Lahden Judoseura ry

TOIMINTAKERTOMUS 2023

Sisällys

Sisällys 2
LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2023 3
1. Yleistä 3
2. Hallinto 3
3. Kilpailutoiminta 4
4. Harjoittelu 5
5. Muu toiminta 7
6. Suoritetut vyöarvot v. 2023 8
7. Talous 2023 8

LAHDEN JUDOSEURA VUONNA 2023

1. Yleistä

Lahden Judoseura ry:n jäsenmäärä vuonna 2023 oli keskimäärin 120 maksavaa jäsentä. Lahden judoseurassa kaikki jäsenet ovat judoa harrastavia.

Vuoden 2023 alussa seurassa toimi aktiivisesti 4 eri harrastajaryhmää, syksyllä ryhmiä oli 6. Kävimme aktiivisesti leireillä sekä kilpailuissa ja osallistuimme myös muiden alueella olevien seurojen toimintaan.

Syyskaudella käynnistimme tauon jälkeen perhejudo- sekä aikuisten peruskurssi-ryhmät. Totuttuun tapaan syksyllä käynnistettiin jälleen myös uusi lasten peruskurssi-ryhmä.

Seurassa jatkettiin lasten monipuolisen harrastamisen tukemista myös kilpailuihin osallistumisen tukemisen osalta. Lahden Judoseurasta otteli noin 43 judokaa yhteensä 19 yksilökilpailussa kotimaassa ja niissä saavutettiin yhteensä 67 mitalia.

Lahden Judoseuran ottelijoita oli edustettuna kotimaassa muun muassa kaikissa Samurai Cup- osakilpailuissa, alle 18- ja 21-vuotiaiden sekä parajudon SM-kisoissa, Finnish Judo Openissa sekä Baltic Sea Openissa. Ulkomailla seuran edustajia oli mukana PM-kisoissa Norjassa, Budo Nord Cupissa Ruotsissa sekä Special Needs Judo kilpailussa Hollannissa, Special Olympics kilpailussa Saksassa ja Adapted Judo: Get Together kilpailussa Hollannissa.

2. Hallinto

Sääntömääräisiä vuosikokouksia pidettiin kaksi. Kokouksissa käsiteltiin sääntöjen määräämät vuosikokousasiat.

Kertomusvuonna 2023 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	Jasmine Aho
SuomiSport-jäsenrekisterivastaava (t)	Jenni Marjanen (Nina Klinga ja Sanna Pyykönen)

3. Kilpailutoiminta

Lahden Judoseura ry:n vuosittain järjestämä päätapahtuma Lahti Shiai järjestettiin joulukuussa 2023. Kilpailu on ollut merkittävä seuran järjestämä tapahtuma Pajulahdessa, johon on aikaisempina vuosina osallistunut keskimäärin lähes 200 kilpailijaa. Vuonna 2023 osallistujamäärä oli vain hiukan aiempia vuosia vähäisempi.

Lahden Judoseuran judokat osallistuivat vuoden 2023 aikana 19 eri kilpailutapahtumaan kotimaassa ja toivat niistä seuralle yhteensä 67 mitalia, joista 17 kultaista, 26 hopeista ja 23 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 Norjassa, Special Olympics Saksassa) vuonna 2023 osallistuivat ja niissä menestyivät seuraavat lahtelaiset judokat:

Alle 18- ja 21-vuotiaiden SM-kilpailut, 5.3.2023
P18-55kg Eero Koivisto, pronssia
P18-73kg Roope Isoranta, pronssia
T18-57kg Saana Marjanen, 4.sija
P18-66kg Jonne Saarinen, -
P18-73kg Olli Lahti, -
P18-73kg Mikael Vinko, -
P18-73kg Lauri Lotila, -
M21-73kg Akseli Savolainen, -
M21-73kg Roope Isoranta, -

Alempien vöiden mestaruuskisat, 26.3.2023
O15-63kg Elsa Tenhu, kultaa
O15-57kg Minja Kujala, hopeaa

Special Needs judo (Hollanti), 15.-16.4.2023
Wille Lahdenperä, kultaa

Pohjoismaiden Mestaruus-kilpailut (Norja), 13.-14.5.2023
U18-55kg Eero Koivisto, -
U18-73kg Roope Isoranta, -
U18-73kg Olli Lahti, -

Special Olympics kilpailut, (Saksa), 17.-25.6.2023
Sanna-Maarit Tapaninen, hopeaa

Parajudon SM-kilpailut, 30.9.2023
Sanna-Maarit Tapaninen, hopeaa
Wille Lahdenperä, hopeaa
Timi Törrö, 4.sija

Nuorten joukkue-SM-kilpailut, 30.9.2023
joukkue-hopeaa:
-57kg Iida Pyykönen
-63kg Elsa Tenhu
+63kg Ella Lavikainen
+63kg Anni Lehto (Nokian Judo)
-66kg Eero Koivisto

-81kg Roope Isoranta
-81kg Olli Lahti
+81kg Reigal Pöltsam (Nokian Judo)

Finnish Judo Open, 28.10.2023
P18-81kg Olli Lahti, kultaa
P18-73kg Roope Isoranta, -

Adapted Judo: Get Together in Venray (Hollanti), 25.11.2023
Mira Grönholm, hopeaa

Baltic Sea Championships, 2.-3.12.2023
G17-63kg Elsa Tenhu, pronssia
G17-57kg Iida Pyykönen, 7.sija
B17-60kg Eero Koivisto, 7.sija
M20-73kg Roope Isoranta, 9.sija
M20-81kg Olli Lahti, -

4. Harjoittelu

Vuonna 2023 seuran dojolla oli eri ryhmille ohjattuja harjoituksia kuutena päivänä viikossa. Syksyllä aloitettu perhejudoryhmä harjoitteli ohjatusti kerran viikossa ja muut ryhmät kaksi kertaa viikossa tai useammin.

Kesäaikana seura järjesti ohjattuja harjoituksia 4 kertaa viikossa, joista yksi oli kaikille avoin harjoitus Hennalan esteradalla. Kaksi tatamiharjoitusta oli suunnattu seuran kaikille yli 13-vuotiaille harrastajille ja yksi alle 13-vuotiaille kelta- ja oranssivöisille junioreille.

Alueellinen yhteistyö

Lahden judoseura teki alueellista yhteistyötä lähialueiden judoseurojen kanssa. Kerran viikossa Pajulahdessa oli ohjatut harjoitukset yli 13-vuotiaille, joihin osallistui judokoita ja valmentajia muun muassa Hollolasta, Orimattilasta, Joutsasta sekä Riihimäeltä.
Lahden judoseura oli myös mukana mahdollistamassa ja järjestämässä U13/U15/U18-ikäluokkien tehostamispäiviä ja alueleirejä, joissa yhtenä tapahtumapaikkana oli Lahti.
Seuran jäseniä osallistui ahkerasti myös kesän judoleireille ympäri Suomea, kuten Heinävedellä (Yanagi Judo Camp), Nokialla, Helsingissä, Kärkölässä (Summer Judo Rocks) sekä Mäntyharjulla (Eloleiri) järjestetyille leireille.
Lahden Kamppailuareenalla järjestettiin joulukuussa myös kansainvälinen Baltic Sea-judoleiri.
Kevät- ja syyskaudella järjestettyihin seuran salikisoihin kutsuttiin mukaan lähiseurojen harrastajia.

Judoliiton edustusvalmennus-leiritys

Vuonna 2023 Lahden judoseurasta oli 5 urheilijaa mukana Suomen Judoliiton edustusvalmennusleirityksessä sekä syksystä alkaen urheilijat kävivät Helsingissä Urheassa judoliiton yhteisharjoituksissa.

Harjoitusryhmät

Perhejudo

Syksyllä käynnistettiin tauon jälkeen jälleen perhejudo-ryhmä, jossa 4-6-vuotias lapsi harjoittelee yhdessä oman aikuisen kanssa. Ryhmässä harjoitteli keskimäärin 3 lapsi-aikuinen-paria kerran viikossa. Toiminnan lähtökohtana on lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja liikunnallinen leikillisyys.

Ryhmän vastuuohjaajana syyskaudella toimi Olli Ojala.

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. Vuonna 2023 kokeilimme alle 12-vuotiaille syyskauden (4 kuukautta) kestävää peruskurssia. Peruskurssi päättyi keltaisen vyön kokeeseen joulukuussa.
Aikuisille ja nuorille suunnattu peruskurssiryhmä ei toteutunut keväällä, mutta syksyllä aloitettiin uusi ryhmä. Tavallisesti peruskurssi aikuisten ja nuorten osalta käynnistetään syyskuussa sekä tammikuussa. Vyökoe-tilaisuudet järjestetään joulukuussa sekä toukokuussa.

Junioreiden peruskurssi

Keväällä 2023 jatkoi edellisenä syksynä aloittanut ryhmä junioreita. Harjoituksissa kävi keskimäärin 27 judokaa. Toukokuussa kaikkiaan 27 junioria suorittivat keltaisen vyön.
Syksyllä junioreiden peruskurssilla aloitti yhteensä 9 junioria, joista 7 suoritti keltaisen vyön joulukuussa.

Keväällä kurssin vastuuohjaajana toimi Olli Ojala apunaan Kimmo Kostiainen ja Sini Pitkänen.
Syksyllä vastuuohjaajana toimi Markus Pyykkö.

Aikuisten ja nuorten peruskurssi

Keväällä 2023 ei toteutettu uutta varsinaista aikuisten peruskurssia vaan ryhmä järjestettiin non-stopina kysynnän mukaan. Syksyllä käynnistettiin oma aikuisten ja nuorten (13 vuotta täyttäneet) peruskurssiryhmä ja 3 suoritti keltaisen vyön joulukuussa.

Ryhmän vastuuohjaajana toimi Janne Marjanen.

U11/U13-ryhmä

Ryhmän harjoituksiin osallistui vuonna 2023 keskimäärin 25 junioria, tyttöjä ja poikia keltaisesta oranssiin vyöhön. Harjoituksia oli kaksi kertaa viikossa.

U11/U13-ryhmässä harjoittelevat lasten peruskurssilta jatkavat alle 13-vuotiaat juniorit. Pääosin siirtyminen ryhmästä toiseen tehdään syyskauden alkaessa. Ryhmä harjoittelee judoa monipuolisesti ja ryhmässä kannustetaan kilpailemaan.

Vuonna 2023 ryhmän harjoittelijoista 20 kävi judokilpailuissa vähintään kerran, osa osallistui kilpailuihin aktiivisesti.

Ryhmän vastuuvalmentajana toimi Olli Ojala apunaan Ella Lavikainen, Jarno Vainikka sekä Kimmo Kostiainen.

Yleinen ryhmä (13v.+)

Ryhmässä harjoitteli vuonna 2023 keskimäärin 40 nuorta ja aikuista. Yleinen ryhmä on suunnattu kaikille seuran 13 vuotta täyttäneille vähintään keltavöisille harrastajille.

Tässä ryhmässä harjoittelevat peruskurssin käyneet aikuiset ja nuoret (noin 13-vuotiaasta alkaen), aikuisharrastajat sekä kilpailijat. Harjoituksia on 3-5 kertaa viikossa ja lisäksi kannustetaan myös muuhun judoa

tukevaan urheiluun. Harjoitteluun sisältyy judon lisäksi lihaskunto- ja kestävyysharjoittelua. Judoharjoitusten lisäksi ryhmällä oli kerran viikossa fysiikkaharjoitukset, jotka pääsääntöisesti toteutettiin ulkona.

Suurin osa tässä ryhmässä harjoittelevista nuorista harjoittelee tavoitteellisesti ja osallistuvat vähintään kansallisiin arvokilpailuihin, kilpailevat kotimaan lisäksi myös ulkomailla sekä käy ahkerasti leireillä ja erilaisissa judollisissa tapahtumissa kotimaassa.

Ryhmän vastuuvalmentajina toimivat Seppo Aaltonen, Manne Isoranta, Sanna Pyykönen, Tatu Saarinen sekä Jasmine Aho.

Parajudo

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

Parajudon ryhmän jäsenistä monet ovat kilpailleet menestyksekkäästi niin kotimaassa kuin ulkomailla.

Ryhmän harjoituksissa harjoitteli keskimäärin 10 judokaa.

Ryhmän vastuuohjaajana vuonna 2023 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 2023

Judon perusteet-koulutus 14.1.2023
Pajulahti Games 21.1.2023, Lahden judoseura osana järjestäjätiimiä
Kaakkois-Suomen alueen tehostamispäivä 18.2.2023
Salikisat 13.5.2023
Vyökokeet 28.5.2023
Kevätjuhla 4.6.2023
Syyskauden aloitusleiri 26.-27.8.2023
Salikisat 11.11.2023
Baltic Sea-leiri 4.12.2023, Lahden judoseura osana järjestäjätiimiä
Lahti shiai 9.12.2023
Pikkujoululeiri 16.-17.12.2023
Vyökokeet 17.12.2023

6. Suoritetut vyöarvot v. 2023

Vyökoesuorituksia oli kaikkiaan 52 sekä 2 liittograduoinnissa suoritettua dan-arvon korotusta. Graduoijina toimivat Seppo Aaltonen, Manne Isoranta sekä Ilkka Valtasaari.
Vyöarvoja korottivat tasaisesti sekä seuran juniorit että aikuisharrastajat. Vyöarvoja suoritettiin seuraavasti:

2. dan	2 kpl
1. kyu	2 kpl
2. kyu	2 kpl
3. kyu	4 kpl
4. kyu	7 kpl
5. kyu	37 kpl

Graduoinnit

2.dan-vyöarvon liittograduoinnissa suorittivat Markus Pyykkö ja Miska Pyykkö.
1.kyu-vyöarvon suorittivat Olli Lahti ja Joonas Tanttu.

7. Talous 2023

Jäsenmaksut ja harjoittelumaksut vuonna 2023:

Hinnasto

Tekstiä ja kuvia

Hinnasto, Lahden Judoseura
Kausi 1.8.2023 - 31.7.2024

Kurssien kokonaishinnat (tarkemmat kuvaukset sisällöistä alempana)	Hinta
Lasten peruskurssi (alle 18-vuotiaat, opiskelijat ja eläkeläiset) /vuosi	320€
Aikuisten peruskurssi /vuosi	370€
Perhejudo (5-6-vuotias lapsi aikuisen kanssa) lapsi/ kausi	150€
Judoa jatkavien maksut:	
Aikuiset: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	330€
Alle 18-vuotiaat, opiskelijat ja eläkeläiset: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	270€
Sovellettu judo: jäsenmaksut + harjoittelumaksu /vuosi	220€
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 -8190,88 € kirjataan omaan pääomaan.