



Shirokawa ry
www.shirokawa.com

TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2017

YLEISTÄ

Vuonna 2017 toimintaa jatketaan hyvälle kehitysuralle saaduilla painopistealueilla, ja keskeisiä tavoitteita ovat lasten ja nuorten toiminnan kehittäminen, drop outin vähentäminen ja uuden kilpailijasukupolven kasvattaminen. Aktiivinen nuorisotyö on tuottanut tulosta ja esimerkiksi U18-maajoukkueisiin on uusia porvooolaisia judokoita tarjolla

Vuoden tärkein tapahtuma ja iso voimanponnistus seuralle on syksyllä järjestettävä Samurai-Cup ja Junnu-Cup -kilpailut. Tästä on oma lukunsa. Tukijudo jatkaa toimintaa vakiintuneen käytännön mukaisesti, sekä uusia toimintamuotoja kehittäen: keväälle on suunnitteilla myös Tukijudon oma leiri.

Seuran palveluiden kehittämistä jatketaan, hyviä kokemuksia on saatu mm. ohjatun harjoittelun palveluista (tasapainokoulu ja koulujen liikuntatunnit). Lisämahdollisuuksia voivat olla yritysten ja organisaatioiden henkilöstön työkyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen tähtäävä liikunta.

Vuodelle 2017 jatkuvat yhteistyöhankkeet ovat

- yhteistyöhankkeet Porvoon kaupungin kanssa; kaupungin tuki ja muut avustukset
- Pajan alivuokraus Tora r.y:lle olemassa olevan sopimuksen ja käytännön mukaisesti
- yhteistyöhankkeet muiden kumppaneiden kanssa, mm
 - o oheisharjoituspalvelut (mm FC Futura ja Akilles)
- yhteisleiritoiminta Helsingin Meido-kanin/Judosportin kanssa
- kannatusjäsenyyden aktivoiminen ja ohjattujen liikuntapalvelujen tarjoaminen yhteisöjäsenille.

Lisätoimenpiteitä ryhmien kasvattamiseksi jatketaan mm. näkyvyyden lisäämisellä (media, mainonta, JUKO/ koulunäytökset viime vuoden kokemusten pohjalta kehitettynä).

Hallitus esittää jäsenmaksujen tason ja rakenteen (maksut kevät/syksy) pitämisen ennallaan vuonna 2017.

NUORI SUOMI

Vuoden 2017 aikana pyritään pitämään jäsenistölle yhteiset kauden päättäjaiset keväällä ja joulun alla syksyllä.

Muuta toimintaa järjestetään tarpeen mukaan.

HARJOITUKSET JA RYHMÄT

Shirokawassa harjoittelee kahdeksan ryhmää: Tukijudo, alle kouluikäisten Muksujudo, 1-2-luokkalaisten Mini-Samurai, lasten peruskurssi, lasten jatkokurssi, nuorten ryhmä, aikuiset ja naisten sekä tyttöjen ryhmä. Lisäksi järjestetään torstaisin yhteinen voimaharjoitus ja perjantaisin sulkapallovuoro Kokonhallilla. Alla harjoitusajat:

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
16							Shirokawan vapaavuoro, ei ohjattuja treenejä, seura-GRADUOINNIT
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		TUKI-JUDO 10:00 - 11:00	
18						MUKSU-JUDO 11:00 - 11:45	
19	NUORET + AIKUISET 18:30 - 20:00	AIKUISET + A/B - tekniikkaa 18:30 - 20:00	NUORET + AIKUISET 18:30 - 20:00		NAISET + TYTÖT 18:30 - 20:00	MINI-SAMURAI 12:00 - 13:00	Futuran junnu-pelaajat tutustuvat judoon
20				LAJIVOIMA-harjoittelua aikuiset + nuoret 20:00 - 21:00		AIKUISET + A/B - tekniikkaa 13:00 - 14:30	
21							NUORET + AIKUISET 18:00 - 19:30

AIKUISET JA NUORET, ilmoittautukaa aikuisten harjoituksiin (ma, ti, ke, la, su) aina NIMENHUUDOSSA!
Tunnukset saa Matilta: matti.lattu@theeros.com

GRADUOINNIT

Shirokawassa graduoinneista päättää seuran oma Dan-kollegio, jossa ovat Matti Lattu, Timo Lepistö ja Yrjö Villanen. He myös ovat seuran graduoijat.

Vuoden aikana graduoidaan 1-3 ruskeaa ja 10-15 sinistä, vihreää ja oranssia vyötä sekä noin 20 keltaista vyötä.

Syksyn dan-graduointiin on tarkoitus saada yksi-kaksi kokelasta.

KILPAILUTOIMINTA

Vuoden 2017 aikana osallistutaan edelleen aktiivisesti kotimaisiin kilpailuihin, pääpainon ollessa oman alueen tapahtumissa ja Junnu-Cupeissa ja ennen kaikkea syksyn kilpailuissamme.

Isommat kilpailijamme kilpailevat kullekin sopiviksi katsotuissa kisoissa. Asiasta sopivat valmentajat yhdessä seuran hallituksen kanssa. Matti Lattu ja Michael Lindqvist vastaavat seuran kilpailutoiminnasta.

Liiton maajoukkueleiritykseen osallistunee vuoden 2017 aikana ainakin Jonas Lindqvist. Lisäksi 1-2 tyttöä on tarjolla tyttöjen ryhmään.

Nuorten ryhmä osallistuu 1-2 ulkomaan tapahtumaan.

Kilpailevien nuorten vanhemmille pidetään palaveri aina ennen kauden alkua, jotta harrastukseen tarvittavat viikonloput saataisiin perheissä huomioitua. Seuran web-sivulla (www.shirokawa.com) on kalenteri, jota päivitetään jatkuvasti.

Vuoden aikana pidetään Pajalla pari kertaa pikkujunnujen salikisat.

SAMURAI CUP JA JUNNU CUP 3/2017

Shirokawa on saanut järjestettäväkseen valtakunnallisen Samurai Cup -valiokilpailun ja alueellisen Junnu Cup -kilpailun kolmannet osakilpailut. Kisat pidetään Porvoon Urheiluhallissa 9. ja 10. syyskuuta 2017.

Kisoihin odotetaan runsasta osallistumista ja Shirokawalla on kokemusta onnistuneista kisojen järjestelyistä. Kilpailujen suunnittelu on jo aloitettu. Urheilualli on varattu ja kisabudjetti on valmis. Kisabudjetissa on arvion mukaan selvää voittoa, joka voidaan kirjata Shirokawa ry:n vuosibudjettiin puskuriksi 3 kuukauden vuokraa varten.

LEIRITOIMINTA

2016 TehoTiimi-leiritoimintaan Etelä-Suomen alueella osallistuu Shirokawasta 5-8 nuorta. U18 ja U15 -ryhmien nuoret osallistuvat myös alueen yhteistreeneihin Helsingissä viikottain.

Kesäleireille osallistutaan entiseen tapaan aktiivisesti. Myös kataleireille osallistuu muutama henkilö, erityisesti graduointioikeudet omaavat henkilöt. Keväälle 2017 osallistutaan myös johonkin muuhun leiritapahtumaan, vahvimpana kandidaattina on Jigotai Spring Camp.

Liiton maajoukkueleireille urheilijat osallistuvat ohjelmansa mukaan. Liiton valmennusryhmiin seurasta kuuluu 1-3 henkilö, jota tuetaan EV-budjetin mukaan

Vuoden aikana järjestetään myös omaa leiritystä Pajalla ainakin leiripäivien muodossa.

KOULUTUS

Vuoden aikana jäsenistö käy tarpeen ja mahdollisuuksien mukaan koulutuksissa. Muutama innostunut nuori koulutetaan apuohjaajiksi. Myös 2-tason koulutuksia käydään ja tarkoitus on saada seuraan joitain uusia 1- ja 2-tason ohjaajia lisää.

Maaliskuussa järjestetään Porvoossa Judon perusteet -koulutus nuorille. Tarkoitus on saada omista nuorista reilut 10 jäsentä koulutukseen, näin saamme koulutettua nuoristamme hyviä apuohjaajia. Lisäksi tarjotaan koulutusta lähiseuroille. Koulutuksen

järjestää Shirokawa ja E-S Judo ry yhdessä, suunnittelu on jo hyvällä mallilla. Keväällä Shirokawa saa oman seurakouluttajan, kun käytännön harjoittelu on tehty.

JUKO

JuKo – judoa kouluihin on Judoliiton hanke judon saattamisesta koululaisten tietoon. Shirokawassa on vuosia ollut aktiivista JuKo-toimintaa ja sitä jatketaan.

Syksyllä pidetään alakouluille judonäytöksiä ja/tai judotunteja Pajalla sekä kouluilla.

Keskuskoulu on pilottikouluna valtakunnallisessa kamppailulajien Liikkuva koulu -hankkeessa ja Shirokawa on siinä aktiivisesti mukana vaikka hanke ei varsinaisesti ole JuKo-toimintaa.