

# JUDOKTUPELLT



## Dutch Open

Pontus Persson -90 kg slutade på en andraplats när tävlingen Dutch Open avgjordes i Eindhoven i mitten av januari. Det var ett mycket bra resultat. Dutch Open är en tuff tävling där bl.a. Holland, Belgien och Sverige ställer upp med sina landslag och sen tillkommer det en massa klubbar från bl.a. Tyskland, Storbritannien, Danmark, Schweiz, Luxemburg, Frankrike mm. Pontus vann sin första match mot Rick Zomer NED med ippon. I sin nästa match mötte han Duco Buuren, NED. Även denna match vann Pontus på ippon. I sin tredje match mötte han Jasper Born, NED. Nu blev det en jämnare match, där Pontus avgick som segrare med yoko. I finalen väntade nu Simeon Catharina. Tyvärr förlorade Pontus matchen och fick nöja sig med silvret. Pontus blev bäste svensk på hela tävlingen. Med på tävlingen var också Christoffer Macias -66 kg. Christoffer förlorade sin första match mot Ayman Abdelghani, NED, i en mycket jämn match. Abdelghani gick sen hela vägen till final och därmed fick Christoffer återkval. Där mötte han Ken Willens, NED. Christoffer vann matchen på ippon. I nästa match mötte han Maxime Dubois, BEL. Christoffer vann även denna match med ippon. Tyvärr förlorade Christoffer sin tredje match på shido mot Damien Bleker, NED. Henric -66 kg förlorade sin första match mot Teun Veluwe, NED och fick tyvärr ingen återkval. Pontus tvåa och Christoffer elva, och mindre rutinerade Henric blev placerad.

## My-mässan i Älvsjö

På trettondagshelgen arrangerade Stockholmsidrotten den stora My-mässan tillsammans med Stockholmsstad och några andra aktörer. Mässan varade i fyra dagar fred-månd och Stockholmsjudoförbund utsåg fyra judoklubbar att visa upp sin verksamhet och judoidrotten under var sin dag. Saltsjö JK tilldelades lördagen och en härlig skara av judokas från vår klubb ställde frivilligt upp på evenemanget. Milo Mattsson, Tuss Mattsson, Michelle Tieman, Klara Gihl, Anton Gihl, Jesper Berkan, Jonathan Berkan, Morris Berglin, Daniel Parmhed, Christoffer Macias, Pontus Persson och Tommy Macias var vårt gäng på mattan. Dessutom så var det flera föräldrar som ställde upp med att bl.a. hålla reda på alla. Jag (Josef) var också med. Vi bjöd på uppvisningar och prova på judo och informerade om judo för allmänheten. Jag vill tacka alla som ställde upp.



## Seniorlandslaget i Playitas text Robert Eriksson landslagscoach

Det var en sk. klusterläger i SOK's regi med deras nya samarbetspartner Apollo. Förutom judo var brottning och boxning på plats med sina landslag som precis som oss siktar mot OS i Rio, landslaget var på plats i två veckor för att lägga grunden i en ordentligt uppbyggnadsträning inför 2014.

Efter en ganska intensiv höst/vinter med mycket tävlingar så väntar nu en ordentlig träningsperiod som inleddes i en behaglig miljö på Kanarieöarna. Även om solen ibland lyste med sin frånvaro var det utmärkta förutsättningar för bra fysträning med bl.a. ett nytt gym med ordentliga lyftarpodium och stänger som hade levererats dit för vår skull, även en judomatta hade arrangören skaffat fram till oss. Detta i kombination med bra boende och mat gav oss precis det vi ville ha.

Det blev mycket träning med inriktning på grundstyrka/teknik samt uthållighet med löpning, olika cirkelträningar och ett och annat pass med roddmaskinen. Utöver all fysträning hade vi flera judopass med inriktning på teknik där vi försökte täcka de områden som har halkat efter lite under hösten. På damsidan hann vi även med en kombinationsträning med brottning och boxning som var väldigt kul och givande för alla.

Utöver det så hade vi varje morgon (boxning och brottning var där i en vecka) ett lättare gemensamt morgonpass tillsammans med alla idrottare och ledare. Det var mycket lyckade två veckor och ett skönt avbrott i den normala "judosvängen" och extra kul att ha de andra idrotterna på plats för inspiration och utbyte samt att SOK's resurspersoner var en mycket bra hjälp i fysträning för våra aktiva.

Efter lägret på Playitas återvände vi hem till kalla Sverige och direkt till Lindesberg för årets första Riksrändori. Nästa stopp för landslaget blir ett tre veckors läger i Korea i februari då det är dags att bygga upp den grenspecifika uthålligheten genom mängder med rändori!

Några aktiva kommer även att tävla på European Open i Sofia samt på Grand Slam i Paris.



## Årets första riksrändori

Årets första riksrändori började redan på torsdagen med en samling av junior- och kadettlandslaget. Våra landslagsskallar Christoffer och Pontus fick med övriga i landslaget genomgå en massa fys tester både på torsdagen och fredagen. På lördagen var det dags för riksrändorin. Då anslöt sig Paulina Persson, Daniel Parmhed och Tommy Macias och 200 judokas från hela landet för att delta på lägret. Det tränades två pass om dagen och dessutom så hölls ett informationsmöte för alla tränare som har elitverksamhet på klubben. Jag deltog på mötet vilket var mycket intressant. Landslagstränaren Robert Eriksson presenterade sin och landslagets syn på elit judo och hur landslaget skall träna och tävla. På lördagen o presenteradech söndagen var det alltså över 200 judokas på mattan och alla tre landslagen (kadett, junior och senior) var på plats. Våra killar och tjej genomförde riksrändorin på ett mycket bra sätt.