högre licens krävs att du är aktiv som domare samt att du fortsätter att vara aktiv och utvecklas som judoutövare.



Utbildningstrappan för domarutbildningar



”Anledningen till varför jag är judodomare är utöver att komma nära sporten jag älskar så är det även därför att det är utmanande. Det handlar om att vara i centrum utan att synas.”

Sofie Damberg

Borlänge Judoclub, IJF-B domare



Charlie Bengtström, nybliven IJF domare. Foto: Alf Tornberg.

Domarutbildningar inom Svenska Judoförbundet

Regelkurs (D-domarlicens)

Mål:

Ge deltagaren grundläggande kunskaper om IJF:s tävlingsregler och hur reglerna tillämpas och tolkas i praktiken. Efter genomförd utbildning kan deltagare agera som aspirantdomare på klubb- och zon-tävlingar. Efter ytterligare regelkurs och godkänt licenstest ges möjligheten att döma vid de flesta nationella tävlingar. Ungdomar mellan 14–18 år får döma på matcher med ungdomar ej äldre än 12 år på klubb-, distrikts- och zonnivå.

Kursinnehåll

(8 lektionstimmar á 45 minuter):

- Regelsystemet och licenskrav
- Särskilda regler för U11, U13, U15 och U18 samt synskadade
- Bedömningar och domartecken
- Tävlingsutrymme, material, sekretariat och kontakten med funktionärerna
- Hälsningar av de tävlande och domarna
- Rörelseschema för en domare
- Arbetsfördelning mellan domarna
- Domarnas attityd och uppförande
- Skador och sjukdom på judomattan
- Genomgång av kantreglerna
- Osaekomi – när är det fasthållning? Gränsdragningar
- Förbjudna handlingar
- Domarnas och de tävlandes klädsel

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 13 år
- Är intresserad av tävlingsregler och hur de tillämpas

Arrangör:

Denna utbildning hålls årligen i ditt distrikt. En licensierad domare i distriktet utsedd av Arbetsgruppen

för domare leder kursen. Kontakta zondomaransvarig i respektive zon för mer information.

Nationell domarutbildning (N-domarlicens)

Mål:

Utbildningen ska ge domaren mer fördjupad kunskap i IJF:s tävlingsregler och förbereda domaren för att kunna gå upp och ta en nationell licens för att kunna döma vid samtliga tävlingar inom landet samt vissa internationella.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):

- Fördjupning av kursinnehållet till regelkursen
- Diskussioner kring Referee Manual
- Detaljer ur IJF:s tävlingsbestämmelser
- Etik och moral
- Flödesscheman (utrustning, poängbedömning både för Tachi-Waza och Ne-Waza)
- Situationsvideor från IJF
- SJF:s video för domare N-kurs
- Videogranskningsprov
- Teoriprov
- Praktiskt prov på tävling

Vem kan gå? Du som:

- Har D-domarlicens
- Är minst 16 år

Arrangör:

Två av Arbetsgruppen för domare särskilt utsedda domare är kursledare och kursen arrangeras vid behov, normalt vartannat år. Kontakta utbildningsansvarig i Arbetsgruppen för domare för mer information.

Mentorprogram för elitlicens (E-domarlicens)

Mål:

Att deltagaren ska kunna fungera som domare och huvuddomare vid

alla nationella tävlingar och vid vissa internationella tävlingar i Sverige samt vid internationella tävlingar utomlands efter uttagning av eller samtycke från Arbetsgruppen för domare.

Kursinnehåll

Personlig utformning i samråd med Arbetsgruppen för domare och utsedd mentor

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 23 år och innehar lägst 1 Dan
- Har innehaft N-licens i minst 3 år
- Varit ett föredöme för domarkåren och judosporten
- Dömt ett mycket stort antal godkända och sanktionerade judotävlingar sedan N-licens
- Regelbundet deltagit i domarnas fortbildningskurser och konferenser
- Blivit uttagen av Arbetsgruppen för domare och godkänts vid ett praktiskt licenstest på en SM-tävling eller internationell tävling i Sverige

Arrangör:

Kontakta utbildningsansvarig inom Arbetsgruppen för domare för mer information. Mentor är någon av arbetsgruppens utsedda domare.

Seminarum för domare och tränare

Riksfortbildning för domare sker på det årliga seminariet för domare och tränare, dit alla licensierade domare är inbjudna. Där går man igenom nya regeltolkningar och diskuterar hur domarna kan utvecklas ytterligare samt är delvis med vid en tävling som pågår samma helg som seminariet. Utöver dessa konferenser finns även ett mentorsystem för domare som dömer på högre nationell nivå.

Att arbeta med Anpassad judo

Domarutbildning - Anpassad judo

Riksfortbildning - Anpassad Judo

Klubbränare - Anpassad judo

Assisterande klubbtränare - Anpassad Judo

Utbildningstrappan för utbildningar inom anpassad judo.



”Det bästa med att vara tränare i anpassad judo är att hjälpa dem som behöver lite mer stöttning, eller bara lite mer tid i sitt lärande, oavsett om det är intellektuellt eller fysiskt. Ibland måste man tänka outside the box för att göra anpassningar i judons moment. Därav 'anpassad judo'. Att vara tränare i A-judo ger så mycket tillbaka.”

Tomas Rundqvist

IK Södra, utbildare i anpassad judo



Special Olympics Games i Malmö 2022, Foto: Johanna Wallén

Varför engagera sig inom anpassad judo?

Judo är en underbar idrott som passar så gott som alla, oavsett om du inte kan gå, stå, se eller har en intellektuell funktionsnedsättning. Nästan alla kan hålla på med judo! Många av våra judotränare för anpassad judo, eller A-judo som det förkortas, vittnar om stora fysiska framsteg och den glädje som oftast finns inom våra olika anpassade judogrupper. Dessutom lär du dig otroligt mycket om dig själv genom att träna personer med intellektuell funktionsnedsättning. Inom den anpassade judon ingår inte de farliga momenten, som till exempel armlås, halslås och offerkast. Deltagarna tränar utifrån sina egna förutsättningar och det viktigaste av allt är att ha roligt!

Att bli tränare eller domare i anpassad judo

I en del klubbar ingår de med funktionsnedsättningar i den ordinarie träningen och i andra klubbar ordnas egna grupper. De flesta börjar med att engagera sig i en anpassad judogrupp i den egna klubben. Arbetsgruppen för anpassad judo arrangerar regelbundet läger och kurser i hur man lär ut judo för personer med funktionsnedsättningar. Special Needs Judo Union anordnar även en del internationella kurser för tränare och domare inom anpassad Judo. Du hittar dem på <https://snju.org>. Även SISU erbjuder kurser runt idrottande för personer med funktionsnedsättningar. Om du vill lära dig mer om hur du kan stötta denna målgrupp och hur det är att vara tränare i anpassad judo kan du delta på något av de större läger som arbetsgruppen anordnar i samarbete med de olika klubbarna.

Tränar- och domarutbildningar för anpassad judo

Assisterande tränarutbildning, anpassad judo

Mål:

Att ge en orientering för dem som vill bli tränare och som vill veta mer om och förstå hur de kan hjälpa barn och vuxna i sina grupper med både synliga och "osynliga" funktionsnedsättningar.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):
Se innehåll för assisterande klubbtränarutbildning.

- De osynliga funktionsnedsättningarna (ADHD, Asperger m.m.) samt fokus på rörelsehinder och intellektuell funktionsnedsättning
- Lära om funktionsnedsättningar
- Tillämpning av praktisk pedagogik
- Tävlingar i A-judo (klassificering och tävlingsregler)
- Graderingar för personer med funktionsnedsättning
- Organisationer för funktionsnedsättning och deras funktioner

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 14 år
- Innehar minst 4 kyu
- Har hjälptränarlicens
- Har gått SISU:s Grundutbildning för tränare

Arrangör:

Kursledare är en eller flera av SJF:s licensierade instruktörer i anpassad judo. Denna utbildning hålls vid behov i distriktet eller på riksnivå i samband med A-judo läger och andra samlingar. Kontakta utbildningsansvarig i arbetsgruppen för Anpassad judo eller utbildningskonsulenten för mer information.

Klubbtränarutbildning, anpassad judo

Mål:

Efter avslutad kurs ska du kunna planera lektioner och leda en egen grupp för medlemmar med funktionsnedsättningar.

Kursinnehåll

(16 lektionstimmar á 45 minuter):
Se innehåll för klubbtränarutbildningen.

Vi fördjupar oss i de ämnen som vi gick igenom i utbildningen till assisterande klubbtränare för anpassad judo samt utökar kunskapen om områdena rörelsehinder, syn- samt hörselnedsättning.

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 17 år
- Innehar minst 3 kyu
- Har assisterande klubbtränarlicens (antingen ordinarie eller med inriktning A-judo)
- Har gått SISU:s Fortsättningsutbildning för tränare
- Har praktisk erfarenhet av att träna eller arbeta med personer med funktionsnedsättning

Arrangör:

Kursen anordnas nationellt av förbundet vid behov, cirka vartannat år. Kursledare är en eller flera av förbundets licensierade instruktörer för A-judo och ibland utomstående expertresurser. Kontakta utbildningsansvarig i Arbetsgruppen för anpassad judo eller utbildningskonsulenten för mer information.

Domarutbildning, inriktning anpassad judo

Mål:

Att ge en orientering i de speciella regler och den praxis som gäller för

dem som vill bli domare på A-judotävlingar.

Kursinnehåll

(8 lektionstimmar á 45 minuter):

- Olika former av funktionsnedsättningar och hur det påverkar tävlandet
- Anpassade judotävlingar: Hur? Var? När? och Varför?
- Klassificering av tävlande
- Tävlingsregler

Vem kan gå? Du som:

- Har D-domarlicens
- Är minst 16 år

Arrangör:

Denna utbildning hålls på riksnivå i samband med A-judo-läger och andra samlingar. Kursledare är en eller flera av förbundets licensierade domare med inriktning A-judo. Kontakta utbildningsansvarig i Arbetsgruppen för anpassad judo eller utbildningskonsulenten för mer information.

Fortbildning, inriktning anpassad judo

Vi anordnar löpande fortbildning i samband med A-judo-läger och tävlingar. Även de nationella riksfortbildningarna kan ha föreläsningar och praktik med inriktning på anpassad judo vissa år. Likt den ordinarie riksfortbildningen för tränare fungerar riksfortbildningen i A-judo för att uppdatera din tränarlicens.

Parasportens grunder

Denna utbildning, som anordnas av Parasportförbundet, beskrivs under Övriga utbildningar på sidan 23.

Att vara tävlingsfunktionär

Varför bli tävlingsfunktionär?

Att utbilda sig till funktionär är ett utmärkt sätt att behålla kontakten med judon under de tillfällen då du själv inte tävlar eller efter en egen avslutad tävlingskarriär. Även du som valt att inte tävla själv kan du göra en stor insats för sporten som funktionär. Du lär dig mer om judo och kan följa tävlingar från första parkett. Likaså du som inte aktivt tränar judo utan följer sporten från läktarplats som förälder, anhörig, vän och/eller judointresserad kan göra viktiga insatser som funktionär. Som funktionär har du aldrig tråkigt när du är på en judotävling för det finns alltid något viktigt att syssla med. Utan funktionärer blir det inga tävlingar.

Att bli tävlingsfunktionär

För att uppnå Arbetsgruppen för tävlings vision att "skapa världens bästa tävlingar för de tävlande" behövs duktiga funktionärer på våra tävlingar. SJF erbjuder två olika inriktningar på utbildningar inom funktionärskapet, antingen tävlingsledare eller sjukvårdare. Många klubbar och distrikt anordnar introduktionskurser i det mesta som du behöver veta som funktionär men mycket lär man sig på plats när man till exempel sitter bredvid en mer erfaren klubbkamrat som sköter tavlan eller datorn. Tävlingsfunktionärerna samlas i de flesta fall av de organiserande klubbarna för den specifika tävlingen.



"Jag är tävlingsledare för att våra barn och ungdomar ska få möjlighet att tävla på hemmaplan. Det stärker dessutom det sociala engagemanget och ekonomin i klubben. Jag har alltid haft som mål att vi ska vara stolta över det vi arrangerar, vilket har gjort att vi alltid vill genomföra bra arrangemang för de tävlande."

Lars Johansson

Kroppefjälls IF, tävlingsledare



"Sjukvård för tanken till tävlingar och akuta händelser men är så mycket mer än så. Både för tränare, ledare och aktiva är det viktigt med goda kunskaper om både hälso- och sjukvård, inte minst i det förebyggande arbetet! Genom att gå en utbildning kan man hjälpa klubbarna att klara detta samtidigt som behovet av god sjukvård på tävlingar på alla nivåer kan tillgodoses på ett bra sätt."

Ann Hermansson

LUGI Judoklubb, Utbildare för SJF:s sjukvårdsutbildningar

Funktionärsutbildningar inom Svenska Judoförbundet

Introduktionskurs tävlingsfunktionär och regelkunskap

Mål:

Att väcka ett intresse och en nyfikenhet för funktionärskap och regelkunskap. Ge både tävlande och funktionärer en bättre förståelse för en judotävlings regler och hur poängtavlan fungerar. Denna kurs kan även fungera som en intresseväckare för att utbilda sig och praktisera som domare.

Kursinnehåll (Exempel):

- De vanligaste domarreglerna och -tecknen
- Poängsystemet i judo
- Poängtavla
- Tidtagning
- Tävlingsledarkarriären
- Hur man lottar och gör en stege alternativt 5 - pool
- Praktik på klubbtävling

Arrangör:

Denna introduktionsutbildning hålls vid behov i den egna klubben eller i distriktet. Kursledare är en licensierad tävlingsledare i din klubb eller ditt distrikt. Kontakta i första hand utbildningsansvarig tävlingsledare i din klubb.

Tävlingsledarutbildning

Mål:

Efter avslutad utbildning ska du kunna vara behjälplig vid en tävling från start till slut. Från det att hall bokas och målgrupp bestäms till dess att ni lägger ut resultaten från avslutad tävling.

Kursinnehåll:

- Arrangemanget (genomgång av arrangemangshandboken)

- Varför tävlingar? Barn- och vuxenperspektiv
- De vanligaste fallgroparna
- De olika målgrupperna: tävlande, publik, funktionärer, domare m. fl.
- De olika typerna av tävlingssystem, återkval
- Marknadsföringskanaler av tävlingar
- De vanligaste IT-systemen för tävling snabbgenomgång
- Ditt ledarskap under tävlingen

Vem kan gå? Du som:

- Har genomgått introduktionskurs tävlingsfunktionär och regelkunskap
- Har varit behjälplig vid olika tävlingar som funktionär

Arrangör:

Kursen arrangeras av förbundet vid behov, ca två utbildningar per år. Kursledare är en av Arbetsgruppen för tävlings utsedda utbildare. Kontakta utbildningsansvarig i arbetsgruppen för mer information.

Riksfortbildning för tävlingsledare

Riksfortbildning för tävlingsledare arrangeras årligen som en konferens genom Arbetsgruppen för tävling. Som utbildad tävlingsledare måste du delta minst varannat år på tävlingsledarkonferensen för att bibehålla din licens aktiv. Håll utkik i utbildningsmodulen på hemsidan eller kontakta utbildningsansvarig i arbetsgruppen för mer information.

Mentorskap tävlingsledare

För dig som känner behov så kan Arbetsgruppen för tävling skicka ut en mentor (mot en ersättning) när du genomför din tävling som hjälper till med förberedelser och med själva administrationen under dagen. Kontakta arbetsgruppen för mer information.

Utbildning i IT-system för tävling, Smoothcomp

Arbetsgruppen för tävling arrangerar med jämna mellanrum digitala seminarium och utbildningar i IT-systemet för judotävlingar, Smoothcomp. Tävlingsplattformen är till för att underlätta för tävlande, coacher, arrangörer och publik - både före, under och efter en tävling. Inspelade seminarium, support och guider för Smoothcomp finns att se på: <https://svenskjudo.smoothcomp.com/sv/federation/90>. Kontakta utbildningsansvarig i arbetsgruppen för mer information.

Sjukvårdsutbildning, nivå 1

Mål:

Att lära sig grunderna i sjukvård för judo. Kursen ger dig formell behörighet att agera sjukvårdare på lokal/regional/nationell nivå D- och C-tävlingar. Under kursen får man lära sig att ta hand om enklare olycksfall på träning och tävling som till exempel små sår, näsblod, stukningar och grunderna i första hjälpen, samt regler och organisation för sjukvård under tävlingar.

Kursinnehåll

1 dag teori + praktik

- Grundläggande första hjälpen
- Allmänt omhändertagande vid typiska skador inom judo
- Regler och organisation vid tävling

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 16 år
- Har genomfört HLR-utbildning (fördel men inget krav)

Arrangör:

Kursen arrangeras på regional nivå efter behov. Kursledare är personer som genomfört nivå 2 eller 3 utbildning eller personer från Arbetsgruppen för idrottsmedicin. Kontakta arbetsgruppen om ni vill anordna en kurs.

Sjukvårdsutbildning, nivå 2

Mål:

Att utveckla kunskaperna i sjukvård för judo. Kursen ger dig formell behörighet att agera sjukvårdare på lokal/regional/nationell nivå: D-, C- och B-tävlingar. Under kursen repeteras nivå 1 med olika case och scenarion och du lär dig om regler och organisation för sjukvård under tävlingar.

Kursinnehåll

1 dag teori

- Diskussionsformat kring olika fall och situationer
- Fördjupning kring skullskador, olika skador på leder samt antidopning
- Allmänna åtgärder för att minska skaderisken under träning och tävling
- Planering och genomförande av sjukvård under tävlingar

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 16 år
- Har genomfört HLR-utbildning (fördel men inget krav)

- Har gått Sjukvårdsutbildning för judo - nivå 1, eller har likvärdig formell sjukvårdsutbildning

Arrangör:

Kursen arrangeras på regional och nationell nivå. Kursledare är personer som genomfört nivå 3 utbildning eller personer från Arbetsgruppen för idrottsmedicin. Kontakta arbetsgruppen för mer information.

Sjukvårdsutbildning, nivå 3

Mål:

Att få en fördjupad kunskap om skullskador, antidopning, rehabilitering, förebyggande sjukvård/friskvård, antidopning samt IJF:s regelverk för sjukvård. Kursen ger dig formell behörighet som sjukvårdare på lokal/regional/nationell/elit-nivå: D-, C-, B- och A tävlingar.

Kursinnehåll

1 digital uppstart, självstudier i 4 block. Gemensam examineringsdag. Tidsåtgång ca: 1 år

- Block 1: Rehab och idrottsskador självstudier enligt litteraturlista
- Block 2: Skullskador självstudier enligt litteraturlista
- Block 3: Kostråd och friskvård, självstudier enligt litteraturlista
- Block 4: Svenska TB och IJF REFEREEING RULES. Regelverk
- Vaccinera din egen klubb mot dopning
- Delta aktivt som sjukvårdare på minst 5 B-tävlingar och minst 2 A-tävlingar.

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 18 år
- Är legitimerad sjukvårdspersonal
- Du ska ha gått en HLR-utbildning
- Har genomfört Sjukvårdsutbildning för judo - nivå 2
- Har varit aktiv sjukvårdare på mer än 4 judotävlingar.

Arrangör:

Kursen arrangeras på riksnivå max en gång per år. Kursledare är personer från Arbetsgruppen för idrottsmedicin. Kontakta arbetsgruppen för mer information.

Att engagera sig i kataverksamheten

Varför utbilda sig inom kata?

Med kata menas utövning av judo enligt bestämda former, metoder och i en viss ordningsföljd. Det är ett utmärkt sätt att fördjupa förståelsen och sin tekniska fitness inom judon. Själva katorna är också ett utbildningssystem för att lära sig judo. De innehåller tydliga



Ronny Schneider och Christopher Larsson

attack- och försvarsformer inom förutbestämda tekniker. Även om Jigoro Kano, judons grundare, själv inte ansåg att man skulle tävla i kata så har den vuxit fram som en alternativ tävlingsform i judo under en längre tid. Kata kan även vara en mycket givande träningsform för både tävlande och motionärer i alla åldrar och ingår också som en väsentlig del av Dan-graderingar.

Att bli instruktör eller katadomare

Förbundet anordnar regelbundet utbildningar för att bli katainstruktör och katadomare. Det finns också mycket att lära sig genom att studera Kodokan Kata på nätet eller i träning tillsammans med högre graderade judokamrater. Vid behov och tillräckligt stort intresse kan seminarier med instruktörer från EJU anordnas i Sverige. EJU och IJF anordnar även regelbundna se-

minarier i kata. För utbildning och licensiering av katadomare anordnar EJU seminarier vartannat år.



”Det bästa med kata är att det hela tiden går att förbättra teknikerna. Det finns alltid något att slipa på. Med katrasträning lär man sig hur teknikerna verkligen ska utföras och det gynnar ens judo på alla sätt.”

Rebecca Eliasson

Lerum Judoklubb, katadomare

Katainstruktörs- och domarutbildningar

Instruktör i Nage-no-kata resp. Katame-no-kata

Mål:

Att kunna undervisa elever i Nage-no-kata respektive Katame-no-kata enligt Kodokan standard till en nivå motsvarande en godkänd gradering.

Kursinnehåll

(16 timmar á 45 minuter):

- Att få en djupare förståelse för katans betydelse i judo
- Att få en möjlighet att förbättra den egna katan
- Att känna till de vanligaste nybörjarfelen
- Att kunna förmedla relevanta instruktioner
- Praktik på mattan

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 18 år (Nage-no-kata) eller 20 år (Katame-no-kata)
- Innehar lägst 1 Dan (Nage-no-kata) eller 2 Dan (Katame-no-kata)

- Har dokumenterad kunskap om respektive Kata, t.ex. genom att ha utfört den i en godkänd gradering eller deltagit i en rikskatakurs.

Arrangör:

Utbildningen arrangeras på förbunds nivå vid behov och efterfrågan. Kursledare är en av SJF:s utsedda utbildare i kata. Kontakta utbildningskonsumenten för mer info.

Katadomarutbildning

Mål:

Att kunna verka som domare på katatävlingar som arrangeras inom Sverige. Att säkerställa tillgången och återväxten av nationella katadomare.

Kursinnehåll

(16 timmar á 45 minuter):

- Kort historik
- Kata som tävlingsform, principer, attityder

- Gällande tävlingsregler, ordningsfrågor
- Bedömning av tekniska fel med hjälp av EJU:s regelmall
- Ifyllande av domarprotokoll
- Praktiska genomgångar på mattan
- Kompletterande bedömningspraktik vid tävlingar

Vem kan gå? Du som:

- Är minst 25 år
- Innehar lägst 2 Dan
- Har dokumenterad kunskap om respektive kata, t.ex. genom att ha utfört den i en godkänd gradering, deltagit i en rikskatakurs, eller på annat sätt inhämtat motsvarande kompetens

Arrangör:

Utbildningen arrangeras på förbunds nivå vid behov och efterfrågan. Kursledare är en av SJF:s utsedda utbildare för katadomare. Kontakta SJF:s katadomaransvariga eller utbildningskonsumenten för mer info.

Övriga utbildningar

Utbildning för utbildare

Med jämna mellanrum anordnar Svenska Judoförbundet kurser för personer som vill bli utbildare eller fortbilda sig som utbildare som i sin tur kan leda olika utbildningar i judodistriktet och SJF:s regi. Utbildningarna för utbildare är ofta inriktade mot en speciell typ av kurs eller utbildning. Kontakta utbildningskonsumenten för att ta reda på mer om hur du blir utbildare. Även SISU har utbildningar för utbildare, läs mer på <https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/utbildning-for-utbildare/> vid intresse.

Judotränarutbildning Högskolan Dalarna

Hösten 2020 startades Sveriges första högskoleutbildning för judotränare. Utbildningen riktar sig till dig som vill ta nästa steg i din judokarriär och utbilda dig till professionell tränare. Kanske är du klar med gymnasiet och vill fortsätta satsa på din tävlingskarriär kombinerat med studier. Kanske vill du börja arbeta som judotränare på dagtid, bli utbildare för Svenska Judoförbundet eller bara fördjupa dig i din tränarroll. Det är en tvåårig distansutbildning på halvfart, dvs 8 terminer med 1 till 4 fysiska träffar

per termin (nominellt 4 år på halvfart). Utbildningen är helt kostnadsfri och är berättigad för studiemedel från CSN. Kurserna undervisas av några av de främsta auktoriteterna inom träning och judo på europeisk nivå därmed kan vissa delar av kursen komma att hållas på engelska.

Mål:

Efter avslutat program ska studenterna ha kompetens för att kunna arbeta som professionell judotränare eller bli utbildare för Svenska Judoförbundet. Dessutom ger utbildningen en uppdaterad Klubbränarlicens, Judo4Life – Step

by Step-licens, Judo4Balance-licens (för undervisning i SJF:s fallträningsprogram för seniorer och vuxna i arbetslivet) samt en PT-licens.

Kursinnehåll

- Fysiologi, anatomi och biomekanik
- Judoskador
- Träninglära
- Pedagogik
- Personlig tränare (PT)
- Idrottsentreprenörskap
- Förbunds- och föreningslära
- Åldersanpassad judoträning för åldrarna U9 – senior
- Judo i samhället
- Judohistoria

Vem kan gå? Du som:

- Har grundläggande högskolebehörighet
- Är minst 18 år
- För godkända tränarlicenser efter utbildningen krävs att du uppfyller SJF:s kriterier som klubbtränare (se krav för klubbtränarutbildningen)

Arrangör:

Utbildningen läser du på distans genom Högskolan Dalarna, i samverkan med Svenska Judoförbundet. Utbildningen erbjuds löpande med intag till varje termin. Terminerna hålls på ett rullande schema där kurserna återkommer vart fjärde år. Är du intresserad skickar du in din ansökan genom www.antagning.se inför varje vår- och hösttermin och får sedan antagningsbesked, likt andra utbildningar på universitet och högskola. Läs mer på www.judo.se eller kontakta kursansvarig på Högskolan Dalarna för mer information om utbildningen.

Riksidrottsgymnasiet i judo (RIG)

Riksidrottsgymnasiet i judo är förlagt till Lindeskolan i Lindesberg. Träningen bedrivs i Lindesbergs Arena som finns inom skolområdet och ger högklassiga möjligheter för både judoträning och komplette-

rande träning. Förutom goda tränings- och tävlingsmöjligheter samt ett stort stöd för eleverna finns det även ett elevhem som är byggt för idrottscollege och är beläget inom skolområdet. Inackorderingstillägg beviljas till de som antas till RIG.

RIG-judo har ett nära samarbete med andra nationellt godkända idrotter inom det idrottscollege som etablerats i Lindesberg. Skolan har ett stort utbud av både praktiska och teoretiska program. Det finns också ett upprättat samarbete med högskolor och universitet för distansstudier så att elever kan fortsätta med eftergymnasiala studier i Lindesberg efter examen från RIG.

Mål:

Målet med RIG-Judo är att eleverna, efter sina egna förutsättningar, ska ha möjlighet att utveckla sin judo till internationell elitnivå. Stor vikt läggs vid att underlätta kombinationen av intensiv och elitinriktad judoträning med gymnasiestudier. Tillika att motivera ungdomarna att fortsatt vara verksamma inom judon, som till exempel tränare eller domare, efter avslutad aktiv tävlingskarriär. Utbildningen omfattar även tävlingsfunktionärsutbildning, utbildning till distriktsdomare och testledarutbildning. Efter genomgången utbildning erhålls dessutom instruktörslicens som klubbtränare.

Kursinnehåll

Judo studeras inom ramen för gymnasieämnet specialidrott under 3–4 år med sammanlagt 700 timmar fördelat på följande kurser:

- Idrottsledarskap 100 p
- Idrottsspecialisering 1, 100 p
- Idrottsspecialisering 2, 100 p
- Idrottsspecialisering 3, 100 p
- Tränings- och tävlingslära 1, 100 p
- Tränings- och tävlingslära 2, 100 p

Vem kan gå?

RIG-Judo kan sökas av elever med tävlingsambitioner i judo som går

i nionde klass i grundskolan från hela landet. Du måste söka och komma in på ett av Lindeskolans gymnasieprogram för att kunna gå på Judogymnasiet. Dessutom måste du även skicka in en särskild ansökan till Judogymnasiet. Då antalet platser är begränsade sker uttagning till RIG genom tester och intervjuer.

När?

Utbildningen startar på höstterminen varje läsår. Ansökan ska skickas in senast den 1 december året före skolstart. Du hittar kontaktuppgifter till lärarna på RIG samt mer information om RIG-judo på <https://www.lindeskolan.se/idrottscollege/judo>.

Nationellt godkänd idrottsutbildning i judo (NIU)

NIU har en lokal och regional antagning. Utbildningen riktar sig mot ungdomar som satsar mot en professionell karriär inom judo och ska underlätta kombinationen av idrott och studier. Utöver ordinarie gymnasiestudier består kursplanen av 400 poäng specialidrott. Elever på NIU judo har cirka 3 träningar i veckan under skoltid.

Lokal idrottsutbildning i judo (LIU)

LIU är lokala idrottsalternativ där du kan välja till judo som specialidrott utöver de kurser som ingår i ditt gymnasieprogram. Du kan inte läsa mer än 200 poäng specialidrott på LIU och den är vare sig utvärderad eller kvalitetssäkrad och behöver inte ha någon elitinriktning utan du kan lära dig judo för att må bra och ha kul. LIU-utbildningar är inte rikskryterande och du kan bara söka LIU i din hemkommun.

Parasportens grunder

Mål:

Utbildningen Parasportens grunder tar på en grundnivå upp vad parasport är för något och förklarar till vem parasporten riktar sig. Syftet med utbildningen är att ge en ökad kunskap, förståelse och trygghet gällande parasport.

Kursinnehåll

(8 lektionstimmar á 45 minuter):

- Organisering, samhällsstruktur och förändring i ett parasportperspektiv
- Inkluderande och normmedveten idrott, Idrottens värdegrund
- Vikten av rörelseförståelse
- Att träna och tävla som paraidrottare
- Rekrytering
- Utbildning

Vem kan gå? Du som:

- Är tränare, ledare, förtroendevald mm
- Inga förkunskaper krävs

Arrangör:

Kursen anordnas av Parasportsförbundet. Kontakta Parasport Sverige eller besök www.parasport.se för mer information och övriga utbildningar. På SISU:s utbildningswebb för inkluderande idrott kan du även lära mer om att möta idrottare med funktionsnedsättningar: <https://utbildning.sisuforlag.se/moduler/portal-for-moduler/pw/inkluderande-ledarskap-for-att-mota-idrottare-med-funktionsnedsattning/>

Idrottens studieförbund SISU

Idrottens eget studieförbund, SISU, erbjuder idrottsövergripande kurser inom ett brett antal områden.

Många judoka har deltagit i användbara kurser i allt från första hjälpen och tejpling till idrottspsykologi och föreningsutveckling. Alla kurser som SISU anordnar är inte fysiska utan de har även en utbildningswebb med ett antal utbildningar som du kan genomföra gratis på egen hand när det passar dig som exempelvis introduktionsutbildning för föreningsledare och inkluderande idrott.

Av de mer omfattande kurserna på högre nivå (där förkunskapskrav finns) kan särskilt nämnas: Elittränarutbildningen (ETU), Fystränarutbildningen (FTU) och Idrottens ledarskapsprogram (ILP).

All anmälan till SISU-kurser sker genom RF/SISU-distriktens utbildningsportal i IdrottOnline. Mer information om SISU Idrottsutbildarna hittar du på: www.sisuidrottsutbildarna.se.

Bosön Idrottsfolkhögskola

Bosön Idrottsfolkhögskola utgör navet för idrottsövergripande, nationell, högre utbildning och folkbildning inom Sverige. Ledare, chefer, tränare och aktiva kommer dit för ny kunskap, utveckling och reflektion.

På Bosön pågår en rad aktiviteter året om och utöver utbildning och konferenser arrangeras även träningsläger för landslag, föreningar, enskilda elitidrottare och lag.

Bosön Idrottsfolkhögskola har tre eftergymnasiala utbildningar i full studietakt som sträcker sig över ett till två år:

- Idrottskonsulentutbildning (2 år, heltid)
- Tränare för hälsa (1 år, heltid)
- Tränare för prestation (1 år, heltid)

För att veta mer om Bosön, de aktiviteter och kurser som anordnas där, besök www.boson.nu.

Akademiska Idrottsutbildningar

Flera svenska lärosäten erbjuder akademiska utbildningar för dig som drömmer om att ha en yrkesroll inom idrotten.

Ämneslärare i idrott och hälsa kan du studera till vid bland annat: Gymnastik och idrottshögskolan (GIH), Göteborgs universitet, Karlstads universitet, Umeå universitet och Örebro universitet.

Tränarprogrammet, med lite olika inriktningar ges vid exempelvis: Gymnastik och Idrottshögskolan, Högskolan Dalarna, Umeå Universitet och Örebro Universitet. Idrottsvetenskap, med diverse inriktningar, kan du förslagsvis läsa vid: Högskolan i Gävle, Karlstads Universitet, Linnéuniversitetet, Malmö Högskola, Mittuniversitetet och Umeå Universitet.

Idrottspsykologi kan du till exempel läsa vid: Umeå Universitet eller Högskolan i Halmstad.

Flera av dessa lärosäten är dessutom utsedda till Riksidrottsuniversitet (RIU) eller Elitidrottsvänliga lärosäten (EVL) och har som främsta syfte att möjliggöra en kombination av elitidrott och högre utbildning. Mer information om program och utbud hittar du på respektive lärosätes hemsida eller på www.studera.nu.

Till slut...

Tack för att du tagit dig tid att bekanta dig med Svenska Judoförbundets utbildningskatalog. Vi hoppas att denna sammanställning har inspirerat dig till att vilja vidareutbilda dig för att kunna sprida dina kunskaper och erfarenheter vidare. Utbildning och lärande är inte konstant, fortsatt att vara nyfiken, engagera dig och ställa krav! Vi har alla tillsammans, oavsett roll, så mycket att vinna av det!

Judons värdegrund

Artighet



Att alltid uppträda korrekt mot andra människor. Alla människor är värda att bemötas med artighet.

Hederlighet



Att hålla det vi lovar.

Mod



Att våga göra det som är rätt, även om det också finns rädsla.

Respekt



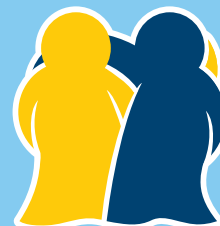
Att vara lyhörd och tålmodig och respektera andra människor.

Självkontroll



Att i alla situationer kontrollera sitt humör och sitt uppförande.

Vänskap



Vänner hjälper varandra.

Ärlighet



Att säga vad man tycker utan att sära någon, tala osanning eller ha dolda syften.

Ödmjukhet



Det är ödmjukt att känna till både sina styrkor och sina svagheter och agera utifrån den kunskapen.

Svenska Judoförbundet

Tfn: 018-430 05 10

info@judo.se

www.judo.se

Svensk

Judo