



SHIROKAWA ry

TOIMINTAKERTOMUS VUODELTA 2011

## YLEISTÄ

Vuosi 2011 oli seuran 40. toimintavuosi ja sitä juhlittiin eri tavoin, mikä näkyi aktiivisessa toiminnassa. Seuran harjoituspaikkana toimii Suistohallin tatami. Lasten ja nuorten toimintaan satsattiin jälleen mm. NuoriSuomi- ja JuKo-toiminnan kautta. Julkisuutta saatiin runsaasti juhlavuoden tiimoilta sekä keväällä järjestetyn Judon SM-kilpailun kautta niin paikallislehdissä, Judoliiton Judolehdeissä kuin TV2-kanavalla ja Urheiluruudussa. Juttuja ja lehtileikkeitä tapahtumista löytyy Shirokawan web-sivulta: [www.shirokawa.com](http://www.shirokawa.com) => Arkisto.

## 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 koko toimintaa liittyen vuoden 2011 aikana järjestettiin lukuisia erilaisia tapahtumia, mm:

- tammikuun alussa pidettiin Suistohallilla jälkipikkujoulut ja oma leiri, josta Uusimaa teki lehtijutun
- SM-kisojen yhteydessä pidettiin Urheiluhallilla judonäytös, johon osallistui koko seuran väki, mukana oli yli 90 junnua sekä heidän valmentajansa
- huhtikuun alussa pidettiin seuran 40-vuotisjuhlat, jonka yhteydessä oli kaikilla junioriryhmillä omat juhlaharjoitukset, joissa oli myös ulkopuolisia vetäjiä
- toukokuussa pidettiin ryhmittäin kauden päättäjäiset, joissa judon ohella harrastettiin monenlaista liikuntaa ja sosiaalisia leikkejä
- toukokuussa pidettiin yhteiset kauden päättäjäiset Kokkonniemen kärjessä
- juhlavuoden syyskausi aloitettiin elokuussa jäsenistön ja heidän perheidensä yhteisellä iltapäivällä Kokkonniemessä, missä oli kaikille sopiva tehtäväraastirata, minkä jälkeen seura tarjosi grillimakkaraa ja mehua samalla kun ryhmien vetäjät esiteltiin
- joulukuussa pidettiin kaksipäiväinen joululeiri, jossa joka ryhmälle oli omat juhlavuoden päätösharjoitukset
- joululeirin yhteydessä pidettiin lauantaina 17.12. kauden päättäjäiset, jossa palkittiin ansioituneet ja kunnostautuneet jäsenet
- muksujudolla oli omat päättäjäisensä Kokonhallilla 18.12.

## MUU JÄSENTOIMINTA

Huhtikuun alussa, SM-kisojen yhteydessä pidettiin Shirokawan 40-vuotisjuhlat ravintola Iriksessä. Aikuisjäsenistön lisäksi paikalla oli yli 20 kutsuvierasta. Juhlissa muistettiin entisiä ja nykyisiä aktiivijäseniä ja jaettiin yksi kultainen, neljä hopeista ja neljä pronssista Judoliiton ansiomerkkiä sekä seitsemän Shirokawan juuri teettämää pöytäviiriä.

Vuosikokous pidettiin 5.4. Bar&Cafe Porvoon Paahtimossa.

Kesäkuussa pidettiin aikuisten saunailta ja onnistuneiden SM-kisojen karonkka Omenamäen palvelutalon saunalla. Mukana oli toistakymmentä aikuisjäsentä. Elokuun lopussa pidettiin dojon siivoustalkoot.

Juhlavuoden päätteeksi pidettiin 17.-18.12. koko jäsenistön joululeiri Suistohallin dojolla. Eri ryhmille oli omat harjoituksensa ja leiriharjoituksia oli kaikkiaan neljä.

Samana viikonloppuna pidettiin Suistohallilla Terve Urheilija -koulutus, johon osallistui kaikkiaan 19 aikuista ja nuorta sekä lasten vanhempia.

## YHTEISTYÖ MUIDEN ALUEEN TOIMIJOIDEN KANSSA

Seuran edustajat osallistuivat aktiivisesti Judoliiton Etelä-Suomen alueen toimintaan. Shirokawalla on jäsen aluejohtoryhmässä, lisäksi yksi jäsen on koulutettu alueen 1-tason kouluttajaksi. Myös Judon Tuki ry:n hallituksessa on kaksi seuran jäsentä.

Yhteistyötä myös Loviisanseudun judoseura Arashin, järvenpääläisen judoseura Akagin ja Alliance Porvoo BJJ-seuran kanssa jatkettiin.

## 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. Ju-Ko-nuoret pitivät vuoden aikana useita judotunteja Linnajoen yläkoulun valinnaisryhmälle.

Vuoden aikana seuran JuKo-ryhmä kävi kahdessa koulutuksessa ja toukokuun lopussa 7 nuorta ja yksi aikuinen valvoja osallistui Helsingissä SUL:n ja Nuori Suomi -järjestön yhdessä järjestämään Your Move -tapahtumaan.

## HALLINTO

Vuosikokous pidettiin 5.4.2011. Hallitus kokoontui vuoden 2011 aikana 6 kertaa. Hallitukseen kuuluivat:

puheenjohtaja:	Timo Lepistö
varapuheenjohtaja:	Raili Bäckström, joka toimii myös kirjanpitäjänä
sihteeri:	Yrjö Villanen
Nuori Suomi yhteyshenkilö:	Tanja Westerberg
valmennusvastaava:	Matti Lattu
jäsenet:	Jari Jääskelä, Marko Lindholm, Michael Lindqvist ja Jari Simonen

hallituksen ulkopuolella	
rahastonhoitaja:	Maarit Susineva
toiminnantarkastajina:	Ilkka Vaittinen ja Mikko Kärnä.

## JÄSENMAÄRÄ 31.12.2011

alle 18-vuotiaita:	124
18 v. täyttäneitä:	41

yhteensä: 165

Jäseniksi on laskettu vuoden 2011 jäsenmaksunsa maksaneet yhdistyksen jäsenet.

Kausimaksut 1.9.2011–31.8.2012:

- aikuiset 105 €
- alle 18-vuotiaat 90 €
- perhemaksu 255 €

Vuonna 2011 kurssimaksu, joka sisältää jäsenmaksun, keltaisen vyön graduoinnin ja judopassin, oli 190€ ja sisaralennuksen myötä muiden perheen kurssilaisten maksu 150€. Muksujudossa oli osallistumismaksu 90€.

## HARJOITUKSET

Keväällä toimi seurassa viikoittain kuusi 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 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 seitsemän, kun yleisestä ryhmästä voitiin irrottaa erikseen yhdistetty kuntojudo ja aikuisten peruskurssi, joka harjoitteli kahdesti viikossa.

Vuoden 2011 aikana oli harjoituskäyntejä kaikilla ryhmillä yhteensä 379 harjoitusta / 5624 henkilöharjoitusta (1h15min tai 1h30min/kerta). Henkilöharjoituksia oli kahden kuukauden jaksoihin laskettuna seuraavasti:

tammi-helmikuu	1091	heinä-elokuu	159
maalis-huhtikuu	1298	syys-lokakuu	1477
touko-kesäkuu	272	marras-joulukuu	1327

## RYHMÄT

### Muksujudo

Lauantaisin kokoontui 2 alle kouluikäisen pikkujudokan ryhmää, yhteensä 25+25 = 50 kävijää. Ryhmää ohjasivat Anu Stör ja Raili Bäckström apunaan Jarmo Bäckström, Kai ja Elsa Stör, Anni, Ida ja Lauri Westerberg sekä Kerttu ja Siiri Savola.

### Lasten peruskurssi

Edellisenä syksynä alkaneelta kurssilta graduoitiin keväällä 35 kurssilaista. Syksyllä 2011 kurssin aloitti 30 kurssilaista. Keväällä peruskurssi harjoitteli maanantaisin ja torstaisin, syksyllä on kurssi harjoitellut maanantaisin ja torstaisin.

Kurssin ohjaajina olivat keväällä Jarmo ja Raili Bäckström sekä Kai Stör apunaan Anni ja Ida Westerberg. Syksyllä kurssin ohjaajina olivat Jarmo Bäckström, Kai Stör ja Tanja Westerberg, apunaan Raili Bäckström sekä Anni ja Ida Westerberg.

### Jatkokurssi

Tiistaisin ja torstaisin harjoitteli jatkokurssi, mihin kuului noin 20 ala-asteikäistä kelta-oranssivöistä judokaa. Syksyllä kevään kurssilaiset liittyivät mukaan. Samalla D-ikäisiä nuoria siirtyi harjoittelemaan yleisessä ryhmässä. Ryhmää ohjasivat Marko Lindholm ja Kari Lintula.

### Yleinen ryhmä – isommat kilpailijat

Keväällä yhdistetyssä yleisessä ryhmässä/kuntojudossa harjoitteli noin 15 kelta-mustavöistä junioria ja aikuista. Ryhmä harjoitteli maanantaisin, torstaisin ja lauantaisin. Ryhmää ohjasivat keväällä Matti Lattu, Yrjö Villanen ja Michael Lindqvist.

Syksyllä ryhmästä saatiin irrotettua kuntojudo ja yleinen ryhmä harjoitteli maanantaisin ja keskiviikkoisin Matti Latun ja Michael Lindqvistin ohjauksessa.

## Kuntojudo

Kuntojudon ryhmä on tarkoitettu kuntoilumielessä harjoitteleville, lähinnä aikuisille ja nuorille. Keväällä ryhmä harjoitteli yhdessä yleisen ryhmän kanssa.

Syksyllä ryhmä harjoitteli torstaisin ja lauantaisin yhdessä aikuisten ja nuorten peruskurssin kanssa. Tekniikkapainotteisesta kuntojudosta vastasi Yrjö Villanen ja peruskurssista Jarmo Bäckström.

## Naisten ja tyttöjen ryhmä

Keväällä lauantaisin ja syksyllä perjantaisin harjoitteli naisten ja tyttöjen ryhmä. Ryhmässä harjoitteli yli 20 eri-ikäistä valko-ruskeavöistä judokaa. Ryhmää ohjasivat Raili Bäckström ja Anu Stör.

## GRADUOINNIT

Shirokawan graduoinneista vastaa seuran nelijäseninen Dan-kollegio, joka seuraa ja suunnittelee vuosittaiset graduoinnit. Vyökokeisiin hyväksytyt päätetään yhdessä. Vuonna 2011 graduointien määrä oli yhteensä 54.

vyöarvo:	2007	2008	2009	2010	2011
5. kyu (keltainen)	36	14	20	22	36
4. kyu (oranssi)	19	7	7	3	14
3. kyu (vihreä)	1	3	2	5	1
2. kyu (sininen)	2	1	1	1	1
1. kyu (ruskea)	-	1	4	-	-
1. Dan (musta)	-	1	-	-	2
2. Dan (musta)	-	-	-	-	-
3. Dan (musta)	-	-	-	-	-
4. Dan (musta)	-	1	-	-	-
yhteensä:	58	28	34	31	54

## KILPAILUTOIMINTA

Toimintavuoden aikana seuran judokat ottivat osaa kaikkiaan 30 kilpailuun. Kilpailevien nuorten ja juniorien määrä saatiin nousemaan ja yhteensä 152 osallistumisesta tuli seuran jäsenille 17 kultaista, 17 hopeista ja 28 pronssista mitalia.

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

Lisäksi osallistuttiin lähes kaikkiin lähitienoon kilpailuihin ja myös muutama kauempana Suomessa järjestettyyn kisaan.

A-ikäisten edustusvalmennettavamme lunastivat maajoukkuepaikan ja ottivat arvokisamitaleja, kun Joonatan Gröndahl voitti Oslossa nuorten PM-hopeaa ja Santeri Lepistö SM-hopeaa. Kansainvälistä kisakokemusta he saivat kaikkiaan seitsemästä Euroopassa pidetystä kisasta, mm nuorten EM-kisoista Belgiassa sekä Euroopan Judoliiton EJU Cupeista Ruotsissa, Saksassa, Tšekissä, Ukrainassa ja Virossa.

## LEIRITOIMINTA

Seuran jäsenistö kävi vuoden alueleireihin ja E-S alueen TehoTiimin kuukausiharjoituksiin. Lisäksi osallistuttiin mm. Porvoon, Porin, Artjärven, Heinäveden, Pajulahden ja Helsingin kesäleireille.

Edustusvalmennettavamme osallistuivat kahdeksalle Judoliiton EV-leirille, kotimaan kovalle leirille Porissa, Pajulahdessa, Heinävedellä ja Helsingissä sekä kansainvälisille judoleireille EJU Cupien yhteydessä Ruotsissa, Saksassa, Tšekissä, Ukrainassa ja Virossa.

Lisäksi A/B-TehoTiimin ja Judoliiton viikottaisiin harjoituksiin yhteensä noin 60 käyntiä (2-3 henkeä). Edustusvalmennettavamme harjoittelivat viikoittain myös Mäkelänrinteen Urheilulukion harjoituksissa päivittäin.

Seurasta nousi lisää C/D ikäisiä kilpailijoita, jotka osallistuivat vuoden aikana kaikkiin kahdeksaan Judoliiton Etelä-Suomen alueen C/D TehoTiimin harjoitusleiriin.

## KOULUTUS

Vuoden aikana osallistuttiin neljään Suomen Dan-kollegion, Judoliiton E-S alueen, Nuori Suomen ja ESLU:n koulutukseen, joissa mukana oli kahdeksan aikuista ja neljä nuorta.

Joulukuussa Shirokawa järjesti jäsenilleen ja lasten vanhemmille Terve Urheilija -koulutuksen, johon osallistui kaikkiaan 14 aikuista ja viisi nuorta. Koulutuksen piti Judoliiton kouluttaja.