



Rapport från kick off lägret i Södertälje

Fredagen den 13 Januari

Nu var det dags för det läger som jag och Mattias hade planerat. Det var mycket spännande och se vad det var för skara människor som skulle dyka upp. Hela dagen hade jag lyckats gå i skolan hämtat tältsäng DVD videos mm. Med stressen i halsen så lyckades jag komma till Moraberg i god tid innan lägerstart.

Vid halv sex tiden började det komma människor ifrån Finspång, Eskilstuna, Västerås, Stockholm, Södertälje.

Fredagen som var lite som en upptakt inför de två helgdagarna var det 20 personer som ville träna.

Den kvällen var det jag som stod för träningen och jag bjöd på en blandad kompott av fallträning och kast.

Redan vid de första teknikerna som gjordes kände jag att detta kommer nog bli en riktigt bra helg vilket det blev i Judons väg.

Mitt sätt att instruera på följer mycket den alternativa tolkningen på Judo.

”Den följsamma vägen”

Vi måste alla hjälpa varandra till bra teknik för att sedan bygga upp svårighetsgraden.

I och med att jag la upp mycket ”judotekniker” som fallövningar gjorde att vi han med en hel del nagewaza.

Det blev kast så som Okuri-ashi-harai , Tomoe-nage, Yoko-otoshi med varianter och självfallet randori.

När vi tränat klart så var det dags för mat.

Christine och Annelie var de som stod för markservicen denna helg men även Mattias har haft ett stort finger med i detta spel.

Då han stod på fredagen och skurit upp falukorv som en tok och ordnat så 10 kilo köttfärs blivit fräst.

Efter middagen så trodde jag att det skulle packas upp sovsäckar och för att sova eller se på film.

Vad fel jag hade för efter ett par timmars samkväm så försvann alla.

Det var jag och Robert som blev kvar.

Sova i Dojon i Södertälje är lite som att sova i ett hus som är hemsökt av spöken.

Det smäller och har sig samt att det var svinkallt för fläkten som finns där fungerar alldeles utmärkt.

Nästa natt tog jag min tältsäng och försvann ut i köket kan jag tillägga.

Lördag den 14 januari

Jag fick det tvivelaktiga nöjet att gå upp klockan 5.30 en Lördagsmorgon för att hämta våra finska vänner.

Det var bara och klä på sig för att hoppa in i bilen för att sedan köra till stan.

Nu var det ingen trafik så jag var där på tok för tidigt och fick vänta 30 minuter innan båten lade till i hamn.

Det var ett trevligt återseende av Elias och att jag äntligen fick träffa hans tränare Ronny som jag pratat med mycket med på telefon.

Jag tog hand om de minsta juniorerna och körde dem till Södertälje för att sedan hämta upp resten vid pendeltåget.

När alla var på plats så började dagens första träningspass.

Det var Lars Österlund som instruerade delar av Nage ura no kata och Gonosen no kata.

Detta var ett mycket uppskattat inslag då de flesta inte hade sett dessa.

Jag blev lite paff när min träningskamrat Csaba kom och sade att hans uppfattning om Gonosen no kata var riktigt bra.

Till saken hör till att han är ingen kata fanatiker utan gillar mer den fria delen av judon.

Dagens andra pass stod Mattias för.

Han visade sin specialité Ko soto gake.

Det var varianter allt från ren attack teknik till kontring och kombinationer.

Mattias visade även en variant på Laats Yoko otoshi där han ändrade kast riktningen.

Det blev mycket uppskattat pass.

Sist ut för denna dag var Magnus Cederblad.

Med tanke på vilken meritlista han har så fick han instruera på randoripasset.

Han visade tekniker med inriktning på tävling.

Det var nog runt 30-35 personer på mattan och fajtades hela passet.

Vi körde allt ifrån kumikata till newaza och tachiwaza.

Efter passet så såg alla svettiga och trötta.

När denna dag var slut så tittades det lite på Judo VM från förra året och sedan så blev det en tidig kväll för de flesta.

Söndag den 15 januari

De flesta var sega efter lördagens träningspass.

I vilket fall stod det judo och självskydd på menyn.

Jag demonstrerade min okuri ashi harai i olika riktningar och med olika kumikata och jag byggde upp ett helt attack system runt mitt ”tänk” om denna teknik.

Judoträningen avslutades med en liten godispåse av olika judotekniker av kombinationer.

Vi hade självskydd på schemat.

Jag demonstrerade väldigt grundläggande principer för losstagningar mot olika slags attacker.

De fick även pröva på olika atemiwaza som man finner i boken JUDO.

Båda passen blev uppskattade.

Efter hälsnings ceremonin så utbytes gåvor mellan klubbarna.
Mattias fick en fin tavla de inramat med Kristiinestads klubbmärke på.
Den hamnade väldigt snabbt inne i klubbbrummet och pryder väggen fint.

Jag fick en väldigt fin pokal som tack för vårt samarbete.
Detta blev jag väldigt rörd av då detta arrangemang betydde mycket för mig och varit i mina tankar en väldigt lång tid.

Vi delade ut diplom till alla deltagare som varit med.
Även kökspersonalen blev avtackad för mycket bra arbete.
Så här i efterhand så har ni varit riktiga hjältar då det inte hade gått utan er hjälp.

Jag vill tacka följande klubbar för fint deltagande:
Södertälje Judoklubb, Stockholm Judo Dojo, Judoklubben Källan Finspång, Eskilstuna
Judoklubb, Västerås Judoskola, Kristiinestads judoklubb, Wasa judoklubb.

Tack för att ni kom och gjorde detta till en kanonhelg.

Mvh

Micael Öberg
Stockholms Judo
Dojo



