



FOTO: Hannes Feldin

Frövi Judo laddar för säsongstart

Publicerad: 23 augusti 2014

Författare: Hannes Feldin

Det bjöds på mer än handboll i Lindesberg Arena på fredagskvällen. Vid sidan om Bergslagens Sparbank Cup smygstartade Frövi Judoklubb sin träningssäsong. Nästa vecka inleder man säsongen på allvar, med en ny form av nybörjarträning.

Sommaren innebär lågsäsong för judon. Det har Frövi Judo fått erfara, som under de senaste månaderna haft låg aktivitet efter vinterns och vårens intensiva tävlingsperiod. Men i takt med att kylan tränger sig på och hösten närmar sig har det nu blivit dags för omstart.

På fredagskvällen höll man en av de gemensamma gruppträningar man haft under sommaren. På plats fanns 15-talet judokas i alla åldrar. Under en timme tränade man under lättsamma former, vilket var en smygstart inför nästa vecka.

Startar upp en till nybörjargrupp

För på måndag drar judosäsongen igång på allvar. Till terminstarten har Frövi Judoklubb i sedvanlig ordning tagit fram ett träningsschema, som vid sidan av elitpassen innehåller motionsträning och judofitness.

Upplägget är på många sätt likt de tidigare årens. Men på vissa punkter skiljer det sig, däribland att man nu försökt att utnyttja tiderna mer effektiv.

- Vi vill få ut mer av dubbelpassen. Så det som skiljer sig är att vi ska lägga vissa grupper tillsammans. Detta gäller de som kan träna på samma saker, förklarar Björn Nyberg.

Han berättar även att man även tagit konceptet Linde Sports Camp vidare. Tidigare har man endast haft nybörjare i åldern 7-9, men inför nu även en grupp för åldrarna 10-13 år.

- Det här är helt nytt och vi har inte haft nybörjare i de åldrarna förut. Nu har vi två olika ålderskategorier för nybörjarna.

Anna Bernholm uttagen till senior-VM

Inledningen av terminen väntas bli något lugnare. Många av de yngre är aktiva inom sommaridrotterna, som fortfarande håller på någon månad till. Tävlingssäsongen låter dock inte vänta på sig.

De allra yngsta åker på den första pokaljakten om två veckor och en bit in i september börjar sedan tävlingarna för judogymnasiet. Men för Anna Bernholm börjar allvaret redan på torsdag. 23-åringen, som i våras ådrog sig ett diskbråck, har något oväntat fått en plats i senior-VM.

- Hon var orolig för att hon inte skulle få åka men nu blev hon uttagen och det är riktigt roligt. Vi hoppas jättemycket på att hon får åka med till OS i Brasilien om två år, berättar Björn Nyberg.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/frovi-judo-laddar-for-sasongsstart/>