



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa myös 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 2019 jäsenmaksusta. Ne, jotka maksoivat keväällä koko vuoden jäsenmaksun, eivät saa kirjeen mukana toista laskua.

**KAIKILLA JÄSENILLÄ ON LASKUSSAAN HENKILÖKOHTAINEN VIITENUMERO. KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!**

Jokainen jäsen maksaa myös Judoliiton jäsenmaksun ja saa samalla uuden lisenssin. Vanha lisenssi on voimassa 31.8. asti ja uusi pitää maksaa SuomiSportin kautta elokuun aikana. Ohjeet löytyvät web-sivulta. Ilman lisenssiä ei voi harjoitella, kisata, leireillä eikä suorittaa koulutuksia tai uusia vyöarvoja. Muksujudon ja mini-samurain jäsenet eivät maksa Judoliiton jäsenmaksua ja hanki SuomiSportin lisenssiä.

Peruskurssi (180€) maksetaan vasta, kun muutama viikko on harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judo harrastuksena tuntuu ja sopiiko judo itselle. Kurssilaiset saavat syyskuussa laskun henkilökohtaisella viitenumeraalla, Myös kurssilaiset kirjautuvat Suomi Sportiin ja ostavat omatoimisesti yllä mainitun lisenssin.

Muksujudon, mini-samurain ja tukijudon jäsenet maksavat kerralla koko kauden 2019-2020 maksun (135€). Laskut henkilökohtaisella viitenumeraalla jaetaan harjoituksissa.



12.8.2019

## Shirokawan jäsenkirje 2/2019



- KO 講道 Ryhmien normaalit harjoitusajat alkavat pyöriä viikolla 34 maanantaista 19.8. alkaen.
- DO 道 Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos ryhmistä on jotain kysyttävää, soita ryhmän vetäjille, yhteystiedot löytyvät seuran web-sivulta [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) -> Ryhmät.
- KAN 館 Käythän säännöllisesti myös [Facebook-sivuillamme](https://www.facebook.com/shirokawa) ja [Shirokawan Instagramissa](https://www.instagram.com/shirokawa) katsomassa uutisia.
- JU 柔 道
- DO 道

Jäsenkirjeen mukana tulee syksyn jäsenmaksu henkilökohtaisella viitenumeraalla. Takasivulla löytyy ohjeita ja infoa jäsenmaksuista. Jos et saa tämän kirjeen mukana laskua, olet maksanut keväällä koko vuoden maksun.

Kesän viimeiset yhteistreenit pidetään keskiviikkona 14.8. ja seuraavalla viikolla ryhmät aloittavat omat harjoituksensa, siitä tarkemmin sisäsivulla.

Lasten peruskurssin, muksujudon, mini-samurain ja tukijudon sähköinen ilmoittautuminen on avattu: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) -> ILMOITTAUTUMINEN.

**LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS**  
dojolla (Pajatie 5) tiistaina 27.8. kello 18:00.  
Harjoitukset alkavat heti torstaina 29.8. ja jatkuvat tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30.

**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 19.8. 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 20.8. opettajina Timo Lepistö, Mikko Kärnä ja Yrjö Villanen. Näissä harjoituksissa aikuiset voivat myös turvallisesti aloittaa uuden hyvän harrastuksen, tervetuloa.

**NUORET** ja kilpailijat 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 19.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

**JATKOKURSSI** on tarkoitettu peruskurssin käyneille kelta-oranssivöisille junnuille eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua. Ryhmä aloittaa 19.8.

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

**NAISTEN JA TYTTÖJEN** omat harjoitukset on perjantaisin kello 18:30-20:00, kannattaa käydä lisäksi muissa harjoituksissa, näin taidoissa etenee varmasti nopeammin. Uudet tekevät jäsenilmoituksen. Ritva Heikkilän, Anu Störin ja Tiina Pusan ohjaama ryhmä aloittaa 6.9.

**LASTEN PERUSKURSSI** harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:15-18:30. Kurssilla opetellaan judon perusasioita ja kevättalvella pidetään keltaisen vyön koe.

Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 29.8. ja kurssi päättyy keväällä 2020 keltaisen vyön kokeeseen.

Kurssi on 3-6-luokkalaisille sekä niille 2-luokkalaisille, jotka ovat olleet mini-samuraissa ja sopineet keväällä Seban kanssa asiasta. Mini-samuraihin verrattuna harjoitusmäärä on huomattavasti suurempi, kahdesti viikossa tunti ja vartti.

**MUKSUJUDO** on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu, jossa pääsee nujuamaan matossa. Ryhmä aloittaa 31.8. ja harjoittelee lauantaisin kello 10-10:45 ja ryhmän vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers.

**MINI-SAMURAI** on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille. Harjoituksissa on judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös jotain sopivaa ja mukavaa heittoa harjoitellaan. Ryhmä aloittaa 31.8. ja harjoittelee lauantaisin kello 11-12, vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers.

**TUKIJUDO** eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä aloittaa 7.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 12-13. Ryhmää ohjaa Anu Stör, apunaan Kai Stör ja Timo Lepistö.

Matti Lattu ja Michael Lindqvist pitävät Pajalla tunnin mittaiset **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** nuorille ja aikuisille torstaisin kello 20, seuraa aloitusta [Nimenhuudosta](#).