

## VANTAAN JUKARAN JUDOJAOKSEN JÄSENKIRJE - SYKSY 2009

### PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Uusi kausi alkamassa, uusia tuulia Jukaran judossa!

Keväällä Jukaran judojoaksella oli kiirettä, kun valmisteltiin Tikkurilan Judokoitien kanssa kahta suurta kisaa, Pohjoismaisten mestaruuskisoja sekä perinteisiä Wekara-shiata, Joukkue-Wekaraa ja JunnuCup II:ta. Suurkiitos kaikille järjestelyihin osallistuneille!!

Kesäkuun alussa pidettiin jo perinteeksi muodostunut junnuikäisten judoleiri Porvoon Tanssisaareissa. Leiri sujui erinomaisesti, kiitos leirille osallistuneille lapsille sekä leirin aktiivisille järjestäjänuorille- ja aikuisille.

Seuraan on saatu mukavasti uusia aikuisia mukaan, tervetuloa toimimaan seuran lukuisissa tehtävissä ja tempauksissa. Ota aktiiveja hihasta kiinni, ja kerro mitä erityisosaamista voit tarjota tai miten haluat olla mukana kehittämässä seuramme toimintaa.

Muksujudon kovan kysynnän vuoksi olemme ottaneet yhden lisävuoron käyttöön. Peruskurssi (uudet harjoittelijat ja viime kevään pienemmät harjoittelijat) jaetaan tulevana kautena kahteen ryhmään, 4-5 -vuotiaat ja 5-6 -vuotiaat, harjoitukset entiseen aikaan klo 13.30-14.30. Jatkoryhmäläiset eli 6-7 -vuotiaat siirtyvät ramppitatamille, myös kellonaika on puoli tuntia aikaisempi, 13 - 14. Juttele muksujudovetäjien kanssa, mikä ryhmä on paras lapsellesi.

Junnujen puolella aloittaa niinkään uusi väliryhmä jatko 1, jossa harjoittelevat 3-natsaiset valkovöiset sekä keltavöiset. Ryhmä on tarkoitettu edellisen kauden peruskurssilaisille ja jatkoryhmän pienemmille keltavöisille. Näin junnut voivat harjoitella paremmin oman osaamisensa tasolla. Harjoitukset ovat ke 16.45 - 17.45 ramppitatamilla sekä pe 17.30 - 18.30 isolla tatamilla, ohjaajina peruskurssilta tutut Erika, Jarkko ja Antti. Junnujen jatkoryhmä 2 jatkaa harjoituksiaan entiseen tapaan Markun, Ossin ja Upin kanssa ti 17 - 18.30. Eilan ja Jorman vetämät lauantain harjoitukset ovat syksyllä puoli tuntia myöhemmin (13 - 14.30) ja ramppitatamilla.

Aikuisten harjoituksiin tulee syksyllä paljon muutoksia. Jukka Ainolan jäädessä taustalle maanantain laadukkaita harjoituksia jatkavat Heikki Lähteenkorva ja satunnaisesti Arttu Laitinen. Torstaisin jatkaa kisajunnujen ja (tavallisten) aikuisten tekniikkaharjoituksia Markus Pekkola. Sunnuntaisin tatamilla väännetään newazaa Juha "Flobe" Vainion ja Jani Kallungin johdolla. Näiden uusien vetäjien tyyleihin kannattaa ehdottomasti tulla tutustumaan, sopivat kaikentasoisille!

Kuntojudo jatkaa tiistaisin Antin johdolla, lauantain kuntojudo jää pois. Lauantaisin 12.30 - 13.30 pidetään Suomen ensimmäiset kaikille seuroille avoimet naistentreenit. Koordinaattoreina ja vetäjinä toimivat Eila ja Erika. Tarkoituksena on saada tatamille vierailevia vetäjiä ja elvyttää perinteisesti naisten harjoittamaa kimeshiki- ja junokataa.

Judon, karaten ja aikidon yhteinen lajinäytös pidetään Myyrmäen kauppakeskuksessa la 15.8. klo 13, 14 ja 15.

Harjoitukset ja uudet peruskurssit käynnistyvät täysillä 17.8. Siihen asti judoa voi harjoitella Myyrmäkihallissa ma ja ke klo 19.30 - 21.

Kesän aikana judon, karaten ja aikidon talkooryhmä on kunnostanut ison salin alustaa, joten tatami on nyt jäykempi ja ikävät raot on poistettu.

Tatamilla tavataan ! --Eila Enden, pj. judojaos

Ilmoitathan muuttuneet yhteystietosi, tai jos judoharrastuksesi Jukarassa ei jostain syystä enää jatkuisi. Ilmoitus käy kätevimmin sähköpostitse osoitteeseen judo@jukara.fi.
---

**KAUDEN 2009-2010 HARJOITUSAJAT, OHJAAJAT JA HARJOITUSMAKSUT**

Ryhmä	Päivä	Kello	Ohjaajat	Tatami	Kohderyhmä
<b>Muksut, alkeis</b>	Sunnuntai	13:30-14:30	EM, MT	1	4-5 v
<b>Muksut, alkeis</b>	Sunnuntai	13:30-14:30	AK, MH	2	5-6 v.
<b>Muksut, jatko</b>	Sunnuntai	13:00-14:00	EH, OS	4	6-7 v.
<b>Junnut, perus</b>	Maanantai	18:30-20:00	MI, PI, AN, HM	4	7-14 v.
	Keskiviikko	17:00-18:00	MI, PI, AN, HM	1-2	7-14 v.
<b>Junnut, jatko 1</b>	Keskiviikko	16.45-17:45	EM, AKon, JI	4	Peruskurssin käyneet
	Perjantai	17:30-18:30	EM, AKon, JI	1	valk.+3 natsaa/keltaiset vyöt
<b>Junnut, jatko 2</b>	Tiistai	17:00-18:30	MI, OO, UK	1-2	Keltaiset – vihreät vyöt
	Lauantai	13:00-14:30	EE, JVih	4	Keltaiset – vihreät vyöt
<b>Aikuiset perus</b>	Maanantai	20:00-21:30	SP, PP	1	B,A,M,N
	Perjantai	18:30-20:00	EM, SP	1	B,A,M,N
<b>Aikuiset, jatko</b>	Maanantai	18:30-20:00	HL, AL	1	B,A,M,N
	Tiistai	20:00-21:30	AKar	1	Kuntojudo
	Torstai	18:30-20:00	MP, MI	1	Tekniikka: junnukilpailijat D,C,B,A ja aikuiset
	Lauantai	12:30-13:30	EE, EM	1-2	Naistenjudo
	Sunnuntai	12:00-13:30	JVai, JK	1-2	Ne-Waza
<b>Vapaavuorot</b>	Perjantai	20:00-21:30		1-2	Yhteinen vapaavuoro
	Lauantai	9:30-11:00		1	Yhteinen vapaavuoro
	Lauantai	12.30-13.00		4	Judon vapaavuoro
	Lauantai	14.30-15.30		4	Yhteinen vapaavuoro
	Sunnuntai	10:30-13:00		4	Yhteinen vapaavuoro

Huolehdiathan että harjoitusmaksusi on suoritettu ajallaan. Jos olet jo maksanut harjoitusmaksusi kaudelle 2009 – 2010, voit jättää tämän huomioimatta. Epäselvissä tilanteissa kysy ohjaajiltasi tai [judo@jukara.fi](mailto:judo@jukara.fi). Muista laittaa maksun viestikenttään **maksua koskevan harjoittelijan nimi/harjoittelijoiden nimet!**

MAKSAJA BETALAREN

Saajan tilinumero NORDEA 141630-131151 Mottagarens kontonummer		<b>TILISIIRTO GIRERING</b>	
Saaja Vantaan Jukara ry / Judojaos PL 28 Mottagare 01621 Vantaa		<b>HARJOITUSMAKSUT 1.9.2009- 31.8.2010</b>	
Maksaja Betalare		Junnut ja Aikuiset	<b>206 €</b>
Allekirjoitus		Muksujudokat (pelkkä syksy -09)	<b>103 €</b>
Underskrift		Perhemaksu	<b>330 €</b>
Tiilitä n:o		<b>Viestikenttään:</b>	
Från konto nr		Samen perheen judoharrastajien Sukunimet + Etunimet	
		Viitenro ---	
		Ref.nr	
		Eräpäivä	<b>31.8.2009</b> €
		Forf.dag	