



HONTAI

SHIMBUN



Piirros Nea H.

1/2009

Hontai Judon jäsenjulkaisu
Jaetaan talvipäivillä su 11.01.09
Painosmäärä 200 kpl

OSS!

Seurassamme on alkamassa juhlavuosi, sillä ensi tammikuussa tulee täyteen 20 vuotta siitä, kun aloitimme judotoiminnan vetämisen Puistolassa.

Suomen Judoliiton viettäessä 50-vuotisjuhliiaan marraskuun lopulla, vieraili Suomen judon kummisetä, sensei **Ichiro Abe**, Kodokan 10. dan, Suomessa. 86-vuotias Abe-sensei veti kaksi judoharjoitusta, ja näissä hän korosti judon harjoittelun kasvatuksellisia tavoitteita sekä toivoi riittävän pitkäjänteistä suhtautumista judon harjoitteluun. Täsmälleen samoja asioita, joita olemme painottaneet koko toimintamme ajan!

Tarjoamme Hontai Judossa nuorille ja myös vanhemmillekin mahdollisuuksia kehittää fyysisiä taitojaan monipuolisesti samalla kun he oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja harjoittelukavereistaan, ja olemme onnistuneet hyvin tässä. Seuran omat kasvatit toimivat sekä harjoitusten vetäjinä että puuhamiehinä seuran omista tapahtumissa. Omien rajojen löytäminen ja laajentaminen turvallisesti on tärkeä osa nuorten kasvua ja kehittymistä aikuiseksi, joka on valmis täyttämään paikkansa yhteiskunnassamme.

Aikuiset ovat tervetulleita aloittamaan oman judoharrastuksensa koska tahansa; pyrimme opastamaan jokaista yksilöllisesti hänen tasonsa ja fyysisen kuntosensa mukaan. Pääpaino on tekniikan hyvässä ja turvallisessa oppimisessa ja kunnan monipuolisessa kohottamisessa kunkin omat lähtökohdat huomioiden. Seuramme puolestatoistasadasta jäsenestä on aikuisia noin parikymmentä, ja näistäkin osa on meillä hyvin nuorina aloittaneita, jotka ovat olleet mukana seuramme toiminnassa jo pitkälti toistakymmentä vuotta. Ilahduttavaa on se, että muksujudon kautta olemme saaneet mukaan tatamille myös lasten vanhempia, jotka ovat itse tulleet mukaan kuntojudoon.

Tavoitteenamme on edelleen pitää ryhmät pieninä, ja aloitamme nuorten alkeiskurssin vain syksyisin, koska haluamme huolehtia kunnolla niistä nuorista, jotka liittyvät seuraamme. Panostamme judokoidemme kouluttamiseen ja kasvattamiseen kaikilla tasoilla, emme kurssitoiminnan pyörittämiseen!

Sisällysluettelo:

• Puheenjohtajan tervehdys	1
• Hontai Judon kiertopalk.	2
• Toimihenkilöt, maksut tied	3
• Syyskauden 2008 ryhmät	4
• Vyöarvokorotuksia	5
• Menestyminen arvokilp.	6
• Seuraleiri Vihdissä 2008	6
• Tuomaritoiminta	6
• Katatoiminta	6
• Muu toiminta	7
• Järjestetyt kilpailut	7
• Vuoden 2009 tulevat tap.	7
• Judon vyöarvot ja koulutus	8
• Vyökokeisiin valmistautum	9
• Kilpailutoiminta	10
• Kevätkauden kalenteri	11
• Harjoitusvuorot	12

Judon kautta tapahtuva kasvu ihmisenä pitää sisällään myös itsensä altistamisen tilanteisiin, joissa vaaditaan poikkeuksellista mielen ja kehon hallintaa. Tällaisia tilanteita ovat mm. judokilpailut, joihin rohkaisemme kaikkia osallistumaan ainakin muutamia kertoja. Tavoitteena ei ole mitalien kahmiminen, vaan oppiminen toimimaan tiukassa tilanteessa ja samalla voi testata, miten opitut judotekniikat toimivat. Jokaiselle löytyy sopiva taso jolla kokeilla tätä, alkaen salikilpailuista aina kansainvälisiin kisoihin asti. Vuoden 2008 alusta voimaan tullut Suomen Judoliiton lisenssiuudistus tulee varmaankin omalta osaltaan madaltamaan kilpailuihin osallistumisen kynnyksiä, kun jatkossa ei tarvita vakuutusta eikä erillistä kilpailulisenssiä. Järjestämme tänä vuonna keväällä **Hontai Shiain** sekä **Alempien väiden Mestaruus-kilpailut** ja syksyllä jälleen **Hontai Shiain**.

Etsimme pidempään harjoitelleille ystävyysseuroja ulkomailta, ja nuoremmille järjestämme salileirejä omalla dojolla

Tatamilla tavataan *t. Staffan*

www.hontaijudo.fi

Hontai Judon kiertopalkinnot

Hontai Judolla on tällä hetkellä neljä vuosittain jaettavaa kiertopalkintoa. Mikäli henkilö saa saman kiertopalkinnon kolmesti, jää se hänelle pysyvästi, ja tilalle hankitaan uusi.

Vuoden judoka:



Hontai Judon vuoden 2008 judoka on **Katri Maijala**, joka tällä hetkellä vastaa Jatkoryhmä 1 toiminnasta yhdessä Timo Lehtosen kanssa. Katri on toiminut seurassamme jo pitkään erilaisissa ohjaajatehtävissä, ja on aina ollut valmis auttamaan, olipa sitten kysymyksessä judoharjoitukset tai jokin muu seuran tapahtuma. Nuorempana Katri kilpailu innokkaasti, tuloksena lukuisia mitalisijoja, joista paras oli B-nuorten SM-hopea. Katri on myös kokeillut judotuomarin hommia, jotka kuitenkin nyt ovat jääneet opiskelu- ja työkiireiden takia, ja hän auttaa myös aluekouluttajana. Ruskeavöinen Katri on edelleen kehittynyt judollisesti hyvin ja hän valmistautuukin vähitellen mustan vyön koetta varten.



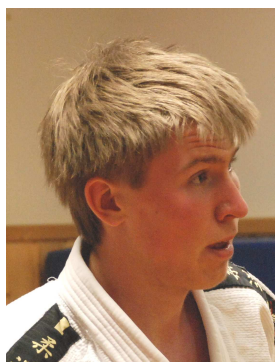
Vuoden nuori:

Vuoden 2008 nuori on **Klaus Verlin**, joka on ollut seuran ahkerin harjoittelija ja menestynein kilpailija koko vuoden ajan. Vielä C-nuoriin kuuluva sinivöinen Klaus on kilpaillut menestyksellisesti myös B-nuorissa, ja on ottanut useasti sarjavoiton samassa kisassa molemmissa ikäluokissa. Hän on myös osallistunut ahkerasti sekä alueen Tehotiimitreeneihin että Judoliiton edustusvalmennusleireihin Varalassa sekä käynnyt kilpailemassa myös Ruotsissa ja Virossa.



Vuoden juniori:

Vuoden 2008 junioriksi olemme nimittäneet **Inka Verlinin**, joka isoveljensä tavoin on kunnostautunut ryhmänsä ahkerimpana harjoittelijana. Jatkoryhmä 2:ssa harjoitteleva vihreävöinen Inka on ryhmänsä innokkain kilpailija, ja on menestynyt hienosti kilpatatameilla. Hän osallistuu usein myös nuorten ryhmän harjoituksiin maanantaisin ja keskiviikkoisin.



Vuoden yllättäjä:

Vuoden 2008 yllättäjä on **Tomi Lukkaroinen**. Hän aloitti judouransa kuntojudoryhmässä tammikuussa 2008, mutta siirtyi alkeiden oppimisen jälkeen nopeasti paljon kokeneempien nuorten ryhmään, jossa hän on siitä lähtien harjoitellut innokkaasti ja hyvällä asenteella kehittyen judotaidoiltaan nopeasti.

Hontai Judon toimihenkilöt 2009

Seuran puheenjohtajana ja pääopettajana toimii Staffan Lindgren, sihteerinä Satu Lindgren (myös passit) ja rahastonhoitajana Ritva Määttä. Seuran hallitukseen kuuluvat lisäksi Heikki Joensuu ja Päivi Mattila. Tilintarkastajina jatkavat Tapio Malkki ja Jouko Siro.

Ystävyyshankkeja kehitteillä

Vanhimpien nuorten ryhmä on käynyt aikaisempina vuosina harjoitusmatkoilla sekä Espanjassa, Italiassa että Japanissa, ja myös toiminut isäntänä italialaisten ryhmälle. Tämän ryhmän jäsenet ovat lisäksi käyneet useilla kilpailumatkoilla sekä Ruotsissa, Virossa, Tanskassa että Hollannissa. Nyt alkaa olla aika löytää myös muille pidempään harjoitelleille jatkoryhmille omat ystävyyshankkeet. Ilahtuttavan moni jatkoryhmäläinenkin on jo uskaltanut mukaan em. kilpailumatkoille!

Harjoitusmaksut kevätkausi 2009

Harjoitusmaksut kattavat niukasti pakolliset menomme (vuokrat, Judoliiton jäsenmaksun ja vakuutukset).. Maksut (joihin sisältyy jäsenmaksu kevätkaudelle 2009) maksetaan Hontai Judon tilille 800018-70124592 tammikuun loppuun mennessä. Kaikki jäsen/harjoitusmaksunsa maksaneet saavat Judoliiton vakuutusturvan ja jäsenlehden!

– Muksujudokat	75 €
– Alkeisryhmäläiset (nuoret)	110 €
– Jatkoryhmäläiset ja muut nuoret sekä opiskelijat	100 €
– Aikuiset	110 €
– Erityisryhmä	85 €
– Kannatusjäsenmaksu	40 €

Sisar/perhealennukset: Ensimmäinen maksaa täyden hinnan, seuraava saa 15 € alennusta, kolmas ja sitä useammat 30 € alennusta.

Vapaapaikat tms. voi sopia Satu Lindgrenin kanssa, puh. 040-561 7126.

Toimitamme **viitenumeroiset maksulaput**, jotka ovat henkilökohtaisia. Näin maksut ohjautuvat oikein ja samalla seura säästää jonkun verran rahaa kun ei mene ylimääräisiä pankkipalvelumaksuja. Maksajaksi/tiedoksi judokan nimi!

Tiedottaminen

Seuramme nettisivuilla www.hontaijudo.fi kerrotaan jatkuvasti ajankohtaisista asioista. Juttuja ilmestyy usein myös paikallislehdissä (**Koillis-Helsingin Lähisanomat** ja **Pohjois-Helsingin Uutiset**). Vanhemmat jutut aina vuodelta 1997 saakka ovat tallessa seuran nettisivuilla, kuten myös edelliset *Hontai Shimbun*-numerot (alk. vuodesta 2004), jotka siis myös ovat luettavissa seuramme nettisivuilta. Tiedustelut ajankohtaisista asioista ym sähköpostiliikenne hoituu parhaiten osoitteella staffan@hontaijudo.fi

Jatkossa tulemme panostamaan enemmän myös sähköpostitse tapahtuvaan tiedottamiseen; nuoret kun usein unohtavat paperitiedotteet pukuhuoneeseen tai kassiinsa.

www.hontaijudo.fi

Syyskauden 2008 ryhmät:

Muksujudo

Nuorimmat muksujudokat harjoittelevat yhdessä vanhempien kanssa erilaisia kehohallintaan ja judon alkeisiin liittyviä liikkeitä, usein leikkien muodossa. Tästä ryhmästä on erityisesti kunnostautunut *Alexi Soini*. Hiukan vanhempien ja edistyneimpien junnujen ryhmässä opeteltiin enemmän judotekniikoita ja otettiin randoria. Tunnustuspalkinnon saa *Maxim Roudak*, joka on aktiivisesti mukana harjoituksissa.



Ohjaaja **Eero Weck**

Erityisryhmä

Seitsemän pojan ja kahden terhakkaan tytön ryhmä on harjoitellut innokkaasti koko vuoden. Vuoden kohokohtia olivat jälleen osallistuminen Hontai Judon omalle seuraleirille Vihdissä judoharjoituksineen ja muine aktiviteetteineen, sekä loppusyksystä dojolla pidetty yöpymisleiri. Sannan apuna on usein toiminut Eero Weck, joka osallistui myös salileirille, sekä Satu ja Staffan Lindgren. Ryhmästä palkitaan *Antton Puonti*. Keväällä suorittivat Ilja Rönkkö ja Aapo Vuorio ryhmänsä ensimmäisinä keltaisen vyön, ja syksyllä tuli vyöarvokorotuksia useille muillekin. Valitettavasti Sanna joutuu terveydellisistä syistä jättämään ryhmän vetämisen, mutta ryhmä jatkaa Sadun, Staffanin ja Eeron ohjauksessa.



Ohjaaja **Sanna Laeslehto**

Alkeisryhmä



Ohjaajina **Satu ja Staffan Lindgren**, apuna Tuomo Helkamaa

Ryhmän kehitystä laumasta viljejä tenavia ryhmäksi kurinalaisesti harjoittelevia nuoria on ollut ilo seurata pitkin syksyä. Heittojen makuun päästiin heti alkuun, ja ukemit heitoista ovat turvallisia, vaikka vaikeampaa pyörivää ukemia eteenpäin ollaan harjoiteltu melko vähän. Japanilaisia tekniikoiden nimiä yritetään ymmärtää ja painaa mieleen, jotta ei aina tarvitse yrittää kuvailla sanoin mistä heitosta kulloinkin on kysymys. Keväällä pidetään salikisoja ja osallistutaan myös Junnu-Cup harjoituskilpailuihin isolla porukalla.

Ryhmästä huomioidaan *Matias Saarinen* ja *Ville Koskelainen*, jotka molemmat ovat osoittaneet erityisen hyvää asennetta harjoitteluun.

Jatkoryhmä 1

Ohjaajina **Katri Majjala** ja **Timo Lehtonen**,

apunaan *Virna Vilander, Päivi Mattila, Joonas Hirvensalo, Tuomas Konttinen ja Tuomo Helkamaa*

Jatko 1-ryhmä aloitti syksyllä uutena ryhmänä kun Katrin ja Timon ryhmät yhdistettiin. Uusi ryhmä on toiminut hienosti ja nuoret ovat käyneet kiitettävästi harjoituksissa. On ollut hienoa huomata kuinka taitavammat ovat opettaneet vähemmän aikaa harjoitelleita. Salikilpailuista moni innostui lähtemään kokeilemaan opittuja tekniikoita isompiinkin kilpailuihin.

Ryhmästä palkitaan *Anna Lehtonen*. Hän auttaa aina harjoittelupariaan ja on innokas oppimaan uutta. Anna ei epäröi kenenkään kanssa harjoittelemista ja hän on käynyt hyvällä asenteella kilpailuissa. Toinen palkittava on *Roope Järvinen*, joka on kehittynyt valtavasti syksyn aikana. Roope on käynyt todella ahkerasti harjoituksissa ja kilpailuissa.



Jatkoryhmä 2

Ohjaajat **Satu** ja **Staffan** sekä **Sixten Lindgren**

apunaan *Heikki Joensuu ja Sami Hänninen*

Ryhmä on edistynyt kuluvan vuoden aikana edelleen mukavasti, ja syksyn aikana on Sixtenin johdolla harjoiteltu myös vaativimpia heittoja. Monet nuorista korottivat vuoden aikana vyöarvoaan. Ryhmästä palkitaan *Sami Muraja* ja *Konsta Kallio*, jotka ovat harjoitelleet tunnollisesti ja hyvällä asenteella, vaikka he ryhmänsä pienikokoisimpina ovat usein kovimmalla koetuksella.



Nuoret

Ohjaajat **Staffan Lindgren** ja **Timo Lehtonen**

Ryhmälle on järjestetty neljät harjoitukset viikossa: maanantaisin kaikille, tiistaisin vain vihreävöiset tai korkeammat, keskiviikkoisin kaikki ja torstaisin on pääpaino ollut randorissa. Lisäksi on kilpailijoilla ollut mahdollisuus perjantaisin keskittyä omiin tekniikoihinsa Tero Malkin ja Marko Verlinin johdolla. Ryhmäläisiltä edellytetään ahkeran judoharjoittelunsa lisäksi toimista mm. seuran tapahtumissa.

Tästä ryhmästä saa erityisen tunnustuksen *Päivi Mattila*, joka on edistynyt hienosti omassa harjoittelussaan. Hän on ollut pitkään aktiivisesti mukana seuran tapahtumissa ja on lisäksi toiminut apuohjaajana muissa ryhmissä. Päivi on osannut yhdistää judon ja toisen harrastuksensa, SPR:n EA-toiminnan toimimalla kisojen EA-ryhmissä.

Aikuiset

ohjaajina **Satu** ja **Staffan Lindgren**, **Raimo Laeslehto** ja **Eero Weck**

Aikuisten harjoituksiin on kauden aikana tullut mukaan myös muksujudokoiden vanhempia, joista muutama on suorittanut oranssin vyön vuoden 2008 aikana.

Judojumppa ja venyttely

Eero Weck on ohjannut pienelle ryhmälle aikuisia kevyitä 'judobics'-harjoituksia, jotka pitävät sisällään judomaisia verryttely- ja venyttelyliikkeitä sekä muuta liikuntaa.

Vyöarvokorotuksia

Staffan Lindgrenille myönnettiin **5. dan musta vyö** Suomen Dan-Kollegion puolesta 1.6.2008. **Marko Verlin** suoritti **1. kyun eli ruskean** vyön aluegraduoinnissa Vantaalla toukokuussa. **Sinisen vyön (2. kyu)** suorittivat toukokuussa **Maria Messo, Joona Hirvensalo, Klaus Verlin** ja **Toni Malkki**, ja syyskuussa olivat vuorossa **Aleksi Mikkola** ja **Lari Luhtanen**. **Vihreän vyön (3. kyu)** suorittivat kevätkaudella **Olli Tynkkynen, Otto Rissanen, Inka Verlin, Jyri Rajaniemi** ja **Antti Kallio** ja syksyllä **Jyri Savola** sekä **Sanni Toppari**. Näiden lisäksi on oranssin ja keltaisen vyön suorituksia hyväksytty kuluneen vuoden aikana normaali määrä. Seuragraduoijana toimi Staffan Lindgren, joka on myös alue- ja liittograduoija.

Menestyminen arvokilpailuissa 2008

Seurassamme on edelleen meneillään kilpailijapolven vaihdos, joka näkyy siinä, että kilpailevia B-nuoria ei ole kuin muutama. B-SM-kisoihin osallistui vain kaksi B-nuorta, **Toni Malkki** ja **Aleksi Mikkola** sekä vielä C-nuoriin kuuluva **Klaus Verlin**. Klasu pärjasi näistä parhaiten sijoittuen lopulta neljällä otteluvoitolla viidenneksi BP-60-sarjassaan. A-nuorten SM-kisaan osallistuivat **Jaakko Toppari, Pietro Casagrande** ja **Eemi Salminen**, mutta mitalisijat jäivät tällä kertaa kaikilta saavuttamatta. Seuran nuoremmat osallistuivat jälleenmoniin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Innokkaimmat lähtivät jälleen mukaan Etelä-Suomen alueen perinteisille kilpailumatkoille, huhtikuussa Ruotsin Oxelösundiin ja joulukuussa Eestiin.

Seuraleiri Vihdissä 17.-18.5.2008

Kevätkauden lopulla järjestettävä seuraleiri on vanhimpia perinteitämme. Vuorossa oli kuudestoista leiri, ja se järjestettiin jälleen Vihdin Pirtillä, jossa viisikymmenpäinen joukko oppi tuntemaan ja luottamaan toisiinsa erilaisten ryhmätehtävien sekä vapaamuotoisen yhdessäolon merkeissä. Seuramme kaikki ryhmät olivat edustettuina lukuun ottamatta muksujudokoita, jotka samaan aikaan pitivät omat harjoituksensa dojolla.

Ryhmätehtävissä painotimme yhteisen ratkaisun löytämistä, ja ryhmien vetäjät onnistuivatkin hyvin kaikkien aktivoimisessa. Leirin aikana perehdyttiin myös katoavaan perinteeseen eli pajupillin tekoon, joka sujui ilman haavereita.

Illalla oli vuorossa sauna ja useimmat uskaltautuivat myös uimaan hyisessä vedessä, vaikka välillä hiukan sadettakin ripotteli.

Makkaranpaisto siirrettiin kuitenkin takan ääreen sisätiloihin.

Maittavasta ruokailusta vastasi tuttu kokkitriomme **Markku, Ritva** ja **Rauno**.



Tuomaritoiminta

Tällä hetkellä on Hontain judokoista **Timo Lehtosella** voimassa oleva A-tuomarilisenssi. Timo on toiminut ahkerasti tuomarina myös Ruotsissa ja Virossa. Syksyllä 2008 kävivät myös **Aleksi Mikkola, Joona Hirvensalo** ja **Lari Luhtanen** tuomareiden peruskurssin ja saivat onnistuneen testikisan jälkeen D-tuomarilisenssit.

Katatoiminta

Kevätkaudella harjoittelivat **Stefan Lindgren** ja **Tero Malkki** nage-no-kataa **Staffan Lindgrenin** opastuksella tähtäimenään katan EM-kilpailut Maltalla toukokuussa, jossa he suorittivat varsin kelpo esityksen. Maaliskuun lopulla he kävivät kolmistaan hakemassa lisäoppia **Iura**-sensein kurssilta Boråsista Ruotsista.

Staffan toimi yhdessä **Jaakko Hannulan** kanssa tuomarina näissä Maltalla käydyissä EJU:n järjestämässä neljänsissä Katan Euroopan mestaruuskilpailuissa. Syksyllä he toimivat tuomareina sekä ensimmäisissä katan Suomen mestaruuskilpailuissa Oulussa että ensimmäisissä Pohjoismaisissa katamestaruuskilpailuissa Boråsissa. Marraskuussa Staffan ja Jaska suorittivat vielä kansainvälisen Judoliiton eli IJF:n katatuomarilisenssin ja tuomitsivat IJF:n ensimmäisessä Kata World Cupissa Pariisissa.

Staffan toimii sekä alueen että Judoliiton kataopettajana.

Muu toiminta

Ranskalainen judo-opettaja **Jean-Luc Barré** 5. d, vieraili 2.-4.2.2008 dojollamme opettaen erityisesti vartalon liikkeiden käyttöä horjutuksissa, sekä myös mielenkiintoisia mattotekniikoita.

Timo Lehtonen on edelleen toiminut Etelä-Suomen alueen kouluttajana osallistuen JP- ja OOP-kurssien vetämiseen.

Staffan kuuluu Suomen Dan-Kollegion hallitukseen ja toimi graduuojakouluttajana sekä alue- ja liittograduujana.



Järjestetyt kilpailut

Marraskuussa järjestetty *Hontai Shiai* sujui vankalla rutiinilla.

Vuoden 2009 tulevia tapahtumia Hontai Judossa

Seuran järjestämät kilpailut

Järjestämme lauantaina **14.3 Hontai Shiain** ja sunnuntaina **15.3 Alempien vöiden Mestaruuskilpailut**. Paikka on tuttu Hakunilan koulujen liikuntasali Vantaalla.

Alempivöisten mestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on kelta- ja oranssivöisillä judokoilla, ja painoluokkien lisäksi osallistujat jaetaan iän ja sukupuolen mukaan tyttöihin (alle 14 v.), naisiin, poikiin (alle 15 v.) ja miehiin.

Syysyksi 2009 on suunnitelmassa jälleen järjestää **Hontai Shiai**.

Nämä seuran itse järjestämät kilpailut ovat myös hyvä tilaisuus lähteä kokeilemaan kilpailamista, kun ympärillä ovat tutut ihmiset pitämässä huolta.

Seuraleiri

Perinteinen seuraleiri järjestetään alustavan tiedon mukaan helatorstaina 21.-22.5.2009. Paikkana on jälleen vanha tuttu Vihdin pirtti.

Eri ryhmät järjestävät kevään aikana harjoitusten lisäksi jonkun ylimääräisen retken, salileirin yöpymisineen, salikilpailun tms yhteisen tapahtuman.

Judon vyöarvojärjestelmä ja koulutus

Judon vyöarvojärjestelmään kuuluu ajatus jatkuvasta kehittymisestä. Harjoittelun ja taitojen kasvun sekä kokemuksen myötä vyön väri hiljalleen vaihtuu aina tummemmaksi, mikä toimii paitsi kannustimena myös turvallisuutta edistävänä tekijänä. Vaaleavöistä judokaa on käsiteltävä hyvin varovaisesti, mutta mitä tummempi vyö, sen 'ronskimmin' kyseisen judokan kanssa voi harjoitella. Liian tummaa vyötä ei siis ole syytä tavoitella, ellei ole valmis sen edellyttämään kovaan harjoitteluun.

Aloittelijat harjoittelevat aluksi pelkästään kotisaliilla, mutta jo keltaisen ja oranssin vyön tasoilla tulee mukaan osallistuminen judoleireille ja/tai kilpailuihin. Koska judoon sisältyy myös ajatus vastuun ottamisesta sekä itsestään että harjoitustovereistaan, on luonnollista, että jo vihreän ja sinisen vyön tasolla odotetaan myös osallistumista seuran toimintaan eri muodoissa. (apuvetäjä, vetäjä, osallistuminen kilpailujen ja leirien järjestämiseen jne).

Vyökokeet ja natsakokeet

Seuran ohjaajat ja opettajat tarkkailevat koko ajan oppilaidensa edistymistä, ja päättävät koska oppilas on valmis seuraavaan vyökokeeseen. Oppilaan ei tule itse lähteä kysymään koska seuraava vyökoe on tulossa, mutta hän voi tietenkin omalta osaltaan tehdä työtä asian eteen varmistamalla, että hallitsee kaikki vaadittavat tekniikat (myös edellisten vöiden!) sujuvasti molemmin puolin. Tekniikat tulee pystyä tekemään liikkeestä erilaisissa uken tai torin aiheuttamissa tilanteissa. Judopassissa mainitut väliajat ovat minimiaikoja, jotka käytännössä tulee vähintään kaksinkertaistaa, ennen kuin seuraavaan vyökokeeseen meno alkaa olla ajankohtaista. Ennen sinisen vyön koetta on käytävä SJuL'n kurssit 'Judon perusteet' sekä 'Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa', joista tarkemmin seuraavalla sivulla!

Väliasteita eli natsakokeita pidetään aina 15-vuotiaaksi asti. Varsinaiset vyökokeet pidetään seurassamme yksilöllisesti, eli meillä ei ole yleisiä graduointipäiviä. Painotamme erittäin paljon turvallisuutta ja ukemin hyvää hallintaa, ja tästä syystä monet kokevat, että varsinkin keltaisen vyön suorittamiseen vaaditaan pidempi harjoittelu kuin joissakin muissa seuroissa. Vastaavasti meidän seuramme keltaiset vyöt ovatkin sitten usein ihmetelleet, miksi muiden seurojen keltaiset vyöt eivät aina osaa kaikkea sitä mitä he itse osaavat ;-). Pidemmällä aikavälillä hyvän pohjan merkitys korostuu, ja harrastus kestää paljon pidempään!

Judopassi ja graduointimaksut

Keltaisen vyön suorittamisen yhteydessä tulee eteen Suomen Judoliiton judopassin lunastus. Tämä sisältää rekisteröinnin Judoliittoon, ja on edellytys jatkossa tapahtuvalle harjoittelulle, graduoinneille ja kilpailemiselle. **Passin hinta on 40 €** ja se maksetaan Hontai Judon tilille. Passia varten tarvitaan henkilötietojen lisäksi kaksi valokuvaa.

Seuraavien vyöarvokorotusten yhteydessä peritään **graduointimaksuna 30 €** seuran tilille (ei koske natsakokeita!), ja näistäkin seura maksaa valtaosan Judoliitolle rekisteröimismaksuna.

Vyöarvot:

- 6. **kyu** = valkoinen
- 5. **kyu** = keltainen
- 4. **kyu** = oranssi
- 3. **kyu** = vihreä
- 2. **kyu** = sininen
- 1. **kyu** = ruskea

- 1. **dan** = musta
- 2. **dan** = musta
- 3. **dan** = musta
- 4. **dan** = musta
- 5. **dan** = musta

- 6. **dan** = musta tai puna-valkoinen
- 7. **dan** = musta tai puna-valkoinen
- 8. **dan** = musta tai puna-valkoinen

- 9. **dan** = musta tai punainen
- 10. **dan** = musta tai punainen

'Judon perusteet' eli JP-kurssi jo oranssina vyönä.

Tämä kurssi on Judoliiton koulutusjärjestelmän ensimmäinen kurssi, joka on myös sidottu vyökoejärjestelmään. Se vaaditaan suoritetuksi ennen kuin pääsee sinisen vyön kokeeseen, mutta suositellaan käytäväksi jo oranssivöisenä. Kurssilla annetaan perustiedot judon historiasta, periaatteista, erilaisista harjoittelutavoista, käytöstavoista jne. Kurssi kestää kaksi päivää ja opetus painottuu tatamilla käytäviin harjoituksiin, joissa käydään läpi judon perusasioita.

Kevään 2009 kurssi järjestetään: La-18.-19.4.2009

Kurssin hinta on 65 € ja alaikäraja kurssille on 12 vuotta

'Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa' eli OOP-kurssi oranssi-/ vihreävöisenä.

Tämä on toinen I-tason kurseista, joka on sidottu vyökoejärjestelmään. Kurssi on hyvä käydä joko "vanhana" oranssina tai mahdollisimman pian vihreän vyö suorittamisen jälkeen.

Kurssilla annetaan perusteet judon oppimiseen ja opettamiseen tatamilla käyttäen hyväksi judon periaatteita sekä teoriassa että sovellettuna käytännön harjoitteluun.

Kurssi kestää kaksi päivää ja se painottuu tatamilla tapahtuvaan harjoitteluun sekä oppilaitten pareittain tekemiin opetustuokioihin, joista he saavat palautetta.

Kevään 2009 kurssi järjestetään: La-su 2.-3.5.2009 Vantaalla

Kurssin hinta on 65 € ja alaikäraja kurssille on 13 vuotta

Katso kurssikutsut osoitteesta www.es-judo.net => Tapahtumakalenteri

Tarkempi kuvaus Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmästä sen eri tasoineen on nähtävissä liiton sivuilla osoitteessa www.judoliitto.fi => Materiaalikansio

Hontai Judo tukee ohjaajina ja apuvetäjinä toimivien jäsentensä kouluttautumista maksamalla heidän kurssimaksunsa!

Vyökokeisiin valmistautuminen

Varsinkin tummempien vyöarvojen kokeisiin (ruskea ja musta) menevien on aloitettava valmistautumisensa kokeeseen usein jo vähintään puoli vuotta ennen itse koetilaisuutta. Valmistautumiseen kuuluu osallistuminen alueen ja Suomen Dan-Kollegion (mustien vöiden yhdistyksen) järjestämille tekniikka- ja katakursseille sekä alueleirien ja kesäleirien yhteydessä järjestettäviin tekniikkaopetuksiin. Myös omaehtoinen opiskelu ja harjoittelu ja

tekniikoiden tutkiminen eri lähteistä (kirjat, videot) kuuluu asiaan.

Hontai Judo järjestää kevätkauden aikana muutamana viikonloppuna **erikoisopetusta ruskean ja mustan vyön tekniikoista**.

Tarkemmat ajat ilmoitetaan myöhemmin.

Kataopetusta järjestetään em. tilaisuuksien yhteydessä. Opetuksessa tullaan nage-no-katan ja katame-no-kata lisäksi käymään läpi myös harvinaisempi katoja..

Lukusanat japaniksi:

1 = iich	3 = san	5 = go	7 = shichi	9 = kuu
2 = nii	4 = shii	6 = rok(u)	8 = hachi	10 = juu

Kilpailutoiminta

Kilpailuihin osallistuminen on seurassamme täysin vapaaehtoista. Kilpailut ovat kuitenkin eräs osa-alue judosta, josta jokaisen judokan on hyvä saada ainakin hieman kokemusta jossain vaiheessa. Helpoiten se järjestyy nuorilla seuran omissa salikilpailuissa ja alueen järjestämässä **Junnu-Cup** harjoituskilpailuissa. Näissä pyritään aina luomaan sarjat siten, että jokainen osallistuja saa otella vähintään kaksi kertaa saman ikäisiä ja kokoisia ja yhtä vähän kokemusta omaavia vastustajia vastaan. Tuomitsemisen ohella tuomarit opastavat näissä harjoituskilpailuissa kilpailu-uransa ensiaskelia ottavia sääntöasioissa korostaen erityisesti turvallisuusnäkökohtia. Tärkein hyöty kisoihin osallistumisesta on siinä, että uskaltautuu mukaan ja voittaa omat pelkonsa. Menestyminen tulee yleensä vain harjoittelun kautta, ja tappioistakin oppii paljon! *Itse asiassa jokaisessa kilpailussa jokainen paitsi sarjan voittaja häviää ainakin yhden ottelun, joten tappio on opittava kohtaamaan!* Kilpailuissa opitaan myös tuntemaan niin omat kuin muidenkin seurojen kilpakumppanit.

Junnu-Cupeista seuraavina askeleina ovat *kansalliset kilpailut*, joita järjestetään useampia eri puolilla Suomea eri ikäryhmille alkaen E-junnuista aina aikuisten valiokilpailuihin.

B- ja A-nuorille (=M20/N20) järjestetään lisäksi erityinen kolmi-osainen *Samurai-Cup* keväisin ja *Suomenmestaruuskilpailut* lokakuussa.

Judopassi ja Sportti-Id

Suomen Judoliiton virallisissa kilpailuissa on jokaisella osallistujalla oltava Suomen Judoliiton **judopassi** sekä **Sportti-Id tunnus** jonka judoka saa maksettuaan seuransa jäsenmaksun! Sportti-Id tarvitaan myös Junnu-Cupeissa sekä kaikissa koulutustapahtumissa! Tällä Sportti-Id:llä judoka osoittaa kuuluvansa seuransa kautta samalla myös Suomen Judoliiton vakuutusturvaan, jonka SJuL tarjoaa jäsenetuna jäsenseurojensa judokoille.

Kilpailuihin ilmoittautuminen ja ilmoittautumismaksut

Kilpailukutsut ja ilmoittautumislistat laitetaan dojon ilmoitustaululle. Täyttäkää tiedot listalle huolellisesti (sekä ikä- että painoluokka). Seura ilmoittaa kilpailijat tämän listan perusteella ja maksaa ilmoittautumismaksut könttäsuumana, ja osallistujien edellytetään maksavan vastaavan summan seuran tilille (samalla kertaa voi maksaa useamman kisan maksut). Ilmoittautuminen on osallistujan kannalta sikäli sitova, että jos osallistuja jostain syystä ei pääsekään kilpailemaan, on maksupuoli kuitenkin hoidettava kuntoon (kyseessä on **ilmoittautumismaksu** eikä osallistumismaksu). Seura maksaa ilmoittautumismaksut omiin kisoihin + Junnu-Cupit, aluemestaruuskisat, Samurai-Cupit ja SM-kisat!

Kilpailujen järjestäminen on osa seuratoimintaa

Kilpailujen järjestäminen on seuralle tärkeää monestakin syystä; siinä koulutetaan sekä nuoria että aikuisia erilaisiin toimitsijatehtäviin, opitaan tekemään työtä yhdessä ja samalla tuntemaan toisiamme paremmin. Myös vanhemmat ovat tervetulleita mukaan talkoisiin; halukkaille löytyy aina tekemistä vaikka ei olisi aiempaa kokemusta! **Kisakanttiinissa** tarvitaan monenlaista apua, aina leivonnaisten tekemisestä itse myyntiin ja tarjoiluun. Kisojen yhteydessä olemme myös järjestäneet arpajaisia, joihin yritämme kerätä voittoja lahjoituksina. **Arpajaistavaraa** voi tuoda salille jo helmikuussa. Tatamien kuljetus ja kisapaikan 'rakentaminen' yms. vaativat paljon porukkaa ja myös sopivaa **kuljetuskalustoa**. Kisojen tuotoilla tuetaan seuraleirejä ja koulutusta sekä pyritään pitämään harjoitusmaksut alhaisina.

Suomen Judoliiton ikäluokat ja niiden lyhenteet vuonna 2008

M=miehet	PC=pojat 95-96
N=naiset	TC=tytöt 95-96
M20=mieh 90-92	PD=pojat 97-98
N20=nais 90-92	TD=tytöt 97-98
PB=pojat 93-94	PE= pojat 99-
TB=tytöt 93-94	TE=tytöt 99-

Seuraava **Junnu-Cup** on **7.2.09**
Loviisassa!

Judokalenteri kevät 2009

Tammikuu 2009

1. la 17.1. FinnDai-shiai, Helsinki
2. la-su 24-25.1. Nuoremman TehoTiimin leiriviikonloppu ja leirikisat Vantaa, Hakunila
3. su 25.1. Tuomarien jatko- ja "preppaus" koulutus uusista säännöistä ja tulkinnoista, Vantaa, Hakunila
4. la 31.1. Ice Power Cup, Tampere
5. la-su 31.1.-1.2. Judokan hyvä harjoittelu koulutus, Tampere

Helmikuu 2009

1. la-su 31.1.-1.2. Judokan hyvä harjoittelu koulutus, Tampere
2. la 7.2. Junnu-Cup I Valkoiset ja keltaiset vyöt , Loviisa
3. la 7.2. Junnu-Cup I Oranssit ja vihreät vyöt , Loviisa
4. la-su 7-8.2. Seurajohtaja ja -toimijapäivät, Tanhuvaara, Savonlinna
5. la-su 14-22.2. Hiihtoloma vko 8 , Etelä-Suomi
6. la 21.2. Samurai Cup I , Pori
7. la 28.2. Etelä-Suomen avoimet aluemestaruuskisat , Helsinki

Maaliskuu 2009

1. su 1.3. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä , Etelä-Suomi
2. la 14.3. Hontai-shiai , Helsinki
3. la 14-15.3. Võru kevad, Võru, Viro (superhyvä kisa B-junnuille !)
4. su 15.3. Alempien vöiden kisa , Helsinki
5. la 21.3. Kata-leiri , Etelä-Suomi
6. la 21.3. Samurai Cup II ja Kuopio Shiai , Kuopio
7. la-su 21-22.3. Nuoremman TehoTiimin leiriviikonloppu ja harjoituskisat , Etelä-Suomi
8. pe-ma 27-31.3. (pe-ilta - ma-aamu) Sörmlandsträffen, TehoTiimin Oxelösund matka , Ruotsi -
9. la-su 28-29.3. Judon Suomenmestaruuskilpailut , Maarianhamina, Ahvenanmaa

Huhtikuu 2009

1. la-su 4-5.4. Muksujudo 1 koulutus , Varala, Tampere
2. su 5.4. Matsuru Kannu shiai , Kotka
3. la-su 11-12.4. Hämeenlinna-shiai ja leiri , Hämeenlinna
4. la-su 18-19.4. Judon perusteet koulutus , Etelä-Suomi
5. la 25.4. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä , Etelä-Suomi
6. la 25.4. Samurai-Cup III , Lahti
7. su 26.4. Wappu-shiai , Orimattila

Toukokuu 2009

1. la-su 2-3.5. Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa koulutus , Vantaa
2. la-su 9-10.5. Pohjoismaiden mestaruuskilpailut , Vantaa
3. la 16.5. Aluegraduointi 1 kyu ja 1 dan , Etelä-Suomi
4. la 16.5. Wekara-shiai , Vantaa
5. su 17.5. Joukkue Wekara , Vantaa
6. su 17.5. Junnu-Cup II Valkoiset ja keltaiset vyöt , Vantaa
7. su 17.5. Junnu-Cup II Oranssit ja vihreät vyöt , Vantaa
8. la 23.5. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä , Etelä-Suomi

Kesäkuu 2009

1. pe-su 5-7.6. Erityisryhmien kesäleiri , Pori
2. su-pe 7-12.6. Yöttömän yön kesäleiri ,
3. ke-su 24-28.6. Yanagi Judo Camp , Heinävesi

Heinäkuu 2009

1. ke-su 8-12.7. Turku Judo Week , Turku
2. ma-su 13-19.7. Bomba Judo Camp , Nurmes
3. la-la 18-25.7. European Youth Olympic Festival ,
4. to-su 23-26.7. Eloleiri , Pajulahti



Valtapinnoite Oy

KATTOPINNOITUKSIEN ASIAANTUNTIJA

Kattopinnoituksen ykkösmerkki

NOXYDE®

by MATHYS®

Aikataulu kevätkaudelle 2009

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	
17:00			Erityisryh.				
17:15		Alkeisryhmä	Satu, Staffan,	Alkeisryhmä		Judobics 10.00	10:00
17:30	Jatko 1	Satu & Staffan	Eero	Satu & Staffan	Kilpailijat	Muksut + vanhemmat	10:45
17:45	Timo ja Katri	17:15-18:15	17:00-18:15	17:15-18:15	Tero ja Marko	Eero	11:00
18:00		Jatko 2		Jatko 2		10:45 -12:00	11:15
18:15	17:30-18:30	Satu & Staffan	Jatko 1	Satu & Staffan	17:30 -19:00	Junnujudo	11:30
18:30	Nuoret	18:15 -19:30	Timo ja Katri	18:15 -19:30	Aikuiset	Eero	11:45
18:45	4.k - n.dan		18:30		Rami ja Eero	12:00-13:00	12:00
19:00	Staffan ja Timo	Ylemmät vyöt	18:30 -19:45	Nuoret			12:15
19:15		Staffan	Nuoret	randori	19:00		12:30
19:30							12:45
19:45	Aikuiset						13:00
20:00	Satu, Staffan, Eero, Heikki	19:30 -21:00	Timo	Timo	-20:30		
20:15			19:45	19:30			
20:30			20:00	20:00			
20:45			-21:15	-21:00			
21:00							

Ryhmä	Ikä	Harjoitusajat	Vetäjät	Huom!
Erikoisryhmä		ke 17.00 - 18.15	Satu & Staffan Lindgren Eero Weck	
Muksujudo	4 - 6 v.	la 10.45 - 12.00	Eero Weck	Muksujudoa
Junnujudo	6 - 8 v.	la 12.00 - 13.00	Eero Weck	vain lauantaisin
Alkeisryhmä	yli 7 v.	ti 17.15 - 18.15 to 17.15 - 18.15	Satu & Staffan Lindgren	
Jatkokurssi 1	8 - 13 v. (valko - kelta)	ma 17.30 - 18.30 ke 18.30-19.30	Katri Majjala ja Timo Lehtonen	
Jatkokurssi 2	8 - 14 v. (kelta-oranssi vyö)	ti 18.30 - 19.30 to 18.30-19.30	Satu & Staffan + Co	
Nuoret	13 - 20 v. (oranssi - musta vyö)	ma 18.30-20.00 ti 19.30 - 21.00 ke 19.30-20.45 to 19.30-21.00 pe 17.30 - 19.00	Staffan & Timo Staffan Timo Lehtonen Timo Lehtonen Tero Malkki	kaikki ylempivöiset kaikki kilpailijat
Aikuiset	(myös vasta-alkajat!)	ma 20.00-21.15 pe 19.00-20.30	Satu, Staffan, Eero, Heikki Rami Laeslehto	
Judobics		la 10.00 - 10.30	Eero Weck	Venyttelijät

Hontai Judo ry
Ohjaskuja 6
00750 HELSINKI

Dojo:
Lampputie 4
00750 HELSINKI

Staffan Lindgren
p. 040-508 3885
staffan@hontaijudo.fi

Sampo
800018-70124592
www.hontaijudo.fi