



Ohjaskuja 6
00750 HELSINKI

Hei, kaikki Hontai'n judokat!

Kesälomat ovat pian takanapäin ja koulut sekä työt kutsuvat! Jotta jaksaisimme panostaa näihin, on myös kuntoon panostettava. Ainoa tehokas tapa nostaa kuntoa on rasittaa itseään liikkumalla! Judo on tunnetusti monipuolisimpia lajeja!

Tatamilla tavataan!

Elokuun harjoitukset

pidetään yhteisharjoituksena **keskiviikkoisin klo 19.00- 20.30.**

Lisäksi aloitamme **vanhimpien nuorten harjoitukset tiistaina 19.8 (tiistai + torstai-vuorot!)**

Syyskauden aikataulun mukaiset harjoitukset käynnistyvät elo-syyskuun vaihteessa!

Ryhmä	Ikä	Harjoitusajat	Vetäjät	Aloitus
Muksut	4 - 7 v.	keskiviikko 17.30 – 18.30	Eero Weck, Sanna ja Rami Laeslehto	ke 3.9
Alkeiskurssi	7 - 13 v. (näytös ti 26.8 klo 18.30, alkaa ma 1.9.2003)	ti 17.30 – 18.30 ja to 18.00 - 19.00	Julia Casagrande + Janne, Suvi, Salla, Katri	ma 1.9
Jatkokurssi 1	8 - 13 v. (valko-keltavöiset)	ma 18.30 - 19.30 ja to 17.00 – 18.00	Salla Härkönen, Katri Majjala ja Tero Malkki	ti 3.9
Jatkokurssi 2	9 - 14 v. (kelta- ja oranssivöiset)	ma 17.30 - 18.30 ja ke 18.30 - 19.45	Timo Lehtonen Erkki Jokikokko	ma 1.9
Nuoret Kilpailijat	(oranssi - musta vyö)	ma 19.30 – 21.00, ti 18.30 – 20.00, to 19.00 – 20.30	Satu & Staffan	ti 19.8
Aikuiset	(myös vasta-alkajat!)	ma 21.00 – 22.00 ti 20.00 - 21.30 pe 19.00 – 20.30	Raimo Laeslehto Staffan & Satu Rami Laeslehto	ma 1.9 ti 2.9 pe 5.9

Suurin muutos edellisen kauden aikatauluun on se, että **muksujudo siirtyy keskiviikkoiltaan!**

Viime vuoden alkeiskurssi jatkuu nyt nimikkeellä Jatkoryhmä I, ja sitä vetävät edelleen Salla, Katri ja Tero. Viimevuoden Jatko I (Timo, Uula) muodostaa nyt rungon Jatkoryhmä II:lle. Tätä ryhmää vetävät Timo ja Erkki. Myös nuorimmat Erkin viimevuotisesta ryhmästä jatkavat tässä ryhmässä vanhempien siirtyessä nuorten ryhmään Sadun ja Staffanin ohjaukseen.

Mikäli ryhmäsi ajallisesti tai muusta syystä ei sovi, tai ellet tiedä mikä ryhmäsi tulisi olla, ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä miten harjoittelusi kannattaisi järjestää. **Rohkeasti mukaan vaan!**

Alkeiskurssinäytös ja ilmoittautumistilaisuus ti 26.8.2003 klo 18.30

Syksyn alkeiskurssin vetäjänä toimii tällä kertaa **Julia Casagrande** apunaan muita kokeneita nuoria. Alkeiskurssiryhmään on näillä näkymin tulossa ennätysmäärä tyttöjä. Näytösharjoitukseen 26.8.2003 ovat tervetulleita osallistumaan kaikki kelta- ja oranssivöiset nuorimmat isompien nuorten lisäksi. Tiedustelut Satu (040-561 7126) tai Staffan (040-508 3885).

Huom! Alkeiskurssin ensimmäinen harjoitus on tiistaina **2.9 klo. 17.30 - 18.30.**

Käytetyt puvut kiertoon! Näytöstilaisuudessa 26.8 voi yrittää myydä pieneksi jääneitä judopukuja tai katsoa löytyisikö sopiva isompi. Merkitkää myyntiin tuomaanne pukuun kiinnitettyyn lappuun nimi, puhelinnumero ja hinta (suositus hyväkuntoisesta käytetystä puvusta n. 20 euroa).

Tiedottaminen

Hontai Judon web-sivut ovat osoitteessa www.hontaijudo.fi. Voit ilmoittautua Hontai Judon **postituslistalle** hontaijudo@yahoo.com lähettämällä meilia Staffanille osoitteella staffan@hontaijudo.fi! Myös aluetason tapahtumat kannattaa käydä tarkistamassa (katso linkki Hontain sivuilta). Aluepäällikkönä toimii **Erkki Jokikokko**. Myös alueen postituslistalle voi ilmoittautua!

Syyskauden harjoitusmaksut

Harjoitusmaksut, joihin sisältyy jäsenmaksu syyskaudelle 2003, ovat seuraavat:

- **Muksujudokat** 50:- € sisältäen ryhmävakuutuksen (**maksu 30.9**)
 - **Alkeiskurssilaiset** (nuoret) 80:- € sisältäen ryhmävakuutuksen **mennessä!**
 - **Jatkokurssilaiset** ja muut Suosittelemme
 - nuoret sekä opiskelijat 70:- € ei sisällä vakuutusta Suomen Judoliiton
 - **Aikuiset** 80:- € ei sisällä vakuutusta vakuutusta, joka nuorilla
 - **Kannatusjäsenmaksu** 25:- € sisältää myös kilpailulisenssin
- Sisaralennus 15:- € / judoka. Perhemaksun tms voi sopia Sadun kanssa.

Harjoitusmaksut maksetaan **Hontai Judon** tilille Sampo **800018-701 24 592** syyskuun aikana!

Jaamme lähiaikoina kaikille maksulaput viitenumeroineen. Maksakaa käyttäen ko. **viitenumeroa**, joka on henkilö / perhekohtainen. Näin maksut ohjautuvat oikein ja samalla seura säästää jonkun verran rahaa kun ei mene ylimääräisiä pankkipalvelumaksuja ;-)

Maksajaksi kannattaa laittaa judokan nimi, ei isän tai äidin nimeä, niin kohdistus on entistä varmempi.

Reipasta syksyä toivottaen

Hontai Judon ohjaajat

Yhteystietoja:

Pääopettaja:	Staffan Lindgren,	040 - 508 3885	staffan.lindgren@pp.inet.fi
Harjoitusryhmien vetäjät:			
* Muksujudo	Eero Weck sekä Sanna Laeslehto	050 - 353 9908 041 - 533 0373	weckeero@jippii.fi fsula@jippii.fi
* Alkeiskurssi	Julia Casagrande	040 - 560 3206	
* Jatkoryhmä 1	Salla Härkönen Katri Maijala	050 - 576 1208 050 - 3700 907	
* Jatkoryhmä 2	Timo Lehtonen Erkki Jokikokko	050 - 346 1127 040 - 8444 524	timolehtonen@kolumbus.fi erkki.jokikokko@solteq.com
* Ylempivöiset nuoret	Staffan Lindgren ja Satu Lindgren	040 - 508 3885 040 - 561 7126	staffan.lindgren@pp.inet.fi satu.lindgren@vantaa.fi
* Aikuiset	Staffan Lindgren Satu Lindgren Rami Laeslehto	040 - 508 3885 040 - 561 7126 041 - 510 6737	staffan.lindgren@pp.inet.fi satu.lindgren@vantaa.fi raimo.laeslehto@netlife.fi

Harjoitusvuorokalenteri:

Alkaa	Ma	Ti	Ke	To	Pe	Alkaa
17.00				Jatko 1		17.00
17.30	Jatko 2	Alkeiskurssi	Muksut	Salla, Katri, Tero		17.30
18.00	Timo, Erkki	Julia & Co	Eero, Sanna, Rami	Alkeiskurssi		18.00
18.30	Jatko 1	Nuoret	Jatko 2	Julia & Co		18.30
19.00	Salla, Katri, Tero	Satu &	Timo ja	Nuoret	Kuntojudo	19.00
19.30	Nuoret	Staffan	Erkki	Satu &	Rami	19.30
20.00	Satu &	Aikuiset		Staffan		20.00
20.30	Staffan	Satu &				20.30
21.00	Aikuiset	Staffan				21.00
21.30	Rami					21.30