



HONTAI SHIMBUN

1/2010

Hontai Judon jäsenjulkaisu
Jaetaan talvipäivillä su 24.01.10
Painosmäärä 200 kpl

OSS!

Seuramme vietti toimintansa 20-vuotispäivää juhlaillallisella Malmin Solhemissä lauantaina 17.1.2010, miltei päivälleen 20 vuotta 16.1.1990 pidetystä seuran ensimmäisestä harjoituksesta. Juhlaillalliselle osallistui kutsuttuina yli 90 henkilöä; seuran nykyisiä ja aikaisempia pidempään harjoitelleita jäseniä sekä heidän aktiivisia vanhempiaan. Lisäksi oli kutsuttu mukaan muutamia seuran yhteistyökumppaneita lähialueilta. Illallisen ja ohjelmanumeroiden jälkeen oli vuorossa ansiomerkkien jako ja lopuksi julkistettiin seuran kiertopalkintojen uudet haltijat. Näistä lisää sisäsivuilla.

Seuran jäsenmäärä on pysynyt ennallaan parin viimeisen vuoden aikana ollen tällä hetkellä n. 140 henkilöä, joista aikuisia noin parikymmentä, osa meillä hyvin nuorina aloittaneita. Muutamat muksujudon ja alkeisryhmän lasten vanhemmista ovat tulleet kuntojudoon, jossa on helppo aloittaa tai jatkaa, vaikka taukoa olisi ollut pidempäänkin!

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 nuoremmistaan on toteutunut seurassamme hyvin. Seuran omat kasvatit toimivat sekä harjoitusten vetäjinä että puuhamiehinä seuran tapahtumissa. Lisää tuonnempana.

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 oppiminen toimimaan tiukassa tilanteessa ja samalla testata, 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 vöiden Mestaruuskilpailut**. Elokuun lopulla vastaamme pitkälti **Open Nordic Kata Championships**-kisan käytännön järjestelyistä Malmilla, ja lokakuun lopulla järjestämme toisen **Hontai Shiain** sekä **kansallisen katakilpailun**.

Varttuneempien nuorten kanssa tullaan vierailemaan Saksassa, ja parin vuoden tähtäimellä mennään jälleen Japaniin.

Tatamilla tavataan

t. Staffan

www.hontaijudo.fi

Sisällysluettelo:

- Puheenjohtajan tervehdys 1
- Hontai Judolla 20 toim.v. 2
- Ansiomerkit 3
- Kiertopalkinnot 3
- Suomenmestaruusmitalistit 4
- Seuratoiminta - kurssitusta
- vai kasvatusta... 5
- Vyöarvokorotukset 6
- Syyskauden 2009 ryhmät 6
- Ryhmien kuulumiset 7
- Kilp-. Tuomari- ja Katatoim. 8
- Vuoden 2010 tärkeät tap. 9
- Judon vyöarvot ja koulutus 10
- Kilpailutoiminta 12
- Toimihenkilöt, maksut tied. 13
- Kevätkauden kalenteri 14
- Apua kaivataan 15
- Harjoitusvuorot kevät 2010 16

Hontai Judolla 20 vuotta toimintaa

Juhlaillalliseen 16.1.2010 osallistui kutsuttuina yli 90 henkilöä; seuran nykyisiä ja aikaisempia pidempään harjoitelleita jäseniä sekä heidän aktiivisia vanhempiaan. Lisäksi oli kutsuttu mukaan muutamia seuran yhteistyökumppaneita lähialueilta. Malmin ruotsinkielisen nuorisoseuran talo **Solhem** osoittautui viihtyisäksi ja hyvin toimivaksi pitopaikaksi. Juhlasali täyttyi viimeistä paikkaa myöden, ja keskustelun sorina nousi korkeaksi, kun kuulumisia vaihdettiin ja tutustuttiin seinillä oleviin valokuviiin seuran viimeisten vuosien tapahtumista.



Tervetuliaismaljojen ja onnitteluiden jälkeen oli vuorossa pieni läpikäynti seuran vaiheista. **Satu Lindgren** aloitti kertomalla seuran synnystä, ja **Staffan** jatkoi näyttämällä kuvakavalkadin ja kertomalla seuran vaiheista alkuaajoista lähtien.



Kuvakavalkadin jälkeen oli vuorossa noutopöytä, jonka suunnittelusta ja toteutuksesta oli vastannut **Virna Vilander** kavereineen. Ruoka saikin runsaasti kiitosta kaikilta paikalla olevilta.

Maittavan ja runsaan illallisen jälkeen oli vuorossa illan yllätysvieras; **Taikuri Marcus Alexander**. Tämä taitava nuori mies kertoi harjoitelleensa taikatemppeja jo toistakymmentä vuotta, ja vaikka opiskelut alkavat painaa päälle, pysyy taikuus jatkossakin mukana repertoaarissa. Marcus Alexander hämmästytti meidät näppärillä solmutempuillaan, joiden hän arveli olevan judokoille läheisiä; olemmehan mekin sidontojen mestareita. Myöskään itse sidotuksi joutuminen ei tuottanut taikurille vaikeuksia, vaan hän oli hetkessä irti. Pois taiottu sormus löytyi, kuten arvata saattoi, mahdottomasta paikasta, ja avustajan arvanheiton perusteella tehdyt satunnaiset karsinnat jättivät tietenkin jäljelle ennalta määrätyn (?) kuoren. Yleisön raikuvat aplodit nuoren taikurin esitykselle olivat täysin ansaitut.



Viimeinen esitys oli samalla näyte siitä linjasta, jolle sekä EJU että IJF tulevat panostamaan jatkossa, nimittäin **Judo Show**. Tässä on tarkoitus lyhyessä ajassa esittää musiikilla höystettynä judon ja itsepuolustuksen tekniikoihin perustuva liikesarja, jossa yhdistyvät tekninen osaaminen, judon perinteet, esityksen monipuolisuus ja esittämisen vakuuttavuus ja eläytyminen, draama. Vihreävöiset **Inka Verlin** ja **Pyy Luhtanen** esittivät kolme ja puoli minuuttia pitkän tekniikkakimaran, jossa oli mukana *nage-no-katan* ensimmäisen tekniikkaryhmän heittojen tutkielmia sekä muutamia uhrautumishaittoja, käsilukko- ja kuristustilanteita sekä lopuksi itsepuolustustilanteita. Nuoret esittäjät selvisivät tehtävästään kunnialla, ja saivat lopuksi vastaanottaa **siniset** vyöt, sillä esitys oli loppuhuipentuma heidän 2. kyun graduoinnille.

Suomen Judoliiton ansiomerkit

Esitysten ja kahvitarjoilun jälkeen oli vuorossa ansiomerkkien jako sekä kiertopalkintojen saajien julkistaminen. Seuran nuoremista ohjaajista sekä nuorten jäsenten vanhemmista koostunut ryhmä oli ollut aktiivinen ja pääsi yllättämään seuran perustajat hankkimalla heille Suomen Judoliiton ansiomerkit pitkästä ja menestyksellisestä työstä seuran ja Suomen judon hyväksi. Satu Lindgren sai hopeisen ansiomerkin ja Staffan hopeisen hopeisin reunuksin. Ansiomerkit ojensivat **Timo Lehtonen** ja **Katri Maijala**.

Seura oli puolestaan anonut liiton ansiomerkit seuran edestä tehdystä pitkästä ja antaumuksellisesta työstä seuraavasti: Hopeinen ansiomerkki **Eero Weck**, pronssinen ansiomerkki Timo Lehtonen, Katri Maijala, **Rami Laeslehto**, **Sanna Laeslehto**, **Stella Pitkänen** (os. Lindgren) ja **Sixten Lindgren**. Ansiomerkkien jaon jälkeen oli vuorossa perinteinen kiertopalkintojen uusien haltijoiden esittely:

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 2009 judoka on **Klaus Verlin**. Hän on jatkanut ahkeraa harjoitteluaan, niin omalla salillaan kuin myös alueen ja liiton harjoituksissa ja leireillä. Klaus on kilpaillut ahkerasti ja yhä paremmalla menestyksellä, viimeisimpinä saavutuksinaan pronssimitalit sekä B-nuorten Suomenmestaruuskisoissa että avoimissa B-nuorten SM-kisoissa.



Vuoden nuori:

Vuoden 2009 nuori on **Tuomas Konttinen**. Sinisen vyön keväällä suorittanut Tuomas on kuluneen vuoden aikana kehittynyt judotaidoiltaan paljon, ja hän on myös osallistunut kiitettävästi apuohjaajana sekä alkeiskurssin että eri jatkokurssien vetämiseen. Seuran kevätleirillä hän osoitti erinomaisia taitoja johtajana sekä vastuunottoa erilaisissa ryhmätehtävissä ja pienempien judokoiden vapaa-ajan ohjaajana.



Vuoden juniori:

Vuoden 2009 junioriksi olemme nimittäneet uudelleen **Inka Verlinin**, joka on harjoitellut ahkerasti koko vuoden. Inka on myös kilpaillut ja käynyt leireillä innokkaasti sekä kotimaassa että ulkomailla.

Vuoden yllättäjä: Vuoden 2009 osalta ei nimetty ketään yllättäjäksi.

Hontai Judon kiertopalkintojen haltijat kautta aikojen

Vuosi	Vuoden judoka	Vuoden Nuori	Vuoden Juniori	Vuoden yllättäjä
1994	Stella Lindgren	---	---	---
1995	Stella Lindgren	---	Julia Casagrande	---
1996	Julia Casagrande	Stella Lindgren	Paolo Casagrande	---
1997	Stella Lindgren	Paolo Casagrande	Tero Malkki	Stefan Lindgren
1998	Stella Lindgren	Paolo Casagrande	Julia Casagrande	Uula Salminen
1999/2000	Uula Salminen	Julia Casagrande	Tero Malkki	Sixten Lindgren
2001	Tero Malkki	Suvi Hokkanen	Janne Mäki	Heikki Jussila
2002	Erkki Jokikokko	Uula Salminen	Janne Mäki	Pietro Casagrande
2003	Raimo Laeslehto	Timo Lehtonen	Janne Mäki	Ilkka Leino
2004	Timo Lehtonen	Salla Härkönen	Pietro Casagrande	---
2005	Eero Weck Pietro	Jaakko Toppari	Klaus Verlin	Marko Verlin
2006	Casagrande	Klaus Verlin	Eveliina Sainio	---
2007	Tero Malkki	Joonas Hirvensalo	Lari Luhtanen	Eemi Salminen
2008	Katri Majjala	Klaus Verlin	Inka Verlin	Tomi Lukkaroinen
2009	Klaus Verlin	Tuomas Konttinen	Inka Verlin	---



Stella
Lindgren



Julia
Casagrande



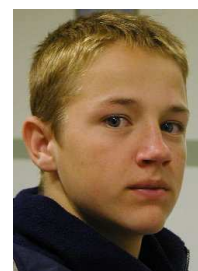
Suvi
Hokkanen



Tero
Malkki



Uula
Salminen



Mikos
Salminen



Pietro
Casagrande

SM / JFO-kisojen mitalijakauma henkilöittäin

	Kulta	Hopea	Pronssi	37		Kulta	Hopea	Pronssi	30
TYTÖT	7	10	20	Yht.	POJAT	6	6	18	Yht.
Stella	4	3	7	14	Tero	1	2	2	5
Julia	2	3	1	6	Uula	1	2	1	4
Suvi	1	1	5	7	Pietro	1	0	1	2
Salla	0	0	3	3	Heikki	0	1	1	2
Katri	0	1	1	2	Jaakko	0	0	2	2
Niina O	0	1	1	2	Stefan	0	0	1	1
Nina S	0	1	0	1	Sixten	0	0	1	1
Tuuli	0	0	2	2	Paolo	0	0	1	1
	0	0	0	0	Janne	0	0	1	1
	0	0	0	0	Joni	0	0	1	1
	0	0	0	0	Mikos	3	0	2	5
	0	0	0	0	Jalmari	0	1	2	3
	0	0	0	0	Eemi	0	0	1	1
	0	0	0	0	Klaus	0	0	1	1

Seuratoiminta – kurssitusta vai kasvatusta?

Hyvin monessa seurassa on totuttu toimintamalliin, jossa joka syksy ja kevät aloitetaan uusi alkeiskurssi, joka pyritään saamaan mahdollisimman täydeksi. Normaalina pidetään myös sitä, että vuoden tai parin kuluttua yksittäiseltä kurssilta on jäljellä enää muutama orpo kelta- tai oranssivöinen, joka yrittää pärjätä vanhojen konkareiden kanssa. Jokaista uutta siniselle tai ruskealle vyölle asti edennyttä judokaa kohti on kymmenittäin, jopa satoja, jotka ovat lopettaneet joko alkeiskurssilla tai pian sen jälkeen. Keltaisia vöitä on Suomessa myönnetty kenties 150.000 (judopasseja 96.000 kpl vuodesta 1974) ja daneja on muutama yli 1000 kpl, josta päätellen yksi 150 keltaisesta vyöstä jatkaa mustaan asti.

Eipä siis ihme, että urheilusosiologiassa arvosanoja suorittanut **Jaakko Hannula** esitti eräässä Suomen Judoliiton judon markkinointia käsittelevässä seminaarissa kysymyksen "Miksi aina koulutetaan uusia judokoita eikä keskitytä niihin, jotka meillä jo on?". Viime talvena Jaakko totesi *Judolehdessä* (nro 1/2009) julkaistussa kirjoituksessaan, että musta vyö voi olla jokaisen judoharrastajan tavoite ja se on myös saavutettavissa.

Olemme Hontai Judossa alusta asti pyrkineet pitämään aloittaneiden määrät pieninä ja keskittyneet pitämään hyvää huolta niistä, jotka meillä aloittavat. Toimintamme alusta lähtien on meillä alkeiskursseilla aloittanut judon vain noin **450 henkilöä** (arvio, ei tarkkaa tilastoa!), eli selvästi alle 25 henkilöä vuotta kohti. Judopassiin asti on edennyt alle 300 henkilöä. Kun seurassamme on tällä hetkellä **jäseninä vajaat 150 henkilöä**, on keskeyttäneiden osuus näin ollen melko pieni. Huolenpito jäsenistämme on mielestäni kannattanut, sillä meillä on peräti **10 henkilöä suorittanut mustan vyön, 8 ruskean vyön, 23 sinisen vyön ja 40 vihreän vyön**. Vasta nämä ylempivöiset judokat hyödyttävät seuraa ja samalla myös Suomen judoa konkreettisesti, sillä he voivat viedä eteenpäin sitä opetusta jota ovat itse saaneet; aluksi seuratasolla, ja myöhemmin myös alue- ja liittotasolla. Hontai Judo on kasvattanut useita judokoita, jotka toimivat myös seuran ulkopuolella judon hyväksi.

Toki meidänkin ylemmistä vöistä on moni lopettanut tai muuttanut muualle perheen, opiskelun tai työpaikan takia. Nyt ollaan jo tilanteessa, jossa alussa aloittaneilla alkaa olla omia lapsia, joita tuoda mukanaan muksujudoon, vaikka he itse olisivat välillä lopettaneet tai pitäneet taukoa.



Hontai
tarkoittaa
aitoa,
alkuperäistä,
juuria

Seuramme nimi Hontai Judo kertoo, että haluamme vaalia judon perustajan Jigoro Kanon tavoitteita painottamalla judoa keinona kasvaa ja kasvattaa harrastajiaan. Kano korosti usein judon harrastajan kehittymistä '**kolmen kulttuurin periaatteena**', nimittäin **fyysinen, henkinen ja moraalinen kulttuuri**.

Voidakseen judon päämäärän mukaisesti kehittyä yksilöksi, joka on valmis lunastamaan paikkansa yhteiskunnassa ja toimimaan yhteisen edun hyväksi, on judon harrastajan pyrittävä kehittymään kaikilla kolmella alueella. Fyysisesti vahva ja terve keho tarjoaa hyvän perustan älylliselle toiminnalle ja ennen kaikkea henkilökohtaisille hyveille. Lyhyesti: **Judo on tapa kasvaa ihmisenä!**

Staffan

Vyöarvokorotuksia 2009

2. kyun eli **sinisen** vyön suorittivat kevätkaudella **Iiro** ja **Eemi Salminen, Päivi Mattila, Virna Vilander** ja **Tuomas Konttinen**.

3. kyun eli **vihreän** vyön suorittivat kevätkaudella 2009 **Marko Sundberg, Tomi Lukkaroinen, Olli Raudaskoski** ja **Nea Helkamaa**. Syyskaudella vihreän suorittivat **Jenna Heiniö** ja **Onni Suni**.

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

Syyskauden 2009 ryhmät:

Ohjaajat ja apuvetäjät sekä erityistunnustuksen saaneet *judokat*

<u>Muksujudo:</u>	Eero Weck <i>Kerttu Vepsäläinen, Sampo Vesa</i>
<u>Erytisryhmä:</u>	Satu ja Staffan Lindgren, Eero Weck <i>Olli Virta</i>
<u>Alkeisryhmä:</u>	Jaakko ja Kirsi Hannula, Marko Sundberg <i>Eetu Yrjänä, Jere Vierikko</i>
<u>Jatko I:</u>	Satu ja Staffan Lindgren, Timo Lehtonen <i>Antti Kinnunen, Nestori Morén</i>
<u>Jatko II:</u>	Satu ja Staffan Lindgren, Timo Lehtonen <i>Onni Suni, Erik Sundqvist</i>
<u>Nuoret:</u>	Staffan ja Satu Lindgren, Timo Lehtonen <i>Toni Malkki</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 kehonhallintaan ja judon alkeisiin liittyviä liikkeitä, usein leikkien muodossa. Tätä iloista touhua on ollut kiva seurata. Ryhmästä palkittiin **Kerttu Vepsäläinen**.

Hiukan vanhempien ja edistyneimpien junnujen ryhmässä opeteltiin enemmän judotekniikoita ja otettiin randoria. Tunnustuspalkinnon sai **Sampo Vesa**, joka on aktiivisesti aina mukana harjoituksissa.

Erityisryhmä

Viidettä vuotta koossa ollut sovelletun judon ryhmä pieni syksyn alussa kun kaksi sen jäsenistä lopetti judon ainakin toistaiseksi keskittyäkseen välillä opiskeluun ja muihin harrastuksiin. Jäljelle jäänyt viiden pojan ja yhden terhakkaan tytön ryhmä on harjoitellut Satu ja Staffan Lindgrenin johdolla innokkaasti koko vuoden. Ryhmässässä on ohjaajana vierailut myös Eero Weck. **Ilja Rönkä** osallistui viime keväänä Maarianhaminassa pidettyihin sovelletun judon Suomenmestaruuskisoihin ja taisteli urheasti kokeneita kilpailijoita vastaan. Ryhmästä palkitaan **Olli Virta** joka on edistynyt mukavasti ja aina on valmis auttaamaan muita.

Alkeisryhmä

Ensimmäistä kertaa seurassamme alkeisryhmää vetävät **Jaska** ja **Kirsi Hannula** ovat nopeasti opettaneet ryhmänsä ottamaan vauhdikasta randoria, jossa koko ryhmä on ollut innokkaasti mukana. Rohkeimmin ovat otelleet **Jere Vierikko** ja **Eetu Yrjänä** jotka saavat ryhmän tunnustuspalkinnon.

Jatkoryhmä 1

Jatkoryhmä 1 on harjoitellut koko vuoden ahkerasti ja ryhmäläisten judotaidot sekä fysiikka ovat kehittyneet mukavasti.

Ryhmä sai syyskuussa toimia isäntänä kun Tallinnasta tuli **Tonin Judokoolin** parinkymmenen lapsen ryhmä vieraiksi. Yhteiset judoharjoitukset, yöpyminen dojolla, metsäretket sekä Heurekassa ja SeaWorldissä käynnit jättivät kaikille mukavat muistot.

Tällä kertaa haluamme palkita ryhmästä **Antti Kinnusen** ja **Nestori Morénin** erittäin ahkerasta harjoittelusta.

Jatkoryhmä 2

Ryhmä on edistynyt kuluvan vuoden aikana mukavasti sekä ryhmänä että yksilötasolla. Useampi ryhmän nuorista on jo suorittanut vihreän vyön.



Syyskuussa ryhmä oli metsävaelluksella Nuuksiossa kokeillen taitojaan kalliokiipeilyssä, suunnistuksessa sekä solmujen teossa. Ryhmästä palkitaan **Onni Suni**, joka on harjoitellut iloisella asenteella ja haastanut randoriin myös isompikokoisia ryhmäläisiään. Toinen palkittu on **Erik Sundqvist**, joka on tunnollinen harjoittelija ja on kehittänyt paljon.

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.

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, jotka 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. Osa tästä ryhmästä osallistuu aktiivisesti Judoliiton edustusvalmennusleireille sekä nuorten arvokilpailuihin.

Tästä ryhmästä saa erityisen tunnustuksen **Toni Malkki**, joka on harjoitellut ahkerasti ja paneutunut perusteellisesti lempiteknikoidensa kehittämiseen.

Menestyminen arvokilpailuissa 2009

Seurassamme on meneillään jonkinlainen kilpailijapolven vaihdos, joka näkyy siinä, että kilpailevia A-nuoria ei ole tällä hetkellä lainkaan ja B-nuoria on vain muutama. SM-kisoihin osallistui vain kaksi B-nuorta

Klaus Verlin saa SM-mitaleista seuran stipendin. Näiden arvokilpailujen lisäksi nuoret osallistuivat moniin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Innokkaimmat lähtivät jälleen mukaan Etelä-Suomen alueen perinteisille kilpailumatkoille, huhtikuussa Ruotsin Oxelösundiin ja joulukuussa Eestiin.

B-nuoret SM Rovaniemi

- 3. Klaus Verlin BP-66

B-nuoret avoimet SM Kuusankoski

- 3. Klaus Verlin BP-66

Tuomaritoiminta

Tällä hetkellä on Hontain judokoista neljällä voimassa olevat tuomarilisenssit. Timo Lehtosella on A-lisenssi ja **Joona Hirvensalolla**, **Alexi Mikkolalla** ja **Lari Luhtasella** on D-lisenssit. Timo on toiminut ahkerasti tuomarina myös Ruotsissa ja Virossa.

Katatoiminta

Staffan Lindgren osallistui helmikuussa Roomassa pidettyyn EJU:n katatuomari-seminaariin. 15.3.2009 järjestimme **Katan SM-2009** -kilpailut Hakunilan väestösuojuksessa. **Heikki Joensuu** ja **Ville Taka** osallistuivat rohkeasti *nage-no-kataan* saaden arvokasta kokemusta. Kilpailujen päätuomarina toiminut Staffan esitti päätteeksi *Kodokan Goshin-Jutsun* **Tomas Rundqvistin** (4.d, ÅJK) kanssa. Staffan toimi yhdessä **Jaakko Hannulan** kanssa tuomarina keväällä Romaniassa käydyissä EJU:n järjestämissä viidensissä **Katan Euroopanmestaruuskilpailuissa**. Syysskuussa he tuomitsivat **Open Nordic Kata Championships**-kilpailuissa Boråsissa, ja lokakuussa ensimmäisissä **Katan Maailmanmestaruuskisoissa** Maltalla.

28.11 järjestimme **Judo Kata Taikai** kilpailu- ja tutustumistapahtuman Hakunilassa kaikille katasta kiinnostuneille.

Muu toiminta

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

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

Inka Verlin ja **Sanni Toppari** vetivät kesän alussa Puistolan kesäakatemia puitteissa 'Judon ja itsepuolustuksen alkeet' -kurssin.

Järjestetyt kilpailut

Katakilpailujen lisäksi järjestimme kevätkaudella *Hontai Shiain* sekä *Alempien vöiden Mestaruuskilpailut* ja syksyllä jälleen *Hontai Shiain*. Kisoissa käytetyn uuden Judo Shiai-ohjelmiston opettelu takkuili hiukan, mutta samalla saatiin muutamia uusia henkilöitä koulutettua mukaan järjestelytehtäviin.



Vuoden 2010 tulevia tapahtumia Hontaissa

Seuraleiri

Perinteisesti seuraleiri on aina järjestetty helatorstaiviikonloppuna. Paikkana on jälleen vanha tuttu Vihdin pirtti.

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

Seuran järjestämät kilpailut

Järjestämme lauantaina **27.3 Hontai Shiain** ja sunnuntaina **28.3 Alempien vöiden Mestaruuskilpailut** Hakunilassa. Odotamme lauantain kilpailuihin n. 150 ja sunnuntain kilpailuihin noin kahtasataa ottelijaa. Alempivöiden 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. Syksyllä 2010 järjestämme jälleen **Hontai Shiain** sekä kansallisen katakilpailun.

Nuorten ryhmän Saksan vierailu

Ajankohta on vielä auki, mutta tähtäämme kevään loppuun/alkukesään.

Judon vyöarvojärjestelmä ja koulutus

Judon vyöarvojärjestelmään kuuluu ajatus jatkuvasta kehitymisestä. 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 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 2010 kurssit järjestetään: La-su 30.-31.1.2010 Lappeenrannassa

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 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.

Seuraava kurssi järjestetään: syksyllä 2010 ??

Kurssin hinta on 70 € 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 kuulu osallistuminen alueen ja Suomen Dan-Kollegion (mustien vöiden yhdistyksen) järjestämiin tekniikka- ja katakurseille sekä alueleirien ja kesäleirien yhteydessä järjestettäviin tekniikkaopetuksiin. Myös omaehtoinen opiskelu ja harjoittelu,

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..

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

Suomen Judoliiton ikäluokat ja niiden lyhenteet vuonna 2010

M=miehet	PC=pojat 96-97
N=naiset	TC=tytöt 96-97
M20=mieh 91-93	PD=pojat 98-99
N20=nais 91-93	TD=tytöt 98-99
PB=pojat 94-95	PE= pojat 2000-
TB=tytöt 94-95	TE=tytöt 2000-

Seuraava **Junnu-Cup** on **7.3.2010** paikkana **Järvenpää!**

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 Vanhasta kilpailulisenssisysteemistä ja siihen liittyvästä erillisestä judon kattavasta vakuutuksesta on nyt luovuttu Judoliiton tarjotessa vakuutusturvan jäsenetu 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 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! **Kisakannttiinissa** 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.

Hontai Judon toimihenkilöt

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

Ystävyyshankkeita kehitteillä

Vanhimpien nuorten ryhmä on käynyt harjoitusmatkalla sekä Espanjassa, Italiassa ja Japanissa, ja myös toiminut isäntänä italialaisten ryhmälle.. Lisäksi tämän ryhmän jäsenet ovat käyneet useilla kilpailumatkoilla sekä Ruotsissa, Virossa, Tanskassa että Hollannissa.

Tälle vuodelle olemme jo alustavasti sopineet varttuneimpien nuorten ryhmän vierailusta Hampuriin, ja vastaavasti sieltä tulevan ryhmän isännöinti Helsingissä!

Harjoitusmaksut kevätkausi 2010

Harjoitusmaksut kattavat niukasti pakolliset menomme (vuokrat, Judoliiton jäsenmaksun ja vakuutukset).. Maksut (joihin sisältyy jäsenmaksu kevätkaudelle 2008) maksetaan Hontai Judon tilille 800018-70124592 tammikuun loppuun mennessä. Kaikki jäsen/harjoitusmaksunsa maksaneet saavat Judoliiton vakuutusturvan!

- Muksujudokat	80 €
- Alkeisryhmäläiset (nuoret)	115 €
- Jatkoryhmäläiset ja muut nuoret sekä opiskelijat	105 €
- Aikuiset	115 €
- Erityisryhmä	90 €
- Kannatusjäsenmaksu	45 €

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!

Tiedottaminen

Seuramme nettisivuilla www.hontaijudo.fi kerrotaan jatkuvasti ajankohtaisista asioista. Juttuja ilmestyy usein myös paikallislehdissä. Vanhemmat lehtijutut aina vuodesta 1997 lähtien ovat tallessa seuran nettisivuilla.

Edelliset *Hontai Shimbun*-numerot (alkaen vuodesta 2004) ovat myös luettavissa seuramme nettisivuilta.

Tiedustelut ajankohtaisista asioista ym sähköpostiliikenne hoituu parhaiten osoitteella staffan@hontaijudo.fi

Judokalenteri kevät 2010

Tammikuu 2010

1. la 16.1. Samurai Cup 1, Pajulahti, tulokset
2. la 16.1. Tuomarien jatkokurssi, Pajulahti
3. su 17.1. Graduoinja peruskoulutus, Hollola
4. la-su 23-24.1. Sinettiseuratapaaminen, Jyväskylä
5. la 30.1. Ice Power Cup, Tampere
6. la 30.1. Tuomarien jatkokurssi, Tampere
7. la 30.1. Katame-no-kata leiri, Kotka
8. la-su 30-31.1. Judon Perusteet koulutus, Lappeenranta
9. su 31.1. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä, Vantaa



Helmikuu 2010

1. la 6.2. Kansallinen katakilpailu, Järvenpää
2. la 6.2. Nurin, oikein- Ota haltuun turvallisempi kaatumistapa koulutus, Tampere, Varala
3. su 7.2. FinnDai-Shiai, Helsinki
4. la-su 13-14.2 Alueleiri, Lappeenranta (Kaakkois-Suomen alue järjestää)
5. la 20.2. Samurai Cup 2, Savonlinna
6. la 20.2. Abloy Judoturniir, Tallinna (hyvä "omatoimireissu" C- ja D-junnuille)
7. la-su 20-21.2. Muksujudo 1. koulutus, Varala, Tampere
8. la-su 20-28.2. Hiihtoloma, Etelä-Suomi
9. la-su 27-28.2. Goshin-jutsu ja katame-no-kata leiri sekä katatuomarikoulutus, Varala, Tampere

Maaliskuu 2010

1. la 6.3. Etelä- ja Kaakkois-Suomen avoimet Aluemestaruuskisat
2. su 7.3. Junnu-Cup I, Järvenpää
3. la 13.3 Teippauskurssi, Pori (Lounais-Suomen alue järjestää)
4. la-su 13-14.3 Randori/Tekniikka leiri, Pori (Lounais-Suomen alue järjestää)
5. la-su 13-14.3 Vory kevad, Vory
6. su 14.3. Kuntoilijoiden Tekniikkaleriri, Pori (Lounais-Suomen alue järjestää)
7. pe-su 19-21.3 Seurakehittäminen 3. lähijakso, Pajulahti
8. la 20.3. Kata SM, Järvenpää
9. la-su 20-21.3. Nuorten SM-kilpailut, Joensuu
10. su 21.3. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä, Etelä-Suomi
11. pe-ma 25-28.3. Sörmlandsträffen - matkan infosivu, Oxelösund SWE
12. la 27.3. Hontai Shiai, Helsinki/Vantaa
13. la-su 27-28.3. 12 - 15-vuotiaan judokan hyvä harjoittelu, Varala, Tampere
14. su 28.3. Alempien vöiden mestaruus, Helsinki/Vantaa

Huhtikuu 2010

1. pe-ma 2-5.4. Pääsiäsloma
2. la-su 10-11.4. SM-kilpailut, Loviisa
3. la 17.4. Matsuru Kannu, Kotka
4. su 18.4. Nuoremman TehoTiimin leiripäivä, Etelä-Suomi
5. la-su 17-18.4. Kuntojudo 2 -ohjaajakoulutus, Varala, Tampere
6. la-su 17-18.4. Team JuKo - koulutus Sinettiseurojen nuorille, Varala, Tampere
7. la-su 24-25.4. Hämeenlinna Shiai, Hämeenlinna

Toukokuu 2010

1. su 2.5. Tuomareiden peruskurssi, Orimattila (Kaakkois-Suomen alue järjestää)
2. la 8.5. Orimattila Shiai (Wappu Shiai), Orimattila
3. la 8.5. Tuomareiden peruskurssi, Näyttökilpailu, Orimattila (Kaakkois-Suomen alue järjestää)
4. la-su 8-9.5. Judon Perusteet koulutus, Etelä-Suomi
5. la-su 15-16.5. Alueleiri, Lahti tai Nastola/Pajulahti (Kaakkois-Suomen alue järjestää)
6. la 22.5. Wekara Shiai, Vantaa
7. su 23.5. Joukkue Wekara Shiai, Vantaa
8. su 23.5. Junnu-Cup II, Vantaa
9. su 23.5. Aluegraduointi 1 kyu ja 1 dan, Etelä-suomi
10. la-su 29-30.5. Baltic Sea Open Championships, Vantaa

Apua kaivataan:

- **tatamien kuljetusapua** omiin kisoihin
- **porukkaa kanttiiniiin** ja muihin tehtäviin kisoissa
- **seuraleirille vanhempia** mukaan!

- **mainosten** hankkijoita kisoihin
- talkoohommien järjestämistä nuorille (Saksan-matka)
- ideoita **seuravaatteiden** hankkimiseksi (T-paidat,
- ideoita **myyntiartikkeleiksi** kisoihin hupparit yms)

- video- ja valokuvaajia kisoihin

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 judobicksiin!

Seuraava yhteinen ponnistus on viikonloppu **27.-28.3.2010**, jolloin järjestämme sekä **Hontai Shiain** että **Alempien vöiden Mestaruuskilpailut**. Hakunilassa.

Lukusanat japanin kielellä:

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

Aikataulu kevätkaudelle 2010

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

Ryhmä	Ikä	Harjoitusajat	Vetäjät	Huom!
Erityisryhmä		ke 17.00 - 18.15	Satu & Staffan Lindgren Eero Weck	
Muksujudo	4 - 6 v.	la 10.45 - 12.00	Eero Weck	
Junnujudo	6 - 8 v.	la 12.00 - 13.00	Eero Weck	
Alkeisryhmä	yli 7 v.	ti 17.15 - 18.15 to 17.15 - 18.15	Jaakko & Kirsi Hannula	
Jatkokurssi 1	8 - 13 v. keltavöiset	ma 17.30 - 18.30 ke 18.30 -19.45	Satu & Staffan Lindgren ja Timo Lehtonen	
Jatkokurssi 2	8 - 14 v. keltainen - vihreä vyö	ti 18.15 - 19.30 to 18.15 - 19.30	Satu & Staffan Sixten, Timo	
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	Staffan & Timo Staffan Timo Lehtonen Timo Lehtonen	
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	