

# SEURATIEDOTE

## 2025/kevät



## Hyvää alkanutta vuotta 2025 kaikille!

Tässä tiedotteessa palautellaan mieleen syksyn 2024 tapahtumia ja kerrotaan kevään 2025 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 2024-2025

Nimi	Rooli	Sähköposti
Jaana Ronkainen	Puheenjohtaja, valmennuskoordinaattori	<a href="mailto:jaana.ronkainen@oulunjudokerho.fi">jaana.ronkainen@oulunjudokerho.fi</a>
Arto Kallio	Varapuheenjohtaja, tähtiseuravastaava	<a href="mailto:kallioar.s.@gmail.com">kallioar.s.@gmail.com</a>
Mika Kiiskinen	Sihteeri, tuomarivastaava	<a href="mailto:mika.m.kiiskinen@gmail.com">mika.m.kiiskinen@gmail.com</a>
Olli Tapio	Taloudenhoitaja	<a href="mailto:taloudenhoitaja@oulunjudokerho.fi">taloudenhoitaja@oulunjudokerho.fi</a>
Timo Härkönen	Passisihteeri	<a href="mailto:timo.harkonen@gmail.com">timo.harkonen@gmail.com</a>
Anni Saarela	Johtokunnan jäsen, Tähtiseuravastaava	<a href="mailto:anniesaarela@gmail.com">anniesaarela@gmail.com</a>
Elina Saarinen	Johtokunnan jäsen, tiedotusvastaava	<a href="mailto:saarelina@gmail.com">saarelina@gmail.com</a>
Tuomas Vaarala	Johtokunnan jäsen, verkkosivuvastaava	<a href="mailto:tuorala@gmail.com">tuorala@gmail.com</a>

### Nimetyt toimihenkilöt 2025

Tekniikkavalmentaja Mika Haapalainen

Aikuisliikuntavastaava Mikko Löf

Tehotiimin valmentaja Tuomas Narva

### Syksyn 2024 tapahtumia - Uudet tilat, maailman Judopäivä ja varainhankinta

Kesällä ja alkusyksystä dojolla kävi kuhina, kun vanhaa teknisen työn tilaa remontoitiin. Kaivattu lisätila valmistui syyskuun alussa. Uudessa tilassa on tatami, jota pienemmät ryhmät voivat hyödyntää harjoitteluun. Se soveltuu hyvin myös lämmittelypaikaksi kisojen aikaan. FitJudo-treenaa tilassa säännöllisesti aina keskiviikkoisin klo 18-19. Tatamin lisäksi uudesta tilasta löytyy kerhuhuone, jossa voi pitää kokouksia ja viettää vaikka synttäreitä. Keittiökin kahvinkeitto mahdollisuudella, jääkaapeilla ja mikroilla löytyy!

28.10. vietettiin Maailman Judopäivää, judon perustaja Jigaro Kano Shinanin syntymäpäivänä. Vuoden 2024 teemana oli ”hyvinvointi”. Dojolla järjestettiin vanhempainilta, jossa OJK:n yhteistyökumppani Urheilumehiläinen kertoi toiminnastaan sekä esitteli Omaurheilu-sovellusta. Pienissä luento-osuuksissa kuultiin puheenvuoroja lasten ja nuorten ravinnosta, levosta, liikunnasta, ruutuajasta sekä urheilun ja opiskelun yhdistämisestä. Lopuksi oli mahdollisuus myös esittää kysymyksiä vetäjille sekä seurata harjoituksia tatamin laidalla.



OJK järjesti marraskuussa Pilkkosten ja Kakkutukun varainkeruukampanjan, jossa kerättiin seuralle varoja erityisesti lasten ja nuorten judotoiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen. Asetettu tavoite (viime vuotta parempi myynti - 1500 € ) ylittyi reilusti, sillä lopullinen potti oli komeat 2300 €! Kerätyillä varoilla järjestimme joulukuussa dojolla pikkujoulu kaikille OJK:n jäsenille ja heidän perheilleen. Osa potista käytetään uusien liikuntavälineiden hankintaan sekä keväällä 2025 kisojen ja leirien järjestämiseen. OJK haluaa kiittää lämpimästi kaikkia tilauksia keränneille ja tehneille!

### **Kevään 2025 tapahtumakalenteri U11, U13, U15 ja aikuiset**

Ohessa kausisuunnitelma keväälle 2025. 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 ja U13**

- 3.-5.1. Winter Camp, Pajulahti (omatoimi)
- 11.-12.1. Judon perusteet-kurssi (oranssi- ja vihreävöiset), Oulun dojo
- 25.1. Pultticup 1, Raahe (bussikuljetus)
- 22.2. Pultticup 2, Raahe (bussikuljetus)
- huhtikuu 24h tatamilla-leiri, Oulun dojo
- 9.-11.5. Haru Shiai kisa ja leiri, Oulu
- x Koyama Shiai, Rovaniemi
- 26.-30.6. Yanagi Judo Camp, Heinävesi

## **U15**

- 3.-5.1. Winter Camp, Pajulahti (omatoimi)
- 11.-12.1. Judon perusteet-kurssi (oranssi- ja vihreävöiset), Oulun dojo
- 25.1. Kirves Shiai ja Samurai Cup I, Lempäälä TAI Pultti Cup 1, Raahe (bussikuljetus)
- 15.-18.2. Matsumae Cup, Vejle Tanska
- 22.-23.3. Hontain kevät, Helsinki
- huhtikuu 24h tatamilla-leiri, Oulun dojo
- 9.-11.5. Haru Shiai kisa ja leiri, Oulu
- 29.5.-1.6. Budo Nord Cup, Lund Ruotsi
- x Koyama Shiai, Rovaniemi
- 25.-29.6. Yanagi Judo Camp, Heinävesi

## **U18 ja U21**

Oma, erikseen tiedotettava kausisuunnitelma

## **AIKUISET**

- 12.1. Startti Cup 1, Vantaa
- 1.-2.2. Judon perusteet-kurssi (oranssi- ja vihreävöiset), Oulun dojo
- 1.-2.3. SM-kisat, Lempäälä
- 22.-23.3. Hontain kevät, Helsinki
- 9.4. Startti Cup 2, Vantaa
- 26.4. Aprilli Shiai, Kurikka
- 9.-11.5. Haru Shiai kisa ja leiri, Oulu
- 25.-29.6. Yanagi Judo camp, Heinävesi

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

## **Tehotiimin kuulumisia**

OJK:n tehotiimi on hajaantunut harjoittelemaan ympäri Suomen opiskeluiden, armeijan ja töiden perässä. Tässä tiedotteessa kyselemme kuulumisia Eino Pirttikoskelta, joka kertoo, millaista on ollut käydä Mäkelänrinteen urheilulukkiota ja harjoitella Olympiakeskus Urheassa.

Myös Ada Narva kertoo kokemuksiaan Portugalista, missä hän treenasi ja teki töitä syksyllä parin kuukauden ajan.

### **Einon terveisiä Märskystä ja Urheasta**

Eino Pirttikoski pakkasi syksyllä tavaransa ja muutti Helsinkiin opiskelemaan Mäkelänrinteen urheilulukioon. Lukion ovet eivät avautuneet ihan itsestään, vaan päästäkseen opiskelemaan piti ensin läpäistä pääsykokeet. Eino oli yksi onnekaista, ja aloitti lukio-opinnot elokuussa 2024. Opiskelu on ollut aika kiireistä, ja tähän asti Eino on opiskellut mm. englantia, matikkaa, äidinkieltä, musiikkia ja fysiikkaa.

Treenaus tapahtuu Olympiakeskus Urheassa ja se on kovaa ja raskasta. Päivän aikana urheilua tulee 3-4 tuntia. Harjoituksia on yleensä kahdesti päivässä. Lepopäiviä on kaksi. Viikon aikana on niin perinteistä judotreeniä kuin punttitreeniä sekä juoksua ja kuntopiiriä. Eino asuu Urheassa yhdessä toisen judokan kanssa, joka oli tuttu hänelle entuudestaan.

Vaikka opiskelun ja urheilun yhdistäminen on ollut välillä haastavaa, niin se on ollut myös mukavaa ja antoisaa. ”Tärkeää on saada hyvä rytmi opiskeluun, niin homma luistaa!

Syksyn mittaan Eino on ollut tuttu näky kilpatatameilla. Samurai Cup 3-kisasta Rovaniemellä Eino pökkasi kultamitalin U18-60K kg sarjassa. Eino oli mukana myös joukkue SM-kisoissa lainassa Lahden Judoseuralla ja voitti hienosti pronssia. Viron Tartossa järjestetyssä kovatasoisessa Kaimu Keerakturnauksessa Eino saalisti neljä otteluvoittoa, jolla irtosi palkintokorokkeen 3. sija. OJK onnittelee ja toivottaa kisamenestystä myös jatkoon!



## **Adan terveisiä Portugalista - treeniä ja rakentamista**

Keväällä 2024 Sami Salonen laittoi maajoukkelijudokoille kyselyn, ketä kiinnostaisi mahdollisuus harjoitella huippuvalmennuksessa ja mahtavassa porukassa judoa Portugalissa, sekä samalla osallistua siellä meneillään olevaan rakennusprojektiin. Innostuin ajatuksesta heti. Rakentaminen on minulle tuttua puuhaa, rakastan aurinkoa ja uudessa seurassa treenaaminen tuo mukavaa vaihtelua treenaamiseen. Lensin Portugaliin Coimbraan syyskuussa ja suunnitelmani oli viettää siellä kaksi kuukautta. Pääsin harjoittelemaan Academican seurassa, jossa muun muassa Pihla Salonen ja Catarina Costa treenaavat päivittäin.

Viikkoni Coimbrassa rakentuivat työn ja harjoittelun ympärille. Työskentelin rakennustyömaalla päivisin ja treenasin judoa iltaisin. Viikko-ohjelmaani judoharjoituksissa kuuluivat yhdet harjoitukset päivässä maanantaista perjantaihin, joista keskiviikon harjoitus oli voimatreeni. Rakennuksella minulla oli töitä pääsääntöisesti maanantaista perjantaihin, mutta välillä myös lauantaisin.

Judoharjoitukset Academicassa kestivät keskimäärin kaksi tuntia. Maanantaina ja perjantaina harjoitukset olivat raskaita ja sisälsivät paljon randoria. Tiistaina ja torstaina treenit olivat tekniikkapainotteisia ja kuormitus näissä oli pienempi. Maanantain ja perjantain treenit sisälsivät alkulämmittelyn, jossa ensin juoksimme tatamia ympäri ja pyörittelimme kehon eri osat lämpimäksi. Lämmittely jatkui uchicomeilla, joita teimme tatamin päästä päähän ja sen jälkeen teimme vielä nopeusuchikomeja. Alkulämmittelyn jälkeen siirryimme tekniikkaosuuteen, joka oli lyhyt ja ytimekäs ja toimi samalla myös osana lämmittelyä. Tekniikkaosuudessa yleensä kävimme läpi otteen hakemista tai sen irrottamista. Randoriosuus oli laaja ja monipuolinen. Siihen sisältyi erimittaisia randoreita, sekä pystyssä että matossa. Tyypillinen harjoitus päättyi loppuveryyttelyyn, joka oli yleensä tekniikkaa tai venyttelyä.

Tiistain ja torstain harjoitusten tekniikkaosuus jakaantui siten, että tiistaisin kävimme läpi pystytekniikkaa ja torstaisin mattotekniikkaa. Tiistain harjoitus kulki hyvin pitkälle samaa kaavaa maanantain ja perjantain harjoitusten kanssa. Ainoa ero tiistain harjoituksissa oli, että tekniikkaosuus oli hieman pidempi ja randoria tehtiin lyhyemmän aikaa. Torstain harjoitus mielestäni poikkesi aika paljon muista harjoituksista. Silloin alkulämmittelyksi meillä oli joko venyttelyä ja paikkojen pumppailua tai pelejä ja leikkejä. Alkulämmittelyn jälkeen kävimme läpi mattotekniikkaa. Yleensä matossa kävimme läpi 6-9 eri tekniikkaa, joita toistimme useamman viikon ajan. Randoriosuus tiistaisin sisälsi yleensä vain matorandoria tai muutaman pystyrandorin.

Treenit Coimbrassa alkoivat illalla kello 19.30 tai 19.45 ja niiden kesto oli kaksi tuntia. Harjoitusten myöhäinen alkamisaika tuli minulle hieman yllätyksenä ja uuteen rytmiin kesti hetken aikaa tottua. Helsingin Urheassa harjoitukset ovat iltapäivällä viidestä seitsemään ja niiden ollessa osa päivärytmiäni olen päässyt hyvissä ajoin nukkumaan. Portugalissa sain harjoitella uuden paljon myöhäisemmän päivärytmin. Minun onnekseni työpäivät rakennustyömaallakin alkoivat totuttua myöhemmin, eikä siellä tarvinnut herätä yhtä aikaisin kuin Suomessa kouluamuina.

Päivisin työskentelin Sami Salosen rakennusprojektissa. Työtehtäviini kuului kaikennäköistä rakentamista, maalailua ja siivoamista. Työpäiväni alkoivat aamuyhdeksältä ja päättyivät iltapäivällä kuudelta. Rakennustyömaalla vietetystä ajasta suurin osa kului talon eristämiseen ja katon rakentamiseen. Näiden ohella teimme muita pieniä työtehtäviä kuten avasimme alakerran lattiaita ja valmistelimme yläkerran seiniä eristämistä varten.



Vietin Portugalin Coimbrassa treenaten ja työskennellen kaksi kuukautta. Nämä kuukaudet ja niihin sisältyvät hetket olivat täynnä uusia kokemuksia, uusia ihania ihmisiä ja uuden kulttuurin tapoja. Kaikki kohtaamani ihmiset olivat minua kohtaan ystävällisiä ja minut otettiin lämmöllä vastaan Academican seurassa. Academicassa opin uutta ja sain vahvistusta omiin taitoihini. Kaiken kaikkiaan minulle jäi positiivinen vaikutelma Portugalista ja portugalilaisista. Koen, että tämä upea matka vei minua judourallani taas yhden askeleen eteenpäin ja kohti tavoitteitani. Mielestäni on hyvä kokea erilaisia treeniympäristöjä ja vaihtaa harjoituskavereita, jotta saa lisää intoa ja motivaatiota tekemiseen.



### **Tulossa keväällä - Haru Shiai**

Kevään 2025 ehdoton kohokohta on Haru Shiai viikonloppu, joka järjestetään 9.-11.5. Tänä vuonna Haru Shiai-kisa järjestetään Ouluhallilla. Kisan yhteydessä pidetään leiri lapsille, nuorille ja aikuisille. Leirille on saatu vetäjävahvistusta aina Ruotsista asti. Lasten leiriä tulee vetämään MM- ja EM-mitalisti Elisabeth Karlsson. Nuorten ja aikuisten leiristä vastaa puolestaan Elisabeth Karlssonin poika Marcus Nyman, Euroopan mestari ja MM-mitalisti, ja edelleenkin aktiivisesti kilpaileva huippujudoka. Luvassa siis mahtavaa menoa ja meininkiä koko viikonlopun täydeltä!

Haru Shiain järjestäminen on suuri ponnistus, ja sen toteuttamiseksi tarvitaan jokaisen panostusta ja talkoohenkeä. Voit olla mukana kisajärjestelyissä esimerkiksi auttamalla kisapaikan rakentamisessa ja purkamisessa sekä toimimalla pistetaululla tatamin laidalla. Laita siis jo päivämäärä hyvissä ajoin kalenteriin ylös!

### **Mukavaa kevättä ja treeni-intoa kaikille!**

Toivottaa,

Oulun Judokerhon johtokunta