

SEURATIEDOTE

2020-21/Joulu-Tammi



Koronan sävyttämä judovuosi lähenee loppuaan. Me Oulun judokerhossa voidaan kyllä toisiamme kiitellen raportoida tässä vaiheessa, että kaikki ikäryhmät ovat tehneet parhaansa, jotta normiharjoitukset ovat voineet pyöriä niin hyvin kuin mahdollista. Keväällä kun oli sulkuaika, iso jengi osallistui ryhmänsä Whatsapp-reeneihin ja kun kesällä saatiin lupaa palata yhteen ja tatamillekin niin saatiin myös ennätysmäärä eri-ikäisiä osallistujia kesäreeneihin. Syksyllä kun oli lupa käynnistää normireenit, niin meidän väki palasi pienimmistä isoimpiin tatamille avojaloin treenaamaan. **Meitä on muuten tosi paljon aktiivisia ja säännöllisiä treenaajia!** Kiitokset kaikille harrastajille hyvästä tekemisen meiningistä ja sääntölisestä koronaohjeistusten noudattamisesta.

Tänä vuonna OJK voi esitellä ylpeänä kaksi uutta Suomen Mestaria kun Anni Narva voitti keväällä U18 ikäisissä kultaa 63 kg sarjassa ja Elias Körkkö voitti kultaa aikuisten 66 kg sarjassa. Lisäksi Elias edusti koko Suomea aikuisten EM-kisoissa Prahassa vastikään. Onnittelut ja kiitokset OJK:n edustamisesta kaikille, jotka tänä koronavuonna ovat käyneet matsaamassa tai aikovat osallistua meidän omaan Haru-shiai tapahtumaan 28.-29.11.

Loppuvuosi jatkuu seuraavalla tavalla:

28.11. Haru-shiai kilpailu (ilmoittaudu <https://ojk.fi/jasenille/#kilpailut-leirit>)

29.11. Haru-shiai leiri (ilmoittaudu <https://ojk.fi/jasenille/#kilpailut-leirit>)

12.-13.12. Judon Perusteet kurssi (vihreän vyön suorittamiseen vaadittava kurssi, kutsu meidän oranssivöisille jäsenille, joilta kurssi vielä puuttuu, on lähetetty sähköpostilla. Ota yhteys Kirsi.Salmela@ojk.fi, jos kutsua ei ole kuulunut ja haluaisit päästä kurssille)

15.12. klo 18 **vyökoepäivä** – ilmoittaudu kotisivuilla (<https://ojk.fi/jasenille/#kilpailut-leirit>), puhelimesta näytä

- ne yleisen ja kuntojudoryhmän harrastajat, joilla on treeniaika, harjoitteluaktiivisuus ja tarvittavat kurssit käytynä (kysy vetäjältä jos olet epävarma voitko jo osallistua)
- lisäksi junioreiden peruskurssi suorittaa keltaisen vyön tai natsan (huom! peruskurssimaksussa on jo maksettu vyöemaksu ja vyö, joten ilmoittautuminen pelkästään riittää)

KAUDENPÄÄTTÄJÄISTREENIT jokaisella ryhmällä on viikolla 51. Päätätiaistreenit pidetään



oman treeniporukan kesken ja treeneihin tulee vierailemaan jompikumpi meidän SM-kultamitaleista mitaleineen - Anni tai Elias, tai mahdollisesti molemmat ja kaikille tarjotaan herkuksi jätskit treenin lopuksi.

Tässä seuratiedotteessa esittelemme sovelletun judon pitkäaikaiset vetäjät Anna Vanhanen-Pennanen ja Arto Kallion. On mahtavaa kun Anna ja Arto ovat jo vuosia pyörittäneet sovelletun judo treenejä meillä ja lisäksi ovat tosi aktiivisia treenaajia kuntojudossa ja yleisessä ryhmässä.



Nimi, ikä, perhe, vyöarvo? Anna Vanhanen-Pennanen, 48-vuotias, perheellinen, ruskea vyö eli 1 kyu

Miten innostuit judon pariin? Minua kiinnosti tietää, millainen laji judo oikeasti on?. Pystyisinkö harrastamaan sitä?

Millaista on ollut toimia vetäjänä sovelletussa judossa? Kivaa vuorovaikutusta, iloa, kasvun paikka itselle.

Mitä tavoitteita sinulla on judossa? Judo pysyisi osana elämäntavoista

Mitä muuta olet harrastanut? Yleisurheilua, hiihtämistä, lapsena pelasin shakkia (kovimmat vastustajat olivat isä ja isovelji)

Jotain muuta mitä haluaisit seurakavereille kertoa tai toivottaa näin syyskauden päätteeksi? Judoa voi alkaa harrastaa myös aikuisena. Minulle kynnyks aloittaa oli matalampi, koska lapsena sain mahdollisuuden liikkua monipuolisesti.

Arvostan judossa sitä, että judotekniikan oppimisen lisäksi, judo kasvattaa meitä ihmisenä. Toinen Kanon periaatteista on yhteisen hyvän periaate. Sen mukaan judoka osaa kantaa vastuuta itsestään ja yhteisöstään.



Nimi, ikä, perhe, vyöarvo?

Arto Kallio, 54 v., vaimo ja kolme poikaa, 1. kyu

Miten innostuit judon pariin? Haluisin monipuolista liikuntaa ja parantaa kuntoa, joten ohjattu seuratoiminta, judo, oli oivallinen valinta. Etsin OJK:n yhteystiedot, tiedustelin alkeiskurssin alkamisajankohdan ja siitä on sitten jatkettu peruskurssin jälkeen harjoittelua muiden mukana nyt jo 10 vuotta.

Millaista on ollut toimia vetäjänä sovelletussa judossa?

Sovelletun judon ohjaajatoiminta on antoisaa. Treenaamme tunnin treenit kerran viikossa eli ensin pienten ryhmä ja heti perään isompien ryhmä.. Judokoiden harjoitteluinto on huipputasoa ja siitä kertovat judokoiden ani harvat poissaolot harkoista. Sovelletun ryhmässä on muutamia, jotka ovat treenanneet pitkään - mm viimeharkoissa eräs judoka mainitsi, että hän aloitti judon 2010.

Mitä tavoitteita sinulla on judossa?

Omat judolliset tavoitteeni ovat lähinnä uuden oppimisessa. OJK:ssa on laadukasta valmennusta joka saralla, joten mahdollisuuden uusien tekniikoiden ja omien taitojen kehittämiseen ovat äärimmäisen hyvät.

Olen mukana myös tuomaritoiminnassa, joten myös sillä sektorilla on mahdollisuuksia kehittyä ja ennen kaikkea kehittää omaa tuomarityöskentelyä.

Mitä muuta olet harrastanut?

Nuorena liikuin paljon ja harrastin juniorivuosina mm. jääkiekkoa ja pesäpalloa.

Jotain muuta mitä haluaisit seurakavereille kertoa tai toivottaa näin syyskauden päätteeksi?

Ilolla totean, että meillä on hieno ja toimiva seura. Eri ryhmiä on paljon ja homma toimii. Jokainen judoka asettaa omat tavoitteensa ja omien tavoitteiden saavuttamista tukee oleellisesti hyvä ja osaava valmennustoiminta.

Joulutauko ja treenien käynnistyminen tammikuussa:

Kaikilla ryhmillä kausi päättyy viikolla 51 (viimeiset treenit 20.12.) ja kevätkausi alkaa 11.1. normiaikataulujen mukaan.

5.1. Loppiaisaattona järjestetään ”toimareille” eli johtokunnalle ja vetäjille yhteistreeni ja koulutaudutaan seuransisäisesti meidän valmennuslinjaukseen. Kutsu tulee nykyisille ”toimareille” sähköpostilla. Ja jos haluat uutena liittyä seuratyöhön/vetoporukkaan apuvetäjänä tai muuten, niin tule mukaan tähän koulutukseen (ilmoittaudu dojolla Tuomakselle, Mikalle tai Jaanalle).

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!

Onhan sinullakin jo SEURA:ASU? Seura-asu tsemppaa meitä näinä aikoina erityisesti. Tänä vuonna judoperheeseemme on syntynyt pikkuisia, joille erityisesti tilattiin omat bodyt, mutta tavanomaisia huppareita, t-paitoja, pipoja, lippiksiä yms. voi tilata helposti ja noutaa itse STADIUMISTA kotisivuilta lytyvillä ohjeilla (<https://ojk.fi/jasenille/#seura-asutilaus>)



Ville Kiljanderin perhe sai ensimmäisenä OJK:n vauvabodyn. OJK-Bodylla onnittelemme koko seuran puolesta perheellisyyksestä ja toivotetaan tervetuloa meidän perhejudoon muutamien vuosien päästä!

Terveisin, Jaana Ronkainen (0405232814)