



12.8. 2024

Shirokawan jäsenkirje



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 aina vain täysin terveinä.

Elokuun kolme ensimmäistä viikkoa harjoitellaan vielä yhdessä, 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.

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

LASTEN PERUSKURSSIN INFO JA NÄYTÖS dojolla (Pajatie 5) maanantaina 26.8. kello 18:00. Harjoitukset alkavat keskiviikkona 28.8. ja jatkuvat maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 17:00-18:15. SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN on avattu web-sivulla.

MUKSUJUDO aloittaa lauantaina 31.8. SÄHKÖINEN ILMOITTAUTUMINEN on avattu web-sivulla.



Shirokawan jäsenmaksun voi maksaa Smartumin ja Edenredin appilla. Mahdolliset setelit toimitetaan Ykälle.



Nyt syksyllä kaikki jäsenet, myös jatkokurssille siirtyvät viime kevään peruskurssilaiset maksavat syksyn osuuden vuoden 2024 jäsenmaksusta (90 €).

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 oli voimassa 31.7. asti ja uusi pitää maksaa aina kauden alkaessa Suomisportin kautta.

Ohjeet löytyvät Shirokawan web-sivulta.

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

Peruskurssille ilmoittaudutaan sähköisesti. Kurssimaksu (220€) maksetaan vasta, kun muutama viikko on harjoiteltu. Näin on ensin mahdollisuus kokeilla, miltä judo harrastuksena tuntuu ja sopiiko judo itselle. Maksut henkilökohtaisella viitenumerolla postitetaan syyskuussa. Myös kurssilaiset ostavat Suomisportissa yllä mainitun Judoliiton jäsenmaksun kautta lisenssin, joka sisältää myös judon kattavan vakuutuksen.

Myös muksujudoon ilmoittaudutaan sähköisesti. Kausimaksut maksetaan kerralla koko kauden 2024-2025 osalta (160€). Laskut henkilökohtaisella viitenumerolla postitetaan syyskuun aikana.

AIKUISET harjoittelevat nuorten kanssa maanantaisin, keskiviikkoisin ja sunnuntaisin 18:30-20:00. Maanantain, keskiviikon ja sunnuntain harjoitukset alkavat su 25.8. Treenit nuorten kanssa ovat kovatempoisemmat ja mukana on enemmän randoria. Ryhmän valmentajina ovat Matti Lattu ja Mikko Kärnä.

Aikuisten tekniikkapainotteiset treenit ovat tiistaisin ja torstaisin kello 20:00-21:30 sekä lauantaisin kello 12:30-14:00. Treenit alkavat tiistaina 27.8.

Koutseina Unto Kariniemi ja Jarno Muona apunaan Yrjö Villanen.

AIKUISTEN PERUSKURSSI harjoittelee samanaikaisesti aikuisten tekniikkaryhmän kanssa tiistaisin ja torstaisin kello 20:00-21:30 -> ilmoittautuminen sähköisesti.

Kurssi aloittaa 20.8. ja tavoitteena on keltaisen vyön suorittaminen talvella.

Aikuisten kurssia ohjaavat Unto Kariniemi ja Jarno Muona.

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

Ryhmä aloittaa omat harjoituksensa su 25.8. Valmentajat sopivat henkilökohtaisesti tähän ryhmään siirtymisestä.

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.

LASTEN JATKOKURSSI on tarkoitettu peruskurssin käyneille alakouluikäisille. Ryhmä aloittaa tiistaina 27.8, eikä ryhmään tarvitse erikseen ilmoittautua. Viime keväänä peruskurssilla olleet jatkavat automaattisesti jatkokurssilla.

Tiistain ja torstain harjoituksissa kello 17:00-18:30 ohjaajina ovat Salma Yousef, Ari Laakso ja Tuomo Pitsinki.

LASTEN PERUSKURSSI harjoittelee maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 17:00-18:15 -> ilmoittautuminen sähköisesti.

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

Ensimmäiset harjoitukset ovat keskiviikkona 28.8. ja kurssi päättyy keväällä 2025 keltaisen vyön kokeeseen, jonka jälkeen judoa pääsee jatkamaan lasten jatkokurssilla.

Ryhmän vastaavana ohjaajana on Petri Raitaluoma apunaan Shirokawan muut ohjaajat.

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

Ryhmään ilmoittautuminen tehdään sähköisesti.

Ryhmä harjoittelee lauantaisin kello 11-12 ja aloittaa 31.8. Vastaavana ohjaajana on Sebastian Bojers apunaan Ari Laakso.

Tervetuloa harjoittelemaan Suomen Judoliiton nimeämään vuoden 2023 judoseuraan.