



**IPPON
JUDOKLUBB**



I'm a judo girl

Velkommen til et prosjekt for å ivareta jenter i Norsk Judo!
Gjennom "I'm a judo girl" får deltagerne mulighet til å trene sammen på jentenes premisser en gang i måneden.

Når: 30.mars, 20. april, 04.mai, 01.juni

Treningstid: 18.00 - 19.30

Hvor: IPPON Judoklubbs lokaler, Nadderudhallen, Bekkestua, Bærum.

Deltagerkrav: Jenter: barn, ungdommer, junior og senior. Lagleder/foreldrene må være med hvis deltakerne er under 18 år.

Påmelding til: thuyp@frisurf.no

Påmeldingsfrist: Fram til 29. mars

Deltageravgift: Opplegget koster 200 kr. Betaling må gjøres samtidig med påmelding.

Konto: **7874.06.15822**
Ippon Judoklubb
PB 86
1318 Bekkestua

Mat: Frukt og saft

Trener: Birgitte Ursin

Spørsmål kan rettes direkte til:

Birgitte Ursin: birgitte.ursin@gmail.com
mobil: 901 25 599 etter kl. 16.00.

Albin Dal: albin@ippon.no, mobil: 480 94 597.



NORGES JUDOFORBUND

I'm a judo girl

"I'm a judo girl" skal være et prosjekt for ivareta jenter i Norsk Judo. Det skal gi jentene en mulighet til å trene sammen på jentenes premisser en gang i måneden. Dette skal være trening i tillegg til at de trener som vanlig i klubbene sine.

Bakgrunnen for dette prosjektet er at vi brenner for jentejudo, og vil at jentene skal ha tilbud om egne aktiviteter i tillegg til vanlige klubbtreninger. Dette skal bygge opp jentene mentalt og fysisk, slik at de er bedre rustet for utfordringene som følger med i deres "Judoliv".

Jentene skal få bedre innsikt i:

- Kropp (lære å kjenne og elske den, og trene den)
- Selvtillit (Hva det er, og hvordan vi bygger den opp)
- Motivasjon (Hvordan vi beholder lysten til å trene judo og være sammen)
- Fokus (Ha det som er viktig klart til enhver tid, og å vite hva arbeidsoppgaven er)
- Bygge lagfølelse (Jentene i mellom)
- Finne krigeren i seg (Alle har en, og den skal fram nå)
- Kommunikasjon (Mellom utøvere, trenere, foreldre og andre som har betydning for det vi skal gjøre)

Treningene vil inneholde judo, øvelser i forholdet til mental trening, samtaler og lek og moro.

Jentene skal få utfordre seg selv, først og fremst mentalt, men også fysisk. De vil få "verktøy" som skal hjelpe dem med de utfordringene som er, og de som kommer.

Mål

Jentene skal lære å kjenne seg selv, sine sterke og svake sider. De skal lære å fjerne sine "selvlagede hindringer" og se løsninger i stedet. De skal øke motivasjonen til trening og konkurranse. De skal tørre å utfordre seg selv mer. Samholdet i jentemiljøet skal bygges på kryss av klubber, nivå og bakgrunn. Gjennom dette vil de finne gevinstene det er å være ei judojente og høre til "I'm a judogirl". Gjennom dette vil prestasjonene og resultatene komme.

Ansvarlig for prosjektet



Birgitte Ursin fra BK-Judo på Kongsberg. Nå 36 år og ivrig judoveteran med inntakt glede av å konkurrere og å trene mye judo. Jeg har drevet med Judo siden jeg var 13 år. Jeg gikk toårig grunnkurs i Idrett på Kongsberg Gymnas før jeg begynte på NTG når judo ble ny gren i 1993. Jeg har representert NJF både på junior- og senior Landslaget. Jeg har trener 1 og 2 lisens fra NJF.

Judo historien min begynner å bli ganske lang. Jeg har vært igjennom mange opp- og nedturer igjennom alle årene med judo, men jeg trives usedvanlig godt med mine judovenner.

Jeg føler meg privilegert som kan være en del av de flotte judojentene som er her i landet. Jeg ser alle utfordringene jentene har, og nå er det veldig godt å kunne gi noe tilbake. All min erfaring skal komme til nytte. Jeg gleder meg til å være en treningspartner og støttespiller for jentene. Å lytte og å gi råd blir en viktig del av min jobb.

Så alle judojenter der ute som vil være med meg på dette prosjektet - **som jern.**