



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa Smartum- ja Edenred seteleillä.



16.8.2019

## Shirokawan jäsenkirje 2/2020



Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat toisen erän vuoden 2020 jäsenmaksusta (75€ tai perhemaksuna 175€). **Ne, jotka maksoivat keväällä koko vuoden jäsenmaksun, eivät saa nyt 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 samalla SuomiSportista 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 2020-2021 maksun (135€). Laskut henkilökohtaisella viitenumeraalla jaetaan harjoituksissa.

KO 柔道  
DO 道  
KAN 館  
JU 柔  
DO 道

Hyvää alkavaa syyskautta kaikille jäsenille. Kevät meni poikkeuksellisesti ja harjoitukset jäivät vähemmälle. Kesäharjoituksia pidettiin hieman ja nyt on aika aloittaa ryhmien vakioharjoitukset. Muistetaan aina huolehtia hygieniasta ja tullaan treeneihin vain täysin terveinä.

Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos on kysyttävää, vetäjien yhteystiedot löytyvät sivulta [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) -> Ryhmät.

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

Shirokawa täyttää ensi vuonna 50 vuotta ja aloitamme juhluvuoden järjestämällä tammikuun lopussa nuorten Suomenmestaruuskisat. Asiasta tulee tarkempaa infoa syksyn aikana. Tehdään taas yhdessä hyvät kisat.

Jäsenkirjeen mukana tulee syksyn jäsenmaksu henkilökohtaisella viitenumeraalla. Takasivulla on ohjeita ja infoa.

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) maanantaina 24.8. kello 17:30.  
Harjoitukset alkavat heti keskiviikkona 26.8. ja jatkuvat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 17:15-18:30.

**AIKUISET** harjoittelevat maanantaisin, tiistaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00 sekä lauantaisin kello 13:15-14:45 ja sunnuntaisin kello 18:00-19:30.

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 17.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria, ryhmää valmentavat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Tekniikkapainotteiset tiistain ja lauantain treenit alkavat 18.8. Koutsina Yrjö Villanen yhdessä muiden kanssa.

Näissä harjoituksissa aikuiset voivat myös turvallisesti aloittaa uuden hyvän harrastuksen, tervetuloa.

**NUORET** ja kilpailijat treenaavat Matti Latun ja Mikko Kärnän ohjaamina maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:30 sekä sunnuntaisin kello 18:00-19:30. Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 17.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

**JATKOKURSSI** on tarkoitettu peruskurssin käyneille kelta-oranssivöisille junnuille eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua. Ryhmä aloittaa 18.8.

Tiistain ja torstain harjoituksissa kello 17:00-18:30 ohjaajina ovat Petri Raitaluoma, Jarno Muona ja Ilkka Vaittinen.

**NAISTEN JA TYTTÖJEN** omat harjoitukset pidetään perjantaisin kello 18:30-20:00, lisäksi kannattaa käydä myös muissa harjoituksissa, näin taidoissa etenee varmasti nopeammin. Uudet aloittajat ilmoittautuvat sähköisti. Ritva Heikkilän ja Anu Störin ohjaama ryhmä aloittaa 11.9.

**LASTEN PERUSKURSSI** harjoittelee maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 17:15-18:30.

Ensimmäiset harjoitukset ovat keskiviikkona 26.8. ja kurssi päättyy keväällä 2021 keltaisen vyön kokeeseen.

Kurssilla opetellaan judon perusasioita ja se on tarkoitettu 3-6-luokkalaisille sekä niille 2-luokkalaisille, jotka ovat olleet mini-samuraissa ja sopineet asiasta Seban kanssa.

Ryhmää ohjaavat Johanna Leponen ja Salma Yousef.

**MINI-SAMURAI** on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille.

Harjoituksissa on judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös jotain sopivaa ja mukavaa heittoa harjoitellaan.

Ryhmä aloittaa 12.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 11-12, ohjaajina Anu Stör ja Sebastian Bojers.

**MUKSUJUDO** on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu, jossa pääsee nujumaan matossa.

Ryhmä aloittaa 12.9. ja harjoittelee lauantaisin klo 10-10:45 ja ryhmän ohjaajina Anu Stör ja Sebastian Bojers.

**TUKIJUDO** eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä aloittaa 12.9. ja harjoittelee tiistaisin yhdessä aikuisten kanssa kello 18:30-20:00 sekä lauantaisin kello 12-13:15.

Ryhmää ohjaavat Anu Stör ja Kai Stör.

Torstaisin kello 20-21 Matti Lattu ja muut valmentajat pitävät nuorille ja aikuisille **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** Ensimmäiset voimaharjoitukset on 20.8.