



Hei, kaikki Hontai'n judokat!

Toivottavasti olette viettäneet aktiivista kesää ja liikkuneet monipuolisesti niin ettei kunto ole aivan rapistunut! Muistatthän, että ainoa tehokas tapa nostaa kuntoa on rasittaa itseään liikkumalla! Vielä ehtii lenkille ennen harjoitusten alkua ;-)

Kesäharjoitukset jatkuvat vielä tämän viikon keskiviikkona

Keskiviikkona 18.8 klo 18.00 pidettävä harjoitus on viimeinen kesäharjoitus, sillä sen jälkeen siirrymme jo syyskauden aikatauluun!

Siivoustalkoot pidetään dojolla torstaina 19.8.2008 klo 18

Teemme pieniä korjauksia ja uudelleenjärjestelyjä sekä siivoamme harjoitustilat ja pukuhuoneet perusteellisesti. Apu on aina tervetullutta!

Syyskauden harjoitukset alkavat

Normaalit harjoitukset alkavat eri ryhmien osalta seuraavasti:

- jatkoryhmä 1	tiistaina	24.8 klo 18.30	Huom: =viime kauden alkeisryhmä, katso alla
- jatkoryhmä 2	maanantai	23.8 klo 17.30	Huom: =viime kauden jatkoryhmä1, katso alla
- nuoret	maanantaina	23.8 klo 18.30	
- muksujudo	lauantaina	4.9 klo 10.45 ja 12.00	
- erityisryhmä	keskiviikkona	1.9 klo 17.00	
- aikuiset	maanantaina	23.8 klo 20.00	Huom: Perjantaina 27.8 mattotalkoot Malmilla

Uusi alkeisryhmä!

Käynnistämme uuden alkeisryhmän nuorille (yli 7 v.). Rajoitamme ryhmän koon 25 henkilöön, ja etusijalla ovat muksujudosta siirtyvät. Harjoitukset ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17.30-18.30. Pyydämme kiinnostuneita ilmoittautumaan pikaisesti Staffanille paikan varmistamiseksi ennen kuin laitamme ilmoituksen lehteen! Ensimmäinen harjoitus on **torstaina 2.9**. Sitä ennen pidetään

- Näytöstilaisuus to 26.8.10 klo 18.00

Näytösharjoitukseen ovat tervetulleita osallistumaan kaikki Hontain judokat. Tiedustelut Satu (09-3862 262) tai Staffan (040-508 3885).

- Käytetyt puvut kiertoon!

Näytöstilaisuudessa voi yrittää myydä pieneksi jääneitä judopukuja tai katsoa löytyisikö sopiva isompi. Merkitkää myyntiin tuomaanne pukuun kiinnitettyyn lappuun nimi, puh.nro ja hinta. Tieto ryhmästä helpottaa joskus yhteydenottoa.

Järjestämme syyskaudella kolmet kilpailut!

- **Avoimet pohjoismaiset katamestaruuskilpailut la 28.8.2010 Malmilla** Tähän tilaisuuteen tarvitaan n. 200 neliön tatamin rakentelu pe iltana Malmin palloiluhallille, toimitsija- ja kanttiiniapua lauantaina sekä tatamin purku lauantaina.

Kilpailuun on ilmoittautunut tähän mennessä 33 paria, kaukaisimmat Sveitsistä ja Saksasta. Heille tarvitaan perjantaina ja sunnuntaina autokyytejä välille lentokenttä - Malmi Hotel Avion.

Pikainen yhteys Staffaniin, jos pystyt auttamaan jollakin tavalla kisojen järjestelyissä!

- **Hontai Kata Taikai la 30.10.2010** ja

- **Hontai Shiai su 31.10.2010 Hakunilassa**

Varatkaa jo nyt kalenterissanne aikaa pe 29.10 – su 31.10 näille seuran tärkeille yhteistoimintatapahtumille. Tatamitalkoot, kanttiini, toimitsijatehtäviä, kilpailua ja kannustusta!

Seura-asuja tulossa

Tulemme jälleen teettämään seuralle verryttelypukuja ja mahdollisesti muitakin tekstiilejä. Ilmoittakaa toiveistanne ohjaajille tai suoraan Staffan Lindgrenille.

Muutama muutos ryhmäjakoisiin

* Viime keväänä Jaskan, Kirsin ja Markon ohjauksessa ollut alkeisryhmä jatkaa samassa kokoonpanossa ja samoina päivinä, mutta hieman myöhäisempänä ajankohtana, eli tiistaisin ja torstaisin klo 18:30-19:30 ja nimi on nyt **jatkoryhmä 1**.

* Viime kevätkauden jatkoryhmä 1 **muuttuu Jatkoryhmä 2:ksi** ja jatkaa Sadun ja Staffanin ohjauksessa maanantaisin klo 17:30-18:30 ja keskiviikkoisin klo 18:30-19:45. Tässä ryhmässä harjoittelevat edelleen myös vanhan jatkoryhmä 2:n jäsenet, paitsi ne, jotka siirtyvät nuorten ryhmän harjoituksiin.

* **Vartuneemmat nuoret** harjoittelevat edelleen 4 kertaa viikossa (maanantaisin kaikki, tiistaisin ylempät vyöt, keskiviikkoisin ja torstaisin kaikki).

* **Aikuiset** voivat aloittaa koska vain. Harjoitukset pidetään maanantaisin ja perjantaisin, ja niissä huomioidaan jokaisen kunto ja fyysiset edellytykset sekä toiveet. *Rohkeasti mukaan vaan!*

Mikäli ryhmäsi ajallisesti tai muusta syystä ei sovi, ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä miten harjoittelusi kannattaisi järjestää.

Syyskauden harjoitusmaksut ja jäsenmaksut

Suomen Judoliitto on korottanut jäsenkohtaista maksuaan 35 eurosta 50 euroon, ja joudumme tämän takia valitettavasti hieman korottamaan myös seuran omia maksuja!

Harjoitusmaksut sisältävät jäsenmaksun ja vakuutuksen ja ne ovat syyskaudelle 2010 seuraavat:

- **Muksujudokat** 90 €
- **Alkeiskurssilaiset** 125 €
- **Jatkokurssilaiset** ja muut
nuoret sekä opiskelijat 115 €
- **Aikuiset** 125 €
- **Erytisryhmä** 90 €
- **Kannatusjäsenmaksu** 50 €

Sisaralennus 15 € perheen toiselta ja 30€ kolmannelta ja sitä useammalta judokalta jne. Perhemaksun tms voi sopia Sadun kanssa.

Jäsen- ja harjoitusmaksujen maksulaput jaetaan elo/syyskuun vaihteessa, maksu syyskuun loppuun mennessä!

Aikataulu syyskaudelle 2010

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	
17:00			Erytisryh.				
17:15			Satu, Staffan,			Judobics	10:00
17:30	Jatko 2	Alkeisryhmä	Eero	Alkeisryhmä	Vapaa	Muksut +	10:45
17:45	Satu & Staffan	Katri, Virna,		Katri, Virna,	harjoittelu	vanhemmat	11:00
18:00		Päivi ja Joona	17:00-18:15	Päivi ja Joona		Eero	11:15
18:15	17:30 - 18:30	17:30-18:30		17:30-18:30		10:45	11:30
18:30	Nuoret	Jatko 1	Jatko 2	Jatko 1	17:30	-12:00	11:45
18:45	4.k - n.dan	Jaakko ja	Satu & Staffan	Jaakko ja	-19:00	Junnujudo	12:00
19:00		Kirsi Hannula		Kirsi Hannula	Aikuiset	Eero	12:15
19:15	Staffan ja	18:30-19:30	18:30	18:30-19:30	Rami ja		12:30
19:30	Satu	Ylemmät	- 19:45	Nuoret	Eero	12:00-13:00	12:45
19:45		vyöt	Nuoret	randori			13:00
20:00	Aikuiset	Staffan	ylin vyö		19:00		
20:15	Staffan				-20:30		
20:30	ja Satu	19:30	19:45	19:30			
20:45	20:00	-21:00	-21:00	-21:00			
21:00	-21:15						

Tatamalla tavataan!

Staffan