



HONTAI SHIMBUN

1/2011

Hontai Judon jäsenjulkaisu
Jaetaan talvipäivillä su 23.01.11
Painosmäärä 150 kpl

OSS!

Mennyt vuosi 2010 aloitettiin komeasti seuran 20-vuotisjuhlallisuuksilla. Toiminta jatkui virkeänä koko vuoden pitäen sisällään ahkeran harjoittelun lisäksi monien koko judoyhteisöä palvelevien tapahtumien järjestämisen.

Seuran jäsenmäärä on Suomen Judoliiton tiukentuneen jäsenmaksuseurannan takia parin viimeisen vuoden aikana laskenut ollen tällä hetkellä n. 120 henkilöä, joista aikuisia noin parikymmentä, osaksi meillä hyvin nuorina aloittaneita.

Tavoitteenamme on edelleen pitää ryhmät pieninä, ja aloitamme nuorten alkeiskurssin vain syksyisin, koska haluamme huolehtia kunnolla niistä nuorista, jotka liittyvät seuraamme. Judon periaatteisiin kuuluva vastuun ottaminen toisistaan ja etenkin nuoremmista on toteutunut seurassamme hyvin. Seuran omat kasvatit toimivat sekä harjoitusten vetäjinä että puuhamiehinä seuran tapahtumissa.

Judon kautta tapahtuva kasvu ihmisenä pitää sisällään myös itsensä altistamisen tilanteisiin, joissa vaaditaan poikkeuksellista mielen ja kehon hallintaa, esimerkkinä näytökset ja judokilpailut, joihin rohkaisemme kaikkia osallistumaan ainakin muutamia

kertoja. Tavoitteena ei ole niinkään mitalien kahmiminen, vaan testaaminen miten pystytään toimimaan tiukassa tilanteessa ja miten opitut judotekniikat toimivat. Jokaiselle löytyy sopiva taso jolla kokeilla tätä, alkaen salikilpailuista aina kansainvälisiin kisoihin asti.

Ylläpidämme kisajärjestämistaitojamme järjestämällä tänäkin vuonna keväällä **Hontai Shiain** sekä **Alempien voiden Mestaruuskilpailut**. Lokakuun lopulla järjestämme toisen **Hontai Shiain** sekä kansallisen katakilpailun **Hontai Kata Taikai**.

Varttuneimpien nuorten kanssa suunnitellaan matkaa judon synnyinsijoille Japaniin. Jos kaikki sujuu hyvin, pääsemme matkustamaan jo tulevana kesänä.

Tatamilla tavataan

t. Staffan

Sisällysluettelo:

• Puheenjohtajan tervehdys	1
• Hontai Judon kiertopalk.	2
• Vyöarvokorotuksia	3
• Syyskauden 2010 ryhmät	3
• Ryhmien kuulumiset	4
• Menestyminen arvokilp.	6
• Tuomaritoiminta	6
• Katatoiminta	6
• Muu toiminta	6
• Toimihenkilöt	7
• Vuoden 2011 tap.,maksut	7
• Judon vyöarvot ja koulutus	8
• Kilpailutoiminta	10
• Kevätkauden kalenteri	11
• Harjoitusvuorot	12

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 2010 judoka on **Katri Majjala**. Hän on jatkanut kehittymistään judokana, ja suoritti mustan vyön syksyllä 2010. Katri on laajentanut judopohjaansa ja hankkinut kokemuksia muista seuroista sekä kotimaassa että yhden lukukauden verran myös Espanjasta.

Katri on kehittynyt vastuunottajana, josta oivia esimerkkejä ovat toimiminen aluekouluttajana sekä hienosti hoidettu syksyn alkeiskurssi.



Vuoden nuori:

Vuoden 2010 nuori on **Lari Luhtanen**. Sinisen vyön toissa vuonna suorittanut Lari on kuluneen vuoden aikana edelleen kehittynyt judotaidoiltaan paljon ja osoittanut erinomaista harjoitteluahkeruutta. Opetetut asiat jäävät hänelle erinomaisesti mieleen, olipa sitten kyseessä heitot tai kombinaatiot, mattotekniikat tai kataharjoittelu.

Tuomarilisenssin Lari suoritti jo muutama vuosi sitten, heti kun se oli iän puolesta mahdollista.



Vuoden juniori:

Vuoden 2010 junioriksi olemme nimittäneet **Pryy Luhtasen**, joka on ollut koko vuoden yksi seuran ahkerimmista harjoittelijoista. Sinivöinen Pryy suoritti syksyllä D-tuomarin lisenssin.

Isoveljensä Larin tapaan Pryykin harjoittelee monipuolisesti judon kaikkia osa-alueita.



Vuoden erityispalkinto:

Vuoden 2010 osalta olemme palkinneet seurassamme pitkään toimineen **Päivi Mattilan**, joka on ollut mukana auttamassa mitä moninaisimmissa yhteyksissä. Häneltä sujuu apuohjaajana toimiminen siinä missä ensiapukin puhumattakaan huoltaja-, toimitsija- ja kuuluttajatehtävistä seuran kisatapahtumissa.

Vyöarvokorotuksia

Vuonna 2010 seuramme sai taas muutaman vuoden tauon jälkeen uusia mustia voita, kun **Katri Maijala** suoritti **1. danin** syyskuun alussa, ja **Pietro Casagrande** ja **Jaakko Toppari** suorittivat **1. danin** joulukuun liittograduoinnissa.

Tero Malkki suoritti **2. danin** vyöarvon joulukuun tilaisuudessa.

Klaus Verlin suoritti **1. kyun** (ruskea vyö) aluegraduoinnissa Nummelassa 23.5.2010.

2. kyun (sininen vyö) suorittivat seuran 20-vuotisjuhlan yhteydessä tammikuussa 2010 **Inka Verlin** ja **Pyry Luhtanen**. **Marko Sundberg** suoritti sinisen vyö joulukuussa.

3. kyun (vihreä vyö) suorittivat kevätkaudella 2010 **Nikita Roudak**, **Konsta Kallio**, **Otto Kallioniemi** ja **Sami Muraja**.

Näiden lisäksi on oranssin ja keltaisen vyön suorituksia hyväksytty kuluneen vuoden kymmenkunta. Seuragraduoijana toimi Staffan Lindgren. Staffan toimii myös alue- ja liittograduoijana.

Syyskauden 2010 ryhmät:

Ohjaajat ja apuvalmentajat sekä erityistunnustuksen saaneet *judokat*

<u>Muksujudo:</u>	Eero Weck <i>Mirko Peltonen ja Arttu Herrala</i>
<u>Erytisyryhmä:</u>	Satu ja Staffan Lindgren , Eero Weck <i>Linda Naumann</i>
<u>Alkeisryhmä:</u>	Katri Maijala , Päivi Mattila, Virna Vilander, Alekski Mikkola, Joonas Hirvensalo <i>Julius Harju, Jesper Stenstrand</i>
<u>Jatko I:</u>	Jaakko ja Kirsi Hannula , Marko Sundberg <i>Juho Jortikka ja Susanna Sundberg</i>
<u>Jatko II:</u>	Satu ja Staffan Lindgren <i>Antti Kinnunen, Leo Nikkonen</i>
<u>Nuoret:</u>	Staffan ja Satu Lindgren <i>Juho Savola, Erik Sundqvist</i>
<u>Aikuiset:</u>	Staffan, Satu, Rami Laeslehto, Eero Weck
<u>Judobics:</u>	Eero Weck

Ryhmien kuulumiset

Muksujudo



Nuorempien muksujudokoiden ryhmässä harjoitellaan yhdessä vanhempien kanssa erilaisia keuhonhallintaan ja judon alkeisiin liittyviä liikkeitä, usein leikkien muodossa. Tätä iloista touhua on ollut kiva seurata. Ryhmästä palkitaan *Mirko Peltonen*. Hiukan vanhempien ja edistyneimpien junnujen ryhmässä opeteltiin enemmän judotekniikoita ja otettiin randoria. Tunnustuspalkinnon saa *Arttu Herrala*,

Erityisryhmä



Kuusi vuotta koossa ollut sovelletun judon ryhmä on pienentynyt muutaman viime vuoden aikana nuorten muuttaessa opiskelun myötä toisille paikkakunnille. Jäljelle jäänyt neljän pojan ja yhden terhakkaan tytön ryhmä on harjoitellut innokkaasti koko vuoden. Ryhmä sai tuntumaa kilpajudoon tammikuun lopulla Lappeenrannassa pidetyn leirin yhteydessä, ja syksyllä vastaavassa

tilaisuudessa Naantalissa. Ryhmästä onkin valittu kaksi jäsentä, Linda Naumann ja Olli Virta, edustamaan Suomea kesä/heinäkuun vaihteessa Ateenassa pidettäviin **Special Olympics**-kisoihin. Ryhmästä palkitaan *Linda Naumann* joka on harjoitellut ahkerasti käyden myös nuorten ja aikuisten harjoituksissa.

Alkeisryhmä



Alkeiskurssin syyskausi meni loistavasti. Pieni ryhmä ja viisi ohjaajaa tekivät mahdolliseksi yksilöllisen opetuksen ja monipuolisen harjoittelun. Syksyn aikana harjoiteltiin judotekniikoiden lisäksi kaikkien judokavereiden kanssa harjoittelua sekä dojkäyttämistä. Lasten lisäksi myös ohjaajat oppivat yhtä sun toista opettamisesta ja ryhmän hallinnasta. Oppiminen jatkuu keväällä myös kilpailutamatilla kun ryhmä lähtee kokeilemaan judotekniikoita Junnu Cupeihin.

Ryhmästä palkitaan *Julius Harju*, joka harjoittelee hyvin kaikkien kanssa ja auttaa parejaan oppimaan. Lisäksi palkitaan *Jesper Stenstrand*, joka on saanut syksyn aikana paljon lisää rohkeutta harjoitella muidenkin kuin veljensä kanssa.

Jatkoryhmä 1



Jatkoryhmä 1 on harjoitellut koko vuoden ahkerasti Jaskan ja Kirsin sekä Markon johdolla. Ryhmä on omaksunut hyvän dojokäyttäytymisen ja sen jäsenet ottavat randoria innolla. Ryhmäläisten judotaidot ovat kehittyneet edellen ja muutamat halitsevat jo heittokombinaatioitakin. Innokkaimmat ovat käyneet kokeilemassa taitojaan junnuceupeissa. Tällä kertaa palkitaan ryhmästä erittäin ahkerasta harjoittelusta ja menestyksestä kilpailuissa *Juho Jortikka* ja *Susanna Sundberg*.



Jatkoryhmä 2 Ryhmä on uudistunut melko paljon vuoden aikana, kun useat ryhmän kokeneimmista ovat siirtyneet harjoittelemaan nuorten ryhmään ja tilalle on tullut nuoria jatkoryhmä 1:stä. Ryhmän ikä- ja kokojakaumat ovat näin ollen aika laajat. Ahkerimpana harjoittelijana palkitaan *Antti Kinnunen*, joka käy innolla kilpailemassa, sekä *Leo Nikkonen*, joka aina iloisena kannustaa muita yrittämään parastaan.

Aikuiset

Aikuisten harjoituksiin on kauden aikana tullut mukaan myös pikkujudokoiden vanhempia. Judo sopii erittäin hyvin koko perheen harrastukseksi, ja varsinkin muksujudokoiden osalta on usein eduksi, jos vanhemmat tulevat tatamille asti. Kaksi kertaa viikossa järjestettävissä harjoituksissa käy porukkaa vasta-alkajista mustiin vöihin.

Judobicks

Eero Weck on vetänyt lauantaiamuaisin judobicks-harjoittelut, jotka pitävät sisällään judomaisia verryttely- ja venyttelyliikkeitä sekä muuta liikuntaa.

Nuoret

Tässä noin kahdenkymmenen hengen joukossa on mukana nuoria, joista muutamat ovat olleet mukana Hontai Judon alkuajoista asti. Osalle nuorista on tullut eteen muutto muualle, jopa ulkomaille, opiskelun takia, mutta ryhmää on täydennetty jatkokurssien kautta.

Ryhmäläiset ovat ahkeran judoharjoittelunsa lisäksi toimineet seuran järjestämien kilpailujen toimitsijoina sekä osa apuopettajina, tuomareina tai huoltajina kilpailuissa.

Klaus Verlin on osallistunut aktiivisesti Judoliiton edustusvalmennusleireille sekä nuorten arvokilpailuihin. Kesäkuussa kävi 8 nuorta Hampurissa kataleirillä.

Tästä ryhmästä saavat erityisen tunnustuksen *Erik Sundqvist* ja *Juho Savola*, jotka ryhmän uusimpina tulokkaina ovat hyvin päässeet mukaan konkareiden tahtiin ennakkoluulottomalla harjoitusasenteellaan.



Menestyminen arvokilpailuissa 2010

B-nuoret SM Joensuu

- 3. Klaus Verlin BP-66
- 3. Inka Verlin BT-48

B-nuoret avoimet SM Kuusankoski

- 2. Klaus Verlin BP-73

Sovelletun judon SM Loviisa

- 2. Linda Naumann Sov.N-78

Baltic Sea Open Vantaa

- 1. Linda Naumann SOW-70

SM-mitalistit saavat seuran harjoittelustipendin.

Näiden arvokilpailujen lisäksi nuoret osallistuivat moniin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin.

Innokkaimmat lähtivät jälleen mukaan Etelä-Suomen alueen perinteisille kilpailumatkoille, huhtikuussa Ruotsin Oxelösundiin ja syksyllä Eestiin.

Tuomaritoiminta

Tällä hetkellä on Hontain judokoista viidellä voimassa olevat tuomarilisenssit. Timo Lehtosella on A-lisenssi ja **Tuomas Konttisella** C-lisenssi, jonka lisäksi **Alexi Mikkolalla** sekä **Lari ja Pyy Luhtasella** on D-lisenssit.

Katatoiminta

Seura on osallistunut aktiivisesti katakisojen järjestämiseen sekä Järvenpäässä että kotisalilla, jossa pidettiin 8.5. pienimuotoinen katakisa. **Heikki Joensuu** ja **Ville Taka** ovat harjoitelleet katoja ahkerasti ja osallistuneet katakilpailuihin niin *nage-no-katassa* kuin myös *katame-no-katassa* ja *Kodokan Goshin-jutsussa*.

Osa varttuneiden nuorten ryhmästä vieraili kesäkuussa Hampurissa kataleirillä.

Staffan Lindgrenin toimi tuomarina keväällä Unkarissa pidetyissä toisissa **Katan MM-kilpailuissa** ja syksyllä yhdessä **Jaakko Hannulan** kanssa Italiassa käydyissä EJU:n järjestämässä kuudensissa **Katan EM-kilpailuissa**.

Hontai Judo järjesti elokuun lopussa Malmilla toiset **Open Nordic Kata Championships**-kilpailut joihin osallistui 33 kilpailevaa paria. Seuramme sai runsaasti kiitosta järjestelyistä. 30.10 järjestimme **Judo Kata Taikai** kilpailu- ja tutustumistapahtuman Hakunilassa kaikille katasta kiinnostuneille.



Muu toiminta

Timo Lehtonen ja Katri Maijala ovat edelleen toimineet Etelä-Suomen alueen kouluttajina osallistuen JP- ja OOP-kurssien vetämiseen.

Staffan kuuluu Suomen Dan-Kollegion hallitukseen ja toimi kata- ja tekniikkakouluttajana sekä alue- ja liittograduoijana.

Järjestetyt kilpailut

Katakilpailujen lisäksi järjestimme kevätkaudella *Hontai Shiain* sekä *Alempiä vöiden Mestaruuskilpailut* ja syksyllä jälleen *Hontai Shiain*.

Hontai Judon toimihenkilöt v. 2011

Seuran puheenjohtajana ja pääopettajana toimii **Staffan** Lindgren, sihteerinä **Satu** Lindgren (myös passit) ja rahastonhoitajana **Ritva** Määttä. Seuran hallitukseen kuuluvat lisäksi **Päivi** Mattila, **Joona** Hirvensalo ja **Marko** Verlin. Tilintarkastajina toimivat Tapio Malkki ja Jouko Siro.

Vuoden 2011 tulevia tapahtumia Hontaissa

Seuraleiri

Perinteinen seuraleirimme pyritään järjestämään jälleen toukokuun loppupuolella. Paikka on vielä avoinna, joten otamme mielellämme vastaan leiripaikkaehdotuksia!

Jokainen ryhmä järjestää kevään aikana harjoitusten lisäksi jonkun ylimääräisen retken, salileirin yöpymisineen tai salikilpailun tms yhteisen tapahtuman.

Japanin matka

Nuorten ryhmän tavoitteena on matkustaa judon kotimaahan Japaniin. Ajankohdaksi on suunniteltu heinä-elokuun vaihdetta tulevana kesänä. Osa matkakustannuksista pyritään keräämään erilaisilla talkoilla. Kaikki vinkit mahdollisista talkootyökohteista ovat tervetulleita!

Seuran järjestämät kilpailut

Järjestämme lauantaina **26.3 Hontai Shiain** ja sunnuntaina **27.3 Alempien vöiden Mestaruuskilpailut** Hakunilassa. Alempivöisten mestaruuskilpailuihin osallistumisoikeus on kelta- ja oranssivöisillä judokoilla. Painoluokkien lisäksi osallistujat jaetaan iän ja sukupuolen mukaan tyttöihin (alle 14 v.), naisiin, poikiin (alle 15 v.) ja miehiin.

Syksyllä 2011 järjestämme jälleen **Hontai Kata Taikai** -tapahtuman sekä **Hontai Shiain 29.-30.10.**

Harjoitusmaksut kevätkausi 2011

Harjoitusmaksut kattavat niukasti pakolliset menomme (vuokrat, Judoliiton jäsenmaksun ja vakuutukset). Palkkamenoja meillä ei ole lainkaan; kaikki ohjaajat toimivat ilman korvausta!

Maksut (joihin sisältyy jäsenmaksu kevätkaudelle 2011) maksetaan Hontai Judon tilille 800018-70124592 tammikuun loppuun mennessä. Kaikki jäsen/harjoitusmaksunsa maksaneet saavat Judoliiton vakuutusturvan!

– Muksujudokat	90 €
– Alkeisryhmäläiset (nuoret)	130 €
– Jatkoryhmäläiset ja muut nuoret sekä opiskelijat	120 €
– Aikuiset	130 €
– Erityisryhmä	100 €
– Kannatusjäsenmaksu	55 €

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

Vapaapaikat tms. voi sopia Sadun kanssa. Toimitamme **viitenumeroilliset maksulaput**, jotka ovat henkilökohtaisia. Näin maksut ohjautuvat oikein ja samalla seura säästää jonkun verran rahaa kun ei mene ylimääräisiä pankkipalvelumaksuja. Maksajaksi/tiedoksi judokan nimi!

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 maksuna 30 € seuran tilille (ei koske natsakokeita!), ja tästäkin 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 2011 kurssi järjestetään: La-su 12.-13.2.2011

Kurssin hinta on 70 € ja alaikäraja kurssille on 12 vuotta

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

Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa -kurssi on toinen I-tason kurseista, joka on sidottu vyökoejärjestelmään. Kurssi on hyvä käydä joko "vanhana" oranssina tai mahdollisimman pian vihreään 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 2011 kurssi järjestetään: La-su 14. – 15.5.2011

Kurssin hinta on 70 € ja alaikäraja kurssille on 13 vuotta

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

Katso kurssikutsut osoitteesta www.es-judo.net => Tapahtumakalenteri
Tarkempi kuvaus Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmästä sen eri tasoiheen on nähtävissä liiton sivuilla osoitteessa www.judoliitto.fi => Materiaal kansio

Vyökokeisiin valmistautuminen

Varsinkin tummempien vyöarvojen kokeisiin (ruskea ja musta) menevien on aloitettava valmistautumisensa kokeeseen usein jo vähintään puoli vuotta ennen itse koetilaisuutta. Valmistautumiseen kuulu 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 sekä 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. Kataopetuksessa tullaan nage-no-katan ja katame-no-kata lisäksi käymään läpi myös harvinaisempi katoja..

Lukusanat japanin kielellä:

1 iich	3 san	5 go	7 shichi	9 ku
2 ni	4 shi	6 rok(u)	8 hachi	10 ju

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 järjestämissä **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 näihin osallistumisista 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 nuorimmista E-junnuista aina aikuisten valiokilpailuihin.

B- (U17) ja A-nuorille (=M20/N20) järjestetään *Suomenmestaruuskilpailut* keväällä sekä koko vuoden kattava neliosainen *Samurai-Cup*.

Suomen Judoliiton ikäluokat ja niiden lyhenteet vuonna 2011

M=miehet	PC=pojat 97-98
N=naiset	TC=tytöt 97-98
M20=mieh 92-94	PD=pojat 99-00
N20=nais 92-94	TD=tytöt 99-00
PB=pojat 95-96	PE= pojat 2001-
TB=tytöt 95-96	TE= tytöt 2001-

Seuraava **Junnu-Cup** on **5.2.11** paikkana **Järvenpää!**

Judopassi, Sportti-Id, vakuutus

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. Judoliiton jäsenedut mukaan lukien **vakuutusturva** koskevat vain niitä jäsenseurojen judokoita, joilla on voimassa oleva Sportti-Id! Tarkistakaa voimassaolokausi kortista! Sportti-Id on aina voimassa syyskuun alusta seuraavan vuoden elokuun loppuun, esim. *1.9.2010-31.8.2011*.

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 Junnu-Cupit, SM-kisat ja Samurai-Cupit!

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.

Judokalenteri kevät 2011

Tammikuu 2011

- la 29.1. [Ice Power Cup](#) Tampere
 la 29.1. [Graduoijakoulutus](#), Liikuntakeskus Piironen, Järvenpää
 ma 31.1. [D-C- TehoTiimin viikkorandoritreenit](#) klo 19:00-20:00 BudoSport, Helsinki

Helmikuu 2011

- la 5.2. Junnu-Cup I, Järvenpää Valkoiset ja keltaiset vyöt sekä Oranssit ja vihreät vyöt
 la 5.2. [Katame-no-kata leiri](#), BudoSport, Helsinki
 su 6.2. [TehoTiimi leiripäivä](#) Vantaa, Hakunila (vetäjänä Arto "Tintti" Raekorpi)
 su 6.2. [FinnDai Shiai](#) Helsinki
 to-su 10-13.2. Valmennusleiri U17 Varala
 pe-su 11-13.2. 3. tason judovalmentajan koulutusohjelma, 2. yhteinen lähijakso Pajulahti
 la-su 12-13.2. [Tallinn Judo Cup](#), Tallinna Viro
 la-su 12-13.2. Judon perusteet, BudoSport, Helsinki
 la 19.2. [Samurai Cup 2](#) Mikkeli
 la 19.2. [Mad About Snow - Hankijudon MM-kisat](#), Rovaniemi
 la-su 19-20.2. [Goshin-Jutsu](#) ja [Kime-no-kata](#)-leiri, BudosSport, Helsinki
 la-su 19-20.2. Muksujudo 1. Varala
 la-su 19-27.2. Hiihtoloma
 la 26.2. [Viron Avoimet U20](#) Tartto, Viro
 la-su 26-27.2. Seurajohtaja ja seuratoimijapäivät Varala

Maaliskuu 2011

- la-su 5-6.3. Psykykinen valmennus Pajulahti
 la-su 12-13.3. Nuorten SM Tampere
 la-su 19-20.3. alueleiri BudoSport, Helsinki, Herttoniemi
 la-su 19-20.3. Lasten ja nuorten ohjaajakoulutus (Nuori-Suomi), Helsinki Herttoniemi
 la-su 19-20.3. Kuntojudo 1. Varala
 la 26.3. Hontai Shiai Helsinki/Vantaa
 su 27.3. Alempien vöiden mestaruuskisat Helsinki/Vantaa

Huhtikuu 2011

- la-su 1-3.4. Valmennusleiri U17 Pajulahti
 la 2.4. [Sörmlandsträffen](#), Oxelösund, Ruotsi
 la 2.4. SM-kilpailut, Porvoo
 su 3.4. Joukkue-SM, Porvoo
 su 3.4. Sovelletun judon SM, Porvoo
 la 9.4. Etelä-Suomen avoin aluemestaruuskilpailu, Loviisa
 su 10.4. Junnu-Cup II, Loviisa
 su 10.4. Kata SM-kilpailut, Järvenpää
 la 16.4. Hämeenlinna Shiai, Hämeenlinna
 la-su 16-17.4. Kataleiri Etelä-Suomi
 su 17.4. TehoTiimi leiripäivä Vantaa, Hakunila
 pe 22.4. Pitkäperjantai
 su 24.4. Pääsiäispäivä
 ma 25.4. 2. Pääsiäispäivä

Toukokuu 2011

- la 7.5. Orimattila Shiai Orimattila
 su 8.5. TehoTiimi leiripäivä BudoSport, Helsinki, Herttoniemi (vetäjänä Heikki Arpiainen)
 la-su 14-15.5. Oppimisen ja opettamisen perusteet, Liikuntakeskus Piironen, Järvenpää
 pe-su 20-22.5. 3. tason judovalmentajan koulutusohjelma, 3. yhteinen lähijakso Pajulahti
 la 21.5. Wekara Shiai Vantaa
 su 22.5. Joukkue Wekara Vantaa
 su 22.5. Aluegraduointi Etelä-Suomi
 la-su 28-29. Hontai Judon seuraleiri, paikka avoinna !
 ma 30.5. [D-C- TehoTiimin viikkorandoritreenit](#) klo 19:00-20:00 BudoSport, Helsinki

Vanhemmat, tulkaa mukaan seuran toimintaan!

Olemme monesti huomanneet, että vanhempien osallistumisella seuran yhteisten tai yksittäisten tapahtumien järjestämiseen ja vastaavasti nuorten judoharjoituksen jatkumisella on hyvin selvä yhteys! Jos siis haluatte edesauttaa lastenne judoharrastuksen jatkumista pitkään, niin tulkaa rohkeasti mukaan järjestämään tapahtumia, tai itse tatamille kuntojudoon tai judobicsiin!

Seuraava yhteinen ponnistus on viikonloppu **26.-27.3.2011**, jolloin järjestämme sekä **Hontai Shiain** että **Alempien vöiden Mestaruuskilpailut** Vantaan Hakunilassa. Perjantaina 25.3 on tatamitalkoot, ja sekä lauantaina että sunnuntaina tarvitaan auttajia mm. kanttiinisiin, punnitukseen, toimitsijoiksi, kuvaajiksi yms ...


Hontai Judo Club, Helsinki, FINLAND - Mozilla Firefox

File Edit View History Bookmarks Tools Help

http://judohontai.com/

Most Visited Getting Started Latest Headlines

Hontai Judo Club, Helsinki, FINLAND



HONTAI JUDO ry
Laadukasta judoa
Helsingin Puistolassa
vuodesta 1990


[Yhteystiedot](#)
[Harjoitukset](#)
[Aktiivisuus](#)
[Jäsenkirjeet](#)
[Lehti-ym.tutut](#)
[Uutiset](#)
[Hontain judokoit](#)
[Tehotimiläiset](#)
[Taustaa](#)
[Kilpaileminen](#)
[Turvallinen](#)
[kaatuminen](#)
eli **Ukemi**
[Vvökoheet ja koulutus](#)
[Info på svenska!](#)
[WELCOME!](#)
[\[Pääsivu\]](#)

Linkkejä:
[TAPAHTUMAT](#)
[E.S.Alue](#)
[Judoliitto](#)

Judolehti 1 / 2009: Hontai Judo panostaa nuoriin
Ippon 4/2000: Hontai Judo tutkijan silmin
Vuoden judoseurassa opitaan, viihdytään ja menestytään
Vanhemman näkökulma lasten judoharrastukseen

Edelliset kisamme:
Hontai Shiai 29.11.2009
Hontai Shiai 14.3.2009
Alempien voiden mest. 2009


Hontai Judo ry on pieni **junioritoimintaan** erikoistunut seura, jossa on tilaa myös vanhemmille, jotka haluavat mukaan mukavaan ja haastavaan liikuntamuotoon. Maailman suosituinta kamppailulajia judoa voi harrastaa monella tavalla; muksujudosta ja aikuisten kuntojudosta lähtien jopa olympiatason kilpaurheiluksi asti.
[Tiesitkö tämän Hontai Judosta?](#)




Jaakko Toppari ja Pietro Casagrande suorittivat 1. danin ja **Tero Malkki** (alla) 2. danin liittograduoinnissa 11.12.2010

Kevätkauden harjoitukset ovat alkaneet.


Aikataulumuutos: Tiistaisin ja torstaisin harjoittelevat Alkeisryhmä ja Jatkokurssi 1 ovat vaihtaneet vuoroa seuraavasti:
Jatko 1 harjoittelee klo 17:30 - 18:30 ja **Alkeisryhmä** klo 18:30 - 19:30.




Perinteinen **Talvipäivä** vietetään Sotungissa sunnuntaina 23.1.2011.
[Lue lisää...](#)



Sovelletun judon ryhmämme kävi harjoittelemassa Tikkunilan Judokoiden vastaavan ryhmän kanssa Hakunilassa 1.12.2010



NUORI SUOMI



Klaus Verlin
Vuoden 2009

Uutisia:

- Vantaalla 11.12.2010 pidetyssä liittograduoinnissa suoritti Tero Malkki 2. danin ja Jaakko Toppari sekä Pietro Casagrande 1. danin. Parhaat onnittelut kavereille hyvistä suorituksista!
- Suokauden viimeinen kilpailu Lehti Shiai käytiin 4.12.2010 Naantolan Puistolassa. **Safer Rahmani** sijoittui toiseksi sarjassaan BR 73 kg.

Aikataulu kevätkaudelle 2011

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	
17:00			Erityisryh.				
17:15			Satu, Staffan, Eero			Judobics 10.00	10:00
17:30	Jatko 2	Jatko 1		Jatko 1	Vapaa harjoittelu	Muksut + vanhemmat	10:45
17:45	Satu & Staffan	Jaakko ja Kirsi Hannula	17:00-18:15	Jaakko ja Kirsi Hannula		Eero	11:00
18:00		17:30-18:30		17:30-18:30		10:45	11:30
18:15	17:30 - 18:30	17:30-18:30				-12:00	11:45
18:30	Nuoret	Alkeisryhmä	Jatko 2	Alkeisryhmä	17:30 -19:00	Junnujudo	12:00
18:45	4.k - n.dan	Katri, Virna, Aku Päivi ja Joona	Satu & Staffan	Katri, Virna, Aku Päivi ja Joona		Eero	12:15
19:00		18:30-19:30	18:30	18:30-19:30	Aikuiset	12:00-13:00	12:30
19:15	Staffan ja Satu	Ylemmät vyöt	Nuoret ylin vyö	Nuoret randori	Rami ja Eero		12:45
19:30		Staffan			19:00 -20:30		13:00
19:45		19:30	19:45	19:30			
20:00	Aikuiset						
20:15	Staffan ja Satu						
20:30							
20:45	20:00	-21:00	-21:00	-21:00			
21:00	-21:15						

Hontai Judo ry
Ohjaskuja 6
00750 HELSINKI

Dojo:
Lampputie 4
00750 HELSINKI

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

Pankkiyhteys: Sampo
800018-70124592
www.hontaijudo.fi