

# SEURATIEDOTE

## 2024/kevät



## Hyvää alkanutta vuotta 2024 kaikille!

Tässä tiedotteessa palautellaan mieleen syksyn 2023 tapahtumia ja kerrotaan kevään 2024 toiminnasta. Jos sinulle tulee ideoita, joilla toimintaa voisi kehittää, ne otetaan mielellään vastaan. Kaikissa asioissa voi olla rohkeasti yhteydessä keneen tahansa johtokunnan jäseneseen.

### OJK Johtokunta 2023-2024

Nimi	Rooli	Sähköposti	Puhelin
Jaana Ronkainen	Puheenjohtaja, valmennuskoordinaattori	<a href="mailto:jaana.ronkainen@oulunjudokerho.fi">jaana.ronkainen@oulunjudokerho.fi</a>	040 5232814
Arto Kallio	Varapuheenjohtaja, tähtiseuravastaava	<a href="mailto:arto.kallio@oulunenergia.fi">arto.kallio@oulunenergia.fi</a>	044 703 3640
Mika Kiiskinen	Sihteeri, tuomarivastaava	<a href="mailto:mika.m.kiiskinen@gmail.com">mika.m.kiiskinen@gmail.com</a>	0400 688 449
Olli Tapio	Taloudenhoitaja	<a href="mailto:olli.tapio@oulunjudokerho.fi">olli.tapio@oulunjudokerho.fi</a>	040 766 0739
Timo Härkönen	Passisihteeri	<a href="mailto:timo.harkonen@gmail.com">timo.harkonen@gmail.com</a>	040 8036023
Anni Saarela	Johtokunnan jäsen, Tähtiseuravastaava	<a href="mailto:anniesaarela@gmail.com">anniesaarela@gmail.com</a>	044 5739820
Elina Saarinen	Johtokunnan jäsen, tiedotusvastaava	<a href="mailto:saarelina@gmail.com">saarelina@gmail.com</a>	040 8464781
Tuomas Vaarala	Johtokunnan jäsen, verkkosivuvastaava	<a href="mailto:tuorala@gmail.com">tuorala@gmail.com</a>	040 3570419

### Nimetyt toimihenkilöt 2023-2024

Päävalmentaja Tuomas Narva

Tekniikkavalmentaja Mika Haapalainen

### Syksyn 2023 tapahtumia - Maailman Judopäivä ja varainhankinta

28.10. vietettiin Maailman Judopäivää, judon perustaja Jigaro Kano Shinanin syntymäpäivänä. Vuoden 2023 teemana oli ”ota ystävä mukaan”. Treeneihin sai tuoda mukaan kaverin tai vanhemman judoa katsomaan ja kokeilemaan. Harjoituksissa oli mukana mukavasti porukkaa, niin lapsia kuin aikuisia. Eräs ensi kertaa judoa kokeilemassa ollut innostui lajista niin paljon, että ilmoittautui tapahtuman jälkeen mukaan peruskurssille samantien!

OJK järjesti marraskuussa Pilkkosten ja Kakkutukun varainkeruukampanjan, jossa kerättiin seuralle varoja erityisesti lasten ja nuorten judotoiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen. Asetettu tavoite (1000 €) ylittyi reilusti – lopullinen potti oli komeat 1500 €! Kerätyillä varoilla järjestimme joulukuussa dojolla pikkujoulut kaikille OJK:n jäsenille ja heidän perheilleen. Osa potista käytetään keväällä 2024 mm. kisojen ja leirien järjestämiseen. OJK haluaa kiittää lämpimästi kaikkia tilauksia keränneille ja tehneille!

## Tehotiimillä takana menestyksenkäs syksy

OJK:n tehotiimi pärjasi loistavasti kisatameilla viime syksynä. Anni Narva edusti hienosti Suomea alle 21-vuotiaiden EM-kisoissa Hollannin Haagissa ja Ada Narva oli mukana U18 Edu Cupissa Latvian Riikassa. Tehotiimi nappasi myös junioreiden joukkue SM-kultamitalin Tampereen Bläk Boks-areenalla syyskuussa. Finnish Judo Open-kisoissa Turussa OJK:lla oli neljän kilpailijan edustus ja tuloksena kultaa ja hopeaa Eino Pirttikoskelle, hopeaa Anni Narvalle ja pronssia Perttu Hurskaiselle. Marraskuun Judo Baltic Sea Championships-kisat Orimattilassa käytiin yhdeksän OJK:n ottelijan voimin ja mitaleita tuli kaiken kaikkiaan viisi: Kasper Niemenkari kultaa, Anni Narva hopeaa ja pronssia sekä Jere Rankinen ja Ada Narva pronssia.

Samurai-cupin kokonaiskilpailun lopputuloksissa OJK sijoittui 40 judoseuran joukosta upeasti sijalle 5. Myös yksilötasolla tuli erinomaista menestystä. Tarkemmat tulokset pääset lukemaan tästä linkistä: [Samurai-Cup -kilpailusarjan lopputulokset 2023 - Suomen Judoliitto ry](#)

OJK onnittelee tehotiimiä ja valmentaja Tuomas Narvaa hienoista suorituksista ja toivottaa tsemppiä kevään kisakoitoksiin!



Junioreiden joukkue SM-kultamitalistit 2023: Ada Narva, Kasper Niemenkari, Anni Narva, Perttu Hurskainen ja Jere Rankinen sekä valmentaja Tuomas Narva.

## **Kevään 2024 tapahtumat U11, U13 ja U15**

Ohessa kausisuunnitelma keväälle 2024. Osa kisareissuista tehdään OJK:n yhteisbussilla ja osa omilla kuljetuksilla. Lisätietoa ja ilmoittautumisohjeet tapahtumiin lähempänä ajankohtaa – seuraa dojon ilmoitustaulua, whatsapp-ryhmien tiedotusta sekä some-kanavia!

### **U11**

- 27.1. Pultticup 1, Raahe (bussi)
- 10.-11.2. 24h tatamilla, Oulun dojo
- 24.2. Pultticup 2, Raahe (bussi)
- 6.-7.4. 24h tatamilla, Oulun dojo
- 27.4. Haru Shiai, Oulu + leiri
- x Koyama Shiai, Rovaniemi
- 26.-30.6. Yanagi Judo Camp, Heinävesi

### **U13 ja U15**

- 20.1. Ice Power Cup, Tampere
- 27.1. Pultticup 1, Raahe (bussi)
- 5.-9.2. YKA-leiri, Rovaniemi (vain U15)
- 10.-11.2. 24h tatamilla, Oulun dojo
- 24.2. Pultticup 2, Raahe (bussi)
- 23.3. Hontai Shiai, Helsinki
- 24.3. Alempien vöiden SM-kisat, Helsinki
- 6.-7.4. 24h tatamilla, Oulun dojo
- 8.-12.4. YKA-leiri, Rovaniemi (vain U15)
- 27.4. Haru Shiai, Oulu + leiri
- 9.-12.5. Budo Nord Cup, Lund Ruotsi + Lugi Judo
- x Koyama Shiai, Rovaniemi
- 26.-30.6. Yanagi Judo Camp, Heinävesi

Koyama-Shiain ajankohta varmistuu myöhemmin. Aikaisempina vuosina Koyama-Shiai on järjestetty touko-kesäkuussa.

## FitJudo-kurssi alkaa

Keväällä 2024 Oulun Judokerhossa alkaa uusi kurssi FitJudo. Kurssi pidetään tiistaisin klo 17-18 ja vetäjinä toimivat Anni Saarela ja Elina Saarinen. FitJudo on erityisesti aikuisliikkuville suunnattu turvallinen lajisovellus, jonka tavoitteena on madaltaa kynnystä tulla judotatamille ja laajentaa mielikuvaa perinteisestä judoharjoittelusta. FitJudo-harjoittelussa yhdistyvät judolliset yksilö- ja pariharjoitteet, leikkimieliset kisailut ja kuntopiiri. Tärkeää on myös lihaskunnon ja liikkuvuuden kehittäminen, tasapaino ja kehonhallinta.

Perinteiseen judoon verrattuna FitJudossa ei tehdä judoheittoja, otteluharjoittelua, kuristuksia ja käsilukkoja eikä vastaavasti kilpailla ja suoriteta vyöarvoja. Harjoitteluun riittää pelkkä sisäliikuntavarustus. Monipuolisuutensa ansiosta FitJudo sopii kaikille: niin vähän kuin paljon liikkuville aikuisille, judolasten vanhemmille, pitkän tauon jälkeen tatamille palaaville sekä urheilijoille ja kilpailijoille huoltavana ja palauttavana harjoitusmuotona. Lisää FitJudosta voit lukea Judoliiton sivuilta: [FitJudo - Suomen Judoliitto ry.](#)

Kevään FitJudo-kurssi nyt tutustumishintaan 100 e! Vaihtoehtoisesti myös kertamaksu (käteinen tai MobilePay) 10e/kerta. Kaikki ne, jotka ovat maksaneet OJK:n jäsenkausimaksun vuodelle 2023-2024, voivat tulla mukaan maksutta.

## Nuorien vetäjien esittely

Yksi Oulun Judokerhon tavoitteista on innostaa nuoria mukaan myös vetäjätoimintaan. Pienille judokoille nuoret ovat tärkeitä roolimalleja – noin pitkälle minäkin voin päästä, jos harjoittelen kovasti ja innokkaasti! Tässä tiedotteessa esittelemme 7.-luokkalaiset Inari Saarisen ja Leevi Korhosen, jotka ovat olleet mukana apuohjaajina Muksujudo-ryhmässä.



### Vyöarvo?

Molemmilla 3.kyu (vihreä vyö)

### Kuinka kauan olet harrastanut judoa?

Inari: Aloitin muksujudossa 6-vuotiaana

Leevi: 3 vuotta sitten, kun menin peruskurssille

### Kuinka kauan olet toiminut apuohjaajana?

Inari: Aloitin viime vuonna, eli n. 1,5 vuotta

Leevi: Aloitin viime syksynä, eli pari kuukautta

### Millaista se on ollut?

Inari: Se on ollut tosi kivaa!

Leevi: Tosi mukavaa!

### Mikä on judossa parasta?

Inari: kaverit!

Leevi: randori!

### Harrastatko jotakin muuta judon lisäksi?

Inari: kiipeilyä, sirkuskoulua, partiota, lumilautailua

Leevi: käyn joskus laskettelemassa

### Mitä terveisiä lähettäisitte pienille judokoille?

Inari: Olette kehittyneet tämän vuoden aikana tosi paljon. Olette ihania ja aitoja, teidän kanssa on mukava jutella!

Leevi: Olette mahtavia!



## Terveisiä YKAsta eli Yläkouluakatemiasta

Ensimmäinen YKA-leiri pidettiin viime kesän lopussa 31.7.-2.8. Rovaniemen Santa Sportissa ja toinen leiri syksyllä 14.-18.10 samassa paikassa. Kolmas leiri pidettiin puolestaan Pajulahdessa 4.-8.12. OJK:sta YKA-leirityksessä on mukana yhteensä kuusi nuorta judokaa: Matias Kilpeläinen, Leevi Korhonen, Sara Narva, Valtteri Orava, Lauri Pelli ja Eino Pirttikoski.

YKAssa nuorilla on mahdollisuus keskittyä täysipainoittaisesti judon treenaamiseen ja saada hyvää harjoitusvastusta muista, oman seuran ulkopuolelta tulevista leiriläisistä. Välissä myös opiskellaan ja tehdään koulutehtäviä. YKAssa ensimmäistä vuotta harjoitteleva Leevi Korhonen kehuu leirejä kivoiksi tapahtumiksi, joissa urheillaan paljon ja tavoitellaan huippu-urheilijaksi tuleamista. Uusi hakukierros Yläkouluakatemiaan alkaa keväällä 2024. Tästä luvassa tarkempaa infoa myöhemmin. Lisätietoa yläkouluakatemiasta voit lukea täältä: <https://lapinurheiluakatemia.fi/ylakoululeiritys>

## Mukavaa kevättä ja treeni-intoa kaikille!

Toivottavat,

Jaana ja Elina



Pikkujoulut Oulun dojolla 16.12.2023.

Judo – more than sports!