

Randori (fri träning)!

- Det finns inga poäng eller vinnare i randori, så tänk inte i termerna vinst och förlust
- Fokusera på attack och inte försvar
- Håll kroppen avslappnad och upprätt så du kan röra dig obehindrat
- Var avslappnad i armarna
- Fullfölj alltid teknikerna, gå inte halvvägs in
- Följ alltid upp en teknik med en till
- Andas
- Säg aldrig nej till en träningskompis
- Var inte rädd att köra med dem som är bättre, det utvecklas man av
- Prova nya tekniker
- Använd timing och skicklighet, inte styrka
- Håll armbågarna nära kroppen
- Ha alltid din motståndare framför dig
- Korsa inte fötterna när du förflyttar dig
- Fokusera på balansbrytningen
- Hjälp din kompis att lära sig
- Prova olika grepp, vänster och höger
- Spara på energin
- Ge aldrig upp även om det är motigt, imorgon kommer en ny dag

Det här är vanliga tips från tränare runt hela världen för att man ska bli bättre på judo.

Daniel Bris, Bollnäs judoclub