



7.8.2023
**Shirokawan
jäsenkirje**



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



Hyvää alkavaa syyskautta kaikille jäsenille. Kevät meni hienosti ja kesälläkin harjoiteltiin lukuun ottamatta heinäkuun taukoa, tukijudo harjoitteli ahkerasti koko kesän. Nyt on aika taas palata tatamille. Muistetaan edelleen huolehtia hygieniasta ja tullaan treeneihin vain täysin terveinä.

Elokuun alkupuolella harjoitellaan yhdessä kahdesti viikossa, katsokaa tarkemmin web-sivuilta sekä [Nimenhuudosta](#), jossa aikuiset ja nuoret ilmoittautuvat aina harjoituksiin.

Sisäpuolella on tämän vuoden harjoitusajat ja ryhmät. Jos ryhmän toiminnasta on kysyttävää, vetäjien yhteystiedot löytyvät web-sivulta -> Ryhmät ([kysykää aina suoraan heiltä](#)).

Takasivulla on ohjeet jäsenmaksun maksamisesta.

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

Web-sivujen kalenteriin päivitetään jatkuvasti infoa kisoista, leireistä, koulutuksista ja muista tapahtumista.

Yhteinen syyskauden aloitus pidetään Pajalla ma 14.8. kello 18. Kaikki mukaan yhdessä hikoilemaan, myös pientä tarjottavaa.

Aikuiset ja nuoret, ilmoittautukaa harjoituksiin Nimenhuudossa. Tunnuksen saa Matti Latulta - matti@lattu.fi

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS dojolla (Pajatie 5) tiistaina 22.8. kello 17:30. Harjoitukset alkavat torstaina 24.8. ja jatkuvat tiistaisin ja torstaisin kello 17:00-18:30.
SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN on avattu web-sivulla.

Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat syksyn osuuden vuoden 2023 jäsenmaksusta (85 € tai perhemaksuna 200 €).

KAIKILLA ON LASKUSSAAN HENKILÖKOHTAINEN VIITENUMERO, KÄYTTÄKÄÄ SITÄ MAKSAESSANNE JÄSENMAKSUNNE!

Shirokawan jäsenmaksun lisäksi jokainen jäsen maksaa myös Judoliiton jäsenmaksun eli lisenssin, joka sisältää myös vakuutuksen. Vanha lisenssi on aina voimassa 31.7. asti ja uusi pitää maksaa vuosittain syksyllä Suomi Sportin kautta. Ohjeet löytyvät Shirokawan web-sivulta.

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

Peruskurssille ilmoitaudutaan sähköisesti. Kurssimaksu (200€) maksetaan vasta, kun muutama viikko on harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judo harrastuksena tuntuu ja sopiiko judo itselle. Maksut henkilökohtaisella viitenumeraalla postitetaan syyskuussa.

Myös kurssilaiset ostavat Suomisportissa yllä mainitun Judoliiton jäsenmaksun kautta lisenssin, joka sisältää myös judon kattavan vakuutuksen.

Myös muksujudoon ilmoitaudutaan sähköisesti. Jäsenmaksut maksetaan kerralla koko kauden 2023-2024 osalta (150€). Laskut henkilökohtaisella viitenumeraalla lähetetään syyskuun aikana. Muksujudon jäsenet eivät maksa Judoliiton lisenssiä Suomisportissa.

AIKUISET harjoittelevat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 18:30-20:00, sekä lauantaisin kello 12:15-13:45 ja sunnuntaisin kello 18:30-20:00.

Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat 21.8. ja ne pidetään yhdessä nuorten kanssa. Treenit ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria, ryhmän valmentajina ovat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Tekniikkapainotteiset lauantain treenit alkavat 2.9. ja vastaavana koutsina on Yrjö Villanen, yhdessä muiden aikuisten kanssa.

Luantain harjoituksissa aikuiset voivat myös turvallisesti aloittaa uuden hyvän harrastuksen, tervetuloa. Uudet jäsenet tekevät sähköisen ilmoittautumisen Shirokawan web-sivulla.

NUORET ja kilpailijat treenaavat Matti Latun ja Mikko Kärnän valmentamina maanantaisin ja keskiviikkoisin ja sunnuntaisin kello 18:30-20:00.

Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa 21.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille alakouluikäisille junnuille. Ryhmä aloittaa maanantaina 21.8. eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua

Maanantain ja keskiviikon harjoituksissa kello 17:00-18:30 ohjaajina ovat Salma Yousef, Tuomo Pitsinki ja Petri Raitaluoma sekä muitakin seuran ohjaajia.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee tiistaisin ja torstaisin kello 17:00-18:30 -> ilmoittautuminen sähköisesti.

Peruskurssi on tarkoitettu 3-6-luokkalaisille. Kurssilla opitaan judon alkeita ja perusteita.

Ensimmäiset harjoitukset ovat torstaina 24.8. ja kurssi päättyy keväällä 2024 keltaisen vyön kokeeseen, jonka jälkeen judoa pääsee jatkamaan lasten jatkokurssilla.

Ryhmää ohjaavat Unto Kariniemi ja Ari Laakso.

MUKSUJUDO on alle kouluikäisten ja 1-2-luokkalaisten (5-8-vuotiaiden) judollinen liikuntaleikkikoulu, jossa pääsee nujuamaan matossa. Myös ukemia ja ensimmäisiä judotekniikoita harjoitellaan aktiivisesti.

Ryhmään ilmoittautuminen tehdään sähköisesti.

Ryhmä harjoittelee lauantaisin kello 11-12 ja aloittaa 2.9. Vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers.

TUKIJUDO eli Shirokawan sovellettu judo on erityistä tukea tarvitseville suunnattu judoharjoittelun muoto. Ryhmä jatkaa harjoitteluaan tiistaisin ja torstaisin 18:30-20:00. Ryhmän vastaavina ohjaajina ovat Anu ja Kai Stör sekä Teemu Mallenius.

Torstaisin kello 20-21 jatkaa aikuisten **FitJudo**, jossa pääsee kuntoilemaan verkkareissa/collegeasussa judollisesti. Ryhmää ohjaa Jarno Muona ja ryhmä aloittaa torstaina 24.8.