

JUDO FOR ALLE



Kai og Tomas har bakkekamp. Kai ligger øverst og ser ut til å vinne det hele.
(Foto: Privat)

Prosjektnummer 2016/FB75812

Nesodden judoklubb

Organisasjon: Nesodden judoklubb

Prosjektleder: Wibecke Holm Jøsang

Søkerorganisasjon: Norges Idrettsforbund



Innholdsfortegnelse

Forord	3
Sammendrag	3
Hoveddel	4
Bakgrunn for prosjektet og målsetting.....	4
Prosjektgjennomføring og metode	5
Resultater og resultatvurdering	9
Oppsummering med konklusjon og videre planer.	9
Vedlegg 1	11
Vedlegg 2	12

Forord

I løpet av 2016 har de funksjonshemmede med ledsagere og trenere i Nesodden judoklubb fått være med på mye spennende. Dette hadde ikke vært mulig uten støtte fra Extrastiftelsen. Vi vil derfor takke Extrastiftelsen for bidraget vi fikk til aktiviteten i 2016.

Sammendrag

Bakgrunn: Nesodden judoklubb mener alle kan drive judo og ønsker å være en foregangsklubb for å vise alle at det er mulig. Nesodden judoklubb har drevet judo for mennesker med psykisk funksjonsnedsettelse siden 2001.

Målsettinger: Målet med prosjektet var å få flere funksjonshemmede til å drive med judo lokalt og på landsbasis, og at de skulle få et likeverdig tilbud som andre medlemmer. Nesodden judoklubb ønsket å utvide satsningen sin mot funksjonsnedsatte mennesker. Midlene fra Extrastiftelsen er blitt brukt til mennesker med psykisk funksjonsnedsettelse for å gi dem muligheten til fritidsaktivitet, trening og helseforebygging.

Målgruppen: Barn, unge og voksne med psykisk funksjonshemming, deres foresatte og judotrenere som arbeider eller ønsker å arbeide med denne gruppen.

Gjennomføring og resultater:

I 2016 har de psykisk funksjonsnedsatte kunnet trene på ordinært parti. I tillegg har det vært et eget parti for psykisk funksjonshemmede som har trent en gang per uke.

I mai 2016 dro 7 utøvere og 2 trenere/ledsagere til Ravenna i Italia. Dette er en konkurranse for 200-300 judoutøvere med psykisk funksjonsnedsettelse. Utøverne kom hjem med ett gull, tre sølv og tre bronse.

23-25. september arrangerte Nesodden judoklubb den største samlingen for utøvere med psykisk funksjonsnedsettelse i judo som har vært arrangert i Norge før. På samlingen deltok 35 personer der målet var 25. På samlingen var det 15 utøvere, 15 trenere og 5 ledsagere/andre interesserte.

18-20.11 dro 6 utøvere og 2 trenere/ledsagere til Göteborg for å delta på Göteborg Open. I år deltok det ca 70 judoutøvere fra Sverige, Norge og England. To av utøverne kjempet seg til gull i sine klasser. I tillegg fikk en utøver pris for beste kvinnelige utøver.

11. desember arrangerte Nesodden judoklubb bowlingtur for alle sine medlemmer. Tilsammen 36 medlemmer var med derav 10 psykisk funksjonsnedsatte og 3 ledsagere.

Videre planer:

Nesodden judoklubb vil fortsette arbeidet for funksjonsnedsatte også i årene fremover. Vi skal opprettholde trening for funksjonsnedsatte en gang per uke og de som ønsker å trene på ordinært parti er alltid velkommen der. Også i 2017 håper vi å reise til både Ravenna i Italia og Göteborg Open. Den store satsningen vil være en årlig samling i august/september der vi samler trenere og utøvere fra hele Norge i tillegg til at vi ønsker å invitere judovenner fra Sverige, Italia, Nederland og kanskje etter hvert flere. Vi håper vi kan gjøre denne samlingen til noe enda større enn i 2016 med flere deltakere og kanskje etter hvert så mange utøvere at vi kan få til en konkurranse.

Hoveddel

Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Bakgrunn: Judo er en kampsport som egner seg for psykisk funksjonsnedsatte. Judo er en idrett som egner seg svært godt for personer med psykisk funksjonsnedsettelse. Den består av kastteknikker og holdeteknikker og er helt uten slag, spark eller andre elementer som har til hensikt å skade motstander. På treningene utfordres utøverne fysisk, mentalt og sosialt og oppleggene tilpasses hver enkelt utøvers forutsetninger. Vi legger vekt på koordinasjon, balanse og bevegelighet, og samhandling med andre er hele tiden i fokus.

Judo for funksjonsnedsatte er et eget emne i trenerkursene i Norges Judoforbund (NJF). Alle som fullfører trenerutdanning får dermed kunnskap og veiledning om hvordan man skal gå fram i egen klubb. Det er Wibecke Holm Jøsang og Alexander Lange fra Nesodden judoklubb som har laget denne.

Til tross for at judo for funksjonsnedsatte er en integrert del av trenerutdanningen i Norge, samt at judoforbundet har en egen komite som jobber for å få med flere klubber på laget, er det kun 3-4 norske judoklubber av totalt 63 som tilbyr tilrettelagt trening for denne gruppen. Nesodden judoklubb er en klubb som går foran og viser vei. Vi er en kompetanseklubb i Norge som andre klubber kan spørre til råds. Vi prøver å vise alle at judo er en sport for alle!

I dag har Nesodden judoklubb et permanent tilbud til psykisk funksjonsnedsatte med et eget treningsparti som trener ukentlig. Antallet utøvere er nå 10-11, fire av dem har holdt på helt siden oppstarten i 2003. Aktivitetsnivået er høyt både lokalt og nasjonalt og utøverne har derfor eget budsjett, egne regnskapsposter og egen årsberetning. Wibecke Holm Jøsang (prosjektleder) har hovedansvar for funksjonsnedsatte i klubben og Alexander Lange er hovedtrener for denne gruppen.

For å få flere klubber til å komme på banen tenkte vi at vi først måtte jobbe innen egen klubb og vise andre hva vi kunne få til. Vi ville gi denne gruppen mennesker den samme muligheten som andre. Vi ville gi dem muligheten til å ha god helse, være sammen, bygge sosiale relasjoner, til å se verden, venner, ha en hobby, rett og slett gjøre det som vi andre normalt fungerende mennesker tar for gitt.

Målsettinger: Målet med prosjektet var å få flere funksjonshemmede til å drive med judo lokalt og på landsbasis, og at de skulle få et likeverdig tilbud som andre medlemmer. Nesodden judoklubb ønsket å utvide satsningen sin mot funksjonsnedsatte mennesker. Midlene fra Extrastiftelsen har blitt brukt til mennesker med psykisk funksjonsnedsettelse for å gi dem mulighet til fritidsaktivitet, trening og helseforebygging.

Målgruppen:

- Nesodden judoklubb
- Barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse
- Foresatte til barn og unge med funksjonsnedsettelse
- Normalt fungerende judoutøvere som kan bli kjent med mennesker med funksjonsnedsettelse
- Judotrenere som arbeider eller ønsker å arbeide med funksjonsnedsatte

Prosjektgjennomføring og metode

Organisering

Prosjektleder Wibecke Holm Jøsang. ansvarlig for judo for funksjonsnedsatte i Nesodden judoklubb.

Arbeidsoppgaver: Hovedansvarlig for treningssamlingen i september. Fulgte opp trenere i klubben. Hovedansvar for tur til Italia og Göteborg Open. Hovedansvarlig for bowlingtur til Oslo. Har i tillegg vært hovedansvarlig for midler til funksjonsnedsatte i Nesodden judoklubb. Klubbens kontaktperson i 2016.

Prosjektansvarlig Thom Hallum

Arbeidsoppgaver: Kasserer og økonomisk oversikt. Ansvarlig for trenerdekning. Klubbens leder.

Prosjektmedarbeidere Alexander Lange, Anna B. Olerud, Mona Jacobsen

Arbeidsoppgaver: Stille opp som trenere. Stille opp som assistenter

Andre:

Tomas Rundquist, Sverige. Hjalp til som trener og rådgiver med treningsleir i september.

Ståle Wikdahl, kontaktperson Trondheim judokwai .

Stine Lastein, kontaktperson Norges judoforbund.

Gjennomføring:

Integrering og eget parti:

I 2016 har det ene tilbudet for de psykisk funksjonsnedsatte vært integrering i ordinært parti for barn og voksne i alle aldre der vi har hatt med en ekstra trener for å få et godt tilbud for alle. Vi så at de fleste i målgruppa valgte å gå på partiet for psykisk funksjonsnedsatte som har trent hver onsdag kl.17.30 – 18.30. På dette partiet har det nå blitt 10-11 faste utøvere og 2 trenere. I tillegg har vi en utøver som er integrert på ordinært barneparti.

Tur til Ravenna, Italia:

I mai 2016 dro 7 utøvere og 2 trenere/ledsagere til Ravenna i Italia. Der gjennomføres en stor samling som er veldig godt tilpasset våre utøvere. Det var i år over 250 psykisk funksjonsnedsatte judoutøvere som deltok fra land som Italia, Norge, Sverige, Nederland, England, Wales, Brasil for å nevne noen. Utøverne kom hjem med ett gull, tre sølv og tre bronse.

Se vedlegg 1, artikkelen Alexander Lange, hovedtrener skrev til www.judo.no.

Sommerfest:

I starten av juni hadde vi en flott sommerfest på judoklubben der vi koste oss med god mat, oppvisning og ulike konkurranser for alle. Arrangementet var gratis for alle 23 som kom. Det var

dessverre få som kunne komme denne gangen grunnet konkurranse med andre avslutninger før sommeren.

Judosamling for Special Needs:

23-25. september arrangerte Nesodden judoklubb den største samlingene for psykisk funksjonsnedsatte som driver med judo, som har vært arrangert i Norge før. På samlingen deltok 35 personer der målet var 25. Vi var veldig spent på hvor mange påmeldte vi skulle få da det ikke er så mange utøvere i Norge. Vi inviterte utøvere, trenere, ledsagere som driver med judo eller har lyst til å holde på med judo for psykisk funksjonsnedsatte. Det som var utrolig flott var at vi fikk mange interesserte trenere som ville komme for å se og lære. På samlingen var det 15 utøvere, 15 trenere og 5 ledsagere/andre interesserte. Samlingen var gratis for alle påmeldte og Norges judoforbund dekket reiseutgifter til trenere som ønsket å komme. Vi hadde ordnet overnatting på Furukollen feriehem på Svestad, Nesodden der vi også hadde sosiale arrangement og trenermøter.

Vi fikk god kontakt med blant annet Stavanger judoklubb som var veldig fornøyd med å få se og lære av oss. De er i gang med å starte opp for psykisk funksjonsnedsatte. Vi fikk også kontakt med Sande judoklubb som vi fremover vil møte jevnlig for å trene og ha det hyggelig sammen.

Samlingen hadde følgende program:

Fredag

18.00 – 18.30 Ankomst og registrering
18.30 – 20.00 Trening
20.00 – 20.20 Dusj og skifting
20.30 Middag
21.30 Avreise til Fredheim overnattingssted

Lørdag

08.00 – 9.00 Frokost
09.30 Avreise til Dojo
10:00 – 12.00 Trening/møte for trenere
12.30 – 14.00 Lunsj og hyggelig samvær
14.00 – 16.00 Trening
16.00 – 17.00 Dusj og skifting
17.00 Avreise til Fredheim og trenermøte
18.00 Middag og fest

Søndag

08.30 – 09.30 Frokost

09.30 Avreise til Dojo

10.00 – 12.00 Trening/møte med trenere

12.30 – 13.30 Lunsj og deretter avreise.

Vedlegg 2 er artikkelen som Wibecke Holm Jøsang skrev sammen med journalist i lokalavisen Akershus Amtstidende. Artikkelen fikk to hele sider i papirutgaven i tillegg til på www.amta.no.

Gøteborg Open:

18-20.11 dro 6 utøvere og 2 trenere/ledsagere til Gøteborg for å delta på Gøteborg Open. I år deltok det ca 70 judoutøvere fra Sverige, Norge og England. Turen bestod av mye mer enn bare konkurranse. Fredag kveld når vi ankom med minibuss spiste vi middag på Scandic hotell Möldalen. Lørdag var det først trening. Deretter divisjonering som er den måten man finner ut hvilke utøvere som skal konkurrere mot hverandre. I judo er det normalt kun vekt og kjønn som bestemmer dette, men for psykisk funksjonsnedsatte ser man også på grad av funksjonshemning og at alle skal få føle mestring ved å gå mot noenlunde like gode motstandere. To av utøverne kjempet seg til gull i sine klasser. I tillegg fikk en utøver pris for beste kvinnelige utøver, noe som er en utrolig flott pris å få da det viser god judoånd, konkurransevilje og vennskap. Lørdag kveld var det fest på en lokal restaurant og søndag ble samlingen avsluttet med 1,5 time trening før vi kjørte hjem til Nesodden.

Bowlingtur:

11. desember arrangerte Nesodden judoklubb bowlingtur for alle sine medlemmer. Tilsammen 36 medlemmer var med derav 10 psykisk funksjonsnedsatte og 3 ledsagere. Det var en veldig vellykket tur til Oslo der vi tok Nesoddbåten sammen til Oslo, gikk opp til Solli bowling der vi hadde bestilt 6 baner i 2 timer. Alle som var med ble mikset sammen og spilte 5-6 stykker per bane. Etter to spennende og morsomme timer på Solli bowling gikk vi ned til Aker Brygge for å spise pizza sammen. Det var flott å se hvordan de funksjonshemmede gled inn blant alle på en naturlig måte for barn og voksne. Målet var 25-30 personer så vi fikk med flere enn vi hadde tatt utgangspunkt i.

Det har vært forsøkt å finne en kontaktperson i kommunen i prosjektperioden. Dette fikk vi tak i helt på slutten av året. Denne personen har blant annet kontakter innad i de ulike boligene i kommunen.

Resultater og resultatvurdering

På sikt ønsker vi å få flere enn 20 medlemmer med funksjonsnedsettelse i Nesodden judoklubb. I løpet av 2016 har vi fått med 2 nye utøvere og er dermed oppe i 12 medlemmer totalt med psykisk funksjonsnedsettelse. Dette er en oppgang så derfor anser vi oss som fornøyde med årets resultat. Vi har nå fått kontakt med en i kommunen som ønsker å hjelpe oss med videre rekruttering.

Vi hadde som mål å sette inn en ekstra trener på parti der barn med psykisk funksjonsnedsettelse integreres, og dette målet har vi nådd.

Nesodden judoklubb skal opprettholde parti for mennesker med psykisk funksjonsnedsettelse, men øke antall utøvere og øke med en trener. Vi har fått inn en assistent som tidligere har trent judo og som arbeider på en HVPU-bolig til daglig. Dette synes vi fungerer godt.

Målet var 3-4 sosiale turer per år for våre medlemmer der man gjør noe annet enn judo. I år har vi gjennomført en slik tur som var veldig vellykket med 36 deltakere. Vi ser at det er vanskelig å gjennomføre mer enn 2 slike turer pga annen judoaktivitet i løpet av året. Den ene turen som var planlagt på våren ble erstattet med en sommeravslutning med oppvisning og andre hyggelige aktiviteter grunnet konkurranse med andre avslutninger på våren.

Nesodden judoklubb arrangerte i september treningsleir for utøvere med funksjonsnedsettelse og deres trenere/ ledsagere. Det var med 35 deltakere på leiren som varte fra fredag til søndag.

Klubbens mål for de psykisk funksjonsnedsatte er å arrangere 2 reiser til utlandet per år (konkurranse og treningssamling) der minst 10 utøvere og 2 ledsagere blir med. I år har vi fått til tur til Ravenna i Italia og Gøteborg. Det vil også være disse to samlingene vi satser på i 2017 da de er veldig godt tilrettelagt for våre utøvere når det gjelder nivå og utbytte.

Oppsummering med konklusjon og videre planer.

Nesodden judoklubb vil fortsette arbeidet for funksjonsnedsatte også i årene fremover. Vi skal opprettholde trening for funksjonsnedsatte en gang per uke og de som ønsker å trene på ordinært parti er alltid velkommen der. Også i 2017 håper vi å reise til både Ravenna i Italia og Gøteborg Open. Den store satsningen vil være en årlig samling i september der vi samler trenere og utøvere fra hele Norge i tillegg til at vi ønsker å invitere judovenner fra Sverige, Italia, Nederland og kanskje etter hvert flere. Vi håper vi kan gjøre denne samlingen til noe enda større enn i 2016 med flere deltakere og kanskje etter hvert så mange utøvere at vi kan få til en konkurranse. Vi er allerede i gang med planleggingen av samling høsten 2017 og ønsker å øke til 45-50 deltakere.

Samlingen i september er det viktigste arbeidet vi har gjort i år da vi knyttet flere kontakter med trenere som ønsker å starte med judo for funksjonshemmede. Vi fikk god kontakt med Sande judoklubb som ønsker å treffe oss jevnlig for å trene sammen. Planen fremover er å kunne treffe utøverne og trenere fra Sande judoklubb flere ganger per halvår og få dem med oss på noen av våre reiser. I tillegg fikk vi god kontakt med Stavanger judoklubb som er godt i gang med å tilby judo for psykisk funksjonsnedsatte.

Nesodden judoklubb ønsker også å få kontakt med en klubb i Oslo for å se om det er mulig å få en av klubbene i Oslo til å få opp interessen for judo for funksjonsnedsatte. Dette vil Norges judoforbund hjelpe oss med.

Vi ser at våre reiser til utlandet gjør at vi knytter kontakter med trenere, utøvere og andre fra ulike land som har mye større erfaring med judo for psykisk funksjonsnedsatte enn det vi har i Norge.

Gjennom dette prosjektet har vi fått et bedre tilbud til våre psykisk funksjonsnedsatte medlemmer i Nesodden judoklubb ved å tilby ekstra trener, reisestøtte til utlandsreiser, en stor samling på Nesodden og arrangement som Bowlingtur. Vi takker Extrastiftelsen for midler til dette prosjektet og muligheten til å gjøre judo for psykisk funksjonsnedsatte i Norge mer kjent og større. Dette prosjektet har startet det arbeidet og vi håper vi får midler til å fortsette dette arbeidet fremover.

Gull til Lise Erica Borgersen i Italia

✓ Liker Del

Nesodden judoklubb har gjort det til en tradisjon å delta på et stort internasjonalt stevne for personer med funksjonsnedsettelse hvert år. I år var intet unntak: Syv utøvere og to trenere tok turen til Ravenna i Italia for å måle krefter med utøvere fra hele verden. Lise E. Borgersen gjorde rent bord og vant alle sine kamper – dermed ble det gull til Lise!

«Jeg er utrolig stolt» sier Lise, men hun synes vi bør nevne de andre utøverne også. «Alle fikk medalje» sier hun og ramser opp: «Fordelt på syv utøvere tok vi hele ett gull, tre sølv og tre bronsemedaljer. Vi har fått nye judodrakter med norsk flagg og vi har fått overtrekksdrakter med navn». Utøverne har blitt sponset med splitter nye drakter med det norske flagget på, forteller trener Alexander Lange. «De var mildt sagt stolte av å kunne bære det norske flagg i strid!»

Ansvarlig for utøvere med funksjonsnedsettelse i Nesodden judoklubb, Wibecke Holm Jøsang, forteller at i år har

klubben vært veldig heldig. Ikke bare har klubben fått drakter og tøy fra Norges Judoforbunds sponsorer, henholdsvis Green Hill og Select, men ExtraStiftelsen har tildelt klubben 100 000 kr som blant annet skal brukes på aktivitet, reiser og trenerutvikling.

ExtraStiftelsen deler hvert år ut midler til prosjekter som er med på å fremme helse og aktivitet i samfunnet. Nesodden judoklubb fikk støtte til Italia-reisen og til å arrangere en åpen treningsleir for personer med funksjonsnedsettelse. Leiren arrangeres i klubbens lokaler 23.-25. september med utøvere fra Norge, Sverige og Nederland.

For at så mange utøvere som mulig kan få mulighet til å komme vil leiren være helt gratis, forteller Jøsang. Så vel trening, mat og opphold vil bli dekket med midlene fra ExtraStiftelsen. Klubben har også fått kulturmidler fra kommunen, og Spiskammerset sponser oss med deler av maten. På denne måten blir det et arrangement for alle og deltakerne trenger ikke å betale for verken seg selv eller ledsager. Det er også opprettet en støtteordning for trenere fra andre klubber hvor man kan søke om refusjon av reiseutgifter i forbindelse med leiren.

For trenerne Bjørn Solbakken og Alexander Lange er det godt å se at trainingen bærer frukter. Enda mer gledelig er det å se at utøverne gjennom idrett opplever mestring, glede og likeverd. Det kan ikke overdrives nok hvor viktig idrett og sosial aktivitet er for samfunnet. Nesodden judoklubb vil fortsette sitt arbeid for å bidra. «Jeg er stolt av å kunne få være med denne gjengen på tur» avslutter trener Bjørn Solbakken.



Fornøyde utøvere og trenere fra Nesodden Judoklubb.



Vegar har fått holdegrep.

Vedlegg 2

- Judo gir viktig læring

Av PÅL BRIKT OLSEN 29. september 2016, kl. 10:04

ANNONSE

ANNONSE

Wibecke Holm Jøsang i Nesodden judoklubb forteller at internasjonal samling for funksjonsnedsatte utøvere ble en stor suksess.

DEL Judoleiren som samlet utøver i judo for funksjonsnedsatte ga mange erfaringer. Leiren var en mulighet for å møtes, både for eksisterende og nye klubber og utøvere. Hovedansvarlige er Wibecke Holm Jøsang som leder og Alexander Lange som trener for utøvere med funksjonsnedsettelse. Alexander og Wibecke fra Nesodden judoklubb understreker betydningen av å samle judonorge for å få i gang mer aktivitet og å inspirere til judotrening flere steder i Norge.

- For å få inn flere kvalifiserte mennesker som har lang erfaring med judo for funksjonsnedsatte, inviterte vi Tomas Rundquist fra Sverige, forteller Jøsang.



Utøvere og trenere på samling. (Foto: Privat)

- Stor betydning

Tomas Rundqvist er seniorrådgiver i Special Needs Judo i Sverige og hovedansvarlig for Special Olympics judokonkurranser på verdensbasis.

- Leiren på Nesodden er av stor betydning da det gir mulighet for å dele erfaringer og starte opplæringen av trenere som ikke har erfaring med å trene funksjonsnedsatte i judo. Både Sverige og Norge er to langstrakte land og treningsleiren er starten for å danne et kontaktnett for enklere å kunne møtes også over landegrensen, sier Tomas Rundquist.

I Norge er det registrert mellom 70 og 80 funksjonsnedsatte som driver med judo. I Sverige er de til sammenligning godt over 200 personer. Tomas har tatt med seg to trenere og en utøver fra Göteborg. Robin med foreldrene Joyce og Floris har kommet fra Nederland for å delta på leiren.

- Vi kjenner norske judoutøvere fordi vi møtes hvert år i Italia. Vi føler oss som en del av en stor judofamilie, forteller de. Nesodden er vakkert sted og spesielt Furukollen på Svestad der alle som deltar på leiren er innlosjert, sier Robin.

Overrasket

Presidenten i Norges Judoforbund Geir Reehorst dukket opp på samlingen og deltok på trening sammen med utøvere og trenere. På slutten av treningsøkta overrasket han Wibecke Holm Jøsang og Alexander Lange med å tildele dem 2.dan. Dette fikk de tildelt da de har bidratt til å utvikle judo for funksjonsnedsatte i Norge i mer enn 15 år. Wibecke Jøsang og Alexander Lange har erfaring fra trening med blinde, døvstumme, rullestolbrukere, psykisk funksjonsnedsatte og andre. De har også laget treningsmoduler til trener 1 og trener 2 i judo.

– Styret i Nesodden judoklubb bestemte seg for en stund siden å søke om 2.dan til Jøsang og Lange for det arbeidet de legger ned for denne gruppen mennesker. Det er veldig fortjent, når man bruker så mye av sin tid på andre mennesker å få en slik oppmerksomhet og at vi på den måten kan vise at hele judonorge setter pris på det arbeidet Jøsang og Lange gjør, sier leder i Nesodden judoklubb, Thom Hallum.

Sosialt fellesskap

Treningsleiren er også en sosial møteplass med god middag og fest etter lang treningsdag på lørdag. I sofaen på Furukollen sitter Farrukh Zaitov. Han er på leiren sammen med trener Rune Anderssen i Stavanger judoklubb. Begge er her på Nesodden for å se og å lære. Farrukh liker å trene med barn og andre. Han understreker at det gode ved judotrening er fysisk elastisitet og fysikk.

Gratis

– I år var vi så heldige å få 50 000 kr fra Extrastiftelsen til å arrangere denne leiren. Leiren var derfor gratis for alle som ville delta og trenere som ønsket å komme ble sponset av Norges Judoforbund, forklarer Wibecke Holm Jøsang. Judo kan trenes av absolutt alle. Vi har eksempler på folk som hjelpes ut av rullestolen og inn på matta. På matta får de til noe, de føler mestring.

Neste år

Ifølge Jøsang er det fire ting som er viktig lærdom i judo.

– Du lærer å vite hva du er i stand til, du lærer hvem du er, du lærer å bli trygg og selvsikker og du lærer å ta vare på deg selv, sier hun.

– Målet vårt nå er å samles igjen neste høst på Nesodden og være enda flere. Våre utøvere fikk god kontakt med utøvere fra Sande judoklubb, så et direkte resultat av samlingen er at Nesodden judoklubb og Sande judoklubb skal treffes jevnlig for å trene sammen» sier Wibecke Jøsang og Alexander Lange som begge er fornøyde etter en vellykket samling.