



FOTO: ULRIK JANTZEN

# Volumen er nøglen til succes

Judofitness, motorikjudo og begynderjudo for voksne. Amager Judo Skole tænker nyt, for volumen og flere medlemmer er nøglen til succes

**D**et er så fedt. Jeg glæder mig hele ugen.« Mette Hansen sveder for vildt. Mens sønnen går til microjudo, giver hun den gas til judofitness. To gange om ugen er hun på gulvet til en ordentlig omgang styrketræning og judo-inspirerede øvelser. Der er ingen kast og kamp i judofitness, men totalt sved på panden og masser af grin.

»Før var vi en masse mødre, der sad og kiggede på, mens børnene trænede. Hvis der ikke var judofitness, ville jeg ikke få trænet noget som helst. Det er guld værd. Og så er hele familien samlet omkring klubben, så det er meget socialt,« fortæller Mette Hansen.

## Klubben tænker nyt

Amager Judo Skole startede det nye hold med judofitness i slutningen af 2011, og der blev hurtigt behov for at træne to gange om ugen. Og judofitness er et meget godt eksempel på, at klubben har succes med at tænke nyt og ikke kun have hold inden for den rendyrkede judo.

Mads Heller er en af kræfterne bag nytænkningen i Amager Judo Skole. Godt nok har han netop kvittet posten som bestyrelsesformand efter otte år, men han har en stor andel i klubbens vokseværk.

»Vi ville gerne have fat i forældrene, og så kiggede vi på andre foreninger, der har tilbud som foreningsfitness og crossfit. Med judofitness tager du nogle af de mange gode bevægelser, der er i judo, men dropper al kast og kamp, og det har vist sig at være en stor succes især blandt mødre,« siger Mads Heller.

## Fra 60 til 300 medlemmer

Faktisk er klubbens medlemstal firedoblet i løbet af de seneste otte år. I dag er der over 300 medlemmer, men da det så værst ud i Amager Judo Skole, var der blot 60 medlemmer.

»Det gjorde, at vi begyndte at tænke mere alternativt. Vi lavede en udviklingsplan og satte nogle målsætninger op, og vi så på, hvad det krævede af økonomi og menneskelige ressourcer,« forklarer Mads Heller. DFF U.P.

Udviklingsplanen betød bl.a., at klubben fik fokus på at blive



Især mødre tænder på Judo fitness,  
der er god motion inspireret af judo,  
men uden kast og kamp.

bedre til at involvere og engagere forældrene, og at der skulle være hold til nye målgrupper. Resultatet er ikke kun judo fitness, men også nye introhold med judo for voksne, microjudo for 5-8-årige og især succesen med motorikjudo for børn i alderen 3-5 år og deres forældre.

»Motorikjudo alene har givet os omkring 50 nye medlemmer, og vi håber selvfølgelig, at børnene fortsætter på vores andre hold,« forklarer Mads Heller.

Et af målene i udviklingsplanen var også en bedre kontakt til bl.a. DGI og Københavns Kommune. Det har resulteret i, at kommunen har støttet foreningen med midler fra den såkaldte udviklingspulje. Penge, der er brugt til en klatrevæg, indkøb af redskaber og løn til instruktører på de nye hold.

### Forældre giver nye vinkler

Flere medlemmer har gjort, at klubben er blevet bedre til at rekruttere trænere. I dag er der ti trænere, hvoraf den ene er halvtidsansat, og klubben har et særligt godt øje til forældrene.

»Som træner i en specifik idræt har du nok en tendens til at gøre, som du altid har gjort. Ved at få forældre ind som hjælpetrænere har vi fået øjnene op for, at der er andre måder at være klub på. Det har også givet nye vinkler på, hvad der er vigtigt for at fastholde børnene i klubben,« siger Mads Heller.

### Klubben tænker i fornyelse

Amager Judo Skole er både en af de største og mest vindende judo-klubber i Danmark. Otte år i træk har klubben vundet turneringen for ungdomshold i Danmark, og der er kæmpere på landsholdene for både ungdom, junior og senior. Men klubben tænker fortsat i vækst og fornyelse. Målet er en ny træner og minimum et nyt hold hvert år. Dette efterår startede der syv nye hold – godt hjulpet på vej af de nye lokaler, som klubben flyttede til i foråret, og som giver 750 kvadratmeter at kæmpe og kaste på.

»Vi har et mål om at være over 500 medlemmer. Vi vil gerne have flere aktiviteter om formiddagen og f.eks. samarbejde med børnehaver, handicappede eller ældre. Der er også masser af muligheder i forhold til satellitklubber. Vi synes jo, at judo er en fed sport, som alle skal prøve,« siger Mads Heller.

### Judo uden kast

Til judo fitness træner kvinderne indgangen til et kast. To og to flytter de fødderne i et hurtigt tempo og vrider hinandens overkroppe. Men de stopper øvelsen inden selve kastet, for i judo fitness er der ingen kast.

En af dem, der har styr på de rappe fodbevægelser, er Johanna Simonsen. Hun har trænet judo en stor del af sit liv, men trappede ned, inden hun blev mor. Nu nyder hun at komme i klubben, hvor man kender hinanden og samtidig kan få trænet.

»Judo fitness er styrketræning og judo uden kamp. Jeg bliver så glad af det. Det er fedt med noget, der minder om judo og rart at mærke, hvordan det er at være en del af en klub igen.«

### Gode råd fra Amager Judo Skole:

- Tænk utraditionelt og i nye målgrupper
- Få fat i forældrene. Det får dem også til at engagere sig i klubben og f.eks. blive hjælpetrænere
- Sørg for, at der på forhånd er opbakning til nye hold. Jo flere deltager, jo sjovere er det.
- Sørg for veluddannede trænere med blik for målgruppens behov

## nymanns Kursuskalender

### Kostuddannelse

København (hverdage) – start november 2012

København – Start maj 2013

### EFFEKT (København)

Basis Pro (2 dage) – november 2012

Grunduddannelse – start marts 2013

Grunduddannelse – start efterår 2013

### Den eneste slankekur der virker

København den 3. oktober kl. 13-18

**Birgitte Nymann**  
underviser på alle kurser

### KVALITETSMÅTTER

**Kr. 239,-**

(v/køb af min. 10 stk.)



På [www.nymanns.dk](http://www.nymanns.dk) kan du  
booke kurser, bestille bolde og måtter.