

Espoon Urheilijat ry Judojaos



Seuran toimintalinja

Sisällysluettelo

1	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN VISIO JA MISSIO.....	3
1.1	MISSIO.....	3
1.2	VISIO	3
2	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN STRATEGISET TAVOITTEET 2025-30.....	4
2.1	KEHITTYVÄ SEURA.....	4
2.2	URHEILULLINEN MENESTYS	5
3	SEURAMME ARVOT.....	6
4	YHDENVERTAISUUS JA VAIKUTTAMINEN JAOKSEN SISÄLLÄ.....	7
4.1	YHTEISÖLLISYYS.....	7
4.2	TOIMINNAN KEHITTÄMINEN	8
4.3	HYGIENIA JA JÄRJESTYSSÄÄNNÖT	8
5	SEURAN ORGANISAATIO JA VASTUUHENKILÖIDEN ROOLIT	9
5.1	ESPOON URHEILIJAT RY:N HALLITUS 2025	9
5.2	ESPOON URHEILIJAT RY JUDOJAOKSEN TOIMIJA 2025	9
5.3	JAOKSEN TYÖNTEKIJÄT	10
6	SEURAN TALOUSHALLINTO	11
6.1	TALOUSHALLINNAN OHJESÄÄNTÖ.....	11
6.2	BUDJETIN LUOMISEN RAAMIT	11
7	JÄSENTEN MAKSUT	13
7.1	MAKSUT	13
7.2	MAKSUJEN SISÄLTÖ.....	13
7.2.1	Harjoittelumaksu	13
7.2.2	Judoliiton jäsenmaksu.....	13
7.2.3	Seuran jäsenmaksu	13
7.2.4	Judopuvut.....	14
7.2.5	Graduointi- ja passimaksu.....	14
8	VIESTINTÄTAVAT.....	15
8.1	SEURAN/JAOSTON INTERNET SIVUT	15
8.2	JAOSTON ILMOITUSTAULU	15
8.3	FACEBOOK-SIVU	15
8.4	SÄHKÖPOSTILISTAT	15
8.5	WHATSAPP RYHMÄT.....	15
9	ESPOON URHEILIJOIDEN JUDOJAOKSEN TOIMINTAMUODOT	16
9.1	MUKSUJUDO.....	16
9.2	JUNIOREIDEN PERUSKURSSI 1	16
9.3	JUNIOREIDEN PERUSKURSSI 2	16
9.4	JUNIOREIDEN JATKOKURSSI 1	16
9.5	JUNIOREIDEN JATKOKURSSI 2	16
9.6	JUNIOREIDEN JATKOKURSSI 3	16
9.7	AIKUISTEN JA NUORTEN HARJOITUKSET	17
9.8	FYSIIKKA HARJOITUKSET	17
9.9	AIKUISTEN TEKNIikka HARJOITUKSET	17

1 Espoon Urheilijat ry judojaoksen visio ja missio

Espoon Urheilijat r.y. on vuonna 1968 perustettu urheiluseura, jonka alaisuudessa toimii eri urheilulajien, lähinnä itsepuolustuslajien, jaoksia. Judojaos on jo pitkään toiminut Espoonlahden alueella tarjoten junioreille mahdollisuuden aloittaa judoharrastus alueella. Tarkoituksena on mukaan tulleista nuorista ja miksei vanhemmistakin saada pitkäjänteisiä judon harrastajia ja näin kehittyä entistä monipuolisemmaksi seuraksi judoharrastusta varten.

Tässä dokumentissa puhutaan osittain seurasta, mutta tarkoitetaan vain ja ainoastaan judojaostoa.

1.1 Missio

Tarjotaan nuorille mahdollisimman hyvä paikka harrastaa pitkäjänteisesti judoa ja kasvaa urheilijana Espoonlahden alueella

1.2 Visio

Jäsenmäärä vähintään 160 henkeä ja SM-kulta

2 Espoon Urheilijat ry judojaoksen strategiset tavoitteet 2025-30

Tavoitteissamme noudatamme pitkälti judoliiton strategisia tavoitteita, jotka ovat:

- Kehittyvä seura
- Urheilullinen menestys

Tietysti meidän seurassamme yllä olevat strategiset tavoitteet eivät ole aivan suoraan otettavissa, mutta olemme omat tavoitteemme lajitelleet kuitenkin hieman näiden mukaan.

2.1 Kehittyvä seura

Tämä tavoite tarkoittaa judoliiton strategiassa sitä, että seurojen tulee olla laadukkaita niin siinä, miten niitä johdetaan, kuin siinä millaista harjoittelua seurat tarjoavat. Meidän seurallemme nämä tavoitteet liittyvät siis ennen kaikkea seuran johtamiseen ja periaatteellisiin asioihin.

Seurallamme on kahdeksan tavoitetta kehittyvien seurojen osalta:

1. Talous entistä kestävämmälle pohjalle

Mikään toiminta ei ole mahdollista, mikäli talous ei ole kunnossa. Näin ollen pyrimme entisestään kasvattamaan ns puskurirahastoa, mikäli jonain vuonna tulomme syystä tai toisesta vähenevät. Tavoitteena on, että tilillä olisi pienimmillään puolen vuoden Sali vuokraa vastaava summa.

2. Salilla harjoituksia seuran puolesta 20 tuntia viikossa

Tällä hetkellä seurallamme on yli 17 tuntia viikossa harjoituksia. Tavoitteena olisi, että vuoteen 2030 mennessä voisimme tarjota eri harjoitusryhmille vähintään 20 tuntia viikossa harjoituksia.

3. Seura osana aikuisten tähtiseura prosessia

Vuonna 2022 seuramme sai nuorten tähtiseura statuksen. Tavoitteena olisi, että vuoteen 2030 mennessä tähtiseura status koskisi myös aikuisia.

4. Seuralla kaksi osa-aikaista harjoitusten vetäjää

Kaudella 2019–20 palkkasimme ensimmäisen kerran osa-aikaisen harjoitusten vetäjän. Kaudella 2025-26 vetäjiä on kaksi kappaletta ja tätä olisi tarkoitus jatkaa myös tulevaisuudessa. Näin seura pyrkii myös auttamaan vanhempia harrastajia, jotka ovat vaikka opiskelemassa saamaan mielenkiintoista, mutta ei liian kuormittavaa työtä.

5. Mustavöisiä seurassa vähintään 10 kpl

Vaikka judossa vyön väri ei ole itse tarkoitus, on se usein kuitenkin merkki siitä, kuinka kauan kyseinen henkilö on harrastanut lajia ja kuinka sitoutunut hän on kehittämään lajia eteenpäin. Näin saamme toivottavasti myös tulevaisuudessa laadukkaita ja innostuneita vetäjiä seuramme toimintaa viemään eteenpäin.

6. Kesätoiminta vakiinnutettu osaksi seuran toimintaa

Nykyään harjoitukset loppuvat ennen kesää viikkoa ennen juhannusta ja jatkuvat elokuun alussa. Tavoitteena on, että myös tämän kesäloman aikana seura järjestäisi jotain toimintaa. Tällaista voisi olla esim. yhteiset juoksu lenkit vaikka kerran viikossa.

7. Luodaan sosiaalisen median strategia

Seuralla on suht hiljakkoin uusitut nettisivut sekä facebook sivut. Nuoret kuitenkin katsovat myös muuta sosiaalista mediaa ja tavoitteena olisi löytää joku nuorempi judoka, joka olisi innostunut tuottamaan materiaalia näille alustoille.

8. Pyritään järjestämään vähintään kerran vuodessa koulutus tai vastaava yhteistyössä liiton/alueen kanssa

Seurassamme on yksi henkilö, joka voi pitää judoliiton kahta ensimmäistä kurssia.

Tavoitteena on, että kerran kaudesta jompikumpi kurseista järjestettäisiin seuran tiloissa.

2.2 Urheilullinen menestys

Judoliiton kannalta urheilullinen menestys tarkoittaa arvokisamitaleja ja useampia suomalaisia judokoita lajin huipulla. Meidän seurassa se tarkoittaa sitä, että saamme nuoria innostettua kisoihin ja kenties pärjäämään jopa SM tasolla.

Tähän liittyviä tavoitteita seurallemme on kuusi kappaletta:

1. Vähintään neljä harrastajaa liitto/aluevalmennuksen piirissä

Useampi harrastaja alueen järjestämissä harjoituksissa tarkoittaa, että melko varmasti nämä nuoret ovat myös kiinnostuneita kilpailemaan ja alueen harjoituksissa saavat sellaisia harjoitus vastustajia, joita ei omasta seurasta löydy tarpeeksi. Ehkä joku näistä nuorista jonain päivänä nousee jopa liittovalmennuksen pariin

2. Selkeytetään seuran urheilijan polku kaikkien erilaisten harrastaja profiilien osalta

Seuralle on luotu harrastajan polku. Mutta se pitää tehdä vielä selvemmäksi siten, että nuorille on selvää, että he voivat valita useista eri teistä judossa. Kisaamisesta kiinnostunut voi valita sen, mutta joka on vaikka valmentamisesta kiinnostunut voi valita toisenlaisen tien jne.

3. Startti cupissa 3 parhaan seuran joukossa

Viime vuosina seuramme on ollut Startti cupeissa jopa viiden parhaan joukossa. Tavoitetta voidaan nostaa ja pyrkiä pääsemään kolmen parhaan joukkoon.

4. Ainakin yksi nuorten SM mitali saavutettu

Menestyminen nuorempana kilpailuissa tuo toivottavasti judokoita, jotka voivat myös menestyä ainakin nuorten SM kisoissa, ehkä jopa aikuisten.

5. Seuralla olisi rooli nuorten fysiikka harjoittelun opettamisessa

Tällä hetkellä valmennus keskittyy pelkästään judo harjoituksiin. Tavoitteena olisi, että jo nuorille seura tarjoaisi ainakin neuvoa siitä, millainen fysiikka harjoittelu olisi mahdollisimman kehittävää heidän kannaltaan.

6. Seuran oma koulutussuunnitelma yhtenäistämään seuran judollista ymmärrystä

Seuralle on tarkoitus luoda koulutussuunnitelma, joka tukee judoliiton koulutussuunnitelmaa.

3 Seuramme arvot

Seuramme arvot voidaan jakaa kolmeen osaan: Laadukas seuratoiminta, puhdasta ja reilua urheilua sekä arvostava vuorovaikutus. Alla nämä on avattu tarkemmin.

1. Laadukas seuratoiminta

Seuramme pyrkimyksenä on antaa jäsenillemme parhaat mahdolliset puitteet harrastaa judoa hyvässä ja kannustavassa hengessä. Tämä koskee niin junioreita kuin aikuisiakin. Näiltä osin noudatamme seurassamme kolmea seuraavaa periaatetta:

- Ketään ei syrjitä eikä kiusata harjoituksissa. Mikäli kiusaamista ilmenee harjoituksissa, siihen puututaan välittömästi ja tarvittaessa otetaan yhteyttä osallisten vanhempiin.
- Kaikki ovat valmennuksen suhteen samalla viivalla. Tämä tarkoittaa sitä, että lähtökohtaisesti kaikki saavat samantasoista opetusta vetäjiltä. Mikäli judoka omalla kiinnostuneisuudellaan osoittaa halua lisäopetuksen suhteen, pyritään sitä järjestämään.
- Harjoituksissa käytetään asiallista kieltä, kiroilua ei sallita.
- Muita ärsyttävään käyttäytymiseen puututaan ohjaajien toimesta.
- Kaikki ohjaajamme ovat tietoisia seuramme periaatteista ja valvovat niiden toteutumista harjoituksissa.

2. Puhdasta ja reilua urheilua

Espoon urheilijat noudattaa suomalaisen liikunnan ja urheilun eettisiä periaatteita ja reilun pelin sääntöjä. Kaikenlainen doping on Espoon urheilijoissa kiellettyä ja sääntöjen puitteissa rangaistavaa. Kaikki urheilijat saavat antidoping koulutusta, lisäksi aktiivisimpia kilpailijoita koulutetaan maajoukkueleirityksessä ja oman ryhmän vetäjien toimesta.

3. Arvostava vuorovaikutus

Toimimme vastuullisesti ja avoimesti sekä arvostamme ja kunnioitamme toisiamme ja sidosryhmiämme kaikissa tilanteissa.

4 Yhdenvertaisuus ja vaikuttaminen **jaoksen sisällä**

Espoon urheilijoiden judojaoksessa kaikki voivat harjoitella yhdessä, kukaan ei ole toista tärkeämpi tai vähäpätöisempi. Harjoituksiin kokoonnutaan harjoittelemaan judoa. Jokainen harjoittelee yhdessä omien tavoitteidensa mukaisesti. Judon periaatteiden mukaisesti ylemmillä voilla on vastuu siitä, että harjoituksissa harjoittelu sujuu asianmukaisesti ja turvallisesti.

Opettajia tai seuratoimijoita voi lähestyä helposti, jos jokin asia askarruttaa. Kaikki harrastajat huolehtivat jäsenmaksustaan heti toimintakauden alussa. Jäsenmaksulla maksetaan yhdessä salivuokra ja pyöritetään aktiivista seuratoimintaa. Jäsenmaksusta päättää seuran vuosikokous ja harjoittelumaksuista päätetään jaoksen kevätkokouksessa judojaoksen kulloisenkin tilanteen mukaan.

Espoon urheilijoiden judojaos arvostaa judoa harrastavien lasten perheitä ja vanhempia ja heidän kasvatustyötään tuetaan tarjoamalla lapsille mahdollisuus opiskella judoa ja judon periaatteita judojaoksen urapolun mukaisesti.

Mikäli harrastajalla on tarvetta kausimaksun huojennukseen, voi asiasta olla suoraan yhteydessä seuran taloudenhoitajaan tai puheenjohtajaan.

Espoon urheilijoiden judojaoksessa noudatetaan Judoliiton ja kamppailulajien yhdenvertaisuussuunnitelmaa.

Kaikilta judoharjoituksiin osallistuvilta kerätään palaute ja kehitysideoita sekä syksyn että kevään harjoituskauden päätteeksi. Harjoitusten vetäjät käyvät yhteisesti saadun palautteen läpi. Myös muille toimintaan osallistuville annetaan mahdollisuus antaa kirjallista palautetta toiminnan kehittämiseksi.

Saatu palaute käsitellään jaoksen kokouksissa. Samalla jaoksen toimijat arvioivat toimintaansa saadun palautteen ja saatujen kokemusten pohjalta.

4.1 Yhteisöllisyys

Keväällä vuosikokouksen yhteydessä pidetään myös yhteinen kahvittelutilaisuus. Vuoden 2019 aikana on otettu tavaksi tarjoilla ”mitalikalavit” kun OJK:n jäsen saavuttaa kansallisessa arvokilpailussa tai isossa kansainvälisessä kilpailussa mitalin.

Yhteisöllisyyttä ylläpidetään myös aikuisharjoitusryhmien omilla yhteydenpitokeinoilla esim. Whatsappryhmillä, joissa kannustetaan harrastajia pitämään yhteyttä myös vapaa-ajalla ja välitetään viesteillä omatoimisen harjoittelun vinkkejä.

Seuran toimihenkilöt pyritään esittelemään seuratieotteissa ja seuran kotisivuilla, jotta harrastajien ja heidän vanhempien olisi helppo tunnistaa seuran väkeä ja liittyä joukkoon.

Espoon urheilijat arvostaa judoa harrastavien lasten perheitä ja vanhempia ja heidän kasvatustyötään tuetaan tarjoamalla lapsille mahdollisuus opiskella judoa ja judon periaatteita

seuramme judokan urapolun mukaisesti. Vanhempia tiedotetaan seuraan liittyvistä asioista seuratiedotteen välityksellä. Heitä kutsutaan tiedotustilaisuuksiin, joita järjestetään syyskauden alussa, joulutauon alkaessa sekä kevätkauden päättyessä, sekä muulloin tarpeen vaatiessa.

Espoon urheilijoiden judojaos pyrkii tekemään yhteistyötä myös paikallisten koulujen ja urheiluseurojen kanssa tarjoamalla tutustumisharjoituksia ja mahdollisuuksia oheislajiharjoitteluun.

4.2 Toiminnan kehittäminen

Espoon urheilijoiden judojaos seura toiminta-alueellaan tapahtuvia muutoksia ja pyrkii sopeuttamana toimintaansa mahdollisuuksien mukaan ennakkollisesti. Judojaos seuraa myös valmennus- ja ohjausmenetelmien kehittymistä ja tukee ohjaajien ja valmentajiensa kouluttautumista.

Judojaoksen toimintalinjaa ja valmennuslinjaa arvioidaan vuosittain ja niihin tehdään tarvittavat muutokset ennen syyskauden alkua.

4.3 Hygienia ja järjestyssäännöt

- Harjoituksiin saavuttaessa kengät riisutaan pois aulaan ja vaihdetaan sandaalit jalkaan. Sandaaleja pitää käyttää myös vessakäyntien yhteydessä. Näin pöly ja lika ei kulkeudu tatamille ja muualle rakennukseen. Myös harjoituksista poistuttaessa käytetään sandaaleja.
- Harjoituksissa kynnet tulee olla lyhyet, koska pitkät kynnet voivat aiheuttaa loukkaantumisen. Pitkät kynnet voivat repeytyä tai raapia kaveria.
- Pestään jalat ja kädet ennen harjoituksia. Kannattaa jo kotona pestä jalat ja kädet, ettei salin vessoihin synny jonoa ja aiheuta viivästystä.
- Pestään kädet vessakäynnin jälkeen ja suljetaan ovi.
- Yleisötilassa on pöytä, jonka äärellä voi syödä eväitä. Eväitä ei saa syödä tatamilla, yleisöpenkeillä tai lattialla. Jos pöytä on varattu, niin eväät syödään pukukopissa. Jos eväistä tippuu murusia tai roskia, ne siivotaan itse huolellisesti pois.
- Jos tatamille tippuu verta, siivotaan se heti pois. Ohjaajat voivat opastaa nuorempia harrastajia siivoamisessa.
- Palautetaan harjoitusvälineet käytön jälkeen paikalleen.

Hyvä hygienia ja järjestys on judon ja treenikavereiden kunnioittamista. Kunnioitetaan siis toisiamme noudattamalla näitä sääntöjä.

5 Seuran organisaatio ja vastuuhenkilöiden roolit

Espoon Urheilijat ry on moni laji seura, joka on ennen kaikkea keskittynyt itsepuolustus lajeihin. Tällä hetkellä seurassamme toimii kaksi jaosta: Judo- ja painijaos.

5.1 Espoon Urheilijat ry:n hallitus 2025

Puheenjohtaja	Jarno Varteva
Varapuheenjohtaja	Tommi Harsunen
Hallituksen sihteeri	Pertti Nieminen
Hallituksen jäsen	Seppo Orjasniemi
Hallituksen jäsen	Markku Perttilä

Seuran ohjelmassa toimintavuonna 2025 ovat seuraavat lajit:

Laji	Jaoston toiminnanjohtaja	Jaoston rahastonhoitaja
Judo	Seppo Orjasniemi	Tommi Harsunen
Paini	Jouni Ilomäki	Jarno Varteva

5.2 Espoon Urheilijat ry judojaoksen toimijat 2025

Seppo Orjasniemi (1.dan):

- Jaoston toiminnanjohtaja
- Koulutusvastaava
- Junioreiden vetäjä



Tommi Harsunen (3. dan)

- Jaoston rahastonhoitaja
- Seuragraduoija
- Aikuisten harjoitusten vetäjä
- Suomisport ja seurarekisteri



Lauri Särkilahti (3.dan)

- Kilpailuvastaava
- Aikuisten harjoitusten vetäjä



Ronja Eklund (1.kyu)

- Osa-aikaisesti palkattu työntekijä
- Peruskurssien ja junioreiden vetäjä



Miikael Ollila (3.kyu)

- Peruskurssien ja junioreiden vetäjä



5.3 Jaoksen työntekijät

Jaokselle voidaan ottaa työntekijä valmennus ja ohjauksen turvaamiseksi. Työntekijälle laaditaan työsopimus, jossa määritellään työnkuva ja työajanseuranta. Jaos huolehtii, että palkanmaksu toimii ajallaan. Jaos vaatii lasten kanssa toimivilta työntekijöiltään rikosrekisteriotteen.

6 Seuran taloushallinto

6.1 Taloushallinnan ohjesääntö

Taloudenhoitaja

Valtuudet: Rahastonhoitaja maksaa kaikki seuralle tulevat laskut. Hänellä on myös kaikkien pankkitilien käyttöoikeudet.

Jaoston toiminanjohtaja

Valtuudet: Toiminnanjohtaja hyväksyy kaikki ne laskut, jotka eivät ole suoraan judoliiton laskuja tai muita selkeästi judoon liittyviä kuluja. Näitä ovat mm kulukorvaukset, tapahtumien tarjoamisten kulut, erilaiset urheilu välineet jne. Toiminnanjohtajan yhden laskun hyväksymisvaltuus ei saa ylittää 1000 €. Mikäli lasku on tätä suurempi, tarvitaan seuran puheenjohtajan hyväksyntä.

Hyväksymismenettely: Toiminnanjohtaja kuittaa jokaiseen laskuun, ”hyväksytty” ja nimensä, joka tätä vaatii.

Talouden seuranta toimintavuoden aikana on taloudenhoitajan vastuulla. Seuralla on sen verran varallisuutta, että myös yllättävät menot voidaan näistä maksaa. Kevään lopulla arvioidaan tilanne, pitääkö esim. harjoitusmaksua nostaa, vai ei.

6.2 Budjetin luomisen raamit

Jaoston budjettiesityksen tekee jaoston rahastonhoitaja. Tämän budjettiesityksen hyväksyy emoseuran hallitus. Tulot ja menot kosstuvat karkeasti seuraavista:

Tulot:

- Harjoitusmaksut
- Seuran jäsenmaksut
- Judopukumaksut
- Tarvikemyynti
- Passimaksut
- Graduointimaksut
- Korkotulot etc.
- Kaupunginavustukset
- Emoseuran avustus

Menot:

- Vuokratulot:
- Judopuvut
- Judopassit
- Graduointikulut
- Palkat

- Virkistyskulut
- Pankkimaksut
- Kisa- ja koulutuskulut
- Palkinnot
- Muita kuluja (Hankinnat)

Judoliiton jäsenmaksut maksetaan kaudesta 2017–18 eteenpäin suoraan judoliitolle, joten tämä raha ei enää näy liikevaihdossamme.

7 Jäsenten maksut

7.1 Maksut

Harjoittelumaksu per puoli vuotta	160€ (kaudella 2025-26)
Judoliiton jäsenmaksu	154€ (yli 7-vuotiaat) 67€ (7-vuotiaat ja sitä nuoremmat)
Seuran jäsenmaksu	20€
Peruskurssinpuvut	35-45€ (Riippuen koosta)
Graduointi 5. kyu, sisältäen judopassin ja vyön	53€
Graduoinnit 2-4 kyu, sisältäen vyön	38€

Harjoittelumaksu maksetaan kaksi kertaa vuodessa, syksyllä ja keväällä. Judoliiton jäsenmaksu maksetaan vain syksyllä ja seuran jäsenmaksu vain keväällä. Lukuun ottamatta judoliiton jäsenmaksua, joka on pienempi muksujudo ikäisillä, ovat maksut samansuuruiset kaikille seurassa harjoitteleville.

HUOM! Sisaralennus on aina 10 % jokaisesta seuraavasta sisaruksesta.

7.2 Maksujen sisältö

7.2.1 Harjoittelumaksu

Harjoittelumaksulla katetaan lähinnä seuralle syntyvät kulut salimme vuokrasta. Saamme kaupungilta tukea salimme vuokraan, mutta noin kaksi kolmasosaa vuokra rahoista joudumme keräämään itse.

7.2.2 Judoliiton jäsenmaksu

Jäsenmaksu sisältää judoliiton edut. Judoliiton edut on lyhyesti kuvattu alla:

- **Tapaturmavakuutuksen** judoharrastustasi varten olitpa sitten muksujudoka, peruskurssilainen, kilpailija, huippu-urheilija, valmentaja, ohjaaja, tuomari, seurasi talkootyöntekijä tai toimitsija.
- Neljästi vuodessa ilmestyvän aikakauslehtimuotoon uudistetun **Ippon-lehden**.
- Oman seurasi nimellä varustetun **jäsenkortin**.
- Oikeuden osallistua Judoliiton alaiseen **kilpailutoimintaan** ilman erillistä kilpailulisenssiä.
- Oikeuden osallistua Judoliiton ja sen alueiden **ohjaaja- ja valmentajakoulutukseen**.
- Oikeuden suorittaa Judoliiton tunnustamia **vyöarvoja**, joista vyöarvon suorittaja saa itselleen näyttävän vyödiplomin.
- Mahdollisuuden tulla valituksi Judoliiton **edustusvalmennusryhmien** harjoitusleireille sekä ulkomaisiin kilpailutapahtumiin, joihin Judoliitto lähettää joukkueita.
- Mahdollisuuden tulla valituksi Judoliiton **valmennustukea** nauttivien urheilijoiden ryhmään.

7.2.3 Seuran jäsenmaksu

Seuran jäsenmaksu on seuramme hallituksessa päätetty maksu, joka jokaisen seuramme jäsenen tulee maksaa seuralle. Tällä maksulla pyritään kattamaan kaikki seuran byrokratiaan liittyvät kulut, kuten taloushallinto.

7.2.4 Judopuvut

Judopuvut voi tilata seuran kautta, jolloin toimitamme puvun suoraan harjoituksiin, eikä sitä tarvitse lähteä hakemaan kaupasta. Pyrimme pitämään kaikkien välittämämme pukujen hinnan halvempaan kuin kaupasta ostetun puvun hinnan.

7.2.5 Graduointi- ja passimaksu

Graduointi- ja passimaksu sisältää mahdollisuuden osallistua kolme kertaa saman vyö arvon vyö kokeeseen, mikäli ei heti ensimmäisellä onnistu vyötä saamaan. Lisäksi vyöarvon suoritettuaan judoka saa judoliiton toimittaman vyödiplomin uudesta vyöarvosta. Passimaksu on tavallista graduointimaksua hieman suurempi, sillä se sisältää myös judopassin, johon tullaan kirjaamaan kaikki kyseisen henkilön judo saavutukset. Kumpikin maksu sisältää myös seuralta saatavan uuden vyön. Junioreiden välivyöt ovat muuten ilmaisia, paitsi jos ostaa vyön seuran kautta, silloin vyön hinta on 8 €.

8 Viestintätavat

8.1 Seuran/jaoston internet sivut

Internet sivut ovat seuran virallinen tiedotus kanava. Päivitämme internet sivuille kaikki ajankohtaiset asiat. Ajankohtaista osiosta löydät tietoa muuttuneista treeniajoista, lomista ja muusta. Sivuilta löytyy myös tietoa mm vetäjistä.

8.2 Jaoston ilmoitustaulu

Seuran oman salin ilmoitustaululle laitamme kaikki ne tiedotteet, jotka myös jaamme harjoitusten yhteydessä, lukuun ottamatta hakemuslomakkeita. Näin ollen ilmoitustaululta pitäisi löytyä aina viimeinen informaatio liittyen mihin tahansa jaostomme asiaan.

8.3 Facebook-sivu

Facebook sivu toimii seuran epävirallisena tiedotuskanavana. Facebook sivuilla voidaan sopia vaikka seuran harrastajien kesken lenkille lähtemisestä tai kyydeistä kisoihin. Kaikki ovat tervetulleita kirjoittamaan jaostomme facebook-sivuille.

8.4 Sähköpostilistat

Jaos käyttää sähköpostiviestintään suomisport.fi palveluun jäsenten ilmoittamia sähköpostiosoitteita. Sähköpostitse viestitään sellaisista ajankohtaisista asioista, joiden nopea tiedottaminen harjoitusryhmälle tai ikäluokalle on välttämätöntä.

8.5 Whatsapp ryhmät

Seuramme on siirtynyt käyttämään whatsapp ryhmiä myös tiedon välittämiseen. Vetäjillä on oma ryhmänsä ja joillain harjoitusryhmillä on myös oma ryhmänsä. Whatsapp ryhmien etuna muuhun tiedottamiseen on, että ne ovat kaksi suuntaisia, jolloin myös harrastajat voivat kommentoida ja antaa vaikka palautetta.

9 Espoon Urheilijoiden judojaoksen toimintamuodot

Kaikkien kurssien vetäjät ovat käyneet vähintään judoliiton judon perusteet koulutuksen. Osa vetäjistä on käynyt huomattavasti enemmänkin koulutuksia.

9.1 Muksujudo

Muksujudo on tarkoitettu 5–7-vuotiaille lapsille. Muksujudo sisältää liikuntaohjelmaa, jossa lapsi oppii mm. perusliikkeitä, kehon hallintaa, toimimaan yhdessä sekä kokemaan ja oivaltamaan onnistumisen elämyksiä.

9.2 Junioreiden peruskurssi 1

Peruskurssi 1 on tarkoitettu 7–8-vuotiaille junioreille. Peruskurssilla opitaan koordinaatiota, peruskuntoa, notkeutta sekä hyviä käytöstapoja tatamilla. Myöhemmin lisää judotekniikoiden opettelua sekä oman halun mukaan tutustumista judokilpailuihin.

9.3 Junioreiden peruskurssi 2

Peruskurssi 2 on tarkoitettu 9–14-vuotiaille junioreille. Peruskurssilla opitaan koordinaatiota, peruskuntoa, notkeutta sekä hyviä käytöstapoja tatamilla. Myöhemmin lisää judotekniikoiden opettelua sekä oman halun mukaan tutustumista judokilpailuihin.

9.4 Junioreiden jatkokurssi 1

Jatkokurssi 1:llä on peruskurssi 1 edellisellä kaudella olleita judokoita. Hieman vartuttuaan he siirtyvät eteenpäin jatkokurssi 2:lle. Ryhmällä on harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Uusien tekniikoiden harjoittelun lisäksi osa ryhmäläisistä käy myös aloittelijoiden kilpailuissa.

9.5 Junioreiden jatkokurssi 2

Kaudesta 2025-26 olemme hieman muokanneet junioreiden kursseja ja nyt juniorit 2 ryhmässä harjoittelevat ne nuoret, jotka ovat ennen kaikkea kiinnostuneet kilpailemisesta. Tässä ryhmässä saattaa siis olla 9-15 vuotiaita. Peruskurssin jälkeen ensimmäinen vuosi ollaan yleensä vielä juniorit 1 ryhmässä, mutta jos kiinnostusta kilpailemiseen on, voidaan siirtyä juniorit 2 ryhmään varsin nopeasti.

9.6 Junioreiden jatkokurssi 3

Käytännössä jatkokurssi kestää peruskurssin jälkeen niin kauan, että judoka on valmis siirtymään harjoittelemaan yleisissä harjoituksissa. Näin ollen jatkokurssilla on kelta-vihreä värisiä 10–15-vuotiaita judokoita. Ryhmällä on harjoitukset kaksi kertaa viikossa. Uusien tekniikoiden harjoittelun lisäksi osa ryhmäläisistä käy myös aloittelijoiden kilpailuissa.

9.7 Aikuisten ja nuorten harjoitukset

Aikuisten harjoituksiin osallistuvat pidemmälle ehtineet harrastajat ja kilpailijat, joilla tavoitteena on korottaa vyöarvoa ja pärjätä kansallisissa kilpailuissa. Harjoituksiin ovat tervetulleita kaikki muutkin, joilla ei sinänsä muita tavoitteita judossa olisikaan kuin oman kunnon ylläpitäminen.

9.8 Fysiikka harjoitukset

Kaudella 2025–2026 järjestämme kerran viikossa perjantaisin fysiikka harjoitukset. Fysiikkatreenit on tarkoitettu kaiken tasoisille judon harrastajille. Fysiikkatreeneissä ei tehdä varsinaista judoharjoittelua, mutta treenit on suunniteltu siten, että se parantaa judokan suorituskykyä omassa lajissaan. Fysiikkaharjoittelu on judokalla hyvin monipuolista ja siihen sisältyy:

Voimaharjoittelua eri vastuksilla, nopeusharjoittelua, kestävyysarjoittelua, liikkuvuutta ja akrobatiaa.

Fysiikkaharjoituksissa opetetaan myös liikeratojen tekniikat tekemään oikein.

9.9 Aikuisten tekniikka harjoitukset

Kaudella 2025–2026 järjestämme kerran viikossa perjantaisin aikuisten tekniikkaharjoitukset, jotka ovat avoimet kaikille yli 13-vuotiaille seuran jäsenille. Harjoitukset on suunnattu erityisesti niille, jotka haluavat keskittyä judon perustekniikoiden oppimiseen tai kertaamiseen rauhallisemmassa ja opetuspainotteisemmassa ympäristössä.