

SEURATIEDOTE

2024/syksy



Tervehdys kaikki!

Toivottavasti kaikilla on takana mukava ja rentouttava kesä! Syyskausi lähestyy ja jatkavien ryhmien toiminta käynnistyy normaalisti viikolla 33. Samurait, muksut, perhejudo ja sovellettu sekä uudet peruskurssit aloittavat syyskuun ensimmäisellä viikolla (36).

Kertauksena vielä tulevan kauden kaikki harjoitteluajat ja vetäjät. Jos haluat liittyä oman harjoitusryhmäsi whatsapp-ryhmään, niin laita vastuuvetäjälle viestiä. Yhteystiedot ovat ohessa.

- Lasten peruskurssi ti ja to klo 18–19, vetäjänä Jaana Ronkainen (040-5232814) ja Jussi Alikoski
- Nuorten ja aikuisten peruskurssi ti ja to klo 18–19, vetäjinä Mikko Löf (040-0678377) ja Olli Tapio
- Muksujudo ti klo 17–18, vetäjänä Elina Saarinen (040-8464781)
- Samurajudo to klo 17–18, vetäjinä Arto Kallio (044-7033640) ja Mikko Löf
- Perhejudo su klo 11–12, vetäjänä Mikko Heinonen (040-6529460)
- Sovellettu judo la klo 11–13, vetäjänä Arto Kallio (044-7033640)
- Värinuoret ma ja ke klo 18–19, vetäjinä Tuomas Vaarala (040-3570419), Henri Urpilainen, Samuli Urpelainen, Markus Toppila
- Värinuoret jatkoryhmä ma ja ke klo 19–20, vetäjänä Jesse Jussila (044-5542380) ja Jaana Ronkainen
- Kuntojudo ti ja to klo 19–20.30, vetäjinä Timo Halonen ja Mikko Löf (040-0678377)
- Yleinen ma, ke ja to klo 19–20.30, vetäjinä Mika Haapalainen sekä Risto Saarinen (050-4871314) ja Timo Härkönen (yleiseen siirtyvät värinuoret)
- TAISO su klo 13–14, vetäjänä Timo Halonen (040-5686447)
- Fitjudo ke klo 18–19, vetäjänä Anni Saarela (044-5739820)
- Limingan judo ti ja to klo 18.30–20, vetäjänä Tuomas Narva (041-4308352)
- Crosssports varauksesta, kysy lisää Jaana Ronkaiselta (040-5232814)
- **UUTUUS!** Tekniikkatreenit su klo 17–18.30, vaihtuva vetäjä ja ohjelma

Syksyn 2024 tapahtumakalenteri

Ohessa lista tällä hetkellä tiedossa olevista tapahtumista. Kalenteri päivittyy koko syksyn ajan, joten seuraa ryhmien whatsappia sekä seuran somea pysyäksesi ajan tasalla tulevista kilpailuista, leireistä ja koulutuksista sekä muista seuran tapahtumista.

U11 ja U13

- 24 h tatamilla Oulun dojolla (vain Värinuoret), 7.–8.9.
- Ruska Shiai Rovaniemellä 12.10. (bussikuljetus)
- Genelec turnaus Iisalmessa 8.11. (bussikuljetus)
- Oulu Shiai 23.11.
- 24 h tatamilla ja pikkujoulut 14.-15.12

U15

- 24 h tatamilla Oulun dojolla (vain Värinuoret), 7.-8.9.
- Ruska Shiai Rovaniemellä 12.10. (bussikuljetus)
- Samurai Cup 3 Rovaniemellä 13.10.
- Ruskaleiri Rovaniemellä 14.-16.10.
- Tampere Shiai 26.10. (omatoimireissu)
- Genelec-turnaus Iisalmessa 8.11. (bussikuljetus)
- Oulu Shiai- ja leiri 23.-24.11.
- Baltic Sea Championships Orimattilassa 7.-8.12.
- 24 h tatamilla ja pikkujoulut Oulun dojolla 14.-15.12.

U18 ja U21

- Oma, erikseen tiedotettava ohjelma ja kausisuunnitelma

Aikuiset

- Startti Cup 3 Vantaalla 15.9.
- Ruska Shiai Rovaniemellä 12.10. (bussikuljetus)
- Ruskaleiri Rovaniemellä 14.-16.10.
- Genelec-turnaus Iisalmessa 8.11. (bussikuljetus)
- Startti Cup 4 Vantaalla 1.12.
- Oulu Shiai -ja leiri 23.-24.11.

Vyökokeet

Värinuorten vyökokeet pidetään syksyn 2024 aikana. Ryhmän vetäjät tiedottavat näistä erikseen, kun tarkempi ajankohta on tiedossa.

Yleiset vyökoepäivät ovat yleensä marraskuun lopulla. Tiedustele ryhmäsi vetäjältä, milloin oma vyökokeesi pidetään.

Lisenssit ja maksuasiat

Judoliiton lisenssi on vanhentunut 31.7. ja uusi lisenssi on hankittava viimeistään ennen kuin tulet syksyn ensimmäisiin treeneihin. Huomaathan, että vakuutuksesi ei ole voimassa ennen kuin hankit lisenssin. Katso tarkemmat ohjeet Judoliiton ja Suomisportin sivuilta: [Suomisport - Suomen Judoliitto ry.](#)

OJK:n vuosimaksu (värinuoret, kuntojudo, yleinen) koostuu Judoliiton lisenssistä ja OJK:n kausimaksusta. Tänä vuonna molemmat maksetaan Suomisportin kautta. Osta ensin Judoliiton lisenssi. Varmista sen jälkeen, että olet OJK:n jäsen ja kuulut oikeaan jäsenmaksuluokkaan:

- OJK aikuisjäsen: [OJK aikuisjäsen \(18v ja alle\)](#)

- OJK juniorijäsen: [OJK juniorijäsen \(alle 18v\)](#)
- OJK jäsen/Limingan judokat (jos harjoittelet myös OJK:n dojolla, niin kuulut yllä oleviin jäsenluokkiin) [OJK jäsen/Limingan judokat](#)

Kun olet seura jäsen ja kuulut oikeaan jäsenluokkaan, niin OJK osoittaa sinulle jäsenmaksun, jonka pääset maksamaan Suomisportissa. Ohjeet löytyvät [OJK:n sivuilta](#). Hoksathan, että meillä käy maksuvälineenä myös Smartum, ePassi ja Edenred.

Muksujudokat, Samurait, sekä perhejudoon, sovellettuun judoon ja fitjudoon tulevat ilmoittautuvat mukaan maksamalla pelkän kurssimaksun. Tämä tapahtuu Suomisportissa:

- Muksujudo ja Samurait: [muksujudo ja samurait](#)
- Perhejudo: [perhejudo](#)
- Sovellettu judo: [sovellettu judo](#)
- Fitjudo: [fitjudo](#)

Harjoitusten seuranta Suomisportissa

Tulevana kautena harjoitusryhmien harjoitukset ja läsnäolo/poissaoloseuranta harjoituksissa tapahtuu Suomisportin kalenterissa. Tätä varten tulee liittyä oman ryhmän Suomisport-ryhmään. Huolehdi, että liityt omaan ryhmääsi ennen kauden harjoitusten alkua ja merkitset läsnäolosi omatoimisesti Suomisportissa. Tarkempaa ohjeistusta löytyy täältä: [Harjoitusten seuranta Suomisport](#). Kutsulinkit eri ryhmiin ovat listattuna alla:

- Yleinen: [yleinen](#)
- Kuntojudo: [kuntojudo](#)
- Värinuoret: [värinuoret](#)
- Peruskurssi lapset: [peruskurssi lapset](#)
- Peruskurssi nuoret ja aikuiset: [peruskurssi nuoret ja aikuiset](#)
- Limingan judo: [limingan judo](#)
- Muksujudo: [muksujudo](#)
- Samurait: [samurait](#)
- Perhejudo: [perhejudo](#)
- Sovellettu judo: [sovellettu judo](#)
- Fitjudo: [fitjudo](#)

Huoltajat huomioikaa, että ilmoitatte ryhmän harjoitukseen osallistuvan huollettavan ettekä itseänne. Jos osallistut useamman ryhmän harjoitukseen (esim. kuntojudo ja yleinen), niin liity molempiin ryhmiin, jolloin saat molempien ryhmien harjoitukset näkymään kalenterissasi.

Seurapuku-tilaukset ja varainkeruukampanja

OJK:n seurapuvut (hupparit, housut, t-paidat, takit, reput) ovat tilattavissa Stadiumista. Seura ei enää koordinoi tilauksia, vaan jokainen tekee ne itse. Valikoimaan voit tutusta

Stadiumin sivuilla: [Stadium_valikoima](#). Tarkemmat tilausohjeet saat täältä: [Stadium_tilausohjeet](#). Tuotteita voi käydä sovittamassa Oulun Keskustan Stadium-myyvälässä, pyydä myyjältä pääsy sovitusalaan. Elokuun Back to School-kampanjan alennuksessa reppu tai ulkotakki seuran logolla!

Järjestämme syksyn-24 aikana myös varainkeruukampanjan, jossa myymme Kakkutukun ja Pilkkosten tuotteita. Tähän toivomme kaikilta jäseniltämme aktiivista osallistumista! Olisiko sinulla ideoita varainkeruun järjestämiseksi tai kenties kontakteja yrityksiin, joiden kanssa OJK voisi viritellä yhteistyötä? Kerro ajatuksesi rohkeasti johtokunnalle!

Kesän tapatumia

Tatami tömisi ahkerasti kesälläkin! Kesäkuun alussa Oulun dojolla pidettiin yhteensä 4 lapsille suunnattua kesäfilis-leiriä. Osallistujien ikähaitari vaihteli välillä 6–12 vuotta – osa osallistujista kokeili judoa ja oli leirillä ihan ensimmäistä kertaa. Leirien ohjelmassa oli paljon leikkejä ja pelejä, sekä sisällä että ulkona. Ensikertalaiset kävivät läpi judon alkeita, kun taas aiemmin judoa harrastaneilla oli mahdollisuus ottaa keskenään randoria. Kaiken kaikkiaan leirit olivat onnistuneet ja innostavat toivottavasti uusia harrastajia lajin pariin!

Kesän kohokohta oli ehdottomasti Yanagi Judo Camp, joka järjestettiin Heinävedellä jo 37. kerran. Leirin päävetäjä oli judon kolminkertainen maailmanmestari ja kaksinkertainen olympiamitalisti Misato Nakamura. Leiri vei paikalle ennätyselliset 240 osallistujaa, joista Oulun judokerholaisia oli peräti 20.

Viiden päivän leiri tarjosi judokoille parastaan. Nakamura opetti heittoihin ja mattokäntöihin liittyviä pieniä yksityiskohtia sekä alusti ja palasteli tekniikkaharjoittelua vaihe vaiheelta. Opeteltavina heitoina olivat mm. ouchigari, kouchigari, taiotoshi ja Nakamuran lempitekniikka kosotogari. Randorissa käytiin läpi voiman käytön vähentämistä ja vastustajan liikkeen aistimista. Ahkeran judoharjoittelun lisäksi leirillä ehdittiin myös nauttia auringosta, helteestä ja lavatansseista sekä tietenkin polskia järven rannalla!



Kiinnostaako apuvetäjänä toimiminen tai seuratyöhön osallistuminen?

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. Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan seuratehtäviin!

Treeni-intoa kaikille! Tatamilla tavataan!

Toivoo OJK:n johtokunta