

Lahden Judoseura ry

TOIMINTAKERTOMUS 2020



Sisällys

Sisällys	2
LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2020	3
1. Yleistä	3
2. Hallinto.....	3
3. Kilpailutoiminta	3
4. Harjoittelu	4
5. Muu toiminta.....	7
6. Suoritetut vyöarvot v. 2020	7
7. Talous 2020	8

LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2020

1. Yleistä

Lahden Judoseura ry:n jäsenmäärä vuonna 2020 oli 130 maksavaa jäsentä. Lahden Judoseurassa kaikki jäsenet ovat judoa harrastavia.

Vuoden 2020 alussa seurassa toimi aktiivisesti 9 eri harrastajaryhmää. Kävimme aktiivisesti leireillä sekä kilpailuissa ja osallistuimme myös muiden alueella olevien seurojen toimintaan.

Koronapandemia katkaisi hyvin alkaneen harrastus-, leiri- ja kilpailutoiminnan maaliskuussa 2020. Harjoituksia jatkoimme loppukeväästä ja kesällä poikkeusjärjestelyin. Syyskuussa korona katkaisi jälleen hyvin alkaneen syyskauden, mutta pystyimme jatkamaan harjoittelua lyhyen tauon jälkeen poikkeusjärjestelyin. Leiri- ja kilpailutoiminnassa koronapandemian vaikutukset näkyivät tapahtumien peruuntumisena.

Lahden Judoseura tarjosi alkukeväästä 2020 muille alueen seuroille mahdollisuutta kehittää monipuolisia liikuntataitoja judon avulla. Mahdollisuutta hyödynsivät mm. FC Reippaan (jalkapallo) juniorijoukkueet.

Seurassa on jatkettu aiemmillä harjoitusryhmillä ja saatu kasvatettua hiukan jokaisen ryhmän kokoa. Totuttuun tapaan syksyllä käynnistettiin uudet aikuisten ja lasten peruskurssit. Poikkeuksena edelliseen kauteen, syksyllä 2020 aloitettiin uusi perhejudo-ryhmä.

Seurassa jatkettiin lasten monipuolisen harrastamisen tukemista myös kilpailuihin osallistumisen tukemisen osalta. Lahden Judoseurasta oli kilpailijoita yhteensä 15 yksilökilpailussa kotimaassa ja niissä saavutettiin yhteensä 20 mitalia. Lahden Judoseuran ottelijoita oli edustettuna muun muassa aikuisten sekä alle 18- ja 21-vuotiaiden judon SM-kisoissa.

2. Hallinto

Sääntömääräisiä vuosikokouksia pidettiin kaksi. Kokouksissa käsiteltiin sääntöjen määräämät vuosikokousasiat.

Kertomusvuonna 2020 hallituksen kokoonpano oli seuraava:

puheenjohtaja	Jenni Marjanen
varapuheenjohtaja	Ari Lahtela
taloudenhoitaja	Nina Klinga
sihteeri	Nina Klinga
passisihteeri	Hanna Suontama-Heinonen
hallituksen jäsen	Sanna Pyykönen
	Seppo Aaltonen
Muut toimihenkilöt:	
kilpailupäällikkö	Tatu Saarinen
Jäsenrekisterivastaava	Petri Ojanen

3. Kilpailutoiminta

Lahden Judoseura ry:n vuosittain järjestämä päätapahtuma Lahti Shiai jouduttiin perumaan vuonna 2020 koronatilanteen vuoksi. Kilpailu on ollut merkittävä seuran järjestämä tapahtuma Pajulahdessa, johon on viime vuosina osallistunut keskimäärin lähes 200 kilpailijaa.

Salikisat järjestettiin alkuvuodesta 2020 Pajulahdessa. Salikisat ovat tarkoitettu juniori-ikäisille judokoille, joilla on vähän tai ei lainkaan kilpailukokemusta. Kilpailun toimitsijat sekä tuomarit olivat Lahden judoseuran jäseniä. Salikisojen avulla pyritään tutustuttamaan nuoria judoon kilpalajina sekä luomaan yhteisöllisyyttä seuran jäsenten sekä heidän perheidensä välillä. Salikisoihin osallistui seurastamme 16 kilpailijaa ja saavutuksina 6 kultaista mitalia, 6 hopeista ja 4 pronssia.

Lahden Judoseuran judokat osallistuivat vuoden 2020 aikana 15 eri kilpailutapahtumaan kotimaassa ja toivat niistä seuralle yhteensä 26 mitalia, joista 7 kultaista, 10 hopeista ja 9 pronssista. Kilpailijoiden menestys on ollut hyvää ja jo lähitulevaisuudessa voidaankin odottaa ryhmistä kasvavan uusia kansallisia ja kansainvälisiä huippuja nuorten sarjoihin.

Merkittäviin kansallisiin kisoihin (SM-kilpailut) sekä kansainvälisiin kilpailuihin (Baltic Sea Championships ja Belgian Open) vuonna 2020 osallistuivat ja niissä menestyivät seuraavat lahtelaiset judokat:

Aikuisten SM

Zico Aziz, -

Ella Lavikainen (edusti myös joukkuekilpailussa Meidokanin joukkueessa), -

Alle 18- ja 21-vuotiaiden SM

Ella Lavikainen, hopeaa

Julius Tanttu, pronssia

Ernö Rättö, -

Dijako Aziz, -

Katan SM, nage-no-kata

Ari Peltonen (yhdessä Tikkurilan Judokat-seuran Mika Salsoilan kanssa), kultaa

Baltic Sea Championships

Ella Lavikainen, pronssia

Belgian Open

Katri Kakko, -

Pajulahti Games, sovellettu judo

Petri Ruohonen, kultaa

Lauri Vassi, kultaa

Mira Grönholm, hopeaa

Sonja Salakka, hopeaa

Jaakko Mäenpää, pronssia

Sanna-Maarit Tapaninen, pronssia

4. Harjoittelu

Vuonna 2020 seuran dojolla oli ohjattuja harjoituksia seitsemänä päivänä viikossa. Osa ryhmistä harjoitteli kerran viikossa ja osa ryhmistä kaksi kertaa viikossa tai useammin.

Koronapandemia

Maaliskuussa 2020 alkanut koronapandemia vaikutti myös Lahden Judoseuran järjestämiin harjoituksiin sekä tapahtumiin. Keväällä ohjatut harjoitukset olivat tauolla kaikkien ryhmien osalta. Loppukeväästä pääsimme jatkamaan ohjattuja ryhmäharjoituksia ulkotiloissa ja kesällä myös tatamialueella tietyin turvallisuusrajoituksin.

Syksyllä harrastustoiminta saatiin käyntiin normaalisti, mutta koronatilanteen vuoksi toiminta oli kuukauden verran tauolla. Marraskuun lopulla ohjatut harjoitukset jouduttiin jälleen keskeyttämään kaikkien muiden ryhmien osalta paitsi U13/U15/18-ryhmien kilpailijoiden osalta.

Lahden Judoseura noudatti Päijät-Hämeen alueen koronasuorituksia. Seurasimme tiiviisti alueen tilannetta ja pyrimme reagoimaan jo ennakoivastikin tilanteen vaativalla tavalla. Tiukennetut hygieniajärjestelyt, vaadittujen karanteeniaikojen noudattaminen ja alueen suositusten mukainen vastuullinen toiminta vaikuttivat siihen, ettei seuramme harjoituksissa todettu koronatartuntoihin altistumisia.

Seuramme ohjeistuksiin kuului jo ennestään käsien ja jalkojen pesu ennen harjoituksiin saapumista ja esimerkiksi sairaana harjoituksiin tuleminen on ollut kiellettyä. Uutena hygieniaohjeistuksemme tuli käsidesin käyttö sekä tatamin desinfiointi jokaisen harjoituksen jälkeen. Tatamin desinfiointia aiomme jatkaa myös pandemian jälkeenkkin.

Harjoitusryhmät

Perhejudo

Perhejudo-ryhmä käynnistettiin vuoden tauon jälkeen syksyllä. Ryhmässä harjoitteli keskimäärin 5 perhettä yhden kerran viikossa.

Perhejudo on tarkoitettu niille aikuisille ja lapsille, jotka haluavat kokea liikunnan riemua yhdessä. Perhejudoon tullaan pääsääntöisesti pareittain, eli yksi aikuinen ja yksi lapsi. Perhejudossa tehdään harjoitteita yhdessä, mutta välillä myös niin, että lapset harjoittelevat keskenään ja aikuiset keskenään. Ryhmän lapset ovat iältään 3-9-vuotiaita. Aikuisella ei tarvitse olla ennestään aiempaa urheilu- tai judotaustaa.

Ryhmän vastuuhjaajana toimi Mia Salila.

Muksujudo

Vuonna 2020 ryhmissä harjoitteli keskimäärin 6-8 lasta. Uusi ryhmä aloitettiin syksyllä ja osa keväällä harjoittelusta muksujudokoista siirtyi ikänsä puolesta jatkamaan judoharjoittelua lasten peruskurssille.

Muksujudo on tarkoitettu 5-6-vuotiaille lapsille. Harjoituksissa otetaan tatamista tuntumaa erilaisten leikkien ja harjoitusten avulla, joiden tarkoituksena oppia toiminaan pareina ja ryhmänä. Monin tavoin eritasoisista lapsista koostuvasta ryhmästä huolimatta muksujudossa on onnistuttu innostamaan lapsille liikunnan riemua, tukien lasten motorista kasvua ja ryhmätyöskentelytaitoja.

Ryhmän vastuuhjaajana toimi Tatu Saarinen ja apuhjaajana Tiina Lönnroth.

Peruskurssit

Judon peruskurssilla opetellaan judon perusteiden lisäksi myös monipuolisesti perusliikuntataitoja, ryhmässä toimimista ja urheilijaksi kasvamista. Peruskurssilla käydään läpi judoa lajina sekä judon perustekniikoita, kuten ukemit (kaatumiset) ja keltaiseen vyöhön vaadittavat heitot sekä sidonnat. Lisäksi peruskurssilla harjoitellaan kehon hallintaa, lihaskuntoa ja otetaan otteluharjoittelua, eli randoria.

Lasten peruskurssi aloitetaan seurassamme tavallisesti syyskuun alussa ja peruskurssi kestää seuraavaan toukokuuhun. Peruskurssi päättyy keltaisen vyön kokeeseen. Aikuisten peruskurssit aloitetaan syyskuussa ja tammikuussa. Vyökoe-tilaisuudet järjestetään joulukuussa sekä toukokuussa.

Vuonna 2020 peruskursseja jatkettiin alueen koronatilanteen vuoksi poikkeuksellisesti kesän ajan ja syksyllä 2019 aloittaneiden junioreiden vyökoetilaisuus järjestettiin vasta elokuussa 2020.

Junioreiden peruskurssi

Keväällä 2020 jatkoi edellisenä syksynä aloittanut ryhmä junioreita. Harjoituksissa kävi keskimäärin 10-15 judokaa. Syksystä 2019 aloittaneesta ryhmästä keltaisen vyön suoritti 8 junioria elokuussa 2020. Syksyllä junioreiden peruskurssilla aloitti yhteensä 24 junioria.

Keväällä kurssin vastuuhjaajana toimi entinen kilpajudoka Jasmine Aho. Syksyllä 2020 aloitettiin uusi lasten peruskurssi, jonka vastuuhjaajana toimi Jenni Marjanen.

Aikuisten peruskurssi

Keväällä 2020 aikuisten peruskurssilla harjoitteli keskimäärin 7 jäsentä. Vyökoe järjestettiin poikkeuksellisesti elokuussa ja keltaisen vyön suorittivat 7 judokaa. Syksyllä 2020 aikuisten peruskurssiryhmässä aloitti 3 henkilöä, joista 1 oli juniori-ikäinen, mutta harjoitteli koonsa puolesta aikuisten peruskurssilla.

Ryhmän vastuuhjaajana toimivat keväällä Jenni Marjanen ja Janne Marjanen apunaan Harri Kantoluoto. Syksyllä vastuuhjaajana toimi Janne Marjanen apunaan Harri Kantoluoto.

U11-ryhmä

Ryhmän harjoituksiin osallistui alkuvuodesta keskimäärin 12-15 junioria, tyttöjä ja poikia keltaisesta oranssiin vyöhön. Harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa.

U11-ryhmässä harjoittelevat lasten peruskurssilta jatkavat alle 11-vuotiaat juniorit. Pääosin siirtyminen ryhmästä toiseen tehdään syyskauden alkaessa. Ryhmä harjoittelee judoa monipuolisesti ja ryhmässä kannustetaan kilpailemaan. Ryhmän junioreita osallistui myös alkuvuodesta oman seuran järjestämiin salikisoihin sekä syksyllä Vantaalla järjestettyyn joukkuekilpailuun.

Ryhmän vastuuhjaajana toimi keväällä Sanna Pyykönen apuhjaajinaan Miikka Nieminen sekä Jarno Vainikka. Syksyllä ryhmän vastuuhjaajana toimi Jasmine Aho apunaan Jarno Vainikka sekä Jyrki Kilpinen.

U13/U15-ryhmä

Ryhmässä harjoitteli vuonna 2020 keskimäärin keväällä 8-12 nuorta ja syksyllä 6-10 nuorta.

Tässä ryhmässä harjoittelevat peruskurssin käyneet lapset noin 11-vuotiaasta alkaen. Harjoituksia on 3-4 kertaa viikossa ja lisäksi kannustetaan myös muuhun judoa tukevaan urheiluun. Suurin osa tässä ryhmässä harjoittelevista nuorista kilpailee judossa sekä käy ahkerasti leireillä ja erilaisissa judollisissa tapahtumissa.

Ryhmän vastuuhjaajana keväällä toimi Manne Isoranta, Jasmine Aho, Ari Lahtela sekä Karri Koivisto. Syksyllä vastuuhjaajana jatkoi edelleen Manne Isoranta apunaan Jasmine Aho.

U18/U21-ryhmä

Ryhmässä harjoitteli keskimäärin 7 nuorta.

Nuorten aikuisten ryhmä harjoittelee tavoitteellisesti ja tavoitteena on osallistua vähintään kansallisiin arvokilpailuihin. Harjoitteluun sisältyy judon lisäksi lihaskunto- ja kestävyys harjoittelua. Osa ryhmän jäsenistä osallistuu ahkerasti leireille kotimaassa sekä kansainvälisiin kilpailuihin sekä leireille.

Ryhmän vastuuhjaajana toimi seuran päävalmentaja Seppo Aaltonen.

Aikuisten ryhmä

Aikuisten judoharjoitukset ovat tekniikkapainotteisia ja osallistujia on ollut nuorista aikuisiin. Seuran kilpailijat osallistuvat myös näihin harjoituksiin oman ohjelmansa salliessa. Harjoituksia järjestettiin 3-6 kertaa viikossa ja keskimäärin ryhmässä harjoitteli 2-6 judokaa. Kesällä aikuisten harjoittelua toteutettiin ulkoarjoittelulla sekä sisätiloissa pienryhmäharjoittelulla.

Alkuvuodesta 2020 seurassamme aloitettiin myös kerran viikossa toimiva ylempien vöiden vyökokeisiin valmentava harjoitusryhmä, mutta ryhmän toiminta keskeytyi koronan vuoksi maaliskuussa, eikä sitä jatkettu enää syksyllä.

Ryhmän vastuuhjaajana toimi pääasiassa seuran päävalmentajana toimiva Seppo Aaltonen.

Sovellettu judo

Sovelletun ryhmä koostuu pääosin kehitysvammaisista nuorista. Sovelletun judon harjoituksissa harjoitellaan nimensä mukaisesti judoa soveltaen ja sen on todettu olevan erityisen hyvä liikunta- ja kuntoiluoto kehitysvammaisille. Judo on lisännyt monien kehitysvammaisten itsevarmuutta ja omatoimisuutta ja tuonut ennen kaikkea uusia ystäviä ja mielenkiintoista toimintaa.

Sovelletun judon kilpailu Pajulahti Games järjestettiin alkuvuodesta ja mukana oli meidän seurastamme 8 kilpailijaa. Osa sovelletun ryhmän jäsenistä ovat kilpailleet menestyksekkäästi.

Sovelletun ryhmän harjoituksissa harjoitteli keskimäärin 10-20 judokaa.

Ryhmän vastuuhjaajana vuonna 2020 toimi Ilkka Valtasaari. Lisäksi ryhmässä apuohjaajina toimivat keväällä Ari Peltonen, Hanna Suontama-Heinonen ja Riku Ilmivalta sekä syksyllä Riku Ilmivalta ja Hannu Kettunen. Ryhmässä kävi syksyllä tutustumassa myös Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoita Vierumäeltä.

5. Muu toiminta

Lahden Judoseuran järjestämät tapahtumat ja kisat vuonna 2020

Pajulahti Games 18.1.2020.

Salikisat Pajulahdessa 18.1.2020.

Kaakkois-Suomen kesäkiertue Lahdessa 9.7.2020.

Vyökokeet 4.8.2020.

Syyskauden aloitusleiri 15.-16.8.2020.

Tehostamispäivä 5.9.2020.

Tehostamispäivä 14.11.2020.

6. Suoritetut vyöarvot v. 2020

Vyökoesuorituksia oli kaikkiaan 28. Graduoinnina toimivat Seppo Aaltonen, Manne Isoranta, Pekka Mielonen sekä Ilkka Valtasaari.

Graduoinnit painoutuivat junioreihin, jonka voi huomata vähäisestä ylempien kyu-arvojen määrästä. Vyöarvoja suoritettiin seuraavasti:

1. kyu	2 kpl
2. kyu	2 kpl
3. kyu	4 kpl
4. kyu	4 kpl

Graduoinnit

1.kyu-vyöarvon suorittivat Ella Lavikainen ja Akseli Savolainen.

2.kyu-vyöarvon suorittivat Roope Isoranta ja Olli Lahti.

3.kyu vyöarvon suorittivat Mira Grönholm, Lauri Lotila, Mikko Rippon ja Sanna-Maarit Tapaninen.

7. Talous 2020

Jäsenmaksut ja harjoittelumaksut vuonna 2020:

Hinnasto

Kausi 1.9.2020 - 31.8.2021

Hinnasto, Lahden Judoseura

Kurssi (tarkemmat kuvaukset sisällöistä alempana)	Hinta
Lasten peruskurssi (alle 16-vuotiaat ja opiskelijat) /vuosi	295 €
Aikuisten Peruskurssi /vuosi	345 €
Muksujudo /puoli vuotta	125 €
Perhejudo /puoli vuotta	105 € lapsi 125 € aikuinen
Judoa jatkavien maksut:	
Aikuiset jäsenmaksu+harjoittelumaksu /vuosi	305 €
Lapset, nuoret (alle 16 vuotta) ja opiskelijat jäsenmaksu+harjoittelumaksu /vuosi	255 €
Sovellettu judo jäsenmaksu+harjoittelumaksu /vuosi	205 €
Perhealennus perheen toisesta ja sitä seuraavista jäsenistä (ei koske muksujudoa ja perhejudoa)	20 €

Peruskurssien hintaa laskettiin 10 eurolla koronatilanteen aiheuttaman aloituksen viivästyksen vuoksi. Lisäksi keväältä peruuntuneiden harjoitusten vuoksi seura päätti hyvittää osan seuraavan kauden maksusta osalle jäsenistä.

Seuran kurssimaksuihin sisältyi jäsenmaksu sekä harjoittelumaksu. Jäsenmaksu sisältää judoliiton etuudet sekä vakuutuksen ja kilpailulisenssin. Harjoittelumaksu sisältää valmennuksen ja harjoitukset sekä oikeuden osallistua seuran tapahtumiin.

Seurassamme on ollut käytössä perhealennus. Ensimmäinen jäsen maksaa täyden harjoittelumaksun, perheen seuraavat saavat 20 € alennuksen. Harjoittelumaksu sisältää rajoittamattoman harjoitusmäärän.

Hallitus esittää, että tilikauden tulos 4786,83 € kirjataan omaan pääomaan lisäykseksi.