



## Nordic Open 16-17/3

Samlad information till föräldrar och vuxna på klubben.

Nordic Open är den största tävlingen som vi har i Sverige. Den är lite speciell, så vi har samlat kort information här så att ni kan vara bättre förberedda om ni tävlar för första gången på Nordic Open.

**Anmälan:** Se till att du anmäler dig för Stark IF (inte Stark jiu jitsu) så att vi kan följa dina matcher och att dina resultat räknas för klubben. Om du anmäler ditt barn till sin första tävling så meddela ditt barns tränare.

**Förberedelse:** Torsdagen den 7/3 klockan 18:00 flyttar vi Basic-passet till Frejgatan och dedikerar det till att vara tävlingsförberedande. Vi går igenom poäng, strategier och andra frågor som ni kan ha. Detta pass är öppet för vuxna medlemmar och föräldrar. Kom ombytt och passa på att träna sakerna vi går igenom eller var på sidan och bara lyssna. Du kan hyra en dräkt av oss om du vill prova att vara med som förälder! Passet leds av Erik Friberg (huvuddomare för SBJJF) och Erik Svensson som båda håller nybörjarträningar på klubben.

**Dräkt:** Dräkten som du ska tävla i behöver vara vit, svart eller blå. De kontrollerar också dräkten så att den inte är för liten.

**Tävlingsdagen:** Ni kommer att få en beräknad första matchtid under veckan innan tävlingen. Var medveten om att denna kan bli betydligt tidigare eller senare, ibland ändras det med flera timmar. Ni behöver vara på plats i tävlingshallen 30 minuter innan din match beräknas gå.

**Uppvärmning:** Uppvärmningen görs i en separat lokal över vägen i Nacka Dojos lokaler. Se till att du har blivit ordentligt varm i kroppen och fått upp pulsen till max några gånger. Längst ned kommer ett förslag på en standardiserad uppvärmning som du kan göra själv eller tillsammans med någon annan.

**Invägning:** Invägningen sker strax innan er första match. Då kontrolleras även dräkten, att den är hel och ren och nog stor. Om du väger mer än begränsningen för viktklassen så kommer du inte att få tävla. Håll därför koll på vikten under veckan om du är nära gränsen och anmäl ditt barn med marginal uppåt så att det inte blir fokus på fel saker. Er första tävling kommer inte att avgöras på vilken viktklass ni tävlar i.

**Coachning:** Vi får ha 3 coacher på plats under tävlingsdagen. Dessa coacher får stå närmre mattan och kan hjälpa barn om det behövs i fällan. Ni som är föräldrar får komma till medaljutdelningen, men i övrigt bara vara på läktaren. Läktaren brukar vara ganska fullproppad men det är trevligt om ni kan försöka hitta varandra där för att kunna stötta varandra och öka klubbkänslan. Vi kommer att skicka ditt barn att hitta dig när matcherna är slut.

**Klubbmärken:** Det underlättar enormt för oss coacher och för publiken om ni antingen tävlar i klubbdräkten, eller om ni trycker klubbens märke på ryggen på din dräkt. Om ni vill trycka märket så rekommenderar vi att ni besöker T-shirt Bar vid Medborgarplatsen som redan har designen för vår logga.

**Matcher:** Vuxna och barn tävlar i olika tävlingssystem. Barn garanteras fler matcher medan vuxna åker ut ur sitt tävlingsträd om de förlorar en match (med undantag för semifinaler och grupper som har färre deltagare än 4). Man går match om bronset. Den person som har samma namn på sin väst som på din tävlingsmattan har koll på detta och du kan fråga den om du har matcher kvar.

**Efter tävlingen:** Många från klubben kommer att sitta på läktaren och kunna peppa, stötta, trösta, fira och gratulera med dig. Kom förbi den efter att du är klar och var med och heja på de andra från klubben som tävlar.

**Uppförande:** Vår klubb har fått lysande feedback för det goda uppförande våra atleter, föräldrar och coacher har uppvisat vid tävling. Detta är något vi verkligen vill vårda och upprätthålla. Alla domare på

mattan gör sitt allra bästa och det är inte OK att bråka med domarna på tävlingar. Huvuddomaren finns för att reda ut eventuella missförstånd eller förklara olika domarsituationer. Det är inte möjligt att ändra vem som vunnit matchen i efterhand. Det bästa man kan göra är att filma matchen och gå med videon till huvuddomaren på tävlingen ifall det är något som är oklart. Ta alltid detta förbi oss coacher först.

Alla som tävlar är fantastiskt modiga och ibland går det bra, och ibland går det mindre bra. Vi firar förberedelserna för tävlingen snarare än resultatet och behöver alltid vara stöttande och positiva för den som ska eller har tävlat.

Vi hejar och peppar de från klubben som ska tävla men använder inte ovårdat språk eller negativ coaching riktad mot en motståndare.

**Sammanhållning:** För att kunna maximera dagen för alla som tävlar så hoppas vi att så många som möjligt kan hjälpa oss med att heja från läktarna (även efter att ditt barn eller du själv är färdig för dagen), ta några varv förbi uppvärmningen för att hålla koll på att det går som det ska, fota och filma och hjälpa till att ta hand om de som ska och har tävlat.

Det ska vara roligt att tävla och vi ser fram emot den här helgen tillsammans med alla från klubben! Hör av er till oss om vi kan hjälpa till med något.

## Uppvärmning

Gör varje övning några varv i salen eller fram och tillbaka längst en

långsida

Spring som vanligt

Höga knän

Sparka i rumpan

Magen in/magen ut

Salsahöfter

Ta några steg - en hand i mattan

Mariehopp

Spring som vanligt

Snurra armarna framåt

Snurra armarna bakåt

Nacken upp och ned

Nacken höger/vänster

Nacken örat mot axeln

Avsluta med att sprinta eller göra burpees tills att pulsen är ordentligt hög.

Denna uppvärmning borde ta minst 15 minuter och efter det kan du välja om du vill göra övningar för att mjuka upp dig som kullerbyttor och andra rörelser, brottas med någon annan eller bara hålla dig varm på annat sätt.

När du sedan är i tävlingshallen så se till att du håller dig varm, ta gärna med en jacka att ha över dräkten och skutta och rör på dig för att behålla kroppstemperaturen och vara redo för att tävla.