



HONTAI SHIMBUN

1 / 2012

Hontai Judon jäsenjulkaisu
Jaetaan talvipäivillä su 29.01.12
Painosmäärä 150 kpl

OSS!

Mennyt vuosi 2011 toi mukanaan sovelletun judon osalta SM-kultamitalin **Linda Naumannille** sekä osallistumisen Special Olympics-tapahtumaan Ateenassa, jossa Linda otti pronssia ja yhdessä **Olli Virran** kanssa edusti kunnialla Suomea ja Hontai Judoa. Lisää menestystä tuli nuorten SM-kisoissa, joissa **Inka** ja **Klaus Verlin** sekä **Safar Rahmani** kukin taistelivat itselleen hopeamitalin. Hontailla oli pitkästä aikaa edustusta myös miesten SM-tasolla, kun **Tero Malkki**, **Pietro Casagrande** ja **Jaakko Toppari** sekä Klaus ottelivat Porvoon SM-kisoissa. Menestys jäi tällä kertaa muutamaa otteluvoittoon Tero ja Klasun osalta.

Seuran toiminta on ollut vireää koko vuoden pitäen sisällään ahkeran harjoittelun lisäksi monien koko judoyhteisöä palvelevien tapahtumien järjestämisen. Seuraleiri pidettiin tällä kertaa Sipoon saaristossa.

Muutaman vuoden takaisen Suomen Judoliiton jäsenmaksuperusteiden muutoksen takia jouduimme pysyvästi tiukentamaan jäsenkirjaamiskäytäntöämme. Jäsenmäärämme on tämän jälkeen pyörinyt n. 120 henkilössä, joista aikuisia on parikymmentä, osaksi meillä hyvin nuorina aloittaneita.

Tavoitteenamme on edelleen pitää ryhmäkoot 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.

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 kähmiminen, 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 judokoiden kanssa matkataan kesäkuun alussa judon synnyinsijoille Japaniin.

Tatamilla tavataan

t. Staffan

Sisällysluettelo:

• Puheenjohtajan tervehdys	1
• Hontai Judon kiertopalk.	2
• Vyöarvokorotuksia	3
• Syyskauden 2011 ryhmät	3
• Ryhmien kuulumiset	4
• Menestymisen arvokilp.	6
• Tuomaritoiminta	6
• Katatoiminta	6
• Muu toiminta	6
• Toimihenkilöt	7
• Vuoden 2012 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.

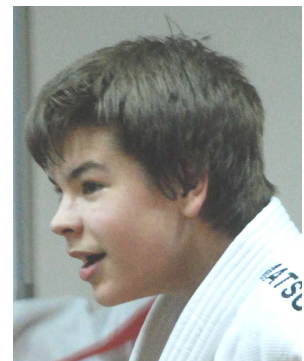


Vuoden judoka:

Hontai Judon vuoden 2011 judoka on **Aleksi Mikkola**. Vaikka hänen kilpailu-ura katkesi loukkaantumiseen, on hän jatkanut omaa ahkeraa harjoitteluaan ja kehittymistään judokana. Aleks suoritti ruskean vyön keväällä 2011 ja toimii oman harjoittelun ohella sekä ohjaajana että tuomarina.

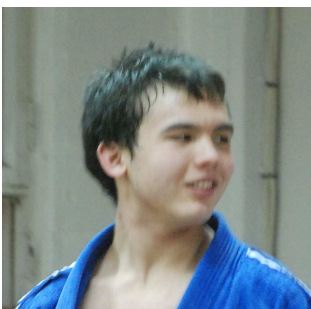
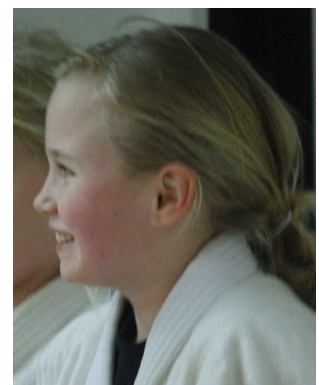
Vuoden nuori:

Vuoden 2011 nuori on **Juho Savola**. Sinisen vyön keväällä 2011 suorittanut Juho on kuluneen vuoden aikana edelleen kehittynyt judotaidoiltaan paljon. Positiivinen asenne ja toisten huomioon ottaminen sekä uskomaton venyminen ja ketteryys ovat Juholle ominaisia piirteitä.



Vuoden juniori:

Vuoden 2011 junioriksi olemme nimittäneet oranssin vyön suorittaneen **Susanna Sundbergin**, joka on osoittanut hienoa judohenkeä kaikissa toimissaan. Hän on harjoitellut ja myös kilpaillut ahkerasti, ja menestystä on tullut sekä omassa E-tyttöjen ikäluokassa että vanhempien D-tyttöjen ikäluokassa.



Vuoden erityispalkinto:

Vuoden 2011 osalta olemme palkinneet seurassamme vasta vähän aikaa toimineen **Safar Rahmanin**, joka on osallistunut innokkaasti kilpailutoimintaan ja myös pärjännyt siinä hienosti, tästä osoituksena lukuisat mitalisijat mm. Samurai-Cupeissa sekä SM-hopeamitali BP-73 kg'n sarjassa keväällä 2011.

Uusia vyöarvokorotuksia

1. kyu (ruskea vyö): Aluegraduoinnit Nummelassa 22.5.2011 **Aleksi Mikkola, Joona Hirvensalo** ja **Lari Luhtanen** sekä 18.12.2011 **Toni Malkki**.

2. kyu (sininen vyö): **Safar Rahmani** 10.3.2011, **Juho Savola** 23.5.2011

3. kyu (vihreä vyö): **Erik Sundqvist** ja **Linda Naumann**

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

Kevätleiri 2011

Seuran perinteinen kevätleiri pidettiin 27.-29.5.2011 Sipoon saaristossa. Leirille osallistui judokoita kaikista ryhmistämme, joten vilskettä riitti kun yhteensä n. 50 henkilöä kirmasi saaren rannoilla ja sisäosien ryteiköissä erilaisten tehtävien kimpussa..



Syyskauden 2011 ryhmät:

Ohjaajat ja apuvetäjät sekä erityistunnustuksen saaneet judokat

<u>Muksujudo:</u>	Eero Weck <i>Noel Masalin ja Vilho Pesonen</i>
<u>Erityisryhmä:</u>	Satu ja Staffan Lindgren, Eero Weck <i>Olli Virta ja Linda Naumann</i>
<u>Alkeisryhmä:</u>	Joona Hirvensalo, Tuomas Konttinen, Lari ja Pyry Luhtanen <i>Reetta Muukkonen ja Juho Pesonen</i>
<u>Jatko I:</u>	Katri Maijala, Päivi Mattila, Virna Vilander, Aleksi Mikkola <i>Tatu Talja ja Minttu Sundberg</i>
<u>Jatko II:</u>	Satu ja Staffan Lindgren <i>Maksim ja Ilja Roudak</i>
<u>Nuoret:</u>	Staffan ja Satu Lindgren, Jaakko Hannula, Tero Malkki <i>Lari ja Pyry Luhtanen</i>
<u>Aikuiset:</u>	Staffan, Satu, Rami Laeslehto, Eero Weck, Virna Vilander, Marko Sundberg

Ryhmien kuulumiset

Muksu- ja junnujudo

Nuorempien muksujudokoiden ryhmässä harjoitellaan yhdessä vanhempien kanssa erilaisia kehonhallintaan ja judon alkeisiin liittyviä liikkeitä, usein leikkien muodossa. Ryhmästä palkitaan *Noel Masalin*.



Hiukan vanhempien ja edistyneimpien junnujen ryhmässä opeteltiin enemmän judotekniikoita ja otettiin myös randoria. Tunnustuspalkinnon saa *Vilho Pesonen*.

Erityisryhmä



Seitsemän vuotta koossa ollut sovelletun judon ryhmä pieneni vähitellen nuorten muuttaessa opiskelun takia toisille paikkakunnille. Syksyn aikana on ryhmään kuitenkin saatu uusia jäseniä, niin että ryhmä koostuu nyt kuudesta pojasta ja kahdesta tytöstä.

Linda Naumann voitti keväällä sovelletun judon SM-kultaa ja suoritti vihreän vyön. Hän edusti yhdessä Olli Virran kanssa kunnialla Suomea kesä/heinäkuun vaihteessa Ateenassa pidetyissä **Special Olympics**-kisoissa. Linda sijoittui näissä kisoissa kolmanneksi ja Olli neljänneksi sarjoissaan. Ryhmästä palkitaan *Olli Virta* ja *Linda Naumann*, jotka oman ahkeran harjoittelun lisäksi ovat huolehtineet hyvin uusista aloittelijoista.

Alkeisryhmä

Alkeiskurssin syyskausi on sujunut hienosti ahkeran harjoittelun merkeissä.

Kahdenkymmenen aloittelijan ryhmä on pysynyt hyvin kasassa neljän, joskus jopa viiden nuoren ohjauksessa. Syksyn aikana on



harjoiteltu judotekniikoiden lisäksi kaikkien judokavereiden kanssa harjoittelua ja heidän huomioimista sekä dojakäyttämistä. Kevätkaudella päästään myös kilpailutatamille kun ryhmä lähtee kokeilemaan judotekniikoita Junnu Cupeihin. Ryhmästä palkitaan *Reetta Muukkonen* ja *Juho Pesonen* erityisen hyvästä harjoitteluasenteesta ja ahkeruudesta.

Jatkoryhmä 1

Ryhmä aloitti uudella kokoonpanolla syksyllä, kun viime kevään alkeisryhmä ja jatkoryhmä 1 yhdistettiin. On ollut ilo huomata, että kokeneemmat neuvovat toisia ja kaikki ottavat huomioon harjoittelukaverin osaamistason. Monet ovat käyneet ahkerasti kilpailuissa, ja menestystäkin on tullut. Jatko 1-ryhmästä palkitaan *Minttu Sundberg* ja *Tatu Talja*. Molemmat harjoittelevat aina ahkerasti ja ennakkoluulottomasti.

Minttu on pärjännyt hienosti kilpailuissa poikiakin vastaan.



Jatkoryhmä 2 Ryhmän ikä- ja kokojakauma on melko laaja, mikä antaa haasteita harjoittelulle. Toisaalta on hyvä oppia harjoittelemaan erilaisten harjoitteluparien kanssa, sillä vain näin voidaan kehittää monipuolista judo-osaamista. Ahkerimpina harjoittelijoina palkitaan *Maksim* ja *Ilja Roudak*, jotka harjoittelevat myös muissa ryhmissä ja aina välillä auttavat Eeroa muksu- ja junnujudotreeneissa lauantaisin.

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.

Nuoret

Tässä noin kahdenkymmenen hengen joukossa on mukana nuoria, joista muutamat ovat olleet mukana muksujudoajoista alkaen. Monille nuorista on tullut eteen muutto muualle, jopa ulkomaille, opiskelun tai työn takia, mutta ryhmää on täydennetty jatkokurssien kautta.

Ryhmäläiset ovat ahkeran judoharjoittelunsa lisäksi toimineet seuran järjestämien kilpailujen toimitsijoina ja tuomareina tai huoltajina kilpailuissa sekä ohjaajina seuran harjoituksissa. Seuran tämän hetken menestynein kilpailija Klaus Verlin opiskelee Pajulahden Urheiluopistolla ja osallistuu aktiivisesti Judoliiton edustusvalmennusleireille sekä nuorten arvokilpailuihin. Nuorten ryhmästä saavat erityisen tunnustuksen *Lari* ja *Pyry Luhtanen*, jotka osallistuvat ahkerasti ja erinomaisella asenteella kaikkeen harjoitteluun. He toimivat myös ohjaajina alkeisryhmässä.



Menestyminen arvokilpailuissa 2011

A- ja B-nuorten SM Tampere

- o 2. Klaus Verlin AP-73
- o 2. Inka Verlin BT-48
- o 2. Safar Rahmani BP-73

Sovelletun judon SM Porvoo

- o 1. Linda Naumann Sov.N-78

Special Olympics Ateena

- o 3. Linda Naumann Sov.N-78

Arvokilpailuissa mitalisijoille päässeet saavat seuran harjoittelustipendin.

Näiden arvokilpailujen lisäksi nuoret osallistuivat moniin kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin.

Kilpailumenestyksestä lisää luettavissa seuran nettisivuilla.

Tuomaritoiminta

Tällä hetkellä on Hontain judokoista kolmella voimassa olevat tuomarilisenssit. Timo Lehtosella on A-lisenssi ja Tuomas Konttisella sekä Aleksi Mikkolalla C-lisenssit.

Katatoiminta

Seura on osallistunut aktiivisesti katatapahtumien järjestämiseen kotisalin lisäksi mm. Lohjalla, Järvenpäässä, Maarianhaminassa ja Vantaalla. 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*.

Staffan Lindgren ja Jaakko Hannula osallistuivat keväällä 2011 Zagrebissa järjestettyyn Kodokanin kataseminaariin. He ovat myös jatkaneet kansainvälistä katatuomariuraansa tuomitsemalla mm. alkukesästä Frankfurtissa pidetyissä kolmansissa **Katan MM**-kilpailuissa, syyskuussa Maarianhaminassa järjestetyissä kolmansissa **Open Nordic Kata Championships**-kilpailuissa ja lokakuussa Prahassa EJU:n järjestämissä seitsemänsissä **Katan EM**-kilpailuissa. 30.10 järjestimme **Hontai 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 *Alempien vöiden Mestaruuskilpailut* ja syksyllä jälleen *Hontai Shiain*. Uutena tapahtumana järjestimme syksyllä myös *Sovelletun Judon Hontai Shiain* yhteistyössä Tikkurilan Judokoiden kanssa.

Hontai Judon toimihenkilöt v. 2012

Seuran puheenjohtajana ja pääopettajana toimii **Staffan** Lindgren, sihteerinä **Satu** Lindgren (myös passit) ja rahastonhoitajana **Ritva** Määttä. Seuran hallitukseen kuuluvat lisäksi **Päivi** Mattila, **Katri** Majjala ja **Lari** Luhtanen. Tilintarkastajina toimivat Anne Verlini ja Timo Lehtonen.

Vuoden 2012 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

Pääasiassa varttuneimmista nuorista koostuva ryhmä matkustaa kesäkuun alussa judon kotimaahan Japaniin. Osa matkakustannuksista on kerätty erilaisilla talkoilla. Kaikki vinkit mahdollisista talkootyökohteista ovat edelleen tervetulleita!

Seuran järjestämät kilpailut

Järjestämme lauantaina **24.3 Hontai Shiain** ja sunnuntaina **25.3 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 2012 järjestämme jälleen **Hontai Kata Taikai** -tapahtuman sekä **Hontai Shiain** viikonloppuna **27.-28.10.**

Harjoitusmaksut kevätkausi 2012

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 2012) maksetaan Hontai Judon tilille 800018-70124592 tammikuun loppuun mennessä. Kaikki jäsen/harjoitusmaksunsa maksaneet saavat Judoliiton vakuutusturvan!

– Muksujudokat	95 €
– Alkeisryhmäläiset (nuoret)	135 €
– Jatkoryhmäläiset ja muut nuoret sekä opiskelijat	125 €
– Aikuiset	135 €
– Erityisryhmä	100 €
– Kannatusjäsenmaksu	60 €

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

Vapaapaikat tms. voi sopia Sadun kanssa. Toimitamme **viitenumerolliset 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 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 kotisalilla, 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 molemmiin 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 2012 kurssi järjestetään: La-su 4.-5.2.2012

Kurssin hinta on 75 € ja alaikäraja kurssille on 12 vuotta

Ilmoittautumisaika kurssille päättyy jo tiistaina 31.1.2012.

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

Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa -kurssi on toinen I-tason kursseista, 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 2012 kurssi järjestetään: La-su 28. – 29.4.2012

Kurssin hinta on 75 € 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 tasoihin on nähtävissä liiton sivuilla osoitteessa www.judoliitto.fi => Materiaaliansio

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
2 ni

3 san
4 shi

5 go
6 rok(u)

7 shichi
8 hachi

9 ku
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 2012

M=miehet	PC=pojat 98-99
N=naiset	TC=tytöt 98-99
M20=mieh 93-95	PD=pojat 00-01
N20=nais. 93-95	TD=tytöt 00-01
PB=pojat 96-97	PE= pojat 2002-
TB=tytöt 96-97	TE= tytöt 2002-

Seuraava **Junnu-Cup** käydään **11.2.2012 Järvenpäässä!**

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. 1.9.2011-31.8.2012.

Kilpailuihin ilmoittautuminen ja ilmoittautumismaksut

Kilpailukutsut ja ilmoittautumislistat laitetaan dojon ilmoitustaululle. Täytäkää tiedot listalle huolellisesti (sekä ikä- että painoluokka). Seura ilmoittaa kilpailijat tämän listan perusteella ja maksaa ilmoittautumismaksut yhteissummuna, ja osallistujien edellytetään maksavan vastaavan summan Hontai Judon 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 (Huom: **ilmoittautumis-** ei 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 2012

Helmikuu 2012

1. la 4.2. [FinnDai-shiai](#), Helsinki
2. la 4.2. [Kensapuu-Shiai](#) Himanka
3. la-su 4-5.2. [Judon perusteet](#) H:ki, BudoSport
4. la 11.2. Junnu-Cup I/2012, Järvenpää
Kutsu -> [valkoiset ja keltaiset vyöt](#)
Kutsu -> [oranssit ja vihreät vyöt](#)
5. su 12.2. [Nage-no-kata- ja katame-no-kataleiri](#), Järvenpää
6. su 12.2. [TehoTiimi leiripäivä](#) BudoSport, Helsinki
7. su 12.2. [Koulutus TehoTiimiläisten vanhemmille](#) TT-leirin yhteydessä BudoSport, Helsinki
8. la 18.2. [Samurai-Cup 2](#) Pieksämäki (huom muuttunut paikka)
9. la 18.2. [Kata-kilpailu](#), Oulu
10. la-su 18-26.2. Koulujen talvilomaviikko, Etelä-Suomi
11. la 25.2. [DeepSnowJudo World Games 2012](#), Rovaniemi, Ounasvaara
12. la-su 25-26.2. [Tallinn Judo Cup](#) Tallinna, Viro - [kisojen www-sivut](#) - [reissun infisivu](#)

Maaliskuu 2012

1. la-su 10-11.3. [Nuorten SM-kilpailut](#) Mikkeli (*HUOM !!! Mahdolliset poikkeuslupa-anomukset on oltava lähetettynä kilpailu- ja sääntövaliokunnan puheenjohtajalle sähköpostilla 26.2.2012 mennessä.*)
2. la-su 17-18.3. [XVII judo tournament Võru Kevad](#), Viro - [Reissun infisivu](#)
3. la-su 17-18.3. Alueleiri Nummela
4. la 24.3. Hontai Shiai Vantaa
5. su 25.3. Alempien vöiden mestaruuskisat Vantaa
6. la 31.3. [Sörmlandsträffen](#), Oxelösund, Ruotsi
7. la 31.3. Miesten ja naisten SM-kilpailut Lappeenranta

Huhtikuu 2012

1. su 1.4. Joukkue-SM Lappeenranta
2. su 1.4. Sovelletun judon SM-kilpailut Lappeenranta
3. pe-ma 6-9.4. Pääsiäispyhät
4. la 14.4. Hämeenlinna Shiai Hämeenlinna
5. su 15.4. TehoTiimi leiripäivä BudoSport, Helsinki
6. su 15.4. ??? Katan SM-kilpailut
7. la 28.4. Etelä-Suomen avoin aluemestaruuskilpailu Porvoo
8. la-su 28-29.4. Oppimisen ja opettamisen perusteet judossa, Nummela
9. la-su 28-29.4. ??? Lenkai Turnaus Pietari, Venäjä
10. su 29.4. Junnu-Cup II Porvoo

Toukokuu 2012

1. la 5.5. Orimattila Shiai Orimattila
2. la 12.5. ??? Matsuru Kannu, Kotka
3. la-su 12-13.5. Peruskurssiohjaajakoulutus, Etelä-Suomi
4. su 13.5. TehoTiimi leiripäivä BudoSport, Helsinki
5. to 17.5. [Budo Nord Cup](#), Lund Ruotsi
6. la 19.5. Wekara Shiai Vantaa, Myyrmäki
7. su 20.5. Joukkue Wekara Vantaa, Myyrmäki
8. pe-su 18-20.5. [Lugi Judo Camp](#), Lund Ruotsi
9. su 20.5. Aluegraduointi
10. ma 21.5. [\(D-\) C- ja B-junnujen TehoTiimin viikkoharjoitukset](#)
BudoSport klo 19:00-20:00 (Kevään viimeiset treenit. Syksyllä jatketaan!!!)

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 **24.-25.3.2012**, jolloin järjestämme sekä **Hontai Shiai** että **Alempien vöiden Mestaruuskilpailut** Vantaan Hakunilassa. Perjantaina 23.3 on tatamitalkoot. Lauantaina ja sunnuntaina tarvitaan auttajia mm. kanttiinien, punnitukseen, toimitsijoiksi, kuvaajiksi yms ...



HONTAI JUDO ry
Laadukasta judoa
Helsingin Puistolassa
vuodesta 1990

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

Hontai Judon
järjestämien
kilpailujen
tuloksia.

[Yhteystiedot](#)
[Harjoitukset](#)
[Aktivisuus](#)
[Jäsenkirjeet](#)
[Kilpailuminen](#)
[Lehti- ym. jutut](#)
[Uutiset](#)
[Hontai judokoit](#)
[Sovellettu judo](#)
[Täustaa](#)
[Ukemi](#)
[Väkökeet, koulutus](#)
[Info på svenska!](#)
[WELCOME!](#)
[\[Pääsivu\]](#)

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

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 kuntosjudosta lähtien jopa olympiatason kilpaurheiluksi asti.
[Tiesitkö tämän Hontai Judosta?](#)

Perinteinen Talvipäivä vietetään su 29.1.2012 Sotungissa!

Aika: Sunnuntai 29.1.2012 klo 12.00 – n. 15.30
Paikka: Sotungin nuorisoseuran talo, Sotungintie 25, Vantaa
Varustus: Lämmin ulkoiluväestys ja iloista mieltä
omat makkarat mukaan jos tekee mieli paistettua makkaraa :-)
Tarjoilun vuoksi pyydämme etukäteen ilmoittautumisia. [Kutsu](#)



Seura-asut tulevat jakoon alkaen ma 23.1.2012.

Tule noutamaan tilauksesi dojoilta tai Talvipäiviltä. Maksu käteisellä noudettaessa tai etukäteen tilille, kuitti mukaan. [Hinnat](#).



Uutisia:

- Klaus ja Inka Verlin voittivat sarjansa Samurai-Cup 1:ssä Orimattilassa 14.1.2012. Inka voitti kaikki kolme vastustajansa sarjassa BT-52 kg selvästi ippoin arvoisilla suorituksilla. Klaus eteni sarjassaan AP-73 kg niinkään kolmella ippoinilla finaaliin, jossa vastaan tullut Hämeenlinnan Sikko Kaewasa kukistui täyden ajan kestäneessä ottelussa 5-0. **Safar Rahmani** taisteli itsensä sarjassa AP-81 kg viidenneksi yhdellä otteluvoitolla. [Tulokset ja ottelukaaviot](#).



Katri Mailala

Aikataulu kevätkaudelle 2012

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