

Lahden Judoseura ry

TOIMINTAKERTOMUS 2022



Sisällys

Sisällys	2
LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2022	3
1. Yleistä	3
2. Hallinto.....	3
3. Kilpailutoiminta	4
4. Harjoittelu	5
5. Muu toiminta.....	7
6. Suoritetut vyöarvot v. 2022	8
7. Talous 2022	8

LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2022

1. Yleistä

Lahden Judoseura ry:n jäsenmäärä vuonna 2022 oli keskimäärin 130 maksavaa jäsentä. Lahden judoseurassa kaikki jäsenet ovat judoa harrastavia.

Vuoden 2022 alussa seurassa toimi aktiivisesti 8 eri harrastajaryhmää. Kävimme aktiivisesti leireillä sekä kilpailuissa ja osallistuimme myös muiden alueella olevien seurojen toimintaan.

Seurassa jäi syksyllä kolme harjoitusryhmää pois, perheille suunnattu perheliikkari, 5-6-vuotiaiden muksujudo sekä erillinen aikuisten peruskurssi. Totuttuun tapaan syksyllä käynnistettiin kuitenkin lasten peruskurssi. Poikkeuksena edelliseen vuoteen aikuisten peruskurssiryhmää ei aloitettu vaan uudet aikuiset ohjattiin syksyllä yleisen harjoitusryhmän vuorolle.

Seurassa jatkettiin lasten monipuolisen harrastamisen tukemista myös kilpailuihin osallistumisen tukemisen osalta. Lahden Judoseurasta otteli noin 35 judokaa yhteensä 19 yksilökilpailussa kotimaassa ja niissä saavutettiin yhteensä 48 mitalia. Lahden Judoseuran ottelijoita oli edustettuna kotimaassa muun muassa aikuisten sekä alle 18- ja 21-vuotiaiden judon SM-kisoissa, Finnish Judo Openissa ja Baltic Sea Openissa sekä ulkomailla PM-kisoissa Islannissa, Sovelletun judon Special Olympics kilpailuissa Sveitsissä ja Budo Nord Cupissa Ruotsissa.

2. Hallinto

Sääntömääräisiä vuosikokouksia pidettiin kaksi. Kokouksissa käsiteltiin sääntöjen määräämät vuosikokousasiat.

Kertomusvuonna 2022 hallituksen kokoonpano oli seuraava:

puheenjohtaja	Jenni Marjanen
varapuheenjohtaja	Sanna Pyykönen
taloudenhoitaja ja sihteeri	Nina Klinga
hallituksen jäsen	Seppo Aaltonen
hallituksen jäsen	Harri Lahti

Muut toimihenkilöt:

passisihteeri	Hanna Suontama-Heinonen
kilpailupäällikkö	Tatu Saarinen
valmennuskoordinaattori	Seppo Aaltonen
SuomiSport- jäsenrekisterivastaava (t)	Jenni Marjanen (Nina Klinga ja Sanna Pyykönen)
tuomariyhteyshenkilö	Jouni Kähärä

3. Kilpailutoiminta

Lahden Judoseura ry:n vuosittain järjestämä päätapahtuma Lahti Shiai järjestettiin useamman vuoden tauon jälkeen joulukuussa 2022. Kilpailu on ollut merkittävä seuran järjestämä tapahtuma Pajulahdessa, johon on aikaisempina vuosina osallistunut keskimäärin lähes 200 kilpailijaa.

Lahden Judoseuran judokat osallistuivat vuoden 2022 aikana 19 eri kilpailutapahtumaan kotimaassa ja toivat niistä seuralle yhteensä 48 mitalia, joista 11 kultaista, 22 hopeista ja 15 pronssista. Kilpailijoiden menestys on ollut hyvää eri ikäluokissa ja jo lähitulevaisuudessa voidaankin odottaa ryhmistä kasvavan uusia menestyviä kilpailijoita nuorten sarjoihin.

Merkittäviin kansallisiin kisoihin (SM-kilpailut) sekä kansainvälisiin kilpailuihin kotimaassa (Finnish Judo Open ja Baltic Sea Championships) sekä ulkomailla (PM-kilpailut Islannissa, Special Olympics kilpailu Sveitsissä) vuonna 2022 osallistuivat ja niissä menestyivät seuraavat lahtelaiset judokat:

Aikuisten SM-kilpailut

N-63kg, Ella Lavikainen, pronssia

Sovelletun judon SM-kilpailut

SM+100kg, Wille Lahdenperä, kultaa

SN-78kg, Mira Grönholm, kultaa

NW-73kg, Timi Törrö, kultaa

SN-78kg, Sonja Salakka, hopeaa

SN-63kg, Sanna-Maarit Tapaninen, hopeaa

Alle 18- ja 21-vuotiaiden SM-kilpailut

M21-73kg, Akseli Savolainen, -

M21-73kg, Roope Isoranta, -

P18-73kg, Roope Isoranta, -

Alempien vöiden mestaruuskisat

M+90kg, Kimmo Koskinen, hopeaa

M-90kg Mikael Metsä-Tokila, -

Finnish Judo Open

M21-73kg, Roope Isoranta, 5.sija

P18-73kg, Roope Isoranta, 5.sija

Baltic Sea Championships

Roope Isoranta, 5.sija

Lauri Lotila, 5.sija

Eero Koivisto, 5.sija

Olli Lahti, -

Mikael Vinko, -

Pohjoismaiden Mestaruus-kilpailut, Islanti

W21-63kg, Ella Lavikainen, pronssia

Special Olympics kilpailut, Sveitsi

Timi Törrö, kultaa

Sanna-Maarit Tapaninen, hopeaa

Mira Grönholm, hopeaa

Wille Lahdenperä, pronssia

4. Harjoittelu

Vuonna 2022 seuran dojolla oli eri ryhmille ohjattuja harjoituksia kuutena päivänä viikossa. Keväällä alle 7-vuotiaiden ryhmät harjoittelivat kerran viikossa ja muut ryhmistä kaksi kertaa viikossa tai useammin. Syksyllä jokaisella ryhmällä oli harjoituksen vähintään kahdesti viikossa.

Kesäaikana seura järjesti ohjattuja harjoituksia 4 kertaa viikossa, joista yksi oli kaikille avoin harjoitus Hennalan esteradalla. Kaksi harjoitusta oli suunnattu yli 12-vuotiaille ja yksi alle 12-vuotiaille kelta- ja oranssivöisille junioreille.

Alueellinen yhteistyö

Lahden judoseura teki alueellista yhteistyötä lähialueiden judoseurojen kanssa. Kerran viikossa Pajulahdessa oli ohjatut harjoitukset yli 11-vuotiaille, joihin osallistui judokoita ja valmentajia muun muassa Hollolasta, Orimattilasta, Joutsasta sekä Riihimäeltä. Lahden judoseura oli myös mukana järjestämässä U13/U15/U18-ikäluokkien tehostamispäiviä, joissa yhtenä tapahtumapaikkana oli Lahti.

Maajoukkue-leiritys

Vuonna 2022 Lahden judoseurasta oli 5 urheilijaa mukana Suomen Judoliiton maajoukkueleirityksessä sekä 2 yläkouluikäistä urheilijaa osallistui Suomen Olympiakomitean valtakunnallisen urheiluakatemian yläkoululeiritykseen.

Harjoitusryhmät

Liikuntaleikkikoulu Perheliikkari

Keväällä jatkettiin syksyllä alkanutta liikuntaleikkikoulua, joka on suunnattu 2-3-vuotiaille lapsille yhdessä oman aikuisen kanssa. Liikuntaleikkikoulussa liikutaan monipuolisesti ja laadukkaasti lasten liikunnan asiantuntijoiden luomien materiaalien avulla. Toiminnassa tärkeää on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikillisuus. Ryhmässä harjoitteli kevätkaudella kaksi. Syyskaudella ryhmä ei enää toteutunut.

Ryhmän vastuuhjaajana kevätkaudella toimi Jaana Jokinen.

Muksujudo

Vuoden 2022 keväällä muksujudo-ryhmässä harjoitteli keskimäärin 10 lasta. Uutta ryhmää ei aloitettu syksyllä, mutta suuri osa keväällä harjoitelleista 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 kevätkaudella Kimmo Kostainen apuuhjaajanaan Sini Pitkänen.

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. Aikuisille suunnattu peruskurssiryhmä käynnistetään tarvittaessa, syksystä 2022 otettiin käyttöön non-stop-aloitus ja uudet aloittavat yleisen ryhmän mukana. Tavallisesti peruskurssi aikuisten osalta käynnistetään syyskuussa sekä tammikuussa. Vyökoe-tilaisuudet järjestetään joulukuussa sekä toukokuussa.

Junioreiden peruskurssi

Keväällä 2022 jatkoi edellisenä syksynä aloittanut ryhmä junioreita. Harjoituksissa kävi keskimäärin 25 judokaa. Syksystä 2021 aloittaneesta ryhmästä keltaisen vyön suoritti toukokuussa 26 junioria. Syksyllä junioreiden peruskurssilla aloitti yhteensä 27 junioria.

Keväällä kurssin vastuuhjaajana toimi Jenni Marjanen ja Olli Ojala. Syksyllä 2022 aloitettiin uusi lasten peruskurssi, jonka vastuuhjaajaksi siirtyi Olli Ojala apunaan Kimmo Kostiainen ja Sini Pitkänen.

Aikuisten peruskurssi

Keväällä 2022 ei aloitettu uutta aikuisten peruskurssia. Syksyllä kurssilla aloitti 2 aikuista. Syyskaudella keltaisen vyön suoritti 2 judokaa.

U11-ryhmä

Ryhmän harjoituksiin osallistui alkuvuodesta keskimäärin 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 vastuuvallmentajina toimi Jasmine Aho sekä Olli Ojala, apunaan Ella Lavikainen, Jarno Vainikka sekä Jyrki Kilpinen.

U13/U15/U18/U21-juniorit

Ryhmässä harjoitteli vuonna 2022 keskimäärin 20 nuorta. Ikäluokan juniorit harjoittelivat seuran yhteisissä harjoituksissa, jotka on suunnattu yli 11-vuotiaille.

Tässä ryhmässä harjoittelevat peruskurssin käyneet lapset noin 11-vuotiaasta alkaen. Harjoituksia on 3-5 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.

Iso osa seuran juniori-ikäisistä ja nuorista aikuisista harjoittelevat tavoitteellisesti ja tavoitteena on osallistua vähintään kansallisiin arvokilpailuihin. Harjoitteluun sisältyy judon lisäksi lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua. Osa ryhmän jäsenistä osallistuu ahkerasti leireille kotimaassa sekä kansainvälisiin kilpailuihin sekä leireille.

Judoharjoitusten lisäksi ryhmällä oli kerran viikossa fysiikkaharjoitukset, jotka pääsääntöisesti toteutettiin ulkona.

Ryhmän vastuuvallmentajina toimivat Seppo Aaltonen (U18/U21) Manne Isoranta (U15/U18) sekä Jasmine Aho (U13/U15).

Aikuisten ryhmä

Aikuisten judoharjoitukset ovat tekniikkapainotteisia ja osallistujia on ollut nuorista aikuisiin. Seuran nuoret ja etenkin kilpailijat osallistuvat myös näihin harjoituksiin oman ohjelmansa salliessa. Harjoituksia järjestettiin 3-6 kertaa viikossa ja keskimäärin ryhmässä harjoitteli 25 judokaa.

Ryhmän vastuvalmentajina toimivat pääasiassa seuran päävalmentajana toimiva Seppo Aaltonen sekä Manne Isoranta, Tatu Saarinen, Sanna Pyykönen ja Jasmine Aho.

Sovellettu judo

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

Sovelletun judon ryhmän jäsenistä monet ovat kilpailleet menestyksekkäästi niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Sovelletun ryhmän harjoituksissa harjoitteli keskimäärin 10 judokaa.

Ryhmän vastuuhajaajana vuonna 2022 toimi Ilkka Valtasaari. Lisäksi ryhmässä apuna toimivat Riku Ilmivalta, Hannu Kettunen, Marko Kallioinen sekä Johanna Ylinen.

5. Muu toiminta

Lahden Judoseuran järjestämät tapahtumat ja kisat vuonna 2022

Tehostamispäivä 18.2.2022

Salikisat 23.4.2023

Tuomarilisenssi-näyttökoe 23.4.2022

Vyökokeet 22.5.2022

Kevätjuhla 29.5.2022

Syyskauden aloitusleiri 13.-14.8.2022

Tehostamispäivä 17.9.2022

Salikisat 9.10.2022

Lahti shiai 10.12.2022

Tehostamispäivä 11.12.2022

Pikkujoululeiri 17.-18.12.2022

Vyökokeet 18.12.2022

Kilpailijoiden harjoitusviikko 27.-31.12.2022

6. Suoritetut vyöarvot v. 2022

Vyökoesuurituksia oli kaikkiaan 49. Graduoinnina toimivat Seppo Aaltonen, Manne Isoranta sekä Ilkka Valtasaari. Vyöarvoja korottivat tasaisesti sekä seuran juniorit että aikuisharrastajat. Vyöarvoja suoritettiin seuraavasti:

1. dan	1 kpl
1. kyu	2 kpl
2. kyu	4 kpl
3. kyu	7 kpl
4. kyu	6 kpl
5. kyu	29 kpl

Graduoinnit

1.dan-vyöarvon liittograduoinnissa suoritti Ella Lavikainen.
1.kyu-vyöarvon suorittivat Roope Isoranta ja Heikki Koivisto.

7. Talous 2022

Jäsenmaksut ja harjoittelumaksut vuonna 2022:

Hinnasto

Hinnasto, Lahden Judoseura
Kausi 1.8.2022 - 31.7.2023

Kurssien kokonaishinnat (tarkemmat kuvaukset sisällöistä alempana)	Hinta
Lasten peruskurssi (alle 18-vuotiaat, opiskelijat ja eläkeläiset) /vuosi	305 €
Aikuisten peruskurssi /vuosi	355 €
Muksujudo /puoli vuotta - ei toteudu kaudella 2022-2023	125 €
Judoa jatkavien maksut:	
Aikuiset: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	305 €
Alle 18-vuotiaat, opiskelijat ja eläkeläiset: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	255 €
Sovellettu judo: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	205 €
Perhealennus perheen toisesta ja sitä seuraavista jäsenistä (ei koske muksujudoa ja perhejudoa)	20 €

Seuran hinnastossa ilmoitettuihin kurssimaksuihin sisältyi jäsenmaksu sekä harjoittelumaksu. Jäsenmaksu sisälsi myös judoliiton jäsenmaksuosuuden, judoliiton etuudet sekä vakuutuksen. Harjoittelumaksu sisälsi 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 -2258,08 € kirjataan omaan pääomaan lisäykseksi.