



Shirokawan syksy 2013

Tervehdys kaikille.

Ryhmät ovat alkaneet pyöriä normaaliaikataululla harjoitusajat kirjeen toisella puolella. Huomatkaa, että ryhmiin on tullut muutoksia:

- Yleinen ja kuntojudo on yhdistynyt aikuisten ryhmäksi, harjoitukset ti & ke ja su
- Uusi ryhmä: Nuoret, johon mennään jatkokurssin jälkeen. Ajatuksena on tarjota nuorille oma ryhmä, jossa voi viihtyä ja kehittyä useammankin vuoden.
- Mini-Samurai on ryhmä 1-2-luokkalaisille lapsille ja ryhmä harjoittelee lauantaisin kello 12-13.

Jatkokurssin ja nuorten ryhmän yhteinen kaudenaloitus järjestetään Kokonhallilla 1.9.2013 klo 16.30 - 18.00. Ohjelmassa on tempurataa, pallopelejä ja muuta mukavaa. Ota mukaan sisäliikuntavälineet. Tarjoilu seuran puolesta.

KO 講
DO 道
KAN 館

JU 柔
DO 道

Kisainfoa 28. - 29.9.2013

Shirokawa järjestää Aluemestaruuskilpailut ja JunnuCupin syyskuun 28.-29. päivä. Tule mukaan talkoisiin ja kannustamaan nuoria kilpailijoitamme, ilmoittautuminen joko salilla, kotisivujen tai Nimenhuudon kautta. Kisat Porvoon Urheiluhallilla.

Ryhmien syksyn harjoitusajat löytyvät seuran kotisivuilta www.shirokawa.com vasemmasta reunasta -> Harjoitusajat

Samoin linkki Nimenhuutoon (aikuisten, A- ja B-nuorten ilmoittautuminen harjoituksiin) löytyy etusivulta.

Jäsenmaksu 2013, syksyn osuus

Seuran sääntömääräisessä vuosikokouksessa 4.2.2013 päätettiin, että jäsenmaksu peritään tänä vuonna kahdessa erässä. Toinen erä tulee maksuun elokuun 31. päivä. Kirjeen mukana maksukuitti, huomioi maksatko henkilö- vai perhejäsenmaksun (70 / 200 €). Tämä koskee aikuisia, jatko- ja nuorten ryhmää sekä naisten ja tyttöjen ryhmää.

Muksut ja Mini-Samurait maksavat kummatkin kaudet (syksy-13 + kevät-14) 135 €, peruskurssilainen maksaa kurssimaksun 225 €. Tarkemmin nettisivuilla, www.shirokawa.com, Ryhmät-grupper -kohdassa.

Harjoitusajat ja infoa ryhmistä seuraavilla sivuilla!

Tavataan tatamilla!

Shirokawa ry. hallitus

Mika Siitonen, sihteeri sihteeri@shirokawa.com, 040 777 8451

Shirokawan harjoitusajat

19.8.2013 alkaen

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
17	LASTEN JATKOKURSSI 17:00 - 18:30	LASTEN PERUSKURSSI 17:00 - 18:30	LASTEN JATKOKURSSI 17:00 - 18:30	LASTEN PERUSKURSSI 17:00 - 18:30	Tora	TUKI-JUDO 10:00 - 11:00	AIKUISET + A/B tekniikkaa 15:00 - 16:30
18							
19	NUORET 18:30 - 20:00	AIKUISET + A/B tekniikkaa 18:30 - 20:00	NUORET + AIKUISET 18:30 - 20:00	Tora	NAISET JA TYTÖT 18:30 - 20:00	MINI-SAMURAIT 12:00 - 13:00	Futura
20							
21	Tora			VAPAA VUORO 20:00 - 21:30 Ilmoittaudutaan Nimenhuudossa!	Tora	Tora	Futura
						VAPAA VUORO 14:30-16:00 Ilmoittaudutaan Nimenhuudossa!	NUORET 19:00 - 20:30

AIKUISET JA A/B-ikäiset, ilmoittautukaa
[aikuisten](#) harjoituksiin aina (ti-ke-su) **Nimenhuudon** kautta
 Tunnukset saa Matilta: [matti.lattu\(ät\)heeros.com](mailto:matti.lattu@heeros.com)

Torstain ja lauantain vapaavuorolle ilmoittaudutaan aina
Nimenhuudossa tai sovitaan viikolla harjoituksissa
 => ilman ilmoittautuneita ei dojolle pääse.

Shirokawan ryhmät kaudella 2013-2014

Vetäjien yhteystiedot framessa "Ryhmät" > valitse oikea ryhmä

Tukijudon / Muksujudon / Mini-Samuraiden / Lasten peruskurssin ilmoittautuminen on web-sivulla.

RYHMÄ	HARJOITUSAIKA	KOHDERYHMÄ	VETÄJÄT
Tukijudo	la 10:00–11:00	Tukijudo eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Harjoitukset alkavat lauantaina 7.9.	Anu ja Suvi
Muksujudo	la 11:00–11:45	Judollinen liikuntakoulu alle kouluikäisille lapsille. Harjoitukset alkavat lauantaina 31.8.	Jouni, Anni, Minttu ja Tiina
Mini-Samurait	la 12:00–13:00	1-2-luokkalaisille lapsille. Harjoituksissa on jo hieman enemmän "oikeata judoa", keväällä pidetään natsakokeet. Harjoitukset alkavat lauantaina 31.8.	
Lasten peruskurssi	ti ja to 17:00–18:30	3-6-luokkalaisille lapsille. Harjoitukset alkoivat mutta mukaan ehtii vielä! Kurssi päättyy keväällä keltaisen vyön kokeeseen.	Ykä, Kaitsu ja Teemu
Lasten jatkokurssi	ma ja ke 17:00–18:30	Alakouluikäisille, jolla on keltainen vyö. Viime vuoden kurssilaiset harjoittelevat tällä jatkokurssilla, erillistä ilmoittautumista ei tarvita.	Matti, Kari ja Tanja
Nuoret	ma ja ke 18:30–20:00 su 19:00–20:30	C/D-ikäisille kelta-oranssi-vihreävyöisille junnuille. Treenaus on jo hieman tavoitteellisempaa, kuin jatkokurssilla. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.	Matti ja Miksu
Naiset ja tytöt	pe 18:30–20:00	Kannustavassa ilmapiirissä kuntopainotteiset, hikiset ja hauskat judotreenit vyöarvoon, kokoon tai ikään katsomatta naisille ja tytöille.	Anu ja Ritva
Aikuiset	ti ja ke 18:30–20:00 su 15:00–16:30	Aikuisille ja isommilla nuorilla (A/B) on tiistaisin tekniikkapainotteinen harjoitus. Keskiviikkoisin harjoitellaan yhdessä Nuorten kanssa ja tällöin on enemmän randoria. Sunnuntaisin kaikille jotain.	Timo, apunaan Ykä (+ keskiviikkoisin Matti ja Miksu)

Aikuisille ja yläasteikäisille nuorille ei järjestetä omaa peruskurssia.
He voivat aloittaa alkeista aikuisten ryhmässä tiistaisin ja sunnuntaisin syyskuun toiselta viikolta alkaen.