



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa liikuntaseteleillä. Setelit toimitetaan ohjaajan kautta jäsenihteerille (Ykälle).

Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat toisen erän (75€ tai perhemaksuna 175€) vuoden 2018 jäsenmaksusta. Ne, jotka maksoivat keväällä koko vuoden jäsenmaksun, eivät saa kirjeen mukana toista laskua.

KAIKILLA JÄSENILLÄ ON LASKUSSAAN HENKILÖ-KOHTAINEN VIITENUMERO. KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!

Judoliiton ja SuomiSportin lisenssi on voimassa 31.8. asti. Jokainen jäsen ostaa itse uuden lisenssin ennen syyskuuta. Ilman lisenssiä ei voi kisata, leireillä eikä suorittaa koulutuksia tai uusia vyöarvoja. Ohjeet löytyvät web-sivulta.

Peruskurssi (180€) maksetaan, kun pari viikkoa on harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judo harrastuksena tuntuu ja sopiiko judo itselle.

Kurssin kunnolla käynnistyttyä saavat kurssilaiset syyskuussa laskun henkilökohtaisella viitenumeraalla, samalla kurssilaiset kirjautuvat SuomiSporttiin ja ostavat omatoimisesti yllä mainitun lisenssin.

Muksujudon, Mini-Samurain ja Tukijudon jäsenet maksavat kerralla koko kauden 2018-2019 maksun (135€). Laskut henkilökohtaisella viitenumeraalla jaetaan harjoituksissa. Muksujudon, Mini-Samurain ja Tukijudon jäsenet eivät hanki Judoliiton ja SuomiSportin lisenssiä.



7.8.2018

Shirokawan jäsenkirje 2/2018



KO 道
DO 道
KAN 館
JU 柔
DO 道

On taas aika palailta Pajatien tatamille. Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos ryhmistä on jotain kysyttävää, soita ryhmän vetäjille, yhteystiedot löytyvät seuran web-sivulta www.shirokawa.com -> Ryhmät.

Käythän säännöllisesti myös [Facebook-sivuillamme](#) ja [Shirokawan Instagramissa](#) katsomassa uutisia.

Jäsenkirjeen mukana tulee syksyn jäsenmaksu henkilökohtaisella viitenumeraalla. Takasivulla löytyy ohjeita ja lisätietoja maksuista.

Kesän viimeiset yhteistreenit pidetään keskiviikkona 15.8. ja seuraavalla viikolla ryhmät aloittavat omat harjoituksensa, siitä tarkemmin sisäsivulla.

Lasten peruskurssin, muksujudon, mini-samurain ja tukijudon sähköinen ilmoittautuminen on avattu: www.shirokawa.com -> ILMOITTAUTUMINEN.

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS
dojolla (Pajatie 5) tiistaina 21.8. kello 18:00.
Harjoitukset alkavat heti torstaina 23.8. ja
jatkuvat tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30.

Perjantaina 28.9. on kiinnostuneille aikuisille OPEN MAT kello 18:30-20:00. Tervetuloa mukavassa seurassa turvallisesti kokeilemaan hikoilua judon parissa.

AIKUISET harjoittelevat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 19:00-20:30, tiistaisin 18:30-20:00 sekä lauantaisin kello 13:00-14:30 ja sunnuntaisin kello 18:00-19:30

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 20.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria, ryhmää valmentavat Matti Lattu ja Michael Lindqvist.

Tekniikkapainotteiset tiistain ja lauantain treenit alkavat 21.8. opettajina Timo Lepistö ja Yrjö Villanen.

Näissä harjoituksissa aikuiset myös voivat aloittaa hyvän harrastuksen, tervetuloa.

NUORET treenaavat Matti Latun ja Michael Lindqvistin ohjaamina maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 19:00-20:30 sekä sunnuntaisin kello 18:00-19:30. Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 20.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille kelta-oranssivöisille junnuille eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua. Ryhmä aloittaa 20.8.

Maanantain ja keskiviikon harjoituksissa kello 17:30-19:00 ohjaajina ovat Mikko Kärnä ja Petri Raitaluoma.

NAISTEN JA TYTTÖJEN omat harjoitukset on perjantaisin kello 18:30-20:00. Toki naisväen kannattaa käydä lisäksi muissa harjoituksissa, niin etenee taidoissa varmasti nopeammin. Uudet tekevät jäsenilmoituksen. Ritva Heikkilän ja Tiina Pusan ohjaama ryhmä aloittaa 24.8.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30. Kurssilla opetellaan judon perusasioita ja vastaavana ohjaajana on Jarno Muona.

Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 23.8. ja kurssi päättyy keväällä 2019 keltaisen vyön kokeeseen.

Kurssi on 3-6-luokkalaisille sekä niille 2-luokkalaisille, jotka ovat olleet mini-samuraissa ja keväällä sopineet asiasta Anun tai Seban kanssa. Mini-samuraihin verrattuna harjoitusmäärä on jopa kolminkertainen, kahdesti viikossa 1½ h.

MINI-SAMURAI on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille.

Harjoituksissa on jo hieman enemmän judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös yksi heitto opetellaan.

Ryhmä aloittaa 1.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 11-12 vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers.

MUKSUJUDO on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu. Ryhmä aloittaa 1.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 10-10:45 vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers.

TUKIJUDO eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä aloittaa 1.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 12-13. Ryhmää ohjaavat Anu Stör, Kai Stör ja Timo Lepistö.

Matti Lattu ja Michael Lindqvist pitävät Pajalla tunnin mittaiset **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** nuorille ja aikuisille torstaisin kello 20, ensimmäisen kerran 23.8.