



## SHIROKAWA ry

### TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2010

#### YLEISTÄ

Vuosi 2010 oli seuran 39. toimintavuosi. Seuran harjoituspaikkana toimii Suistohallin tatami. Toiminta oli vilkasta ja aktiivista monilla toiminnan osa-alueilla. Kilpailuissa koulutuksissa ja leireillä käytiin. Lasten ja nuorten toimintaan satsattiin jälleen mm. Nuori Suomi -toiminnan kautta. Julkisuutta saatiin lähinnä seuran web-sivujen kautta ([www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com)), jossa on toimintakertomus sähköisessä muodossa.

#### NUORI SUOMI

Shirokawa on Nuori Suomen hyväksymä sinettiseura. Toiminnassamme noudatamme Nuori Suomen ja Suomen Judoliiton hyväksymiä periaatteita. Shirokawan sinettisäännöt ovat luettavissa seuran web-sivulla.

Nuori Suomi toimintaan ja vähän muuhunkin liittyen vuoden 2010 aikana järjestettiin lukuisia erilaisia tapahtumia, mm:

- 21.1. pidettiin kauden aloitus Gammelbackan nuorisotiloissa, paikalla oli yli 60 henkeä, niin seuran jäseniä, kuin heidän perhettä
- huhtikuun lopussa muksujudo-ryhmät pitivät omat kevätkauden päätöksensä, mukana oli yhteensä 40 lasta vanhempineen
- 19.10. pidettiin seuran jäsenistölle kaudenavaus 2010-2011 kokoontumalla yhdessä seurakunnan leirikeskukseen Karijärvelle, mukana oli yli 100 henkeä
- muksujudon isänpäiväharjoitukset (2 harjoitusta), yhteensä 58 muksua vanhempineen
- 18.-19.12. pidettiin kauden päätösleiri Suistohallilla, kaksipäiväisellä leirillä oli kolme yhteisharjoitusta, joihin otti osaa 56 jäsentä, samalla pidettiin pikkujoulut, jossa palkittiin junnuja ja nuoria aktiivisuudesta ja menestyksestä.
- 19.12. pidettiin Kokonhallilla muksujudon pikkujoulut, jossa väkeä oli yli 100 henkeä.

#### MUU JÄSENTOIMINTA

Vuosikokous pidettiin 3.3. Suistohallin dojolla. Nuori Suomi -toiminnan lisäksi pidettiin kesällä aikuisille oma ilta.

Syys- ja lokakuussa pidettiin 3 lajiesittelyä lasten urheilujärjestö [Finland Sport Academy](http://Finland Sport Academy)lle ja mukana kaikissa tapahtumissa oli 10 nuorta, joita ohjasi 5 seuran jäsentä.

## YHTEISTYÖ MUIDEN ALUEEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Seuran edustajat osallistuivat aktiivisesti Judoliiton Etelä-Suomen alueen toimintaan ja 6.-7.3. järjestettiin Järvenpäässä yhdessä Järvenpään Akagin kanssa E-S aluemestaruuskisat sekä JunnuCup. Mukana talkoo- ja järjestelytoissa oli yli 20 seuran jäsentä.

Kilpailujen järjestäminen poiki suururakan keväälle 2011, kun Shirokawa järjestää miesten ja naisten SM-kilpailut Porvoon Urheiluhallilla 2.-3.4.

Yhteistyötä myös Loviisanseudun judoseura Arashin sekä Alliance Porvoo BJJ-seuran kanssa jatkettiin. Jarmo Bäckström on jäsenenä Judoliiton Etelä-suomen alueen johtoryhmässä ja kaksi seuran jäsentä on jäsenenä Judon Tuki ry:n hallituksessa.

## JUKO

Vuoden aikana panostettiin vahvasti Suomen Judoliiton JuKo-hankkeeseen. JuKo = judoa kouluihin, minkä kautta nuoret saavat ohjaajakoulutusta ja tutustuttavat vertaisopetusta käyttäen ikätovereitaan omaan liikuntalajiin.

Shirokawan koulutettuun JuKo-ryhmään kuului neljä nuorta: Veikko Korhonen, Marko Kosonen sekä Anni ja Ida Westerberg. Ryhmän valvovana ohjaajana toimi Tanja Westerberg.

Vuoden aikana seuran JuKo-ryhmä kävi kahdessa koulutuksessa, ja marraskuussa Göteborgissa käydyissä tekniikkakilpailuissa ja leirillä.

## HALLINTO

Vuosikokous pidettiin 3.3.2010. Hallitus kokoontui vuoden 2010 aikana 5 kertaa. Hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja:	Timo Lepistö
varapuheenjohtaja:	Jari Simonen
sihteeri:	Yrjö Villanen
Nuori Suomi yhteyshenkilö:	Tanja Westerberg
kilpailu yht.hlö:	Jari Jääskelä
jäsenet:	Leila Korhonen, Marko Lindholm, Michael Lindqvist ja Kari Lintula.

Hallituksen ulkopuolella:

rahastonhoitaja:	Maarit Susineva
kirjanpitäjä:	Raili Bäckström.

Tilintarkastajina Ilkka Vaitinen ja Mikko Kärnä.

## JÄSENMÄÄRÄ 31.12.2010

alle 18-vuotiaita:	129
18 v. täyttäneitä:	36
<hr/>	
yhteensä:	165

Jäseniksi on laskettu vuoden 2010 jäsenmaksunsa maksaneet yhdistyksen jäsenet.

Kausimaksut 1.9.2010–31.8.2011:

- aikuiset 100 €
- alle 18-vuotiaat 85 €
- perhemaksu 250 €

Vuonna 2010 kurssimaksu, joka sisältää jäsenmaksun, keltaisen vyön graduoinnin ja judopassin, oli 190€ ja sisaralennuksen myötä muiden perheen kurssilaisten maksu 140€. Muksujudossa oli osallistumismaksu 85€.

## HARJOITUKSET

Keväällä toimi seurassa viikoittain seitsemän ryhmää. Lauantaisin kaksi muksujudo-ryhmää, lasten peruskurssi (7-13v) kahdesti viikossa, jatkokurssi kelta-oranssivöisille ala-asteikäisille samoin kahdesti viikossa. Myös yleinen ryhmä nuorille kilpailijoille ja aikuisille harrastajille harjoitteli kahdesti viikossa. Lisäksi aikuisten ja nuorten kuntojudoryhmä harjoitteli kahdesti viikossa ja tyttöjen sekä naisten ryhmä kerran viikossa.

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

Syksyllä ryhmiä oli kuusi, kun harjoitusvuorojen vähettyä oli aikuisten ja nuorten yleinen ryhmä ja kuntojudo yhdistettävä.

Vuoden 2010 aikana oli harjoituskäyntejä kaikilla ryhmillä yhteensä 353 harjoitusta / 5544 henkilöharjoitusta (1h15min/1h30min/kerta). Harjoituksia oli kahden kuukauden jaksoihin laskettuna seuraavasti:

tammi-helmikuu	1339 henkilöharjoitusta	
maalis-huhtikuu	1116	>>
touko-kesäkuu	395	>>
heinä-elokuu	87	>>
syys-lokakuu	1468	>>
marras-joulukuu	1139	>>

## RYHMÄT

### Muksujudo

Lauantaisin kokoontui 2 alle kouluikäisen pikkujudokan ryhmää, yhteensä 30+30 = 60 kävijää. Ryhmää ohjasivat keväällä Maarit Susineva ja Leila Korhonen. Syksyllä Anu Stör ja Raili Bäckström apunaan Kai ja Elsa Stör sekä Jarmo ja Tuuli Bäckström.

### Lasten peruskurssi

Edellisenä syksynä alkaneelta kurssilta graduoitiin keväällä 22 kurssilaista. Syksyllä 2010 kurssin aloitti 45 kurssilaista. Keväällä peruskurssi harjoitteli maanantaisin ja keskiviikkoisin, syksyllä on kurssi harjoitellut maanantaisin ja torstaisin.

Kurssin ohjaajina olivat keväällä Marko Lindholm ja Kari Lintula. Lisäksi sairastapausten tms. kohdatessa vetäjäksi astui Matti Lattu, Timo Lepistö tai Yrjö Villanen. Syksyllä kurssia ohjasivat Jarmo ja Raili Bäckström sekä Kai Stör apunaan Anni ja Ida Westerberg.

### Jatkokurssi

Keväällä harjoitteli tiistaisin ja torstaisin jatkokurssi, mihin kuului noin 20 ala-asteikäistä kelta-oranssivöistä judokaa. Syksyllä kevään kurssilaiset liittyivät mukaan. Samalla joitain C/D TehoTiimiläisiä siirtyi harjoittelemaan myös yleisessä ryhmässä, jolloin heidän viikkoharjoitusmääränsä nousi toivottuun 3 kertaan.

Ryhmää ohjasivat keväällä Yrjö Villanen ja Jari Simonen. Syksyllä ryhmä harjoitteli Marko Lindholmin ja Kari Lintulan ohjauksessa keskiviikkoisin ja sunnuntaisin.

### Yleinen ryhmä – isommat kilpailijat

Keväällä yleisessä ryhmässä oli 10-15 kelta-mustavöistä junioria ja aikuista. Ryhmä harjoitteli maanantaisin ja torstaisin, osa ryhmäläisistä myös aikuisten kanssa keskiviikkoisin. Ryhmää ohjasivat keväällä ja syksyllä Hanna ja Matti Lattu sekä Michael Lindqvist.

### Kuntojudo

Kuntojudon ryhmä on tarkoitettu ainoastaan kuntoilumielessä harjoitteleville, lähinnä aikuisille ja jo hieman varttuneemmille nuorille judokoille. 6-14 kuntoilijan ryhmä harjoitteli keväällä keskiviikkoisin ja sunnuntaisin. Ryhmää ohjasi Yrjö Villanen apunaan kulloinkin ylin vyö.

Syksyllä kuntojudo ja yleinen ryhmä yhdistettiin harjoitusaikojen vähettyä. Yhdistetty ryhmä harjoitteli maanantaisin, keskiviikkoisin ja lauantaisin. Aikuisille ei järjestetty omaa peruskurssia vaan mukaan saattoi tulla pitkin kautta. Yhdistettyä aikuisten ja nuorten yleistä ryhmää ohjasivat Matti Lattu, Yrjö Villanen ja Michael Lindqvist.

#### Naisten ja tyttöjen ryhmä

Keväällä lauantaisin ja syksyllä perjantaisin harjoitteli naisten ja tyttöjen ryhmä. Kävijöitä oli n. 15 per harjoitus. Ohjaajina toimivat Anu Stör ja Raili Bäckström.

#### GRADUOINNIT

Vuonna 2010 graduointien määrä oli yhteensä 31.

vyöarvo:	2006	2007	2008	2009	<b>2010</b>
5. kyu (keltainen)	24	36	14	20	<b>22</b>
4. kyu (oranssi)	11	19	7	7	<b>3</b>
3. kyu (vihreä)	7	1	3	2	<b>5</b>
2. kyu (sininen)	1	2	1	1	<b>1</b>
1. kyu (ruskea)	1	-	1	4	-
1. Dan (musta)	1	-	1	-	-
2. Dan musta)	-	-	-	-	-
3. Dan (musta)	-	-	-	-	-
4. Dan (musta)	-	-	1	-	-
yhteensä:	45	58	28	34	<b>31</b>

#### KILPAILUTOIMINTA

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa kaikkiaan 26 kilpailuun. Yhteensä 91 osallistumisesta tuli seuran jäsenille 17 kultaista, 19 hopeista ja 18 pronssista mitalia.

Pienimmät valko- ja keltavöiset juniorit kävivät opettelemassa kilpailemista alueen kaikissa neljässä Junnu Cup-harjoituskilpailussa ja koko vuoden loppupisteissä Shirokawa sijoittui yhdeksänneksi.

Lisäksi osallistuttiin lähes kaikkiin lähitienoon kilpailuihin ja myös muutama kauempana Suomessa järjestettyyn kisaan. Göteborgin tekniikkakilpailussa saavutettiin kaksi kultaa ja yksi hopea.

A-ikäisten edustusvalmennettavamme Joonatan Gröndahl saavutti A-nuorten SamuraiCupin (arvokisojen 4-osainen sarja) kokonaisvoiton. Kansainvälisissä kisoissa Santeri Lepistö voitti hopeaa nuorten Swedish Openissa ja Budo Nord Cupissa.

## LEIRITOIMINTA

Seuran jäsenistö kävi vuoden aikana yhteensä 25 erilaisella leirillä / leirin omaisissa harjoituksissa. Osallistuttiin mm. kolmelle alueleirille sekä Porvoon, Porin, Heinäveden, Pajulahden ja Helsingin kesäleireille.

Edustusvalmennettavamme osallistuivat seitsemälle Judoliiton EV-leirille, kotimaan koville leireille Porissa, Pajulahdessa, Heinävedellä ja Helsingissä sekä kansainvälisille judoleireille Ruotsissa, Japanissa, Tšekissä ja Saksassa.

Lisäksi A/B-TehoTiimin ja Judoliiton viikottaisiin harjoituksiin yhteensä noin 60 käyntiä (2 henkeä). Edustusvalmennettavamme harjoittelivat viikoittain myös Mäkelänrinteen Urheilulukion harjoituksissa päivittäin.

Seurasta nousi uusi polvi C/D ikäisiä kilpailijoita, jotka osallistuivat keväällä kolmeen C/D TehoTiimin harjoitusleiriin, yhteensä 9 käyntiä sekä Porin tekniikkaleirille.

## KOULUTUS

Vuoden aikana osallistuttiin Suomen Dan-kollegion, Suomen Judoliiton, Judoliiton E-S alueen, Nuori Suomen, ESLU:n ja Kuntoliikuntaliiton koulutuksiin.

Seuran jäsenistö osallistui kaikkiaan 12 koulutustilaisuuteen, joissa mukana oli 13 aikuista ja 24 nuorta. Tarkemmat tiedot löytyvät seuran sivuilta.