



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa Smartum- ja Edenred-seteleillä, jotka toimitetaan Ykälle.



Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat syksyn osuuden vuoden 2021 jäsenmaksusta (75€ tai perhemaksuna 175€).

KAIKILLA ON LASKUSSAAN HENKILÖKOHTAINEN VIITENUMERO. KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!

Shirokawan jäsenmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa myös Judoliiton jäsenmaksun ja saa näin lisenssin, joka sisältää myös vakuutuksen. Vanha lisenssi on voimassa 31.8. asti ja uusi pitää maksaa vuosittain SuomiSportin kautta.

Ohjeet löytyvät Shirokawan web-sivulta heti, kun lisenssin hinta ja uudet vaihtoehdot on varmistunut Judoliitosta.

Ilman Judoliiton jäsenyyttä ja lisenssiä ei voi harjoitella, kisata, leireillä eikä suorittaa koulutuksia tai uusia vyöarvoja.

Peruskurssille ilmoitaudutaan sähköisesti. Kurssimaksu (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 viitenumerolla, Myös kurssilaiset ostavat Suomi Sportissa yllä mainitun Judoliiton jäsenmaksun kautta lisenssin, johon sisältyy vakuutus.

Muksujudon ja mini-samurain jäsenet maksavat kerralla koko kauden 2020-2021 maksun (135€). Laskut henkilökohtaisella viitenumerolla jaetaan syyskuun aikana harjoituksissa.

Muksujudon ja mini-samurain jäsenet eivät maksa Judoliiton jäsenmaksua SuomiSportissa.



1.8.2021

Shirokawan jäsenkirje, judoa Porvoossa 50 vuotta



Hyvää alkavaa syyskautta kaikille jäsenille. Kevät meni poikkeuksellisesti eikä päästy tatamille. Nyt on aika aloittaa ryhmien vakioharjoitukset. Muistetaan aina huolehtia hygieniasta ja tullaan treeneihin vain täysin terveinä.

Shirokawa täyttää tänä vuonna täydet 50 vuotta.

Lokakuuna ensimmäisenä viikonloppuna järjestämme nuorten Suomenmestaruuskilpailut Porvoon Urheiluhallilla.

! Aivan kaikkien apu on tarpeen ja arvokasta. Olemme aina pitäneet hienot kisat ja tehdään jälleen niin, toivottavasti saamme taas suuren ja aktiivisen talkooporukan, [tässä linkki ilmoittautumiselle.](#)

Juhlimme syksyn aikana myös muilla tavoin, tarkoitus on pitää mm. judoleirejä eri ikäkausien ryhmille. Syksy näyttää, miten ehdimme juhlia. Lisää infoa tulee web-sivuille ja FB-sivuille.

Elokuun kolme ensimmäistä viikkoa harjoitellaan yhdessä kahdesti viikossa, katsokaa tarkemmin [Nimenhuudosta.](#)

Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja [ryhmät](#). Jos on kysyttävää, vetäjien yhteystiedot löytyvät alasivun linkeistä. Vasemmalla on ohjeet jäsenmaksun maksamisesta.

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

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS dojolla (Pajatie 5) tiistaina 31.8. kello 17:30. Harjoitukset alkavat torstaina 2.9. ja jatkuvat tiistaisin ja torstaisin kello 17:00-18:15.

AIKUISET harjoittelevat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00, tiistaisin kello 19:15-20:45 sekä lauantaisin kello 13:15-14:45 ja sunnuntaisin kello 18:00-19:30. Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 23.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria, ryhmän valmentajina ovat Matti Lattu ja Mikko Kärnä. Tekniikkapainotteiset tiistain ja lauantain treenit alkavat 24.8. Tekniikkakoutseina ovat Arto Holmström ja Yrjö Villanen. Näissä harjoituksissa aikuiset voivat myös turvallisesti aloittaa uuden hyvän harrastuksen, tervetuloa.

NUORET ja kilpailijat treenaavat Matti Latun ja Mikko Kärnän valmentamina maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00 sekä sunnuntaisin kello 18:00-19:30. Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 23.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille alakouluikäisille junnuille. Ryhmä aloittaa maanantaina 23.8. eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua Maanantain ja keskiviikon harjoituksissa kello 17:00-18:30 ohjaajina ovat Petri Raitaluoma ja Jarno Muona.

NAISTEN JA TYTTÖJEN omat harjoitukset pidetään perjantaisin kello 18:30-20:00, toki kaikki ryhmän osallistujat ovat tervetulleita myös muihin ryhmiin harjoittelemaan. Uudet aloittajat ilmoittautuvat sähköisesti. Ritva Heikkilän ja Anu Störin ohjaama ryhmä aloittaa 3.9.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:00-18:15 -> ilmoittautuminen sähköisesti. Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 2.9. ja kurssi päättyy keväällä 2022 keltaisen vyön kokeeseen. Peruskurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaisille. Ryhmää ohjaavat Salma Yousef ja Miina Helynen.

MINI-SAMURAI on tarkoitettu 1-2-luokkalaisille. Ilmoittautuminen tehdään sähköisesti. Harjoituksissa on judoa sidontoineen ja ukemeineen, myös jotain sopivaa ja mukavaa heittoa harjoitellaan. Ryhmä aloittaa 4.9. ja harjoittelee lauantaisin kello 11-12, ohjaajina ovat Anu Stör ja Sebastian Bojers.

MUKSUJUDO on alle kouluikäisten (5-6 v) judollinen liikuntaleikkikoulu, jossa pääsee nujuamaan matossa. Ilmoittautuminen tehdään sähköisesti. Ryhmä aloittaa 4.9. ja harjoittelee lauantaisin klo 10-10:45 ja ryhmän ohjaajina ovat Anu Stör ja Sebastian Bojers.

TUKIJUDO eli sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä harjoittelee tiistaisin 18:15-19:15 (huomatkaa tiistain uusi aika 24.8. alkaen) ja lauantaisin klo 12:00-13:15, ohjaajina ovat Anu ja Kai Stör sekä Teemu Mallenius.

Torstaisin kello 20-21 Matti ja Mikko pitävät nuorille ja aikuisille **LAJIVOIMAHARJOITUKSET** Pajalla. Seuratkaa harjoitusten alkamista ja ilmoittautukaa aina Nimenhuudossa.