

Hontai Judo **panostaa nuoriin**

Pohjois-Helsingin Suutarilassa toimiva Hontai Judo aloitti tammikuussa 20. toimintavuotensa. Hontailaiset ovat tulleet tunnetuksi erityisesti junioritoiminnastaan. Tällä hetkellä seurassa on vajaat 150 jäsentä, joista aikuisia on noin parikymmentä. Hekin ovat lähinnä oman seuran kasvatteja.



Hontain erityisryhmä.

Hontai Judo sai alkunsa, kun seuran perustajat **Satu** ja **Staffan Lindgren** huomasivat, että monille juuri kouluikään tulleille lapsille ei ollut Puistolassa kaupunginosassa (Suutarilan vieressä) juurikaan järjestettyä toimintaa. Näin syntyi ajatus judotoiminnan aloittamisesta Puistolassa.

Seuran tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille monipuolista liikuntaa ja onnistumisen hetkiä lapsen motorisista kyvyistä riippumatta. Jokaisen onnistumisen hetken pitäisi Hontain filosofian mukaan tuottaa vetäjälleen yhtä suurta mielihyvää kuin oman oppilaan voittama ottelu.

– Pidämme tärkeänä, että jokainen lapsi ja nuori voi harjoitella judoa omista lähtökohdistaan ja että heidät huomioidaan yksilöinä. Usein vähemmän liikunnalliset lapset putoavat pois ensimmäisinä, mutta juuri he tarvitsivat judon kaltaista liikuntaa paljon enemmän kuin liikunnallisesti lahjakkaat. Jokainen onnistumisen hetki on heille askel eteenpäin, 5 danin vyöarvon omaava Staffan Lindgren kiteyttää.

Suomen Judoliiton 50-vuotisjuhlassa vierailut **Ichiro Abe** (10 dan) korosti judon harjoittelun kasvatuksellisia



Staffan Lindgren

tavoitteita sekä toivoi judon harjoitteluun pitkäjännitteistä suhtautumista. Samoja asioita Hontaissa on painotettu koko seuran toiminnan ajan.

– Tarjoamme Hontai Judossa nuorille ja myös vanhemmille mahdollisuuden kehittää fyysisiä taitojaan samalla, kun he oppivat ottamaan vastuuta itsestään ja harjoittelukavereistaan. Tässä olemme onnistuneet hyvin. Seuran omat kasvatit toimivat harjoitusten vetäjinä ja puuhamiehinä seuran omista tapahtumissa, Lindgren painottaa.

Seuran tiedotteessa muistutetaan, että omien rajojen löytäminen ja laajentaminen turvallisesti, on tärkeä osa nuorten kasvua ja kehittymistä aikuisiksi.

Seuran jäsenistä pidetään huolta

Hontaissa on panostettu nuorten yhteisöllisyyteen ja yksilöiden huomioi-

miseen. Ryhmät halutaan pitää pieninä, jotta nuorista pystytään pitämään kunnolla huolta. Nuorten peruskurssi järjestetään kerran vuodessa syksyisin ja siihen otetaan vain 25 kurssilaista. Kurssit täyttyvät puskaradion välityksellä jo elokuun alussa.

– Panostamme judokoidemme kouluttamiseen ja kasvattamiseen kaikilla tasoilla, emme kurssitoiminnan pyörittämiseen, Lindgren korostaa.

Judouransa Hontaissa aloittavat nuoret ovat jaksaneet pysyä hyvin lajin parissa toinen toistaan kannustaen. Hyvä yhteishenki ja toisten huomiointi lisäävät yhteenkuuluvaisuuden tunnetta, joten lopettamiset ovat tavanomaista harvinaisempia. Vain mukana olemalla, judoa harjoittelemalla, voi edistyä, Staffan tähdentää ja jatkaa:

– Lopettaneet eivät edistä judoa. Seurassamme judon aloittaneita on lähes 500, joista 150 on edelleen mukana. Näistä peräti 9 on suorittanut mustan ja 7 ruskean vyön.

Seurahenkeä ja yhteneväisyyttä ylläpidetään myös monissa eri tapahtumissa, johon seuran jäsenet aktiivisesti osallistuvat. Tatamin ulkopuolella pidetään erilaisia seuraleirejä, joihin



osallistuvat myös junioreiden vanhemmat. Muksuille järjestetään ulkoiluretkiä ja tatamilla (judomatolla) yöpymisiä. Varoja kerätään yhteisissä talkoissa ja lasten vanhempia kannustetaan mukaan kaikkeen toimintaan, sillä heidän mukanaolonsa edesauttaa lasten pysymistä mukana judossa!

Kansainvälisyys osana kasvatusta

Hontai on ehtinyt mukaan myös EU:n nuorisovaihtoprojekteihin, joissa eri

maiden seurat voivat vieraila toistensa luona EU:n rahoittamana. Hontalaiset olivat ensimmäisellä reissullaan viikon Pohjois-Italiassa Coneglianon kaupungin judokoiden vieraana teemoilla "Liikunta yhdistää" ja "Syrjäytymisen ehkäisy". Osittain tämän inspiroimina aloitimme seuraavana talvena oman erityisryhmän harjoitukset. Vastaavasti coneigliolaiset tulivat viikoksi vastavierailulle Helsinkiin tutustumaan suomalaiseen luontoon ja luonnonsuojeluun.

– Vanhempien nuorten ryhmä on käynyt harjoitusmatkoilla myös Espanjassa ja Japanissa sekä kilpailumatkoilla Ruotsissa, Virossa, Tanskassa ja Hollannissa. Parhaillaan etsimme myös muille pidempään harjoitelleille jatkoryhmille omia ystävyyskohteita, seuran toinen voimahahmo Satu Lindgren (1 dan) kertoo.

Kustannukset kuriin

Hontain vuosibudjetti on noin 45 000

