



Ohjaskuja 6
00750 HELSINKI

Hei, kaikki Hontai'n judokat!

Kesälomat ovat pian takanapäin ja koulut sekä työt kutsuvat! Jotta jaksaisimme panostaa näihin, on myös kuntoon panostettava. Ainoa tehokas tapa nostaa kuntoa on rasittaa itseään liikkumalla! Judo on tunnetusti monipuolisimpia lajeja!
Tatamalla tavataan!

Elokuun harjoitukset

pidetään yhteisharjoituksina **keskiviikkoisin klo 19.00- 20.30**.
Lisäksi aloitamme **vanhimpien nuorten harjoitukset torstaina 12.8.**

Syyskauden aikataulun mukaiset harjoitukset käynnistyvät elo-syyskuun vaihteessa!

Ryhmä	Ikä	Harjoitusajat	Vetäjät	Huom!
Erityisryhmä		ke 17.00 - 18.00	Sanna Laeslehto & Co	Aloitus syys/loka
Muksut	4 - 7 v.	ke 18.15 - 19.15	Sanna ja Rami Laeslehto Eero Weck	ilm. Sannalle! tarv. myös la
Alkeiskurssi	7 - 13 v.	ma 17.00 - 18.00 ja to 18.00 - 19.00	Uula Salminen + Anne ja Make Verlin	Aloitus 30.8
Jatkokurssi 1	8 - 13 v. (valko - kelta)	ti 17.00 - 18.00 to 17.00 - 18.00	Satu & Staffan & Co	Aloitus 31.8
Jatkokurssi 2	9 - 14 v. (kelta- ja oranssi)	ma 18.00 - 19.30 ja ke 19.15 - 20.15	Timo Lehtonen ja Erkki Jokikokko	Aloitus 30.8
Nuoret ja kilpailijat	(oranssi - musta vyö)	ma 19.30 - 21.00 ti 18.00 - 19.30 to 19.00 - 20.30	Satu & Staffan	Aloitus 12.8
Aikuiset	(myös vasta-alkajat!)	ti 19.30 - 21.00 pe 19.00 - 20.30	Staffan & Satu Rami Laeslehto	Aloitus 31.8

Viime vuoden alkeiskurssi yhdistetään Jatkoryhmä I:een, ja sitä vetävät Satu ja Staffan apunaan mm. Salla, Katri ja Tero. Jatkoryhmä II jatkaa ennallaan vetäjinään Timo ja Erkki. Jatkoryhmien I ja II välillä voidaan tehdä joitakin vaihtoja iän ja koon mukaan. Vanhimpien jatkoryhmäläisten osalta voidaan kokeilla myös muutamia harjoituksia nuorten ryhmässä Sadun ja Staffanin ohjauksessa.

Mikäli ryhmäsi ajallisesti tai muusta syystä ei sovi, tai ellet tiedä mikä ryhmäsi tulisi olla, ota yhteyttä, niin katsotaan yhdessä miten harjoittelusi kannattaisi järjestää. Aikuiset voivat aloittaa koska vaan!
Rohkeasti mukaan!

Muksujudo sekä erityisryhmä

Ilmoittautumiset suoraan **Sanna Laeslehdolle** (p. 041 - 533 0373, email: susanna.laeslehto@helsinki.fi)
Muksujudoharjoitukset mahdollisia myös lauantaisin klo 10.45 - 11.45 Eero Weckin.
Erityisryhmän pyrimme aloittamaan syyskuun loppupuolella.

Alkeiskurssinäytös ja ilmoittautumistilaisuus to 19.8.2004 klo 18.00

Syksyn alkeiskurssin vetäjänä toimivat tällä kertaa **Uula Salminen** sekä **Anne** ja **Make Verlin** apunaan kokeneita nuoria. Alkeiskurssiryhmään on näillä näkymin tulossa ennätysmäärä muksujudossa aloittaneita. Näytösharjoitukseen 19.8.2004 ovat tervetulleita osallistumaan kaikki kelta- ja oranssivöiset nuorimmat isompien nuorten lisäksi. Tiedustelut ja jäsenten ennakoilmoittautumiset Staffanille (040-508 3885). **Huom!** Alkeiskurssin ensimmäinen harjoitus on maanantaina **30.8 klo. 17.00 - 18.00**.

Käytetyt puvut kiertoön! Näytöstilaisuudessa 19.8 voi myydä pieneksi jääneitä judopukuja tai katsoa löytyisikö sopiva isompi. Merkitkää myyntiin tuomaanne pukuun kiinnitettyyn lappuun nimi, puhelinnumero ja hinta (suositus hyväkuntoisesta käytetystä puvusta n. 20 euroa).



Tiedottaminen Hontai Judon web-sivut ovat osoitteessa www.hontaijudo.fi. Voit ilmoittautua Hontai Judon postituslistalle hontaijudo@yahoo.com lähettämällä meilia Staffanille osoitteella staffan@hontaijudo.fi! Myös aluetason tapahtumat kannattaa käydä tarkistamassa (katso linkki Hontain sivuilta). Aluepäällikkönä toimii **Erkki Jokikokko**. Myös alueen postituslistalle voi ilmoittautua!

Syyskauden harjoitusmaksut

Harjoitusmaksut, joihin sisältyy jäsenmaksu syyskaudelle 2004, pysyvät ennallaan:

- **Muksujudokat** 1krt/vko **50:-** 2krt **60:- €** sisältäen ryhmävakuutuksen (**Huom: Maksu 30.9**)
 - **Alkeiskurssilaiset** (nuoret) **80:- €** sisältäen ryhmävakuutuksen **menessä!**
 - **Jatkokurssilaiset** ja muut **Suosittellemme**
 - nuoret sekä opiskelijat **70:- €** ei sisällä vakuutusta **Suomen Judoliiton**
 - **Aikuiset** **80:- €** ei sisällä vakuutusta **vakuutusta, joka nuorilla**
 - **Kannatusjäsenmaksu** **25:- €** **sisältää myös kilpailulisenssin**
- Sisaralennus 15:- € / judoka. Perhemaksun tms voi sopia Sadun kanssa.

Harjoitusmaksut maksetaan **Hontai Judon** tilille Sampo **800018-701 24 592** **syyskuun aikana!** Jaamme lähiaikoina kaikille maksulaput viitenumeroineen. Maksakaa käyttäen ko. **viitenumeroa**, joka on henkilö / perhekohtainen. Näin maksut ohjautuvat oikein ja samalla seura säästää jonkun verran rahaa kun ei mene ylimääräisiä pankkipalvelumaksuja ;-)

Maksajaksi kannattaa laittaa judokan nimi, ei isän tai äidin nimeä, niin kohdistus on entistä varmempi.

Reipasta syksyä toivottaen

Hontai Judon ohjaajat

Yhteystietoja:

Pääopettaja:	Staffan Lindgren,	040 - 508 3885	staffan.lindgren@pp.inet.fi
Harjoitusryhmien vetäjät:			
* Muksujudo	Sanna ja Raimo Laeslehto sekä Eero Weck	041 - 533 0373 050 - 353 9908	susanna.laeslehto@helsinki.fi weckeero@jippii.fi
* Alkeiskurssi	Uula Salminen sekä Anne ja Make Verlin	044 - 5355 595 040 - 828 5649	
* Jatkoryhmä 1	Satu ja Staffan Lindgren, Salla Härkönen, Katri Maijala	040-5617126, 040- 5083885 050-576 1208,050-3700 907	staffan.lindgren@pp.inet.fi
* Jatkoryhmä 2	Timo Lehtonen Erkki Jokikokko	050 - 346 1127 040 - 8444 524	timolehtonen@kolumbus.fi erkkijokikokko@yahoo.com
* Ylempivöiset nuoret	Staffan Lindgren ja Satu Lindgren	040 - 508 3885 040 - 561 7126	staffan.lindgren@pp.inet.fi satu.lindgren@vantaa.fi
* Aikuiset	Staffan Lindgren Satu Lindgren Rami Laeslehto	040 - 508 3885 040 - 561 7126 041 - 510 6737	staffan.lindgren@pp.inet.fi satu.lindgren@vantaa.fi raimo.laeslehto@netlife.fi

Hontai Judo ry

HARJOITUSAJAT syyskausi 2004

31.7.2004

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

