



**SHIROKAWA ry**

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2008

## YLEISTÄ

Vuosi 2008 oli seuran 37. toimintavuosi. Seuran harjoituspaikkana toimii Suistohallin tatami. Toiminta oli vilkasta ja aktiivista kaikilla toiminnan osa-alueilla. Kilpailuissa koulutuksissa ja leireillä käytiin. Lasten ja nuorten toimintaan satsattiin jälleen mm. Nuori Suomi -toiminnan kautta. Julkisuuutta saatiin lähinnä seuran web-sivujen kautta. Sivulla [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) on toimintakertomus sähköisessä muodossa.

## NUORI SUOMI

Shirokawa on Nuori Suomen hyväksymä sinettiseura. Toiminnassamme noudatamme Nuori Suomen ja Suomen Judoliiton hyväksymiä periaatteita.

Tammikuussa lastenperuskurssi ja yleinen ryhmä pitivät oman illan Gammelbackan nuorisotiloissa. Leikin ja pelien ohella aikuiset keskustelivat Nuori Suomi -pelisäännöistä. Keväällä kausi päätettiin ryhmittäin. Syksyn kausi aloitettiin Kokkonniemen PiqueNiquella Kokkonniemessä.

Peruskurssi ja muksujudo pitivät isänpäiväharjoitukset, joissa oli runsas osallistuminen. Joulukuussa pidettiin seuran pikkujoulut Gammelbackan nuorisotiloissa.

## MUU JÄSENTOIMINTA

Vuosikokous pidettiin 12.3. Suistohallin dojolla. Nuori Suomi -toiminnan lisäksi pidettiin keväällä ja syksyllä aikuisille oma ilta.

## YHTEISTYÖ MUIDEN KANSSA

Seuran edustajat osallistuivat aktiivisesti Judoliiton Etelä-Suomen alueen toimintaan.

Syksyllä osallistuttiin Judoliiton 50-vuotisjuhliin ja alueparlamenttiin.

Yhteistyötä Loviisanseudun judoseura Arashin ja Alliance Porvoo BJJ-seuran kanssa jatkettiin. Tora ry:n ju-jutsukoille käytiin opettamassa judoa.

Yksi seuran jäsen oli jäsenenä Judon Tuki ry:n hallituksessa.

## HALLINTO

Hallitus kokoontui vuoden 2008 aikana 4 kertaa. Hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja: Timo Lepistö  
varapuheenjohtaja: Jari Simonen  
sihteeri: Yrjö Villanen  
nuorisopäällikkö: Marianne Englund  
tapahtumavastaava: Michael Lindqvist  
jäsenet: Jari Jääskelä, Leila Korhonen, Marko Lindholm,  
Kari Lintula.

Hallituksen ulkopuolella:

rahastonhoitaja: Maarit Susineva  
kirjanpitäjä: Raili Bäckström.

Tilintarkastajana oli Ilkka Vaittinen ja varatilintarkastajana Mikko Kärnä.

## JÄSENMÄÄRÄ 31.12.2008

alle 18-vuotiaita: 71  
18 v. täyttäneitä: 39  
yhteensä: 110

Jäseniksi on laskettu vuonna 2008 jäsenmaksunsa maksaneet yhdistyksen jäsenet. Muksujudossa olevia noin 35 lasta ei ole laskettu em. jäsenmäärään.

Vuoden 2008 alusta alkaen olivat kaikki Suomen judoseurojen jäsenet vakuutettuja ja lisensoituja Sporttirekisteriin. Tämä nosti seurojen jäsenmaksujen hintaa Judoliittoon, mikä asetti myös paineita seurojen jäsenmaksun tarkistamiselle.

Jäsenmaksu oli aikuisilta 80€ ja alle 18-vuotilailta 65€. Perhemaksu oli 200€. Kannatusjäsenmaksu oli 100€, mutta toistaiseksi ei seuralla ole kannatusjäseniä.

Kurssimaksu, joka sisältää jäsenmaksun, keltaisen vyön graduoinnin ja judopassin, oli 190€ ja sisaralennuksen myötä muiden perheenjäsenten maksu 140€. Muksujudossa oli osallistumismaksu 70€.

## HARJOITUKSET

Kevät- ja syyskauden ajan toimi seurassa viikoittain seitsemän ryhmää:

- Lauantaisin kaksi muksujudo-ryhmää.
- Lasten peruskurssi kahdesti viikossa, maanantaisin ja keskiviikkoisin.
- Jatkokurssi kelta-oranssivöisille ala-asteikäisille kahdesti viikossa, tiistaisin ja torstaisin.
- Yleinen ryhmä nuorille kilpailijoille ja aikuisille harrastajille kahdesti viikossa, maanantaisin ja torstaisin.
- Aikuisten ja nuorten kuntojudoryhmä kahdesti viikossa, keskiviikkoisin ja lauantaisin. uudet harrastajat liittyivät mukaan pitkin vuotta ilman erillistä peruskurssia.
- Tyttöjen ja naisten ryhmä perjantaisin.

Kesäkuussa ja elokuussa pidettiin kaikille yhteiset harjoitukset kahdesti viikossa, maanantaisin ja torstaisin. Heinäkuu oli lajiharjoittelussa taukoa, kesäleirejä lukuun ottamatta.

Vuoden 2008 aikana oli harjoituskäyntejä jatkokurssilla, yleisellä ryhmällä, naisten ryhmällä ja kuntojudolla yhteensä 253 harjoitusta / 3080 henkilöharjoitusta (1h30min/kerta). Harjoituksia oli kahden kuukauden jaksoihin laskettuna seuraavasti:

tammi-helmikuu	661	henkilöharjoitusta
maalis-huhtikuu	628	>>
touko-kesäkuu	355	>>
heinä-elokuu	155	>>
syys-lokakuu	711	>>
marras-joulukuu	570	>>

Kurssilla oli keväällä 34 ja syksyllä 30 harjoitusta, joissa käytiin yhteensä 422+461 henkilöharjoitusta (1h30min/kerta).

Muksujudossa oli vuoden aikana 42 harjoitusta / 290 henkilöharjoitusta, laskettuna (45min/kerta).

## RYHMÄT

### Muksujudo

Lauantaisin kokoontui kaksi alle kouluikäisen pikkujudokan ryhmää, yhteensä noin 30 kävijää. Ryhmää ohjasivat Maarit Susineva, Leila Korhonen ja Suvi Lepistö.

### Lasten peruskurssi

Edellisenä syksynä alkaneelta kurssilta graduoitiin keväällä 13 kurssilaista. Syksyllä 2008 kurssin aloitti 26 kurssilaista. Sekä keväällä että syksyllä on kurssi harjoitellut maanantaisin ja keskiviikkoisin.

Kurssin ohjaajina olivat Marianne Englund ja Kari Lintula. Lisäksi maanantaisin kävivät joitain kertoja auttamassa Jukka Bäckström, Timo Lepistö, Marko Lindholm ja Yrjö Villanen.

### Jatkokurssi

Keväällä ja syksyllä harjoitteli tiistaisin ja torstaisin jatkokurssi, mihin kuului noin 20 alasteikäistä kelta-oranssivöistä judokaa. Syksyllä kevään kurssilaiset liittyivät mukaan. Samalla joitain isompia junioreja siirtyi yleiseen ryhmään.

Ryhmää ohjasivat Marko Lindholm ja Jari Simonen.

### Yleinen ryhmä - kilpailijat

Keväällä ja syksyllä yleisessä ryhmässä oli 10-20 kelta-mustavöistä junioria ja aikuista. Ryhmä harjoitteli maanantaisin ja torstaisin, osa ryhmäläisistä myös aikuisten kanssa keskiviikkoisin.

Ryhmää ohjasivat keväällä Hanna Lattu, Timo Lepistö ja Michael Lindqvist. Syksyllä Hanna ja Matti Lattu sekä Michael Lindqvist.

## Kuntojudo

Kuntojudon ryhmä on tarkoitettu ainoastaan kuntoilumielessä harjoitteleville, lähinnä aikuisille ja jo hieman varttuneemmille nuorille judokoille. 10-18 kuntoilijan ryhmä harjoitteli keskiviikkoisin ja lauantaisin. Lisäksi ahkerimmat kävivät välillä myös yleisen ryhmän harjoituksissa. Aikuisille ei järjestetty omaa peruskurssia vaan mukaan saattoi tulla pitkin kautta.

Ryhmää ohjasivat Yrjö Villanen, Marko Lindholm ja Mikko Kärnä.

## Naisten ja tyttöjen ryhmä

Perjantaisin harjoitteli naisten ja tyttöjen ryhmä. Kävijöitä oli 5-12. Ohjaajina toimivat Anu Stör ja Raili Bäckström.

## GRADUOINNIT

Vuonna 2008 graduointeja suoritettiin selvästi vähemmän, kuin aikaisempina vuosina. Korkeita vyöarvoja suoritettiin kuitenkin useita.

vyöarvo:	2004	2005	2006	2007	2008
5. kyu (keltainen)	41	39	24	36	14
4. kyu (oranssi)	10	4	11	19	7
3. kyu (vihreä)	3	1	7	1	3
2. kyu (sininen)	1	2	1	2	1
1. kyu (ruskea)	1	-	1	-	1
1. Dan (musta)	-	1	1	-	1
2. Dan (musta)	-	(1)	-	-	-
3. Dan (musta)	-	-	-	-	-
4. Dan (musta)	-	-	-	-	1
yhteensä:	56	48	45	58	28

## KILPAILUTOIMINTA

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa kaikkiaan 24 kilpailuun. Yhteensä 73 osallistumisesta tuli seuran jäsenille 6 kultaista, 12 hopeista ja 19 pronssista mitalia.

Pienimmät valko- ja keltavöiset juniorit kävivät alueen kaikissa neljässä Junnu Cup-kilpailussa ja koko vuoden loppupisteissä Shirokawa sijoittui yhdeksänneksi. Lisäksi osallistuttiin lähes kaikkiin lähitieneen kilpailuihin ja myös muutama kauempana Suomessa järjestettyyn kisaan.

B-ikäisten edustusvalmennettavamme Joonatan Gröndahl osallistui vuoden aikana useisiin kisoihin, myös ulkomailla Berlinissä, Helsingörissä ja Narvassa.

## LEIRITOIMINTA

Seuran jäsenistö kävi vuoden aikana yhteensä 22 erilaisella leirillä / leirin omaisissa harjoituksissa. Osallistuttiin mm. kaikille kolmelle alueleirille sekä Nurmeksen, Pajulahden ja Helsingin kesäleireille.

E-S alueen TehoTiimin C/D-ikäiset jäsenemme osallistuivat alueleirien lisäksi seitsemään TT-harjoitukseen.

B-ikäinen edustusvalmennettavamme osallistui neljälle liiton EV-leirille sekä kv. leirille Berliinissä, Saksassa. Toinen nuori osallistui vuoden vaihteessa Judoliiton katsastusleirille ja sai kutsun B-nuorten edustusvalmennettaviin.

Lisäksi keskiviikkoisin Maunulan dojolla järjestettäviin Judoliiton ja A/B TehoTiimin harjoituksiin osallistuttiin 40 kertaa ja SamuraiCup-kisojen leirille kerran.

Judon Tuki ry:n Get Together -kuntojudoharjoituksiin pääkaupunkiseudulla osallistuttiin kolmasti.

## KOULUTUS

Seuran jäsenistö osallistui toimintavuoden aikana kaikkiaan 10 koulutustilaisuuteen.

Alueen kata-koulutukseen osallistui neljä jäsentä ja Kodokanin katakoulutuksen vastaavan Ichiro Aben pitämään Katan soveltaminen harjoitteluun -koulutukseen yksi jäsen.

Lisäksi osallistuttiin Judon perusteet, Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu ja Judoa kouluihin ja -koulutuksiin. Myös Sporttirekisterin ylläpitokoulutukseen, Sinettiseurataapaamisiin, Lasten ja nuorten liikunnan seminaariin sekä graduojakoulutukseen osallistuttiin.