



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2021

## YLEISTÄ

Toimintavuosi oli Shirokawan juhluvuosi, seura täytti 50 vuotta.

Judoliitto järjesti seuratoimijapäivät Porvoossa 4.-5.9. 2021 yhdessä Shirokawan kanssa. Tapahtuman käytännön harjoitukset järjestettiin Shirokawan Pajatien salilla ja muu koulutustoiminta Haikon kartanolla. Tilaisuus onnistui kaikin puolin hyvin.

Syksyllä järjestettiin Nuorten Judon SM-yksilö ja joukkuekilpailut. Kisat pidettiin 2.-3.10. Urheiluhallilla 2021. Kilpailut onnistuivat hyvin ja Shirokawa sai kiitosta kilpailijoilta, valmentajilta ja tuomareilta. Judoliitto toi kisoissa tervehdyksensä 50 vuotiaan juhlivalle Shirokawalle. Kisojen yhteydessä Shirokawalle myönnettiin todistus tähtiseura-auditoinnista ja Yrjö Villanen palkittiin seuran puolesta ”merkittävästä työstä judon hyväksi”.

Syyskausi päätettiin juhlavasti. Joulukuussa pidettiin 50-v juhlaleiri dojolla sekä kauden päätöstilaisuus Kokonhallilla. Niistä tarkemmin leiri- ja Tähtiseura-osioissa.

Covid19-viruksen leviämisestä johtuen vuosi oli poikkeuksellinen. Ryhmien toiminta tatamilla oli tauolla toukokuun puoliväliin asti. Nuorten ryhmä sekä perus- ja jatkokurssi ja tukijudo palasivat tatamille viikolla 20 ja harjoittelivat juhannukseen asti. Syksyllä toiminta jatkui normaalisti vuoden loppuun asti.

Tatamiharjoittelun ollessa tauolla ryhmille pyrittiin järjestämään korvaavaa toimintaa. Ryhmät harjoittelivat myös ulkona lenkkeillen sekä erilaisina jumppina ja kuntopiireinä.

Jäsenmaksut maksettiin kahdessa erässä jo vakiintuneen käytännön mukaisesti. Keväällä perittiin puolikas jäsenmaksu vain kevätharjoituksiin osallistuneilta nuorilta ja lapsilta. Syksyllä 2021 jäsenmaksut suoritettiin elokuu-syyskuun aikana. Muksujudo, minisamurai ja alkava peruskurssi maksoivat jäsenmaksunsa loka-marraskuussa. Jäsenet maksoivat itse Judoliiton jäsenyyden Suomisport-digipalvelussa.

Yhteistyö Porvoon kaupungin kanssa jatkui myönteisesti. Shirokawan ja kaupungin liikuntapalveluiden välinen tukijudon yhteistyösopimus sai jatkoa. Kaupungin palaute tukijudon järjestämisestä oli edelleen hyvää. Kaupungin järjestämät yleiset liikuntatilaisuudet (esim. Jump In) olivat koronan johdosta peruttu vuonna 2021.

Yhteistyö Toran kanssa jatkui suunnitellusti ja harjoitteluaikaa vuokrattiin edelleen ulos sopimuksen mukaisesti, neljä harjoitusta viikossa. Tora järjesti omia leirejä ja tapahtumia Pajatien dojolla.

Junioritoiminta jatkui suunniteltujen panostusten mukaisesti, ja harjoituksiin osallistuminen jatkui aktiivisena koronasta huolimatta. Kiinnostus myös kilpailuorientoituneeseen harjoitteluun jatkui. Ryhmät jatkoivat toimintaansa vakiintuneella mallilla.

Vuoden aikana jatkettiin yhteistyötä jo vakiintuneiden yhteistyökumppaneita kanssa. Näitä olivat mm. Osla-Varuboden, Aktia, Neste sekä uutena Borealis. Uusia yhteistyösuhteita luotiin vuoden 2021 judon nuorten SM-kisoja varten onnistuneesti.

Aiemmin aloitettua seurakehityshanketta (palkattu toimija) ei varsinaisesti edistetty vuoden 2021 aikana. Hanke elää, mutta sen toteuttamista on päätetty siirtää koronapandemian jälkeiselle ajalle. Hanketta on tarkoitus edistää yhteistyössä Loviisan Arashin kanssa.

Lisätietoja seuran eri toiminnoista löytyy Shirokawan web-sivulta [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) sekä sieltä löytyvän linkin kautta Shirokawan Facebook-sivulta.

## OLYMPIAKOMITEAN TÄHTISEURATOIMINTA ja JÄSENTOIMINTA

Shirokawa on Olympiakomitean hyväksymä Tähtiseura. Noudatamme toiminnassamme Olympiakomitean ja Suomen Judoliiton hyväksymiä periaatteita. Shirokawan toimintalinja on kokonaisuudessaan luettavissa seuran nettisivuilla.

Tähtiseura- ja jäsen toimintaan liittyen järjestettiin vuoden 2021 aikana mm seuraavia tapahtumia, joista löytyy kuvakertomukset Facebookissa ja arkistosta seuran web-sivulla:

- Perinteistä kevätkauden päättäjaisjuhlaa ei pidetty (korona).
- Keväällä pidettiin Tähtiseura-auditointi, jossa saimme erittäin hyvää palautetta ja toimintamme arvioitiin hyväksi.
- Auditoinnin tulosten perusteella tehtiin alustava suunnitelma kehityskohteiden edistämiseksi (liikennevalo-malli).
- Pelisääntökeskustelut käytiin ryhmissä läpi syksyn aikana.
- Palautekyselyt teetettiin ryhmissä syksyn aikana.
- 18.12. pidettiin SM-kisojen talkooväen karonkka ja paikalla oli yli 10 aikuista.
- Sunnuntaina 19.12. pidettiin kauden päätöstilaisuus Kokonhallilla, jossa lapset ja nuoret touhusivat temppuradalla. Tilaisuudessa jaettiin myös kiertopalkinnot vuoden 2021 aktiivisuudesta:
  - vuoden kilpailija: Patrick Tietäväinen
  - vuoden nuori lupaus: Oliver Anthoni
  - aktiivinen harjoittelija: Gleb Tammi
  - reilu kaveri: Aura Saavinen
  - aluepalkinto: Emil Ujula
  - vuoden Nuori Suomi / Tähtiseura-valmentaja: Salma Yousef.

## YHTEISTYÖ ALUEEN JA MUIDEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Shirokawa jatkoi Etelä-Suomen Judo ry:n jäsenenä, Matti Lattu toimi seuran edustajina yhdistykseen päin. E-S Judo piti marraskuussa alueparlamentin, johon osallistuivat Mikko Kärnä ja Yrjö Villanen. Parlamentissa suunniteltiin alueen tapahtumia, leirejä ja kilpailuja.

E-S alue käynnisti syksyllä uudessa Urhea-hallissa viikoittaiset harjoitukset U15- ja U18-ikäisille sekä aikuisille. Shirokawasta käytiin muutama yksittäinen kerta tutustumassa näihin harjoituksiin.

Shirokawa on jäsen Itä-Uudenmaan Urheiluakatemiassa ja seurasta akatemiaan kuului keväällä kolme ja syksyllä kaksi urheilijaa. Aamuvalmennusta perjantaisin pidettiin korona- ja loukkaantumistilanteen niin salliessa muutamia kertoja keväällä ja syksyllä. Matti Lattu kuuluu Shirokawan edustajana akatemian hallitukseen.

Shirokawa liittyi syksyllä Suomen Paralympiakomitean jäsenseuraksi ja Anu valittiin komitean Special Olympics -johtoryhmään.

Syksyllä Judoliiton liittokokouksessa Anu Stör valittiin Shirokawan esityksestä Judoliiton hallitukseen.

## JUKO

Vuoden 2021 aikana ei poikkeusoloista johtuen saatu pidettyä koululaisille lajiin tutustumisharjoituksia.

## HALLINTO

Seuran hallitus kokoontui kuusi kertaa, joista viidesti Teams-kokouksena. Lisäksi pidettiin valmistelevia kokouksia mm. budjetin suunnittelun osalta. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 22.4.2021 Keskuskoululla sekä Teamsin kautta. Vuoden 2021 hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja	Mikko Kärnä
vpj. ja valmennusvastaava	Matti Lattu
sihteerit, jäsenasiat, koulutus ja graduointi	Yrjö Villanen
laskut ja markkinointi	Jukka Riekkinen
Tähtiseura- ja nuorisotilat	Anu Stör
	Minna Björkman
	Sebastian Bojers

toiminnantarkastajat	Ville Voipio ja varalla Ilkka Vaitinen
rahastonhoitaja	Sirpa Mällinen (ei hallituksen jäsen).

## JÄSENET 31.12.2021

Seuran jäsenmäärä 31.12.2021 oli 101 jäsenmaksunsa maksanutta jäsentä, joista aikuisia oli 30 ja alle 18-vuotiaita 71. Syksyllä mukaan tuli neljä uutta aikuista.

SuomiSportissa oli jäseniä vuoden lopussa 71, joista alle 18-vuotiaita oli 44.

## HARJOITUKSET

Covid19-viruksen leviämisestä johtuen vuosi oli poikkeuksellinen. Ryhmien toiminta tatamilla oli tauolla tammikuusta toukokuun puoliväliin asti. Nuorten ryhmä sekä perus- ja jatkokurssi ja tukijudo palasivat tatamille viikolla 20 ja harjoittelivat juhannukseen asti.

Heinäkuu oli lajiharjoittelussa taukoa, mutta tukijudo harjoitteli aktiivisesti koko kesän. Syksyllä toiminta jatkui normaalisti vuoden loppuun asti.

Vuoden 2021 aikana oli kaikilla ryhmillä yhteensä 295 harjoitusta ja niissä osallistumiskertoja yhteensä 2541. Poikkeava vuosi näkyi selvästi määrissä, kun vuoden aikana oli tatamiharjoittelussa neljä kuukautta taukoa.

Tatamilla pidettyjen harjoituksen kestot vaihtelevat yhden tunnin ja 120 minuutin välillä. Pienten ryhmillä, kuten muksujudolla ja mini-samurailla harjoitusten kesto oli 60 minuuttia ja muilla ryhmillä 75 minuuttia tai 90 minuuttia.

Tatamitoiminnan aikana torstaisin pidettiin tunnin lajivoimaharjoituksia. Nuorten ryhmän judokat kävivät lisäksi voimaharjoituksissa Kokonhallilla ja Bodytonicilla.

Tukijudo, muksujudo ja minisamurait äiteineen haastettiin mukaan Unelmien liikuntapäivään. Osallistuminen oli vähäistä mutta tukijudolaiset olivat aktiivisia. Muksujudo ja mini-samurai järjesti marraskuussa isänpäivätreenit.

Tatamitauon aikana lenkkeiltiin ja tehtiin ulkona kuntopiiriä ja kahvakuulaharjoituksia. Jäsenille tarjottiin myös Shirokawan omia jumppaohjeita.

Myös Judoliitto, ESLU, Special Olympics Finland ja InternationalInclusive Online ja Paralympiakomitea tarjosivat sivuillaan hyviä harjoitteita, joita hyödynnettiin tatamitauon aikana harjoittelussa.

## RYHMÄT

### Muksujudo ja Mini-Samurai

Tammikuusta elokuuhun ryhmät eivät harjoitelleet. Syksyllä sekä muksujudoa että mini-samurai-ryhmää ohjasivat Anu Stör ja Sebastian Bojers. Mukana ohjaamassa oli satunnaisesti muita Shirokawan aikuisia harrastajia ja ohjaajia.

Muksujudossa harjoitteli reilu kymmenen alle kouluikäistä lasta. Mini-samuraissa harjoitteli myös reilu kymmenen 1-2-luokkalaista.

### Lasten peruskurssi

Syksyllä 2020 aloittaneessa ryhmässä oli 17 lasta ja ohjaajina olivat Johanna Leponen ja Salma Yousef. Talvella tauon aikana ryhmällä oli ulkoarjoituksia kuntoilun merkeissä. Tauon jälkeen toukokuussa palasi osa lapsista matolle ja jatkoi syksyllä jatkokurssilla.

Syksyn kurssille tuli 15 lasta ja ryhmä harjoitteli Salma Yousefin, Miina Helysen ja Matias Lambergin ohjauksessa.

### Jatkokurssi

Talvella tauon aikana järjestettiin ryhmälle ulkoarjoituksia kuntoillen, lenkkeillen ja luistellen. Toukokuussa ryhmä palasi tatamille ja harjoitteli maanantaisin ja keskiviikkoisin. Ryhmän koko on vakiintunut hieman alle 20 ala-asteikäiseen kelta-oranssivöiseen judokaan.

Syksyllä 2021 jatkokurssin edistyneemmät judokat siirrettiin nuorten ryhmään. Suuri osa ryhmästä jatkoi vielä jatkokurssilla ja syksyllä ryhmään siirrettiin keväällä päättyneen peruskurssin jatkavat lapset.

Ryhmää ohjasivat Petri Raitaluoma ja Jarno Muona.

### Nuorten ryhmä

Ryhmä harjoitteli tauon aikana aktiivisesti ulkoarjoituksilla. Keväällä ryhmä palasi tatamille

Syksyllä ryhmä harjoitteli kolmesti viikossa: maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Lisäksi ryhmä osallistui aktiivisesti torstain lajivoimaharjoitukseen ja osa ryhmän jäsenistä myös Itä-Uudenmaan urheiluakatemiaan harjoituksiin ja ES-judon alueharjoituksiin. Muutama porvoollainen judoka osallistui myös judoliiton yläkoululeiritykseen.

Ryhmää valmensivat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

### Aikuisten ryhmä

Aikuisten tekniikkapainotteinen ryhmä piti taukoa tammikuusta elokuuhun. Syksyllä ohjatut harjoitukset alkoivat vasta lokakuussa tiistaisin ja lauantaisin mutta toiminta ei ollut aktiivista. Ryhmää ohjasi lähinnä ylin vyö, joitain kertoja mukana olivat Arto Holmberg ja Yrjö Villanen.

### Akkajudo, naisten ja tyttöjen ryhmä

Ryhmä harjoitteli perjantaisin ja siinä harjoitteli sekä junioreita että aikuisia naisia. Ryhmää ohjasivat Ritva Heikkilä ja Anu Stör.

### Tukijudo

Myös lasten, nuorten ja aikuisten sovelletun judon ryhmällä, Tukijudolla alkoi vuosi tatamitauolla. Kunnan ja motivaation ylläpitämiseksi tarjottiin myös tukijudolle kotona tehtäviä etätreenejä.

Jotkut tukijudokat postasivat omia jumppa- ja kuntoiluvideoita muita ryhmäläisiä tsemptakseen. Tämä sai huomiota myös kansainvälisessä judoyhteisössä. Tukijudo aloitti keväällä yhteistyön Vastuskuminauhat.fi-yrityksen kanssa.

Tatamille päästiin kesäkuussa ja ryhmä harjoitteli ahkerasti, tiistaisin ja lauantaisin läpi kesän, jatkaen suoraan syksyn harjoituksiin. Kesätreenien yhteydessä järjestettiin dojolla myös Olympialaisten ja Paralympialaisten kisakatsomoita.

Syksyllä harjoitukset jatkuivat tiistaisin ja lauantaisin. Ryhmä oli aktiivinen ja siinä harjoitelti 11 judokaa, joista muutama korotti vyöarvoaan. Joulukuussa järjestettiin kauden päätösrieha Kokkonniemen kansanpuistossa.

Tukijudo tekee yhteistyötä Porvoon kaupungin erityistyöntekijöiden kanssa ja on tehnyt aloitteen yhteistyökuvioista Metropolian kanssa. Tarkoitus on saada toimintaterapeutti-opiskelijat käytännönharjoitteluun tukijudon treeneihin.

Ryhmä osallistui WeThe15-kampanjaan ja tekee aktiivista ja vuorovaikutteista yhteistyötä eurooppalaisten sovelletun judon valmentajien kanssa ja tämän seurauksena Shirokawan tukijudo on kutsuttu Word Adapted Judon jäseneksi. Kaikki ohjaajat ovat mukana European Para Youth Gamessa, Anu järjestelytoimikunnassa ja Kai sekä Teemu toimitsijoina.

Tukijudon kaksi judokaa on ehdolla Special Olympics urheilijatiimiin ja Anu allekirjoitti lajivalmentajan sopimuksen.

Vetäjinä toimivat Anu Stör ja Kai Stör sekä apuna/tukinuorena Elias Stör. Syksyllä kolmantena ohjaajana aloitti Teemu Mallenius.

## GRADUOINNIT

Vuonna 2021 graduoitiin yhteensä 18 keltaista, seitsemän oranssia, yksi vihreä ja neljä sinistä vyötä. Lisäksi Petri Raitaluoma suoritti joulukuussa 1.Dan-arvon Jyväskylän liittograduoinnissa.

## KILPAILUTOIMINTA

Kilpailutoiminta oli osan aikaa kokonaan pysähtynyt Suomessa ja moni kilpailu järjestettiin tyhistettynä. Tämän vuoksi kilpailuihin osallistuttiin selvästi vähemmän kuin normaalina vuonna.

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa kuitenkin muutamaa kilpailuun ja yksittäisiä otteluita oteltiin kymmeniä. Tuloksia löytyy Shirokawan web-sivulta sekä Judoliiton tulospörrsistä [www.judoliitto.fi](http://www.judoliitto.fi). Kansainvälistä judotuntumaa saatiin lisäksi joulukuussa Orimattilassa Baltic Sea Openissa, joka saatiin viimein järjestettyä koronan aiheuttamien siirtojen vuoksi.

Vuoden aikana järjestettiin vain yksi Startti Cup kilpailu Järvenpäässä, johon myös Shirokawa osallistui menestyksekkäästi.

Omissa nuorten SM-kisoissa Shirokawasta oli ottelemassa viisi judokaa. Porvoo säilyi mitalikannassa, kun Patrick Tietäväinen onnistui hienosti U18 alle 60-kiloisissa tuoden hopeaa.

Syksyllä pidettiin oma epävirallinen salikisa junioreille. Siellä oli vierailijoita Helsingin Chikarasta ja Loviisan Arashista.

Syksyllä Tampere Shiain kanssa järjestettyihin sovelletun judon kilpailuihin osallistui kolme tukijudokaa. Mitalisaalis oli hieno – Mikko ja Joona ottivat kultaa ja Alina hopeaa.

## LEIRITOIMINTA

Judoliiton maajoukkue/EV-leiri -toimintaan osallistuivat Joonas Riekkinen, Patrick Tietäväinen ja Oliver Tietäväinen.

Olivia Kärnä ja Oliver Tietäväinen osallistuivat Judoliiton yläkoululeiritykseen.

Tukijudon ohjaajat Anu, Kai ja Teemu osallistuivat Kuopion leirille lokakuun lopussa. Leirin yhtenä antina oli solmittu suunnitelma yhteistreenien toteuttamisesta Tikkurilan Judokoiden kanssa.

Shirokawa järjesti oman 50-v juhleirin joulukuussa. Vetäjänä toimi Kati Lühje Finndaista. Tatamille saatiin reippaat 30 omaa judokaa sekä muutama vierailija Loviisasta.

Kesäleirejä ei vuonna 2021 järjestetty koronatilanteen vuoksi.

## KOULUTUS

Vuoden 2021 järjestettiin koulutuksia vähän.

Anu Stör osallistui vuoden aikana seitsemään webinaarikoulutukseen sekä Olympiakomitean laajaan 5 opintopisteen Naiset vaikuttajina liikunnan pelikentillä -koulutukseen sekä ESLU:n Nuori mieli urheilussa -koulutukseen, jossa pohdittiin nuorten hyvinvoinnin edistämistä valmennuksessa.

Syyskuun alussa Shirokawa toimi isäntänä Porvoossa järjestetyillä Judoliiton Seuratoimijapäivillä. Lisäksi osallistuttiin viiden osallistujan voimin kesäkuussa kamppailulajiliittojen koulutukseen Sparraa seurasi huippukuntoon.