



# Invitasjon til treningsamling - med trenere fra Japan

11-13.august 2017 - Ippon Judoklubb

Ippon Judoklubb har den glede av å invitere hele judonorge til treningsamling med trenere fra Japan. Vi har vært så heldig å få 2 trenere fra Miki House, som er en av Japans beste klubber (se presentasjon side 3). Det er ca 10 år siden sist vi hadde japanere på besøk. Da var det en kjempesuksess med mer enn 100 deltagere og strålende tilbakemeldinger. Miki House er spesielt kjent for sin dyktighet når det kommer til trening og utvikling av barn.

Samlingen er åpen for **ALLE NIVÅER** (også barn). Her er det mulig å få et unikt innblikk i hvordan Japan utvikler sine utøvere.

<b>Når</b>	11-13.august 2017
<b>Hvor</b>	Ippon Judoklubb sine lokaler i Nadderudhallen <a href="#">Haukeveien 12, 1357 Bekkestua</a>
<b>Påmelding</b>	<a href="#">SUPERINVITE</a>
<b>For hvem</b>	Barn, ungdom, junior, senior og veteraner. Minimumskrav for beltegrad er 5. mon (gult belte). Det vil være stort forskjell på alder og nivå på deltakerne. Det vil bli ulike treningstider for de forskjellige gruppene (se under).
<b>Treningstider</b>	<b>Fredag 11.aug.</b> Dojoen er åpen fra kl 16: 00. Kl 18:00 - 19:30: Yngste gruppe (ca. U15). Kl 19:30 - 21:30: Eldste gruppe. <b>Lørdag 12.aug</b> Kl 09:00 - 10:30 / 15:00 – 17:00: Yngste gruppe. Kl 10:30 - 12:30 / 17:00 - 19:00: Eldste gruppe. <b>Søndag 13.aug</b> Kl 10:00 - 12:00: Begge grupper

Treningstidene kan bli endret avhengig av deltagelse.

**Hovedfokus vil være teknikk**



- Laglederkrav** Deltakere under 15 år må stille med ansvarsperson over 15 år.  
Ta kontakt med Ippon Judoklubb dersom dette er vanskelig å skaffe.
- Pris** Kr 1 000,- pr deltager
- Kost** Mat må skaffes på egenhånd. Det er matbutikker og restauranter ca. 5 min gange fra treningslokalene. I tillegg er det tilgjengelig kjøkken i dojen med mikrobølgeovn (ikke komfyr).
- Losji** **Alt 1:**  
Gratis overnatting i Ippon sin dojo.  
Ta med liggeunderlag og sovepose.  
NB: Overnatting i dojo må varsles minst 14 dager før samling.  
**Alt 2:**  
Nordic Choise hotell  
[NJF har 20% rabatt](#)
- Spørsmål** Rettes til:  
**Alexander Aamodt**  
[alex@ippon.no](mailto:alex@ippon.no)  
Mob: 480 12 713



## Trenerne

### Shigenori Izutani

**Alder:** 28

**Favoritt teknikk:** Sode-tsuri, Ko-uchi-gari

### Keito Izutani

**Alder:** 26

**Favoritt teknikk:** Ne-waza

Begge er "oppvokst" i dojoen under ledelse av sin far, Shigehiro Izutani. Miki House er en av Japans beste klubber, som blant annet har fostret en av de største judostjernene i Japan: [Tadahiro Nomura](#). Nomura er den eneste judoka med 3 OL gull på rad (96, 00, 04). Begge guttene har vært aktive konkurranseutøvere i Japan og flyttet hjemmefra for å satse på Judo etter barneskolen.

Shigenori gikk til Ritsumeikan University, mens Keito startet på Tenri University. Tenri er et meget kjent universitet som har fostret mange judostjerner. Der trente Keito sammen med blant annet [Takamasa Anai](#) (VM gull i 2010) og [Shohei Ono](#) (2x VM og OL gull 2016).

