

Senaste inom tävlings- och träningsfronten

### **SM Seniorer 9/4**

I början av april hölls SM för seniorer i Haninge. Klubben deltog med två damer Nicolina i -63kg, Mikaela i -57 kg. och två herrar Ola i -81 kg samt Michail -90kg. Bäst gick det för Mikaela som slutade på silverplats efter två vinster och en förlust. Nicolina slutade på en 5:e plats medan Ola och Michail slutade båda sjuor i sina respektive viktklasser.

### **Väst Cup**

24/4 åkte tre tjejer till Trollhättan för deltagande i Väst Cup.

Emma kom trea i -63kg flickor u18

Mikaela kom etta i damer -63kg och Alice kom trea i damer -70kg.

### **Paralympics 2016**

I mitten av april intensifierades Nicolinas träning inför Paralympics. Ett veckoschema bestående av 5 judopass plus 3 fyspass började följas rigoröst. Och sträckte sig över hela sommaren. 10 -12 personer följdes åt från maj t.o.m. augusti under hela sommarperioden för att hjälpa och sparra Nicolina.

Utöver detta blev det i juni läger i Frankrike med Alice som ledsagare samt en veckas landslagsläger på Bosön tillsammans med svenska OS-laget och Evelina Svenningsson från National som ledsagare. Nicolina deltog även på veckoläger på brittiska OS-centret utanför London. 1 vecka i juli tillsammans med Mikaela samt en vecka i augusti med Alice. Här hade många olika nationer samlats för att slipa formen inför Rio 2016.

30 augusti flög Nicolina med Martin som ledare och Mikaela som ledsagare till Brasilien och Paralympics. 9 september tävlade hon mot en Koreanska i semifinalen som förlorades på två wazaari och senare i bronsmatchen blev det motstånd från Uzbekistan som också vann på två wazaari.

Längre Rapport från Paralympics kommer senare.

### **Landslagsläger för u18 & u21**

Alice & Emma deltog i ll-lägret för juniorer som hölls i Lindesberg 27-28/8 med Hans som medföljande ledare

### **Riksfortbildning 5-6/9**

Elvira, Johan W. Samt Mikael P. satte sig i en bil och åkte till förbundets riksfortbildning i Lindesberg för att lyssna på professor Tonkonogi från Ukraina föreläsa om styrketräning för barn. 160 deltagare hade samlats till utbildningen och alla våra tre deltagare tyckte fortbildningen var mycket bra.

### **Göteborg Open**

Klubben anmälde 5 deltagare till tävlingen i Mölndal den 10/9

Tyvärr blev det inga klasser för Alice och Emma p.g.a. för få anmälda. Istället blev det Tim, Hassan och Michal som tävlade i herrklasserna.

Hassan kom tvåa i herrarnas -81kg, Michail trea i -90kg och Tim 4:a i -73kg.

## J SWOP 25/9

Emma och Alice åkte till Haninge under Michails ledning för årets Junior SWOP Emma tävlade i -70kg u18 och vann en match mot en finska och förlorade 4 matcher. mest p.g.a. nervositet. Alice slog en polska och en tyska och förlorade mot en danska och en finska och slutade på en hedersam bronsplats.



Alice på prispallen i Haninge under Junior Swop 2016.

## Europacup Tampere 1-2/10

Mikaela åkte med Claudio till Finland för att åter delta i en Europacup tävling som hon två gånger tidigare placerat sig 7:a på. Veckan före avfärd lyckas hon under träning fastna med axeln så den hoppar ur led men lägger sig genast rätt igen. Efter noggrann analys så beslöts att ändå åka iväg till Finland och testa hur mycket och hur länge axeln skulle hålla. Efter en ordentlig tejpnings av axeln besegrar Mikaela en italienska och en finska på var sin yuko och förlorar finalmatchen mot svenskan Glaas på 3 shido. Mikaela blir klubbens första judoka att komma på prispallen i en Europacup.



Pallen i -57 kg. Mikaela  
Silvermedaljör.

