

# SEURATIEDOTE

## 2020/syksy



Tervehdys kaikki!

Syyskausi lähestyy ja perusrhmien toiminta käynnistyy normaalisti kun koulut alkavat keskiviikkona 12.8. Samurait, muksut ja sovellettu sekä uudet peruskurssit aloitellaan sitten syyskuun ensimmäisellä viikolla. Harjoitteluajat pysyvät ennallaan ja löytyvät kotisivuilta [www.ojk.fi](http://www.ojk.fi) kohdasta kalenteri.

Tulevan syyskauden kisakalenteri on tehty sen tiedon mukaan, mikä meillä on nyt käytettävissä – koronasta ei koskaan tiedä, joten muutetaan sitten matkanvarrella suunnitelmia jos on pakko. Nyt mennään näillä!

Viime keväänä kausi katkesi koronan vuoksi jo maaliskuussa, joten suunnitellut vyökoheet jäivät pitämättä ja siirtyvät nyt syksyn alkuun.

### **Vyökokeista:**

Värinuorten ensimmäinen vyökoe pidetään keskiviikkona 26.8 klo 18 ja vyökokeen aiheena on Whatsapp-treeneissä harjoitellut asiat. Kokeeseen voi ilmoittautua ne, jotka osallistuivat Whatsapp-harjoitteluun. Ilmoittaudu kokeeseen kotisivuilla [www.ojk.fi](http://www.ojk.fi) kohdassa jäsenille/vyökoheet. Maksa vyökoemaksu ja katso, että sinulla on jäsenmaksu maksettuna.

Ne, jotka eivät ehtineet mukaan kevään Whatsapp-harjoittelut pääsevät vyökokeeseen heti syyskuun lopulla kun treeneissä on ehditty harjoitella samat asiat. Vetäjät tiedottavat treeneissä ajankohdasta tarkemmin.

Aikuisten peruskurssin vyökoe pidetään torstaina 27.8. klo 19. Kevään peruskurssi treenaa heinäkuussa keskiviikkoisin klo 18 ja 13.8 alkaen ti ja to klo 19.

### **Yläkouluakatemiasta:**



Yläkouluakatemiain leirit pyörähtivät käyntiin maanantaina 27.7.!

Joukko OJK:n yläkouluikäisiä nuoria suuntaa kohti Rovaniemellä järjestettävää yläkouluakatemiain ensimmäistä leiriviikkoa tulevana maanantaina. Leirillä nuoret saavat laadukasta judovalmennusta sekä fysiikkavalmennusta. Näiden lisäksi leirillä perehdytään urheilijan elämään ja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Leirillä nuoret saavat myös psyykkistä valmennusta osana urheilijaksi kasvamista. Tänä vuonna leirin vastuuvetäjänä toimii OJK:n päävalmentaja **Tuomas Narva** (kuvassa). Tuomas on vastaa lajivalmennuksesta ja on paikalla koko leirin ajan. Kaikki akatemiain valmentajat ovat ammattivalmentajia ja huolehtivat nuorten

hyvinvoinnista leirin ajan. OJK:n nuorilla on hyviä kokemuksia akatemiain valmennuksesta jo useiden vuosien ajan. Akatemiain leirit ovat hyvin suosittuja nuorten keskuudessa ja paikka, jossa solmitaan elinikäisiä ystävyysuhteita eri lajien edustajien kanssa.

***Leirille otetaan vielä mukaan innokkaita yläkouluikäisiä judokoita. Lähde rohkeasti mukaan!***

## Tutustutaan treenikavereihin:

OJK:sta tuli Tähtiseura viime keväänä lasten ja nuorten osalta ja tavoitteena on nyt syksyllä saavuttaa Tähtiseura-laatuksiteeri myös aikuisten osalta. Yhtenä laatuksiteerinä hyvälle seuratoiminnalle on yhteisöllisyys. Otetaan kaikki tavoitteeksi, että kauden lopulla jokainen meistä on tervehtinyt jokaista meistä – pieni juttu, iso ilo. Eli kun tullaan dojolle, niin tulipa vastaan kuka tahansa niin katsotaan silmiin ja sanotaan MOI! TERVE! tai PÄIVÄÄ!

**Seurakaveri esittelyyn** napataan tällä kertaa meidän Värinuorten vetäjä – **Risto Saarinen**, joka on viime kauden aikana osallistunut VOK2 tason valmentajakoulutukseen. Kuvassa Risto junnujen ympäröimänä.



*Nimi, ikä, ammatti ja vyöarvo?* **Risto Saarinen, 40v, Insinööri, 1dan**

*Mikä on paras juttu judossa?* Toimin vetäjänä värinuorten ryhmässä ja lisäksi harjoittelen itse 2-3 kertaa viikossa. Vetäjänä hienointa on nähdä, että lapset ja nuoret oppivat uusia asioita sekä saavat iloa ja onnistumisen kokemuksia. Oman judon harjoittelussa parasta on hyvä reeniporukka ja randori.

*Mitä muuta harrastat?* Harrastan judon lisäksi yksin ja yhdessä perheen kanssa maastopyöräilyä, kiipeilyä, melontaa ja retkeilyä.

*Teillä koko perhe harrastaa judoa – miten kaikki innostuitte?* **Kaksi vanhinta lasta lähtivät mukaan muksujudon kautta ja ovat sen jälkeen käyneet samurai -ryhmän, alkeiskurssin ja nyt harjoittelevat värinuorissa. Nuorimmaisen 2-vuotiaan ja samalla koko perheen yhteisenä judoreeninä on ollut sunnuntain perhejudo.**

*Millä sanoilla tsemppaisit seuran junioreita tulevan syksyn treeneihin?* **Mahtavaa että päästään reenaamaan taas salille yhdessä. Osalla pitempi tauko takana, rohkeasti mukaan, siellä on samat kaverit odottamassa.**

**Nähdään matolla!**

ja toisena esitellään Naisten judon vetäjä **Heli Huttu**, joka kuvassa venyttelee Annin avustamana. Naisten judo käynnistyi meillä vuosi sitten ja jatkuu nyt syksyllä Helin toimesta sunnuntaisin 12-13:30.



*Nimi, ikä, ammatti ja vyöarvo?*

**Heli Huttu, 32, puheterapeutti FM, 2.kyu**

*Mikä on paras juttu judossa?*

**Paras juttu judossa on minulle se, että kehittyminen on jatkuvaa. Koskaan ei ole valmista! Jos tekniikka alkaa sujua tutun parin kanssa, niin se ei taatusti suju pienemmän tai isomman kanssa samanlailla! Lisäksi lajia pystyy harrastamaan itselleen sopivalla tavalla - toisen lajin parissa kilpailleena ja kilpailumielisenä tyyppinä judo sallii sopivasti sekä pienen kilpailumielisen otteen treeneissä että rennomman harrastamisen.**

*Mitä muuta harrastat?*

**Musiikin kuuntelua sekä satunnaisen epäsatunnaisesti pianon ja kitaran soittamista.**

*Teillä koko perhe harrastaa judoa – miten kaikki innostuitte?*

**Lapsena talvisin heittelimme isoveljeni ja naapurin pojan kanssa toisiamme perunapeltoon niskalennekeillä sekä painittiin lumihangessa kilpaa keskenämme. Suurin haaveeni oli tuolloin jonkin painilajin aloittaminen. Kun v.2008 aloitin yliopistolla opinnot, houkutteli puolisoni Henri minut judon peruskurssille OYUS-judoon. Meinasin lopettaa peruskurssin jälkeen liian monien mustelmien myötä, mutta lupauduin jatkamaan vielä vuoden kottaen**

väriävöiden treenejä ja niinpä sille tielle jäin. Judo jätti jälkensä niin vahvasti, että taukoa on tullut vain lasten ensimmäisten vuosien ajaksi. Naperot puolestaan ovat joutuneet enemmän tai vähemmän vanhempien innostuksen myötä tatamin reunalla olemaan treenien ajan ja lajin pariin intoutuneet. Meillä kotona painitukioloista olohuoneen matolla ei voi välttyä.

*Millä sanoilla tsemppaisit harrastajia mukaan Naisten judon-treeneihin?*

Naisten treeneissä tavoitteena on treenata omia lempitekniikoita oman kunnon ja taidon mukaan vyöarvosta riippumatta. Jokainen pystyy treeneissä hakemaan itselleen sopivan rytmin ja sykkeen. Uusia tekniikoita ei ole tarkoitus opetella, vaan vahvistaa jo olemassa olevia taitojaan. Vinkkejä toki parhaamme mukaan annamme tarvittaessa. Mukaan toivotamme kaikki naiset peruskurssilta mustavöisiin, pitkän tauon jälkeen paluuta tekevät tai pitkäänkin treenanneet naiset!

#### KORONAN VÄLTTÄMISOHJEET ARKIHARJOITTELUUN:

1. Tule treeneihin vain terveenä – pienessäkin flunssassa jää kotiin.
2. Yski tai aivasta omaan kynnärtaipeeseen.
3. Jos joudut niistämään niin pese heti kätesi ja huolehdi, että nenäliina päättyy heti roskikseen.
4. Noudata treenien ulkopuolella yleisiä ohjeita lähikontaktien välttämiseksi.

**Kiinnostaako apuvetäjänä toimiminen tai seuratyöhön osallistuminen?** Ota rohkeasti yhteyttä.

Judossa tavoitteena on judotaitojen oppimisen ja hyvän fyysisen kunnon saavuttamisen lisäksi kehittyä ja kasvaa ihmisenä muutenkin. Yhteistä hyvää, joka on yksi judon periaatteista, voi toteuttaa monella tavalla. Olemalla treeneissä säännöllisesti mukana autetaan kaveria kehittymään ja kehitytään itse, opettamalla toisia opitaan myös itse ja ottamalla vastuuta seuran tehtävistä, autetaan kaikkia ja saadaan itselle hyvää oppia tulevaa elämää varten. Tervetuloa mukaan seuratehtäviin!

Treeni-intoa kaikille!

T: Jaana (0405232814)

# SYKSYN 2020 OHJELMA

## U11 JA U13

- BARENTS CUP ROVANIEMI 10.10 (bussikyyti)
- GENELEC SHIAI IISALMI 7.11(bussikyyti)
- SEIBUKAN SHIAI KURIKKA 14.11 (omatoimi reissu)
- OULU/HARU SHIAI + LEIRI, KAIKKI OSALLISTUU 27-29.11

## U15

- SAMURAI CUP TURKU 30.8
- SAMURAI CUP ROVANIEMI 10.10 + LEIRI 10-14.10
- GENELEC SHIAI IISALMI 7.11 (bussikyyti)
- SEIBUKAN SHIAI KURIKKA 14.11
- OULU/HARU SHIAI + LEIRI 27-29.11

## U18

- MAJU 20-23.8 PAJULAHTI
- SAMURAI CUP TURKU 30.8
- SAMURAI CUP ROVANIEMI 10.10 + LEIRI 10-14.10
- MAJU VARALA 16-18.10
- FJO 24.10
- GENELEC SHIAI IISALMI 7.11 (bussikyyti)
- OULU/HARU SHIAI + LEIRI 27-29.11
- MAJU VARALA 27-30.12