

# SEURATIEDOTE

## 2020/kesä



Tervehdys kaikki!

Tässä lehtisessä kerrotaan OJK:n kesäsuunnitelmista eli siitä, että ei anneta periksi koronalle vaan päättäväisesti jatketaan judon periaatteiden mukaan – joustetaan silloin kun se on viisasta, mutta pysytään koko ajan valppaana ja pidetään treenaaminen käynnissä niin tehokkaasti kuin mahdollista. Ja heti kun on mahdollista – ollaan valmiina – ja isketään täydellä teholla!

**Ohjattu kesäharjoittelu** alkaa yhteistreeninä 1.6. Treenit aloitetaan ulkona maanantaisin ja torstaisin klo 18. Kaikki harrastajat tulevat paikalle Korvensuoran koulun etupihalle ja jaetaan siellä pienryhmiin harrastajat. Judotakki ja vyö on saa halutessaan olla päällä niin ulkopuolisetkin huomaavat mitä lajia treenataan! Koko ajan seurataan Judoliiton tiedotteita ja niiden mukaan mennään ja tiedotetaan heti jos tilanne muuttuu.

Kuten aikaisemminkin, niin aikuiset harrastajat ja edustusvalmennusryhmiin kuuluvat harrastajat voivat halutessaan kokoontua harjoittelemaan omissa pienryhmissään tatamille. Mikäli tarvitaan avainta salille niin ota yhteyttä 0405232814. Tatamilla harjoittelevat pienryhmät merkitsevät ilmoitustaululla olevaan listaan ketä on ollut paikalla ja pitävät itse tatamin ja muut tilat siistinä, muistavat sammuttaa valot ja lukita ovet.

#### **Muutama sana kuluneesta keväästä:**

OJK:n Elias Körkkö antoi talven aikana kansainvälisissä kilpailuissa sellaiset näytöt, että hänet valittiin Suomen edustajaksi Euroopan mestaruuskisoihin Prahaan. Korona siirsi kisat keväästä syksyyn, sulki treenitamatit Tampereella ja siirsi vielä insinööriopiskelijan etäopiskeluun, joten Elias pakkasi kampeensa ja tuli lapsuusmaisemiin OJK:n kotisalille treenaamaan.

#### **Haastateltiin Eliasta tähän seuratiedotteeseen:**



*Nimi, ikä, painoluokka, paras saavutus judossa?*

Elias Körkkö, 26 vuotta, sarja - 66kg, paras saavutus on Sarajevon European cup 3. sija

*Miltä tuntui kun sinut valittiin Suomen edustajaksi EM-kisoihin?*

Mukavalta tuntui, sillä kisat olivat tämän vuoden päätavoite ja nyt pääsen ottelemaan ensimmäistä kertaa aikuisissa arvokisamitalista. Aikaisemmin olen ollut mukana vain U23 EM-kisoissa.

*Mitä ajattelet kun kisat siirtyivät ja miten treenaaminen on koronaeristyksen aikana sujunut? Hiemanhan se harmitti varsinkin kun kuntokin on ollut hyvä jo pitkään mutta terveyden kannalta kisojen siirtäminen oli ainoa oikea päätös. Pääasia, että kisat kuitenkin järjestetään tänä vuonna myöhemmin marraskuussa ja siellä olen iskussa!*

Tampereella kaikki treenisalit, sekä yliopiston tilat meni kiinni jo maaliskuun loppupuolella. Suuntasinkin saman tien evakkoon kotiin Kiiminkiin koska tiesin että Oulussa harjoittelu onnistuu tässä tilanteessa paremmin. Olenkin tehnyt paljon erilaisia harjoituksia ulkona (kuntopiirejä, tandokurensua, hiihto/pyörälenkkejä) ja hyödyntänyt myös paljon OJK:n tiloja. Kaiken kaikkiaan harjoittelu on sujunut tilanteeseen nähden erinomaisesti ja kehitystä on tullut. Eipä ole aikaisemmin ollut näin pitkää jaksoa, että voisi keskittyä pelkästään perusharjoitteluun, sillä yleensä vuosi on täynnä erilaisia kisa-, ja leiritapahtumia.

Vähän sinusta itsestäsi – mitä opiskelet ja missä vaiheessa opinnot on? Mitä muuta harrastat? Opiskelen kone- ja tuotantotekniikkaa viidennellä vuosikurssilla Tampereen Teknillisessä Yliopistossa (tai Tampereen Yliopiston Hervannan kampuksella, kuten sitä nykyisin tulisi kutsua). Kandidaatinpaperit on viimeistä tenttiä vaille valmiit, jonka jälkeen vielä olisi DI-vaihe jäljellä mutta tässä vaiheessa aion pitää välivuoden ja keskittyä pelkästään urheiluun ja tehdä sivussa hieman töitä Tampereen AVIS-autovuokraamolla.

Syksyllä tykkään käydä lintumetsällä ja kesäisin tulee pyöräiltyä paljon, joka vaihtuu sitten talvella hiihtämiseen. Talvisin myös avantouinti on lähes viikoittain kuvioissa. Tykkään pääsääntöisesti harrastaa vähän kaikenlaista liikuntaa mitä kullakin hetkellä sattuu olemaan tarjolla.

Millä sanoilla tsemppaisit seuran junioreita tulevan kesän treeneihin? Muistakaa nauttia kesästä liikkumalla paljon ulkona ja urheilla judon lisäksi mahdollisimman monipuolisesti. Kesä on parasta aikaa harjoitteluun!

**Sellaistakin tapahtui, että OJK auditoitiin Tähtiseuraksi. Projektia veti kuntojudon Anni Saarela. Pieni esittely on paikallaan:**



*Nimi, ikä, perhe, vyöarvo?*

Anni Saarela, 38v. Perheessä avopuoliso Janne sekä lapset livari 8v. sekä Siiri 4,5v. Vyöarvo 4 kyu (6/2019)

*Miten innostuit judon pariin?*

Ensimmäisen kerran suoritin keltaisen vyön 1.2.1997 Joutsan Tarmon jäsenenä. Seuran toiminta kuitenkin hiipui ohjaajakatoon, joten harrastusaika jäi silloin noin kolmen vuoden mittaiseksi. Uudelleen innostuin livarin aloittaessa Muksu-judossa vuonna 2018. Tatamin reunalla tuli halu kokeilla itsekkin uudelleen ja jäin kyllä lajiin koukkuun. Suurin ero nuoruuden harjoituksiin oli huomata, että harjoituksissa saa myös olla hauskaa ja nauraaikin välillä. Pidänkin todella paljon harjoitusten ilmapiiristä ja harjoituksista lähtee aina hyvillä mielin.

*Mitä tavoitteita sinulla on judossa? Tavoitteena olisi pystyä harrastamaan judoa mahdollisimman pitkään ilman suurempia loukkaantumisia. Vyöarvoista olen mielessäni laittanut tavoitteeksi sinisen vyön ennen 45-vuotispäivääni.*

*Mitä muuta olet harrastanut? Olen harrastanut aina liikuntaa jossakin muodossa, mutta mitään lajia en erityisen tavoitteellisesti. Monia lajeja olen kokeillut, mutta tällä hetkellä judon lisäksi suosikkeja on hiihto, lenkkeily ja*

*kuntosali. Oulurastit on tavoitteena vielä. Nuoruudesta minulla on kokemusta myös monenlaisten liikuntaryhmien vetämisestä. Olen ohjannut mm. lasten liikunta- ja pesikerhoja, aikuisten jumppatunteja sekä sotainvalidien voimistelua.*

*Millainen Tähtiseura-projekti oli vetää? Tähtiseuraprojektista innostuin nopeasti. Projektityökalu vaikutti selkeältä ja toteuttamiskelpoiselta. Hieno ja aktiivinen projektityöryhmä mahdollisti seuralle Tähtiseuraturannuksen myöntämisen lasten ja nuorten osa-alueella. Nyt jatkan innolla aikuisliikunnan osa-alueelle uuden projektiryhmän kanssa ja tavoitteena on saavuttaa siinä Tähtiseuraturannus syksyllä 2020.*

*Miten judotreeneit on sujuneet koronaeristyksen aikana? Varsinaiset judolliset treenit on koronaeristyksen aikana jääneet hyvin vähälle. Kuntoa olen pitänyt yllä lenkkeilyllä, lihaskuntoliikkeillä sekä hyötyliikunnalla pihatöissä.*

*Tsemppisanat seurakavereille kesätreeneihin? Toivotaan lämmintä kesää, jolloin mm. treenaminen yhdessä ulkona on mahdollista ja mukavaa. Koittakaa pitää itseänne liikkeessä samalla kesästä nauttien. Toivottavasti syksyllä pääsemme palaamaan tatamille.*

*Jotain muuta mitä haluaisit sanoa?*

Seuralla on iloinen ja toimiva seura-aktiivien porukka, johon innokkaat otetaan avoimesti ja innolla vastaan. Tämän olen itse saanut kokea ja tätä kannattaa ehdottomasti hyödyntää, mikäli tunnet pientäkään intoa seuratoimintaa kohtaan.

Viimeinen juttu, että heti kun lähikontaktit sallitaan niin järjestetään seuran jäsenille ja vanhemmille ”GET TOGETHER” party – samantapainen juhla kuin mitä meillä oli joulukuussa. Sitä odotellessa.

**Hyvää kesää kaikille – 2 h liikuntaa ja ulkoilua per päivä!**

