



Hontai Shimbun 1/2005

Hontai Judon jäsenjulkaisu 1/2005
Jaetaan talvipäivillä Sotungissa su 16.01.05
Painosmäärä 150 kpl

OSS!

Kulunut vuosi 2004 oli seuramme 15. toimintavuosi, ja sen kunniaksi julkaisemme myöhemmin tänä vuonna pienen historiikin seuran vaiheista.

Seuramme jäsenmäärä on hiukan kasvanut ja on tällä hetkellä n. 150 henkilöä, joista aikuisten osuus on vain parinkymmenen luokkaa. Pidämme edelleen ryhmät pieninä, ja aloitamme nuorten alkeiskurssin vain syksyisin, koska haluamme huolehtia kunnolla niistä nuorista, jotka liittyvät seuraamme. Panostamme nuorten judokoiden kouluttamiseen ja kasvattamiseen kaikilla tasoilla, emme kurssitoiminnan pyörittämiseen!. Pitkäjänteinen työmme on tuottanut tulosta monella taholla, ja vanhimmat nuoret ottavat yhä enemmän vastuuta nuoremmistaan sekä harjoitusten vetäjinä että antamalla panostaan seuran omissa tapahtumissa. Monet toimivat myös alueen kilpailuissa tai koulutustilaisuuksissa tuomareina ja kouluttajina.

Kilpailujärjestäjinä olemme oppineet vastaamaan yhä suurempiin haasteisiin, ja niinpä kuluneen vuoden kevään aikana järjestetyt **Samurai-Cup 3** sekä **Alempien vöiden Mestaruuskilpailut** sekä syksyllä järjestetty **A- ja B-nuorten SM-kisat** sujuivat vankalla rutiinilla.

Sisällysluettelo:

• Puheenjohtajan tervehdys	1
• Hontai Judon kiertopalk.	2
• Vuoden 2004 tapahtumat	3
• - Vierailu Italiaan	
• - Tuomaritoiminta	4
• - Syyskauden 2004 ryhmät	4
• - Kilpailumenestys	5
• Judon vyöarvojärjestelmä ja koulutus	6
• Kilpailutoiminta	8
• Seuran toimihenkilöt	9
• Seuraleiri 2005	9
• Harjoitusmaksut k.2005	9
• Tiedottaminen	10
• Apua kaivataan	11
• Japaninkiel. lukusanat	11
• Harjoitusvuorot	12
• Seuran nettisivut	12

Kilpailujen järjestäminen on seuramme kannalta tärkeätä monessa mielessä. Ensinnäkin jäsenemme oppivat ottamaan vastuuta erilaisista kokonaisuuksista myös tatamin ulkopuolella, ja saavat näin paremmat ja monipuolisemmat eväät elämää varten!

Haasteita riittää toki alkaneelle vuodellekin. Maaliskuussa 13.3 järjestämme jälleen Alempien vöiden Mestaruuskilpailut, ja syksyksi kaavailemme omaa nimikkokisaa. Perinteinen seuraleiri järjestetään Helatorstaina Vihdin Pirtillä, ja elokuussa on tulossa ryhmä italialaisia judonuria vieraiksemme.. Opiskellaan siis kevään aikana edelleen myös italiaa judon ohella ;-)

Tatamilla tavataan t. Staffan

www.hontaijudo.fi

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. Näin on käynyt jo kaksi kertaa; **Stella Lindgren** on saanut Vuoden Judokan pitkän katanan (samuraimiekan) itselleen, ja **Janne Mäki** on saanut sijoittaa Vuoden Juniori-pokaalin pysyvästi hyllyynsä.

Vuoden judoka:



Vuoden 2004 judoka on **Timo Lehtonen**.

Timo on ollut mukana seuramme toiminnassa aivan alusta asti eli tammikuusta 1990, jolloin hän tuli mukaan ensimmäiselle alkeiskurssillemme kokeiltuaan jo ennen sitä judoa muutaman kerran Malmin nuorisotalolla. Timo kilpaili nuorempana innokkaasti Tehotiimin puitteissa, piti välillä taukoa mutta palasi jälleen tatamille, ja on nyt jo pitkään toiminut vetäjänä jatkokursseilla. Ruskean vyön joulukuussa 2000 suorittanut Timo on seuramme ensimmäisiä nuoria judotuomareita, ja hän on jo ehtinyt suorittaa B-lisenssin. Oman seuran ulkopuolella Timo on kunnostautunut aluekouluttajana *Judon perusteet* sekä *Oppimisen ja opettamisen perusteet* kursseilla. Ahkeran randoriharjoittelun myötä on hänelle jälleen herännyt halu kokeilla taitojaan myös ottelijana.

Vuoden nuori:



Vuoden 2004 nuori on **Salla Härkönen**, joka kirjoitti viime syksynä ylioppilaaksi kuvataidelukiosta. Salla tuli seuran toimintaan Judon kesäakatemiassa, joka järjestettiin Puistolän Nurkalla kesällä -93, vetäjinä Stella ja Timo. Pitkään jatkuneen kilpailu-uran tuloksena on mahtava määrä mitalisijoja, joukossa myös nuorten SM-mitaleja. Viimeisten vuosien aikana Salla on keskittynyt enemmänkin ohjaajana toimimiseen niin muksu-, alkeis- kun jatkokursseillakin.

Vuoden juniori



Vuoden 2004 junioriksi olemme nimittäneet **Pietro Casagranden**, joka on nuoresta iästään huolimatta harjoitellut judoa jo yli 10 vuotta.

Harjoittelu on tuottanut tulosta niin judotaitojen kehittymisenä kuin lukuisina menestyksinä kilpailuissa pitkin vuotta. Judon ohella Pietro harrastaa kilpatanssia. Vuonna 2004 Pietro nimettiin myös alueen nuoremman Tehotiimin Vuoden Tsemppariksi. Keväällä perinteisessä Oxelösundin kilpailussa Ruotsissa Pietro palkittiin komealla riimukivellä kisojen parasta judoa esittäneenä poikana.

Vuoden 2004 yllättäjää ei nimetty!

Vuoden 2004 tärkeimmät tapahtumat

Vierailu Italiaan kesäkuussa

Hontai Judon suurin yksittäinen hanke oli EU-yhteistyönä tehty nuorten ryhmän kesän alussa toteutunut vierailu Italian Coneglianoon lähellä Venetsiaa.

Kansainvälisen henkilöstävaihdon keskuksen CIMOn hallinnoimasta Euroopan unionin Nuorisohjelmasta myönnettiin hontailaisille nuorille rahoavustusta suomalais-italialaiseen ryhmätapaamiseen.

Jo vuoden 2002

loppupuolella käynnistetty hanke toteutui välittömästi koulujen kevätkauden

päättymisen jälkeen kun Italiaan matkusti 21 innokasta 15- 25 –vuotiasta judokaa tapaamaan samaa judokieltä puhuvia lajitovereitaan Italiaan. Kohteena oli pieni Coneglianon kaupunki Venetsian pohjoispuolella.



Japaninkielinen sana KATA tarkoittaa tässä judon kielioppia, yhteisen kielemme perusrakennetta

Tapaamisen teemoina olivat **liikunta yhdistää** ja **nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen**.

Liikunta yhdistää teeman alla iloiteltiin paitsi muutamissa yhteisissä judoharjoituksissa, joissa harjoiteltiin aina suomalais-italialaisin parein, myös opettamalla italialaisille suomalaista pesäpalloa, jonka he omaksuivatkin nopeasti ja tietysti Italiassa kun oltiin pelaattiin yhdessä jalkapalloa. Viikon aikana ehdittiin myös pelata koripalloa ja opetella suomalaista mölkkyä. Lisäksi alueeseen tutustuttiin yhteisin kävelyretkin.

Syrjäytymisen ehkäisy on aina ollut lähellä hontailaisten ajatusmaailmaa. Italialaisen kumppanuusryhmämme opettaja **Bruno Carmeni** 7. dan on pitkään toiminut näkövammaisten urheilun parissa ja hän oli mukana mm. Ateenassa paraolympialaisten järjestäjänä. Teemaan syvennyttiin monin tavoin mm. tutustumalla sokeiden judo- ohjaukseen ja tekemällä vierailun La Nostra Famiglia instituuttiin, joka on kansainvälisesti kuuluisa tutkimus- ja koulutuslaitos, joka samalla toimii satojen lasten kotina arkipäivisin. Vierailimme myös paikallisessa lukiossa, jossa keskusteltiin mm siitä miten liikuntarajoitteiset opiskelijat on otettu huomioon arkipäivän koulutyön sujumisessa. Samalla huomasimme, että saamme olla todella ylpeitä suomalaisten nuorten kielitaidosta ja rohkeudesta kertoa itsestään englannin kielellä luokan edessä.

Keskustelimme paljon yhtäläisyyksistä ja eroista nuorisokulttuurissa, ja nuoria huolestuttavista asioista. Nuorisongelmista esille nousivat huumeiden käytön yleistyminen ja ennenkaikkea nuorten vakavat loukkaantumiset ja kuolemantapaukset liikenneonnettomuuksissa.

Vierailu Venetsiassa toi esille myös luonnon saastumisen. Nuoret kertoivat, että heidän kaupunkinsa metsiä hakataan edelleen ja peltoja muutetaan viinitarhoiksi. Coneglianossa sijaitsee Euroopan vanhin viinivalmistukseen erikoistunut yliopisto.

Nuoret solmivat innolla ystävyysuhteita ja vierailivat italialaisten ystäviensä kodeissa.

Vastavierailukin on jo suunnitteilla. Italialaiset nuoret tulevat heinäkuun lopussa tutustumaan Suomen puhtaaseen luontoon ja saaristoon sekä luonnonsuojeluun.

Seuraleiri

Perinteinen seuraleiri järjestettiin helatorstaina tutussa paikassa eli Vihdin pirtillä. Leirille osallistui liki kuusikymmentä Hontai'n judokaa ja ohjelmassa oli perinteisiä taitoa ja kekseliäisyyttä vaativia ryhmätehtäviä, joissa eri ikäiset nuoret oppivat tuntemaan ja luottamaan toisiinsa. Leirin puitteissa vierailimme myös Nummelan Judon hienolla dojolla, jolla pidettiin judoharjoitus.

Tuomaritoiminta

Tällä hetkellä on seuraavilla Hontain judokoilla voimassa olevat tuomarilisenssit:

- C-lisenssi: **Julia** Casagrande ja **Uula** Salminen
- B-lisenssi: **Erkki** Jokikokko ja **Timo** Lehtonen
- A-lisenssi: **Staffan** Lindgren

Erkki Jokikokko nimettiin Suomen Judoliiton **Vuoden tuomariksi** perusteina aktiivinen tuomaryöskentely sekä muiden kannustaminen osallistumaan sekä koulutuksiin että ulkomaille suuntautuville kilpailumatkoille mukaan tuomareiksi.

Erkki, Julia, Timo ja Uula osallistuivat v. 2004 perinteiselle Hollannin matkalle tuomareina.

Syyskauden 2004 ryhmät:

Ohjaajat, apuvetäjät ja ryhmien erityistapahtumat sekä erityistunnustuksen saaneet *judokat*

- Muksujudo:** Raimo ja **Susanna Laeslehto** sekä **Eero Weck**
Palkitut: *Tero Karesniemi* ja *Minttu Kujala*
- Alkeiskurssi:** **Uula Salminen**, **Anne** ja **Make Verlin**, Sanna ja Raimo Laeslehto
salikilpailu joulukuussa
Palkitut: *Eveliina Sainio* ja *Aleksi Kosonen*
- Jatko I:** **Satu** ja **Staffan Lindgren**, Stefan ja Sixten Lindgren, Salla Härkönen, Taina Tervonen salikisat
Palkitut: *Sonja Blom* ja *Lari Luhtanen*
- Jatko II:** **Timo Lehtonen**, **Erkki Jokikokko** salikisat, joukolla mukaan aluetapahtumiin ja kansalliseen kisaan
Palkitut: *Sauli Trofimov* ja *Toni Malkki*
- Nuoret:** **Staffan** ja **Satu Lindgren** kisäjärjestelyjä 3 kpl, talkoita, grilli-illan järjestämien, Italian matka,
Palkittu: *Eero Ahola*
- Aikuiset:** **Staffan**, **Satu**, **Rami**.

Nuorten menestyminen arvokilpailuissa 2004

- **B-nuoret SM** Helsinki
 - 3. Jalmari Salminen -55 kg
 - 3. Janne Mäki -66 kg
 - 3. Heikki Jussila -73 kg
 - 5. Pietro Casagrande -50 kg
 - 5. Eero Ahola -66 kg
- **A-nuoret SM** Helsinki
 - 3. Jalmari Salminen -55kg
 - 3. Mikos Salminen -60 kg
 - 3. Tero Malkki -66 kg
- **B-nuoret Pohjoism. Mest.** Lahti
 - 3. Jaakko Toppari – 45 kg

Näiden kilpailujen lisäksi nuoret osallistuivat moniin kansallisiin kilpailuihin. Innokkaimmat lähtivät jälleen mukaan Etelä-Suomen alueen perinteisille kilpailumatkoille, huhtikuussa Ruotsin Oxelösundiin ja joulukuussa Hollantiin.



Judon vyöarvojärjestelmä ja koulutus

Judon vyöarvojärjestelmään kuuluu ajatus jatkuvasta kehittämisestä. 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, kilpailujen ja leirien järjestäminen 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 varsinkin alussa 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 tällä hetkellä 34 €* ja se maksetaan Hontai Judon tilille. Tästä summasta valtaosa menee suoraan Judoliittoon. Passia varten tarvitaan henkilötietojen lisäksi kaksi valokuvaa.

Seuraavien vyöarvokorotusten yhteydessä peritään maksuna 24 € 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' -kurssi jo oranssina vyönä.

Judon perusteet -kurssi on Judoliiton koulutusjärjestelmän ensimmäinen kurssi, joka on myös sidottu vyökoejärjestelmään. Kurssi vaaditaan suoritetuksi ennen kuin pääsee sinisen vyön kokeeseen, mutta se suositellaan käytäväksi jo oranssivyöisenä. Tässä vaiheessa kokemus ja judotaidot ovat jo sillä tasolla, että kurssista on hyötyä kävijälleen.

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.

Vuoden 2005 kurssit järjestetään: La-su 7-8.5.2005
La-su 10-11.9.2005

Kurssin hinta on 50 € ja alaikäraja kurssille on 12 vuotta

'Oppiminen ja opettamisen perustaidot judossa' -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. Lisäksi tällä kurssilla syvennetään em. kurssilla opittuja asioita.

Kurssilla keskitytään parityöskentelyyn ja käydään läpi mm. oppimisen vaiheet teoriassa sekä sovelletaan teoriaa käytännön harjoitteluun.

Kurssi kestää kaksi päivää ja se painottuu tatamilla tapahtuvaan harjoitteluun sekä oppilaitten tekemiin opetustuokioihin, joista he saavat palautetta.

Vuoden 2005 kurssit järjestetään: La-su 12-13.3.2005
La-su 22-23.10.2005

Kurssin hinta on 50 € ja alaikäraja kurssille on 13 vuotta

Kutsut kurseille löytyvät osoitteesta www.es-judo.net => Tapahtumakalenteri
Tarkempi kuvaus Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmästä sen eri tasoihin on nähtävissä liiton sivuilla osoitteessa www.judoliitto.fi => Materiaalikansio

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

(Kurssikuvaukset **Erkki Jokikokko** Aluepäällikkö, SJuL/Etelä-Suomen alue)

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**. Ensimmäiset (alustavat) ajat ovat **la 12.2 klo 15** sekä **su 20.3 klo 15**

Kataopetusta järjestetään em. päivinä alkaen klo 16. Kataopetuksessa tullaan käymään läpi harvinaisempaa **Ju-no-kataa**. Näin valmistaudumme elokuussa Maarianhaminassa järjestettävää leiriä varten, jota tulee vetämään korkea-arvoinen opettaja, Ms. **Umetsu-sensei**, 7. dan, Japanista.

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

Suomen Judoliiton ikäluokat ja niiden lyhenteet vuonna 2005

M=miehet	PC=pojat 91-92
N=naiset	TC=tytöt 91-92
M20=mieh 86-88	PD=pojat 93-94
N20=nais 86-88	TD=tytöt 93-94
PB=pojat 89-90	PE= pojat 95-
TB=tytöt 89-90	TE=tytöt 95-

Seuraava Junnu-Cup on 6.2.05 Vantaalla!

Kilpailulisenssi ja vakuutus

Suomen Judoliiton virallisissa kilpailuissa on jokaisella osallistujalla oltava Judoliiton **judopassi** sekä **kilpailulisenssi** ja judon kilpailutoiminnan kattava **vakuutus**! Junnu-Cupeissa ja muissa harjoituskilpailuissa näitä ei tarvita. Helpoimmin lisenssi- ja vakuutusasia hoituu *Pohjolan judolisenssillä*, joka sisältää sekä vakuutuksen että kilpailulisenssin. Jos judokalla on jo ennestään vakuutus, joka kattaa myös judon kilpailutoiminnan, voidaan lunastaa Judoliitosta erillinen *liittolisenssi*, joka yhdessä vakuutustodistuksen kanssa oikeuttaa kilpailemaan virallisissa judokilpailuissa.

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 vastavan summan seuran tilille jossakin sopivassa vaiheessa (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!

Seuran järjestämät kilpailut

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**. Erityisesti kaivattaisiin katetun **nostolavakuormurin** käyttömahdollisuutta! Kisojen tuotoilla tuetaan seuraleirejä ja koulutusta sekä pyritään pitämään harjoitusmaksut alhaisina.

Keväällä 2005 järjestämme yhdet kansalliset judokilpailut:

Järjestämme sunnuntaina **13.3 Alempien vöiden Mestaruuskilpailut**. Paikkana on Pihlajiston ala-aste, Pihlajistontie 1, 00710 Helsinki. Odotamme kilpailuihin noin kahtasataa ottelijaa. 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.

Syksyksi 2005 kaavailemme seuralle omaa nimikkokilpailua.

Hontai Judon toimihenkilöt

Seuran puheenjohtajana ja pääopettajana toimii **Staffan Lindgren**, sihteerinä **Satu Lindgren** (myös passit) ja rahastonhoitajana **Eija Härkönen**. Seuran johtoryhmätyöskentelyyn osallistuvat lisäksi **Jaana Casagrande**, **Tane Maijala** ja kaikki seuran ohjaajat! Tilintarkastajina toimivat Tapio Malkki ja Jouko Siro.

Ystävyysohjelma italialaisten kanssa jatkuu

Vanhimpien nuorten ryhmä matkusti Italiaan viime kevätkauden päätöksen jälkeen (30.5-6.6.2004) EU:n nuorisoryhmien vaihto-ohjelman puitteissa. Venetsian lähellä sijaitsevan **Coneglianon** judoseuran nuoret ovat tulossa vastavierailulle heinä-elokuun vaihteessa. Matkan teemoina ovat Suomen luonto ja luonnonsuojelu.

Seuraleiri

järjestetään Vihdin Pirtillä helatorstaina, joka tänä vuonna on aikaisin, **(5.-6.5.05)**.

Harjoitusmaksut kevätkausi 2005

Harjoitustilojemme vuokranantaja vaihtui viime vuonna, ja **uudet omistajat tulevat talon kunnostuksen myötä nostamaan vuokria**. Koska nykyiset harjoitusmaksut hädin tuskin kattavat pakolliset menomme (vuokrat, Judoliiton jäsenmaksun ja vakuutukset), **joudumme nostamaan harjoitusmaksujamme hiukan**. Maksut (joihin sisältyy jäsenmaksu kevätkaudelle 2005) maksetaan Hontai Judon tilille 800018-70124592 tammikuun loppuun mennessä.

– Muksujudokat	60 €	sisältäen ryhmävakuutuksen
– Alkeiskurssilaiset (nuoret)	90 €	sisältäen ryhmävakuutuksen
– Jatkokurssilaiset ja muut nuoret sekä opiskelijat	80 €	ei sisällä vakuutusta
– Aikuiset	90 €	ei sisällä vakuutusta
- Kannatusjäsenmaksu	30 €	

Sisar/perhealennukset: Ensimmäinen maksaa täyden hinnan, seuraava saa 20 € alennusta, kolmas 40 € alennusta. Muut perheenjäsenet ilman maksua! Vapaapaikat tms. voi sopia Sadun kanssa.

Toimitamme tulevalla viikolla **viitenumeroilliset maksulaput**, jotka ovat henkilö / perhekohtaisia. 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 (**Koillis-Helsingin Lähisanomat** ja **Pohjois-Helsingin Uutiset**). Myös vanhemmat jutut aina vuodelta 1997 saakka ovat tallessa seuran nettisivuilla.

Tammikuussa 2004 julkaistiin talvipäivillä 25.1.2004 edellinen Hontai Shimbun, jonka verkkoversio on luettavissa seuramme nettisivuilta.

Vuoden 2004 uutisotsikoita olivat:

- Lahdesta 2 hopeaa ja 4 pronssia 11.12.2004, Pietrolle pronssia Hollannissa 5.12.2004
- Junnu-Cup 4/2004:stä mitalisadetta Hontai Judolle 6.11.2004 Tulokset ym.
- Hontai toisena vuoden 2004 Junnu Cup-yhteistuloksissa!
- Hontai Judo järjesti A- ja B-nuorten Judon Suomenmestaruuskilpailut 23.-24.10.2004 Munkkiniemessä! Hontai'n omille kilpailijoille 6 SM-pronssia!
- Keravalta kultaa Miika Laitiselle ja Tero Malkille 16.10.2004
- Eden-Shiai 2.10.04: Janne Mäki hopeaa, Pyroll-Shiai 25.9.04: Tero Malkki kultaa
- Hontai Judolle menestystä Nummelassa: Hiiden-Shiai 18.9 ja Junnu-Cup 3 19.9.2004
- Hontai Judon nuoret kävivät tutustumassa Italiaan ja italialaisiin nuoriin 30.5 - 6.6.2004
- PM-kisoista pronssia Jaakko Topparille 23.5.2004
- Seuraleirillä Vihdin pirtillä oli mukana yli 60 osallistujaa 20 - 21.5.2004
- Aluemestaruuskisoista kultaa Hontai Judon Miika Laitiselle ja Tero Malkille 25.4.2004
- Hämeenlinnasta hopeaa Tero Malkille ja Pietro Casagrandelle 17.4.2004
- Tero Malkki voitti A-poikien -66 kg sarjan Limfjords Cupissa Tanskan Aalborgissa 10.4.2004
- Loviisan Junnu-Cupista kivoja kokemuksia ja mitaleita! 4.4.2004
- Pietro Casagrande paras nuori Ruotsin Oxelösundissa! 3.4.2004
- Hontai Judo järjesti Hakunilassa Samurai-Cup III / 2004 Ia 13.3.2004
- ja seuraavana päivänä Alempien vöiden Mestaruuskisat su 14.3.2004
- Mikos Salmiselle hopeaa Eestin A-nuorten avoimissa 6.3.2004. Tero Malkille 1 voitto
- Jatkoryhmä 2 minileirillä dojolla 5.-6.3.2004 Erkin ja Timon johdolla
- Samurai Cup II Porissa 14.2.2004: Tero Malkille hopeaa ja Janne Mäelle pronssia
- Jatkoryhmä 1 minileirillä dojolla 6.-7.2.2004 Sixtenin, Sallan ja Katrin ohjauksessa
- Kiireinen viikonloppu: Ice Power Cup Tampereella 31.1., Junnu-Cup Vantaalla ja Kime-no-kata Järvenpäässä 1.2
- Ulkoilupäivä Sotungissa su 25.1.04 veti tuvan täyteen, yli 120 osallistujaa! Raimo Laeslehto nimettiin Vuoden Judokaksi
- Matsuru Kannu 18.1.2004 Kotkassa: Kultaa Terolle ja Pietrolle, hopeaa Klasulle, 3 pronssia!
- Helsingin Sanomien judojuttu 7.1.2004 tehtiin Hontai Judon dojolla!

Seuralle on oma sähköpostilista hontaijudo@yahogroups.com jonka käyttö on kuitenkin toistaiseksi ollut melko pientä.

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

Apua kaivataan:

- **iso väritelevisio** pistetaulun näytöksi
(28 tuumaa ...)
- **tietokone** (esim. vanha Pentium, mielellään kannettava) pistetaulua varten
- muuta **atk-tavaraa** (näyttökortteja, isoja näyttöjä, Win-95/98 -lisenssejä?)
- innokasta **atk-apua**
- mahdollisuutta **lainata videotykkiä** seuran järjestämiin isoihin kisoihin?
- **tatamien kuljetusapua** omiin kisoihin
- **porukkaa kanttiiniiin** ja muihin tehtäviin kisoissa
- **seuraleirille vanhempia** mukaan!
- **mainosten** hankkijoita kisoihin
- ideoita **myyntiartikkeleiksi** kisoihin
- 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 itse rohkeasti mukaan järjestämään tapahtumia.

Seuraava yhteinen ponnistus on **Alempien vöiden Mestaruuskilpailu**
su 13.3.2005 Pihlajiston ala-asteella.

Lukusanat japanin kielellä:

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

Alkaa	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La
17.00	Alkeiskurssi	Jatko 1	Erikoisryhmä	Jatko 1		10.45-12.00
17.30	Anne, Make ja Uula	Satu & Staffan + Co	Sanna & Co	Satu & Staffan+Co		Muksujudo
18.00	Jatko 2	Nuoret	Muksujudo	Alkeiskurssi		Eero Weck
18.30	Timo ja Erkki	Satu & Staffan	Eero,Sanna,Rami	Anne, Make ja Uula		
19.00	18.00 - 19.30	18.00 - 19.30	Jatko 2	Nuoret	Kuntojudo	
19.30	Nuoret	Aikuiset	Timo ja Erkki	Satu & Staffan	Rami	
20.00	Satu & Staffan	Satu & Staffan	19.15 - 20.15	19.00 - 20.30	19.00 - 20.30	
20.30	19.30 - 21.00	19.30 -21.00				
21.00						

Seuran nettisivut:

www.hontaijudo.fi

Yhteystiedot

Harjoitukset

Aktiivisuus

Jäsenkirjeet

Lehti- ym. jutut

Uutiset

Hontain judokoitto

Tehotiimiläiset

Taustaa

Info på svenska!

WELCOME!

Pääsivu!

Linkkejä:

TAPAHTUMAT

E-S Alue

Judoliitto

jossa mm.

Judotietoa
vasta-alkajalle

23.3.2004

webmaster

HONTAI JUDO ryLaadukasta judoa
Helsingin Puistolassa
vuodesta 1990**Ippon 4/2000:**Vuoden judoseurassa opitaan, viihdytään ja menestyttään
Vanhemman näkökulma lasten judoharrastukseen
Hontai Judo tutkijan silmin**Judo SM-2003****Samurai Cup 3/2004**
Alvöiden mest. 2004
A/B-nuorten SM-2004

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; aina muksujudosta ja aikuisten kuntojudosta lähtien jopa olympiatason kilpaurheiluksi asti. Hyvä **ukemin** taito on avain turvalliseen judoharjoitteluun!

Perinteinen ULKOILUPÄIVÄ vietetään **sunnuntaina 16.1.2005 Vantaan**
Sotungissa (katso kartta)

Hontai Judo järjestää Alempien vöiden Mestaruuskisat su 13.3.2005 Pihlajiston
ala-asteella(kartta)

Erkki Jokikokko nimettiin Suomen Judoliiton **Vuoden Tuomariksi** 28.11.2004

Pietro Casagrande Etelä-Suomen alueen **Tehotiimin Tsemppari** 27.11.2004

PARHAAT ONNITELUT MOLEMMILLE

TULOKSEKKAASTA JUDOTYÖSTÄ!

**Uutisia:**

- **Lahdesta 2 hopeaa ja 4 pronssia 11.12.2004**, **Pietrolle** pronssia Hollannissa 5.12.2004
- **Junnu-Cup 4/2004:stä mitalisadetta Hontai Judolle** 6.11.2004 **Tulokset ym.**
- Hontai toisena vuoden 2004 Junnu Cup-yhteistuloksissa!
- Hontai Judo järjesti **A- ja B-nuorten Judon Suomenmestaruuskilpailut** 23.-24.10.2004 Munkkiniemessä! **Hontai'n omille kilpailijoille 6 SM-pronssia!**
- **Keravalta kultaa Miika Laitiselle ja Tero Malkille** 16.10.2004
- **Eden-Shiai 2.10.04: Janne Mäki hopeaa, Pyroll-Shiai 25.9.04: Tero Malkki kultaa**
- Hontai Judolle menestystä Nummelassa: **Hiiden-Shiai 18.9 ja Junnu-Cup 3 19.9.2004**
- Hontai Judon nuoret kävivät tutustumassa Italiaan ja italialaisiin nuoriin 30.5 - 6.6.2004
- **PM-kisoista pronssia Jaakko Topparille** 23.5.2004



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