

Kajaanin Judokerho Ry



Toimintakertomus ***2016***

Sisällysluettelo

1 Seurahallinto	4
1.1 Hallitustyöskentely 2016	4
1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2016.....	4
1.3 Alue- ja liittotason toiminta.....	5
1.4 Muu toiminta eri yhteistyötahojen kanssa	5
1.4.1 Kasva Urheilijaksi -leirit	5
1.4.2 Liikuntamessut 10.9.2016.....	5
2 Kajaanin Judokerho	6
2.1 Seuratoiminnan missio.....	6
2.2 Seuratoiminnan visio	6
2.3 Seuratoiminnan eettiset linjaukset.....	6
2.4 Käytännön toimintatavat.....	6
2.5 Vuosittainen Puurojuhla	7
3 Harjoitusryhmien toiminta	8
3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2016	8
3.1.1 Muksujudo.....	8
3.1.2 Lasten ja nuorten peruskurssi.....	9
3.1.3 Jatkokurssit.....	9
3.1.4 Soveltava judo	9
3.2 Aikuisten judo ja kahvakuulatoiminta.....	9
3.2.1 Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo.....	9
3.2.2 Kahvakuula-toiminta.....	10
3.3 Harjoitusmäärät 2016	10
4 Kilpajudo	10
4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut 2016.....	11
4.2 Leirit 2016	11
5 Graduoinnit	13
5.1 Graduoinnit (vyöarvokorotukset) vuonna 2016	13
5.2 Graduoiijat.....	13
6 Koulutukset	14
6.1 Judokerhon ohjaajien käymät koulutukset 2016.....	14
6.2 Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2016.....	14
7 Jäsenistö	15
7.1 Jäsenprofiili 2016.....	15
7.2 Judokerhon maksut 2016.....	15
7.3 Tilikauden tulos 2016 ja matkustussääntö.....	16
7.4 Varainhankinta	17
7.5 Tiedotus, markkinointi ja suhdetoiminta.....	17

Esipuhe

Kajaanin Judokerho mennyt toimintavuosi 2016 oli jälleen menestyksenkäs. Judokerhon toiminnassa oli mukana runsaasti eri ikäisiä lajin harrastajia ja judokamme kävivät ahkerasti harjoituksissa sekä kilpailuissa hyvällä menestyksellä. Syksyllä alkaneilla uusilla judokursseilla saimme seuraamme uusia innokkaita judon harrastajia ja seuramme judokoiden määrä kasvoikin mukavasti. Myös kahvakuulatoiminta pysyi vireänä ja kahvakuulaharjoituksiin osallistujien määrässäkin tapahtui hienoista kasvua.

Kilpatatameilla judokamme saavuttivat vuoden 2016 aikana hyvää menestystä ollen useissa kisoissa mitaleilla. Seuramme kilpajudotoiminta on ollut jo vuosia vireää ja hyvä menestys näyttäisi jatkuvan. Alle 18 -vuotiaiden maajoukkueeseen kuuluva kilpajudokamme Roope Korhonen edusti Suomea kadettien EM-kisoissa heinäkuussa 2016 Vantaalla ja saavutti hyvää menestystä kansainvälisissä kisoissa. Judokilpailujen lisäksi judokamme osallistuivat judoleireille ja seurastamme oli judokoita mukana myös Vuokatin Urheiluakatemia järjestämällä Kasva Urheilijaksi -leireille. Näitä leirejä järjestettiin vuoden 2016 aikana kolme kertaa Vuokatin urheiluopistolla. Seuramme kilpajudovalmentaja Jorma Korhonen oli näillä leireillä mukana valmentajana.

Alue- ja liittotason toiminnassa seuramme oli mukana hyvin. Järjestimme vuoden 2016 alussa Kajaanissa judon alueleirin, jonne osallistui yli 80 judokaa Pohjois-Suomen ja Itä-Suomen alueiden judoseuroista. Seuramme judotuomari Henri Mylly toimi tuomarina kansallisissa ja yhdessä kansainvälisessä judokilpailussa vuoden 2016 aikana. Sinettiseura-auditointi pidettiin seurassamme marraskuussa 2016. Auditoinnissa olivat tekemässä Judoliiton edustajana Matias Määttä ja Kainuun Liikunnan edustajana Tuomas Karjalainen. Judokerhon puolelta auditoinnissa olivat mukana judokerhon hallituksen jäsenet. Auditoinnissa saimme hyvät arvioinnit toiminnastamme ja toki myös arvokasta palautetta siitä, miten voimme kehittää toimintaamme edelleen entistäkin laadukkaammaksi.

Vyöarvokorotusten eli graduointien suhteen vuosi 2016 oli myös hyvä. Kaikkinensa uusia vyöarvoja saatiin seuraamme 40 kappaletta. Syksyllä 2015 alkanut lasten ja nuorten peruskurssi suoritti keltaisen vyön (5. kyu) vyökokeen huhtikuussa 2016 pidetyssä kurssigraduoinnissa. Lisäksi muita vyöarvojen korotuksia toteutui seuragraduoinneissa. Loppuvuodesta 2016 saimme Judokerhoon myös uusia dan-arvojen korotuksia, kun Jorma Korhoselle myönnettiin 6. dan vyöarvo ja Marko Korhoselle 4. dan vyöarvo. Onnittelut kaikille vuoden 2016 aikana vyöarvojaan korottaneille judokoillemme.

Seuran taloudellinen tilanne säilyi hyvänä myös vuoden 2016 aikana. Tuottoja Judokerholle tuli jäsen- ja kausimaksuista sekä muusta varainhankinnasta, kuten yhteistyökumppaneilta saaduista tuista sekä Kajaanin kaupungin myöntämistä avustuksista. Menoja Judokerholle syntyi judosalin vuokrakuluista, kilpailu- ja leirimatkojen kuluista sekä judosalin siivouksen järjestämisestä. Taloudellinen tulos muodostui 2 301,74 € ylijäämäiseksi ja tämä ylijäämä tullaan käyttämään tulevien toimintavuosien lasten ja nuorten judotoiminnan toimintamenojen kattamiseen sekä investointeihin.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia Judokerhon toiminnassa mukana olleita hienosta toimintavuodesta 2016. Kiitokset kaikille harjoituksissa käyneille aktiivisestien osallistumisesta harjoituksiin ja muuhun toimintaan. Suuret kiitokset myös ohjaajillemme siitä kaikesta vapaaehtoistyöstä, mitä olette tehneet ohjatessanne harjoituksia tatamilla. Isot kiitokset myös yhteistyökumppaneillemme toimintamme tukemisesta vuoden 2016 aikana.

Puheenjohtaja

1 Seurahallinto

1.1 Hallitustyöskentely 2016

Kajaanin Judokerhon hallitus kokoontui vuonna 2016 viisi kertaa hallituksen kokouksiin, jotka pidettiin Judokerhon judosalilla. Hallituksen työskentelystä vuoden 2016 aikana vastasi Judokerhon puheenjohtaja, joka toimi hallituksen kokousten koolle kutsujana. Hallituksen jäsenet osallistuivat aktiivisesti pidettyihin kokouksiin, minkä lisäksi kokouksiin osallistui myös seuran toimihenkilöitä.

Hallituksen kokousten lisäksi vuoden 2016 aikana pidettiin sääntömääräiset kevätkokous ja syyskokous. Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 20.3.2016 Judosalin alakerran ruokala Eineksen tiloissa. Sääntömääräinen syyskokous puolestaan pidettiin 19.12.2016, kokouspaikkana oli KAMK:n opiskelijaruokala Foxissa. Syyskokouksen yhteydessä vietettiin myös Judokerhon perinteinen puurojuhla, jonka yhteydessä palkittiin vuoden 2016 aikana ansioituneita Judokerhon jäseniä. Syyskokoukseen osallistui ennätysmäärä Judokerhon jäseniä perheineen, sillä osallistujia oli lähes 180 henkilöä!

1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2016

Judokerhon hallitus vastaa seuratoiminnan toteutumisesta vuosittaisen toimintasuunnitelman mukaisesti. Hallitus vastaa myös seuratoiminnan taloudesta syyskokouksessa vahvistetun tulo- ja menoarvion mukaisesti. Hallitustyöskentelyä koordinoi puheenjohtaja. Hallituksen lisäksi seuratoiminnan eri osa-alueiden toteutumisesta ja toiminnan kehittämistä vastasivat nimetyt vastuuhenkilöt.

Kajaanin Judokerhon hallitus 2016

Puheenjohtaja	Aki Flöjt
Varapuheenjohtaja	Antti Jyrkäs
Hallituksen jäsenet	Matti Lehtinen, Hannu Immonen, Hanne Kinnunen, Jorma Korhonen, Jani Sarkkinen ja Visa Veijola

Seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2016

Sihteeri	Matti Lehtinen
Passisihteeri	Juha Keränen
Taloudenhoitaja	Eero Saxholm
Päävalmentaja	Marko Korhonen
Nuorten valmentaja	Marko Korhonen
Sinettiseuravastaava	Jani Sarkkinen

1.3 Alue- ja liittotason toiminta

Vuoden 2016 aikana olimme mukana Suomen Judoliiton Pohjois-Suomen alueen toiminnassa järjestämällä muun muassa judon alueleirin Kajaanissa tammikuussa 2016. Lisäksi judokoitamme osallistui Pohjois-Suomen alueen judoseurojen järjestämiin judotapahtumiin, kuten kilpailuihin, leireille ja randori-harjoituksiin. Judovalmentajamme Marko Korhonen ja Jorma Korhonen toimivat mm. valmentajina Kajaanin alueleirillä.

Tuomaritoiminnan osalta Henri Mylly toimi judotuomarina seuraavissa judokilpailuissa vuoden 2016 aikana

- Nuorten Judon SM -kilpailut 13.2.2016 Tampere
- Haru Shiai 23.4.2016 Oulu
- Sovelletun judon SM -kilpailut 15.5.2016 Oulu
- Varsovan avoimet judokilpailut 24.-25.9.2016 Puola
- Genelec turnaus 19.11.2016 Iisalmi

Alueleiri Kajaanissa 29.-31.1.2016

Vuoden 2016 alussa järjestimme Kajaanissa Pohjois- ja Itä-Suomen alueiden judoseuroille suunnatun perinteisen judon alueleirin 29.-31.1.2016. Alueleirille osallistui yli 80 eri ikäistä judokaa Pohjois- ja Itä-Suomen alueen judoseuroista. Osallistujia oli oman seuramme lisäksi muun muassa Sotkamon Tsuyoista, Oulun Judokerhosta, Hauve-Kanista Haukiputaalta, Raahen Judokerhosta, Rovaniemen Koyamasta, Kemistä, Tornioista sekä Sodankylästä. Valmentajina alueleirillä toimivat Kajaanin Judokerhon kilpajudo-ryhmän valmentajat Marko Korhonen (3. dan) ja Jorma Korhonen (5. dan). Leiri onnistui hyvin ja saimme kiitosta hyvistä harjoituksista sekä leirijärjestelyistä.

1.4 Muu toiminta eri yhteistyötahojen kanssa

1.4.1 Kasva Urheilijaksi -leirit

Judokerhon kilpajudoryhmän judokoita kolmelle Vuokatin urheiluopistolla järjestetyille Kasva Urheilijaksi -leirille tammikuussa, huhtikuussa ja marraskuussa 2016. Leireillä judokat harjoittelivat yhdessä muiden lajien harrastajien kanssa yleisharjoituksissa sekä lajiharjoituksissa. Judokerhon kilpajudon valmentaja Jorma Korhonen oli näillä leireillä valmentajana.

1.4.2 Liikuntamessut 10.9.2016

Syyskuussa 2016 Kajaani hallilla järjestettiin jälleen harraste- ja liikuntamessut, johon myös Judokerhon osallistui isolla joukolla ohjaajia ja judokoita. Judokat esittelivät judoa messuvieraille muun muassa lajiesittelyissä, joissa näytettiin erilaisia judoharjoituksiin kuuluvia ketteryysliikkeitä, ukemeja sekä judon pysty- ja mattotekniikoita. Lisäksi vierailijat saivat kokeilla judoa heittelemällä judogiin puettua paininukkeä tatamialueella. Judo herätti lajina kiinnostusta messuilla vierailleissa ja messuilta saatiin uusia ilmoittautumisia syksyn alkaneille judokursseille. Liikuntamessujen järjestelyistä vastasivat Kainuun Liikunta sekä Kajaanin kaupunki.

2 Kajaanin Judokerho

2.1 Seuratoiminnan missio

Kajaanin Judokerho tarjoaa kaikenikäisille kajaanilaisille laadukkaat ja monipuoliset judoliikunnan mahdollisuudet sekä mahdollisuuden kehittyä judoharrastuksessaan seuratoiminnan eri osa-alueilla. Seuratoiminta ja judon harrastaminen on kaikille avointa ja yhdenvertaista.

2.2 Seuratoiminnan visio

Judokerhon seuratoiminta on kehittyvää, jatkuvaa ja monipuolista. Seuratoimintaa kehitetään yhteistyössä Kajaanin kaupungin, Kainuun Liikunnan sekä Judoliiton Pohjois- ja Itä-Suomen alueiden seurojen kanssa. Toiminnan kehittämisessä huomioidaan lasten ja nuorten sekä ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien kehittäminen entistä laadukkaammiksi.

2.3 Seuratoiminnan eettiset linjaukset

Kajaanin Judokerho toiminnassa noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä, joihin ovat sitoutuneet niin harrastajat, ohjaajat kuin lasten ja nuorten jäsenten vanhemmat. Toimintamme eettisiä periaatteita ovat muun muassa:

- **Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus.** Kaikilla seuramme jäsenillä on yhtäläiset mahdollisuudet ja oikeudet osallistua seuramme toimintaan sen eri osa-alueilla oman halukkuutensa mukaan. Seuratoiminnan kehittämisessä huomioidaan etenkin sukupuolten tasa-arvoisuuden kehittäminen.
- **Suvaitsevaisuus.** Edistämme seuratoiminnassa kaikkien tasapuolista kohtelua. Emme hyväksy kiusaamista, häirintää tai epäasiallista kohtelua harjoituksissa tai seuratoiminnassa.
- **Anti-doping -henki ja päihteettömyys.** Edistämme osaltamme dopingin vastaista työtä urheilussa ja liikuntaharrastuksessa. Lapsille ja nuorille kerrotaan ikä huomioiden puhtaan urheilun merkityksestä. Seuramme jäsenille tarkoitetut tilaisuudet ovat päihteettömiä. Lisäksi edistämme tupakoinnin ja nuuskan käytön vastaista työtä. Tupakointi ja nuuskaaminen ovat kiellettyjä niin judosalilla kuin eri judotilaisuuksissa. Näitä pelisääntöjä sitoutuvat noudattamaan kaikki jäsenemme ja heidän huoltajansa myös kilpailu- ja leirimatkoilla.

Eettistä toimintaamme ohjaavat ennen kaikkea judon kasvatukselliset periaatteet sekä Nuori Suomi -pelisäännöt. Jokaisessa harjoitusryhmässä käydään syksyisin Nuori Suomi -pelisääntökeskustelut, joissa luodaan kunkin harjoitusryhmän osalta yhteiset säännöt ja, joita kukin jäsen sitoutuu noudattamaan. Ohjaajat ottavat tarpeen mukaan pelisäännöt keskusteluun ja huolehtivat niiden toteutumisesta niin harjoituksissa kuin kilpailuissa ja leireillä. Yhteiset pelisäännöt koskevat myös ohjaajia sekä lasten ja nuorten vanhempia heidän ollessa mukana seuratoiminnassa.

2.4 Käytännön toimintatavat

Tarjoamme niin pienille kuin isoille jäsenillemme mielekkään, monipuolisen ja kehittävän judoharrastuksen. Aktiiveille jäsenille tarjoamme erilaisia mahdollisuuksia suuntautua

seuratoiminnassa (esim. hallitustyöskentely, ohjaajana toimiminen). Myös lasten ja nuorten vanhempia kannustetaan osallistumaan seuratoimintaan ja sen kehittämiseen. Käytännön toimintatapojamme ovat muun muassa:

- Lapset ja nuoret saavat osallistua harjoituksiin, kilpailuihin ja leireille oman halunsa ja taitotasonsa mukaan.
- Ohjaajat huomioivat lasten ja nuorten iän mukaisia yksilöllisiä eroja judotaitojen oppimisessa ja kannustavat jokaista harjoitusryhmän jäsentä osallistumaan harjoituksiin.
- Edistämme kajaanilaisten terveysliikuntaa ja -kasvatusta huomioimalla toiminnassa Kajaanin kaupungin liikunta- ja terveystoimittiset linjaukset ja strategiat.
- Edistämme päihteettömyyttä ja anti-doping -toimintaa.
- Kehitämme harjoitustoimintaa tukemalla ohjaajien osallistumista erilaisiin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin.
- Harjoitusryhmien toiminta on suunnitelmallista ja huomioimme toiminnan kehittämisessä Nuori Suomi -toiminnan, Judokan Urapolun sekä Nuorten Judopassi uudistukset.
- Seurassamme on kiinteä jäsenmaksu.
- Seuratoiminta sekä talkootoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.
- Ohjaajille ei makseta palkkaa valmennustyöstä, mutta tuemme ja palkitsemme ohjaajiamme muulla tavoin heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

2.5 Vuosittainen Puurojuhla

Judokerhon jäsenet perheineen kokoontuivat 19.12.2016 KAMK:n opiskelijaruokala Foxissa syyskokouksen yhteydessä pidettyyn perinteiseen puurojuhlaan. Puurojuhlassa oli jälleen ennätysmäärä osallistujia, noin 180 seuran jäsentä perheineen! Perinteiseen tapaan Puurojuhlassa palkittiin vuoden 2016 aikana ansioituneita Judokerhon judokoita ja ohjaajia. Pienten ja isompienkin juhlavieraiden iloksi Puurojuhlassa vieraili myös Joulupukki, joka kävi kertomassa jouluvalmistelujen etenemisestä Korvatunturilla ja jakoi samalla juhlaväelle makeisia terveisinä Korvatunturilta. Syyskokouksessa kunnioitettiin myös hiljaisella hetkellä syksyllä 2016 menehtyneen Judokerhon perustajajäsenen Pekka Lackmanin muistoa.

Vuoden 2016 palkitut Judokerhossa

Palkinto	Saaja
Iso Miekka -palkinto	Ismo Reinikka
Pikku Miekka	Aatu Rautiainen
Nuori Suomi -ohjaajapalkinto	Henri Mylly
Vuoden tulokaskilpailija-palkinto	Topias Törmäkangas
Jorken Kannu -kiertopalkinto	Roope Korhonen

3 Harjoitusryhmien toiminta

3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2016

Kajaanin Judokerhossa toimi vuonna 2016 muksujudoryhmä, lasten ja nuorten peruskurssi -ryhmä sekä neljä jatkokurssiryhmää. Kaikissa harjoitusryhmissä oli nimetyt ohjaajat, jotka ovat kokeneita judokoita ja, jotka ovat käyneet Judoliiton eri tasoisia ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia. Jokaiselle harjoitusryhmälle oli nimetty vastuullinen pääohjaaja sekä 1-2 apuohjaajaa. Kunkin harjoitusryhmän ohjaajat suunnittelevat kausittaiset harjoitussuunnitelmat omalle ryhmälleen. Näissä harjoitussuunnitelmissa huomioidaan judoliikunnan monipuolisuus sekä erilaiset iän mukaiset eroavaisuudet lasten ja nuorten perusliikunta taidoissa että graduointi eli vyökoevaatimukset. Tavoitteena on taata lapsille ja nuorille kehittävä ja säännöllinen liikuntaharrastus judon parissa.

Lasten ja nuorten judoryhmillä harjoitukset olivat pääsääntöisesti 1-2 kertaa viikossa ja kestoltaan noin tunnin. Vuonna 2016 harjoitusajat sijoitettiin lasten kannalta parhaaseen aikaan olemaan alkuillasta (klo 17-19.30 välisenä aikana). Kaikki Judokerhon harjoitukset ovat ohjattuja ja ohjaajat huolehtivat judosalin ja harjoitusten turvallisuudesta kiinnittämällä huomiota yhteisiin pelisääntöihin, judokäytökseen (DOJO-käytös) sekä harjoitusvälineiden ja judosalin turvallisuuteen.

Harjoitusryhmä	Osallistujamäärä	Ohjaajat
Muksujudo	22	Hanne Kinnunen (2. kyu), Ismo Reinikka (2. kyu) ja Aatu Keränen (2. kyu)
Lasten peruskurssi	26	Antti Jyrkäs (1. dan) ja Aki Flöjt (1. kyu)
Jatkokurssi I-II	28	Henri Mylly (1. dan), Jani Sarkkinen (1. dan), Aki Flöjt (1. kyu)
Jatkokurssi III-IV/ Kilpajudo	29	Marko Korhonen (3. dan), Jorma Korhonen (5. dan) ja Juha Keränen (1. dan)
Aikuisten peruskurssi/ kuntojudo	17	Hannu Immonen (1. kyu)

3.1.1 Muksujudo

Muksujudo on iältään 5–6 -vuotiaita lapsia. Muksujudossa harjoitukset ovat kerran viikossa ja harjoituksen kesto on 60 min. Muksujudossa harjoitusten pääsisältö on erilaisissa peleissä ja leikeissä, jotka kehittävät perusliikuntataitoja sekä sosiaalisia taitoja. Lisäksi muksujudossa opetellaan judon alkeita sekä tehdään lasten kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä (esim. kuperkeikat eteen-taakse, ukemin eli kaatumisen alkeiden opettelua). Tärkeässä osassa muksujudossa on myös judon kasvatuksellisten periaatteiden opettelu, kuten harjoituskaverin kunnioittaminen sekä sali- eli dojokäytöksen opettelu.

Vuonna 2016 Kajaanin Judokerhon muksujudoryhmässä harjoitteli 12 judokaa. Muksujudon ohjaajina toimivat Hanne Kinnunen (2. kyu), Ismo Reinikka (2. kyu) ja Aatu Keränen (2. kyu)

3.1.2 Lasten ja nuorten peruskurssi

Lasten ja nuorten peruskurssi on tarkoitettu 7 – 15 vuotiaille lapsille ja nuorille. Peruskurssi alkaa syksyisin elo-syyskuun vaihteessa ja kestää seuraavaan kevääseen päättyen toukokuussa pidettäviin keltaisen vyön (5. kyu) vyökokeisiin. Syksyllä 2016 alkaneella lasten peruskurssilla harjoitukset olivat kerran viikossa, kestoltaan 60 min. Peruskurssin aikana opetellaan judon perusteita ja perustekniikoita sekä kiinnitetään huomiota perusliikuntataitojen kehittämiseen ja kehonhallintaa kehittäviin liikkeisiin. Lisäksi peruskurssilla kiinnitetään huomiota judon kasvatuksellisten periaatteiden toteutumiseen ja ryhmässä toimimiseen. Peruskurssi päättee pidetään keväisin vyökoe, jossa suoritetaan keltainen vyö (5. kyu). Syksyllä 2015 alkaneen judon peruskurssin vyökoe pidettiin huhtikuussa 2016, jossa peruskurssin judokat suorittivat keltaisen (5 kyu) vyöarvon.

Syksyllä 2016 aloitettiin uusi lasten ja nuorten judon peruskurssi, jossa harjoitteli syksyn aikana kaikkiansa 29 iältään noin 7 – 13 -vuotiasta lasta ja nuorta. Syksyllä 2016 alkaneen peruskurssin ohjaajina toimivat Antti Jyrkäs (1. dan) ja Aki Flöjt (1. kyu)

3.1.3 Jatkokurssit

Judon jatkokursseilla jatketaan judon harrastamista ja opetellaan seuraavia vyöarvoja varten vaadittavia judotekniikoita. Vuonna 2016 Judokerhossa toimi neljä judon jatkokurssia (I-IV), joissa harjoitteli eri-ikäisiä judokoita, siten, että jatkokurssit I-III harjoittelivat yhdistettynä ryhmänä. Jatkokurssi I -ryhmässä jatkoivat syksyllä 2015 alkaneelta peruskurssilta ja keväällä 2016 keltaisen vyön suorittaneet lapset ja nuoret. Jatkokurssi I:llä tavoitteena on edelleen kehittyä peruskurssilla opituissa judotekniikoissa sekä opetella oranssin vyön (4. kyu) vaadittavia judotekniikoita. Muilla jatkokursseilla (II-IV) harjoittelevat judokat etenevät puolestaan valmentajiensa ohjauksessa kohti seuraavia vyöasteita syventäen edelleen eri vyöasteisiin vaadittavien judotekniikoiden osaamista sekä tietysti myös perusliikuntataitoja.

Yhteensä jatkokurssiryhmä I/II:ssa harjoitteli vuonna 2016 26 judokaa ja jatkokurssiryhmä III- IV/ kilpajudossa 29 judokaa. Judoharjoituksia eri jatkokurssiryhmäläisillä oli vuonna 2016 viikottain yhdestä neljään kertaa, kestoltaan 90 minuuttia.

3.1.4 Soveltava judo

Judokerhossa on toiminut soveltavan judon harjoitusryhmä vuodesta 1997 lähtien. Soveltavan judon ryhmä on tarkoitettu sellaisille lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea liikkumisessa, kuten kehon hallinnassa ja erilaisten judotekniikoiden oppimisessa. Lisäksi soveltavan judon ryhmässä harjoittelevat voivat tarvita tukea ryhmässä toimimisen taitojen oppimisessa sekä keskittymiskyvyn kehittämisessä. Vuonna 2016 soveltavassa judossa harjoitteli kaksi judokaa, jotka ovat jo kasvaneet aikuisikään. Soveltavan judon ryhmällä oli harjoitukset kerran viikossa, kestoltaan tunnin. Soveltavan judon ohjaajana toimi vuonna 2016 Harri Tiitinen (2. dan.).

3.2 Aikuisten judo ja kahvakuulatoiminta

3.2.1 Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo

Aikuisten peruskurssilla keskitytään judon perustekniikoiden opettelun lisäksi myös peruskuntoa kehittävään liikuntaan, joka tukee lihaskunnon kehittymistä ja ylläpitoa. Judoharjoitteiden lisäksi harjoituksissa on mukana esimerkiksi kahvakuulaharjoitteita, joiden

avulla kehitetään voimaa sekä kehon hallintaa ja liikkuvuutta. Aikuisten peruskurssilla alaikäraja on 16 vuotta eikä yläikärajaa ole. Syksyllä 2016 alkaneelle aikuisten peruskurssille osallistui kaikkiansa 17 eri ikäistä yli 16 -vuotiasta judokaa. Aikuisten peruskurssin ohjaajana toimi Hannu Immonen (1. kyu) apunaan Judokerhon aikuisia judokoita. Aikuisten peruskurssilla harjoitteli myös aikuisia kuntojudokoita.

3.2.2 Kahvakuula-toiminta

Vuoden 2016 aikana Judokerhossa järjestettiin säännöllisesti myös ohjattuja kahvakuulaharjoituksia sekä aloittelijoille että kovemmin treenaaville. Aloittelijoiden kahvakuularyhmää veti Ville Kinnunen ja harjoitukset tällä ryhmällä olivat kevätkaudella 2016 kerran viikossa sunnuntaisin, kestoaltaan 1,5 tuntia ja syyskaudella 2016 torstaisin (1,5h) Kovempaa treenaavilla kahvakuulaharjoituksia oli kolme kertaa viikossa, kestoaltaan 1,5 h ja harjoitusten vetämisestä vastasi judokerhon kilpajudon valmentaja Marko Korhonen.

Kahvakuulaharjoitukset olivat erittäin suosittuja ja etenkin aloittelijoiden kahvakuularyhmän harjoituksiin osallistui parhaimmillaan kerrallaan lähes 30 henkilöä! Kahvakuulaharjoituksilla olemme saaneet aktivoitua etenkin lasten ja nuorten jäsentemme vanhempia mukaan säännölliseen lihaskuntoharjoitteluun sekä seuran toimintaan. Näin ollen tällä toiminnalla on tärkeä merkitys myös vanhempien ja iäkkäämpien säännöllisen lihaskunto- ja liikuntaharjoittelun kannalta kuntoa ylläpitävänä toimintana. Ikäjakaumaltaan kahvakuularyhmän osallistujat ovat hieman yli 20 -vuotiaista aina yli 65 -vuotiaisiin. Aktiivisten kahvakuularyhmäläisten määrä oli noin 35 – 40.



3.3 Harjoitusmäärät 2016

Vuoden 2016 aikana seuramme judokat kävivät ahkerasti harjoituksissa, sillä kaikkien harjoitusryhmien yhteenlaskettu harjoituskäyntien määrä oli 6 726 harjoituskäyntiä. Ahkerimpia harjoituksissa kävijöitä olivat vuonna 2016 Roope Korhonen (347 harjoituskertaa), Marko Korhonen (331), Vesa Koskelo (314) ja Jorma Korhonen (289).

Harjoitusryhmä	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2016	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2015	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2014
Ohjaajat	1693	1953	2018
Kilpajudoryhmä	1241	1103	1243
Jatkokurssi IV	809	841	1063
Jatkokurssi I-III	559	650	588
Jatkokurssi/PK aikuiset	355	243	262
Soveltava judo	81	74	88
Muksujudo	408	372	396
Peruskurssi lapset ja nuoret	562	606	565
Kahvakuula-ryhmät	1018	619	
Yhteensä	6 726	6 443	6 223

4 Kilpajudo

Kajaanin Judokerhon kilpajudoryhmän judokat harjoittelivat vuoden 2016 aikana ahkerasti kilpajudoryhmän valmentajien Marko ja Jorma Korhosen valmennuksessa. Ryhmän judokat ovat pääosin 11 – 15 vuotiaita lapsia, mutta ryhmässä harjoittelee myös aikuisia judokoita. Kansallisten kilpailujen lisäksi Roope Korhonen osallistui vuoden 2016 aikana U18 maajoukkueessa KV-kilpailuihin (Europena Cup-kilpailut, U18 PM-kisat sekä Vantaalla heinäkuussa 2016 pidettyihin Kadettien EM-kilpailuihin).

4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut 2016

Kilpailu	Paikka	Osallistujat ja sijoitus
Samurai Cup I 16.1.2016	Pajulahti	Roope Korhonen 1.
SM -kilpailut B-nuoret 13.2.2016	Tampere	Roope Korhonen 1.
European Cup 12.3.2016	Kroatia	Roope Korhonen -
Hontai Shiai 12.3.2016	Vantaa	Sami Rönty 2. Kristian Heikkinen 4.
Alempien vöiden SM -kilpailut 13.3.2016	Vantaa	Sami Rönty 1. Kristian Heikkinen 2.
Sakura Shiai 9.4.2016	Kuopio	Sami Rönty 1. Kristian Heikkinen 2. Vesa Koskelo 3.
Haru Shiai 23.4.2016	Oulu	Sami Rönty 1. Kristian Heikkinen 3. Vesa Koskelo 3.
European Cup 7.5.2016	Romania	Roope Korhonen - (1 otteluvoitto)
PM kisat U18 ja U21 21.5.2016	Norja	Roope Korhonen 2.
EM -kisat alle 18 vuotiaat 1.-3.7.2016	Vantaa	Roope Korhonen - Roope Korhonen 7. (joukkue)
Eden Shiai 17.9.2016	Tampere	Sami Rönty 2. Kristian Heikkinen -
Samurai Cup IV 8.10.2016	Rovaniemi	Roope Korhonen 1. Sami Rönty 2. Kristian Heikkinen 3.
Barents Cup 9.10.2016	Rovaniemi	Topias Törmäkangas 1. Oliver Törmäkangas 1. Olivia Törmäkangas -
Yawara Shiai 15.10.2016	Joensuu	Olivia Törmäkangas 1. Topias Törmäkangas 2. Oliver Törmäkangas 2. Sami Rönty 3.
Honta Shiai 30.10.2016	Vantaa	Topias Törmäkangas 2. Oliver Törmäkangas 2. Olivia Törmäkangas -
Kaimu Keerak international 19.11.2016	Tarto, Viro	Roope Korhonen -
Genelec Shiai 19.11.2016	Iisalmi	Oliver Törmäkangas 1. Topias Törmäkangas 1. Sami Rönty 1. Kristian Heikkinen 2. Anton Vorozheikin 2. Vesa Koskelo 3. Essi Alasalmi 3. Aada Korhonen 4.
Kymijoki Shiai 26.11.2016	Kouvola	Roope Korhonen 2.
Lahti Shiai 10.12.2016	Pajulahti	Topias Törmäkangas 1. Olivia Törmäkangas 3. Kristian Heikkinen 3. Oliver Törmäkangas -

4.2 Leirit 2016

Judokerhon judokoita osallistui vuoden 2016 aikana pidetyille judoleireille. Kotimaan leirien lisäksi Roope Korhonen Suomen U18 judon maajoukkueen mukana ulkomaisille judoleireille muun muassa Israelissa ja Kroatiassa. Nämä kovatasoiset ulkomaan leirit ovat tärkeitä huippujudokaksi kehittymisen polulla.

Leiri	Paikka	Aika	Osallistui
Alueleiri	Kajaani	29. – 31.1.2016	25 Judokerhon judokaa
KV-leiri	Israel	16. – 17.1.2016	Roope Korhonen
Kasva Urheilijaksi-leiri	Vuokatti	27. – 29.1.2016	Sinimaria Korhonen, Tiia-Maria Tikkanen, Miia-Maria Tikkanen ja Sami Rönty
KV-leiri	Kroatia	13. – 16.3.2016	Roope Korhonen
Kasva Urheilijaksi-leiri	Vuokatti	20. – 23.4.2016	Sinimaria Korhonen, Tiia-Maria Tikkanen, Miia-Maria Tikkanen ja Sami Rönty
KV-leiri	Romania	8. – 11.5.2016	Roope Korhonen
EM leiri	Tarto	9. – 12.6.2016	Roope Korhonen
SummerRocks -judoleiri	Artjärvi	4. – 8.7.2016	
Yanagi Judo Camp	Heinävesi	18.– 22.7.2016	
EV-leiri	Pajulahti	4. – 7.8.2016	Roope Korhonen
EV-leiri	Pajulahti	25. – 28.8.2016	Roope Korhonen
EV-leiri	Pajulahti	28.– 30.10.2016	Roope Korhonen
Kasva Urheilijaksi -leiri	Vuokatti	9.-11.11.2016	Miia-Maria Tikkanen ja Olivia Törmäkangas
KV-leiri	Tarto	5. – 6.11.2016	Roope Korhonen
KV-leiri	Kouvola	26. – 27.11.2016	Roope Korhonen
EV-leiri	Varala	27.-30.12.2016	Roope Korhonen

5 Graduoinnit

Kajaanin Judokerho noudattaa vyöarvokorotuksissa eli graduoinneissa Suomen Judoliiton kulloinkin voimassa olevia graduointimääräyksiä. Graduointien tarkoituksena on kannustaa judokoita eteenpäin judoharrastuksessaan ja kehittämään itseään judon eri osa-alueilla. Lasten ja nuorten kohdalla vyökoejärjestelmä kannustaa harjoitteluaktiivisuuteen ja uusien judotekniikoiden opetteluun etenkin alemmilla vyöarvoilla. Pidemmälle ehtineiden harrastajien kohdalla etenkin korkeampia vyöarvoja suoritettaessa vyökoejärjestelmä kannustaa myös seuratoiminnassa mukana olemiseen kuten harjoitusryhmien ohjaajana toimimiseen ja kouluttautumiseen sekä muuhun seuratoimintaan.

5.1 Graduoinnit (vyöarvokorotukset) vuonna 2016

Vyöarvojen korotuksia eli graduointeja toteutui Judokerhossa vuoden 2016 aikana yhteensä 40 kappaletta. Määrällisesti eniten graduointia lasten ja nuorten peruskurssilta, kun peruskurssilaiset suorittivat keltaisen vyön huhtikuussa 2016. Muiden vyöarvojen graduointeja toteutui jatkokurssiryhmissä pitkin vuotta 2016. Joulukuun 2016 lopussa Judokerhoon saatiin myös uusia dan-arvojen korotuksia, kun kilpajudon valmentaja Jorma Korhonen sai 6. dan vyöarvon ja Marko Korhonen 4. dan vyöarvon. Korkeiden dan-arvojen myöntäminen ovat merkittävä huomion osoitus judokoille itselleen ja heidän tekemälleen työlle judon edistämiseksi ja hyväksi.

Toteutuneet graduoinnit 2016 KJK:ssa

Vyöarvo	Suoritusten määrä
5. kyu (keltainen)	18
4. kyu (oranssi)	8
3. kyu (vihreä)	8
2. kyu (sininen)	3
1. kyu (ruskea)	1
1. dan (musta)	0
4. dan (musta)	1
6. dan (musta)	1
Yhteensä	40

5.2 Graduoiijat

Graduoiijat vastaanottavat vyökokeet judokoilta. Alempien vöiden (5. – 1. kyu) graduoinnit järjestetään seurassamme itsenäisesti kurssigraduointina (peruskurssit) tai seuragraduointina. Mustan vyön (1. dan ja ylöspäin) graduoinnit toteutuvat kaksi kertaa vuodessa pidettävissä liittograduoinneissa ja osallistumisoikeuden näihin myönsi vuoden 2016 loppuun saakka Dan-kollegio. Judoseurassa toimivien graduoitsijoiden tulee ylläpitää osaamistaan osallistumalla määräajoin Judoliiton järjestämiin graduointikoulutuksiin sekä toimia aktiivisesti graduoitsijoina.

Kajaanin Judokerhon graduoiijat 2016

Graduointioikeus	Graduoiijat
Kurssi- ja seuragraduointi	Jarmo Kinnunen (3. dan) Jani Sarkkinen (1. dan) Henri Mylly (1. dan)

6 Koulutukset

Judokerho noudattaa Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmää, joka on jaettu kolmeen eri tasoon (Taso 1-3). Etenkin ohjaajia sekä muita seuratoimijoita kannustetaan osallistumaan Judoliiton järjestämiin ohjaaja -ja valmentajakoulutuksiin sekä muihin seuratoimintaa tukeviin koulutuksiin (esim. Kainuun Liikunnan järjestämät koulutukset jäsenseuroilleen). Lisäksi Judokerhossa järjestetään sisäisiä koulutuksia jäsenille, kuten Judon perusteet -koulutus ja Opettamisen ja ohjaamisen perusteet -koulutus.

6.1 Judokerhon ohjaajien käymät koulutukset 2016

Kajaanin Judokerhon ohjaajia ja seuratoimijoita osallistui vuoden 2016 aikana muun muassa tuomarikoulutukseen, muksujudo-ohjaajakoulutukseen sekä graduointikoulutukseen. Kokonaisuudessaan Judokerhosta osallistuttiin koulutuksiin aiempia vuosia vähemmän. Tämä johtui osaltaan Judoliiton järjestämien koulutuksien vähäisyydestä 2016 vuoden aikana, sillä Judoliitossa tapahtui henkilövaihdoksia koulutustoiminnassa.

Koulutukset 2016

Koulutus	Aika ja paikka	Osallistujat
Sovelletun judon tuomarikoulutus	15.5.2016 Oulu	Henri Mylly
Graduoijien peruskoulutus	12.6.2016 Rovaniemi	Jorma Korhonen
Muksujudo 2- ohjaajakoulutus	15.-16.10.2016 Varala, Tampere	Hanne Kinnunen Jani Sarkkien

6.2 Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2016

Judokerhon ohjaajat ovat vuosien saatossa käyneet lukusia eri tasoisia Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmään kuuluvia ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia. Lisäksi Judokerhon ohjaajat ovat käyneet esimerkiksi Kainuun Liikunnan järjestämiä ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia.

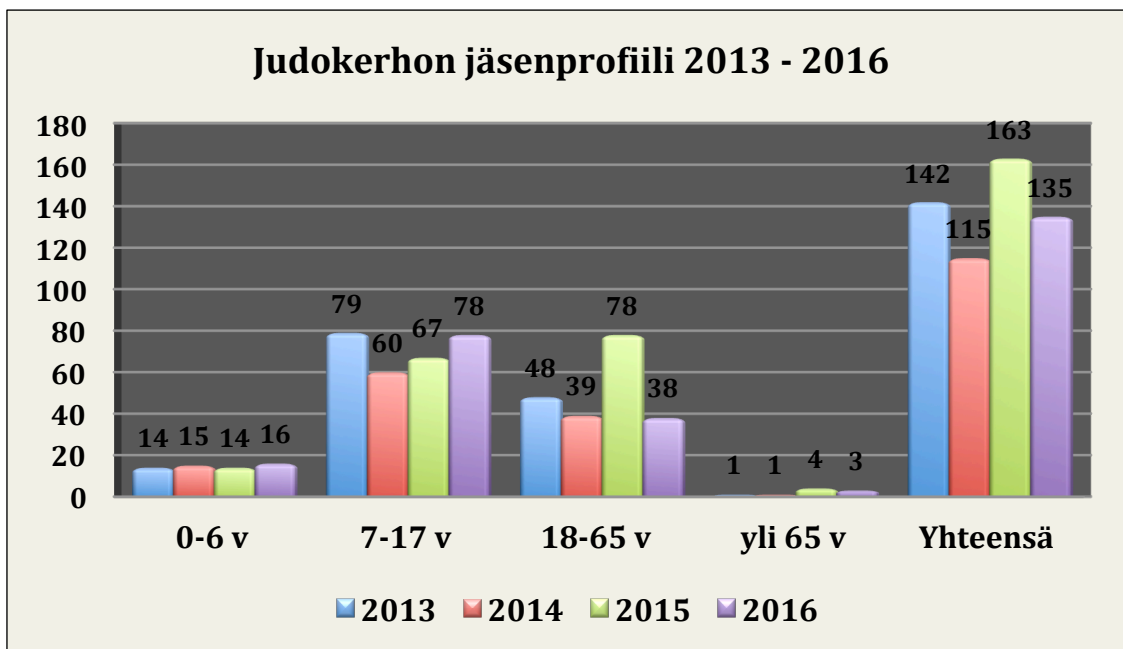
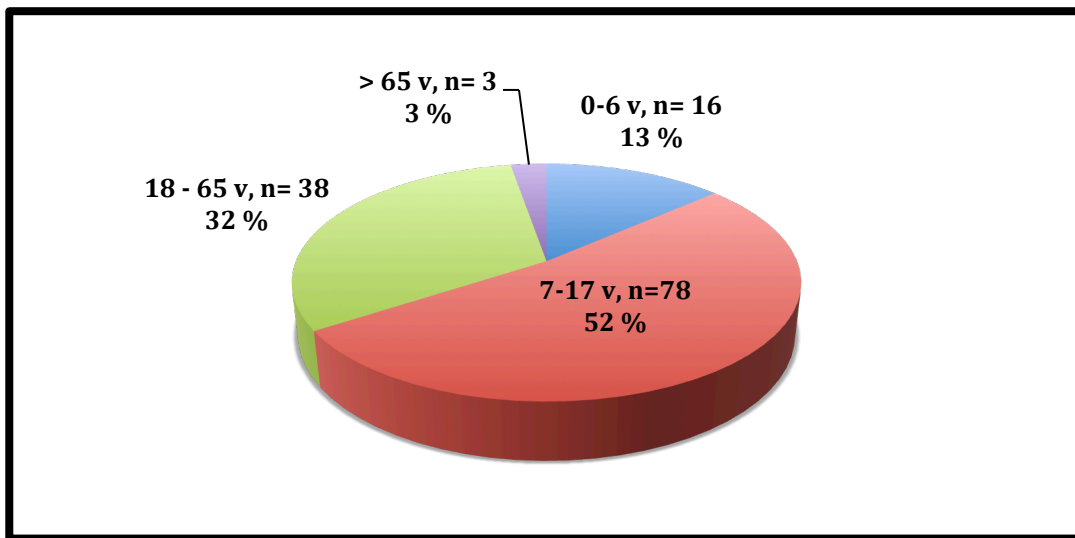
Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2016

Koulutus	Käynyt ohjaajaa
Judon perusteet (JP-koulutus, 1. taso)	13
Opettamisen ja oppimisen perusteet (OOP- koulutus, 1. taso)	13
Muksujudo I -koulutus (2. taso)	7
Muksujudo II -koulutus (2. taso)	5
Kuntojudo-ohjaaja I ja II -koulutus (2. taso)	3
Fysiikkavalmennuksen perusteet (1. taso)	4
Graduoija -koulutus (2. taso)	3
Graduoija -jatkokoulutus (2. taso)	5
Nuori Suomi -ohjaajakoulutus	3
Tuomarikoulutus (2. taso)	1
Tuomarin pääkoulutus (2. taso)	1
Judoliiton kouluttaja -koulutus (2. taso)	3
C-lajiosa	4
Taitoharjoittelija -koulutus	1
Judoliiton Seurakehittämiskoulutus (3. taso)	3
Perhejudo-ohjaajakoulutus	1

7 Jäsenistö

7.1 Jäsenprofiili 2016

Kajaanin Judokerhon toiminnassa painottuu erityisesti lasten ja nuorten judoliikunta ja urheilutoiminta. Seuran jäsenprofiilissa, sillä valtaosa seuran jäsenistä on iältään alle 18 -vuotiaita lapsia ja nuoria. Judokerhon SJuL:n Sporttirekisteriin ilmoitettujen jäsenten määrä kasvoi vuoteen 2015 verrattuna ja jäsenmäärän oli vuoden 2016 lopussa 135 jäsentä (vuonna 2015 vastaava 128 jäsentä). Poikia/miehiä jäsenistä oli 82 % (n= 111) ja tyttöjä/naisia 18 % (n= 24). Vuonna 2015 jäsenistöstä poikia/miehiä oli 84 % (n=108) ja tyttöjä/naisia 16 % (n=20).



7.2 Judokerhon maksut 2016

- Judokerhon maksut jäsenille muodostuvat jäsenmaksusta (uusille jäsenille liittymismaksu) sekä kausimaksuista (syys- ja kevätkauden maksu laskutetaan erikseen).
- Vuosittaisen jäsenmaksun maksavat kaikki Judokerhon jäsenet
- Judokerhon syyskauden kausimaksu sisältää Suomen Judoliiton ja Pohjola vakuutusyhtiön yhteistyösopimuksen mukaisen judovakuutuksen (Sport-ID).
- Kaikilla syyskauden kausimaksun maksaneilla on siten myös voimassa oleva vakuutus judoharrastusta varten.
- Judokerhon maksut vuonna 2016 olivat:

Jäsenmaksu	30 €/toimintavuosi
Kausimaksu <ul style="list-style-type: none"> • Syyskausi 1.8.-31.12. • Kevätkausi 1.1.-31.5. 	110 €/kausi <ul style="list-style-type: none"> - syyskauden kausimaksu sisältää Suomen Judoliiton vakuutuksen 40 € alle 7 v. jäsen ja 76 € yli 7 v. jäsen
Perheenjäsen alennus <ul style="list-style-type: none"> • Alennus syyskauden kausimaksusta 	10 €/jäsen
Liittymismaksu <ul style="list-style-type: none"> • Uusille jäsenille, sisältää vuosittaisen jäsenmaksun 	60 €
Graduointimaksu 5.-2. kyu <ul style="list-style-type: none"> • Sisältää judopassin (5. kyu), rekisteröintimaksun liittoon sekä judovyön 	60 €/graduointi
Kannatusjäsenmaksu	50 € yksityishenkilöt 150 € yritykset/yhteisöt

7.3 Tilikauden tulos 2016 ja matkustussääntö

- Kajaanin Judokerho on yleishyödyllinen yhteisö, jonka toiminnan tarkoituksena ei ole kerätä taloudellista voittoa. Toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi tulee seuran talouden olla kuitenkin vakaalla pohjalla.
- Seuran taloudellinen tilanne vuonna 2016 pysyi hyvänä ja seuran talous on edelleen vakaalla pohjalla. Tilikauden 1.1. – 31.12.2016 tulokseksi muodostui 2 301, 74 € ylijäämää. Ylijäämällä turvataan tulevien toimintavuosien kuluja.

- Judokerhon tulot vuonna 2016 muodostuivat liittymismaksuista sekä jäsen- ja kausimaksutuotoista, Kajaanin kaupungin myöntämistä harkinnanvaraisista avustuksista, muusta varainhankinnan tuotoista sekä eri yhteistyökumppaneilta saadusta tuesta. Talkotoiminnan tuottoja vuodelta 2016 ei juurikaan tullut.
- Kuluja Judokerholle muodostui judosalin vuokratuista, seuran judo-ohjaajien koulutuskustannusten tukemisesta sekä nuorten judokoiden ja heidän valmentajiensa sekä huoltajien kilpailu- ja leirimatkojen tukemisesta. Lisäksi kuluja koitui ajalla 1.1.-2.3.2016 judosalin siivoojan palkkakustannuksista sekä pakollisista työnantajamaksuista. Näihin siivoojan palkkakustannuksiin saatiin TE-keskuksen myöntämää palkkatukea. Huhtikuusta 2016 eteenpäin kuluja koitui judosalin siivouksen järjestämisestä ostopalveluna siivousalan yrittäjältä.
- Koulutus-, kilpailu- ja leirikustannuksia korvattiin ohjaajille ja jäsenille taloussuunnitelman mukaisesti osallistumis- ja matkakustannusten osalta. Kilpailu- ja leirimatkoilla osallistujilla oli myös omavastuuosuus.
- Matkakulujen korvaamisessa noudatettiin Suomen Judoliiton matkustussääntöä. Matkakuluina korvattiin kilpailu- ja leirimatkoista polttoainekustannuksia tositteiden mukaan.

7.4 Varainhankinta

- Judokerhon varainhankinta vuonna 2016 muodostui jäsen- ja kausimaksutuloista, harkinnan varaisista avustuksista sekä yhteistyökumppaneiden antamasta tuesta.
- Vuonna 2016 haettiin mm. Kajaanin kaupungin liikunta- ja urheiluseuroille myöntämät yleisavustukset ja harkinnanvaraiset tuet (ml. koulutusavustus.)
- Yrityskumppaneista Judokerhon toimintaa vuoden 2016 aikana tukivat:
 - JAP Company/ edustaja Anne Pitkäjärvi LähiTapiola Kainuu - Koillismaa
 - Planray Oy
 - Suomen OLO-ravintolat Oy/ Ranch
 - Konttorikolmio Oy

7.5 Tiedotus, markkinointi ja suhdetoiminta

- Judoa tuotiin esille muun muassa järjestämällä elokuussa judonäytös judosalilla sekä eri yhteistyötilaisuuksissa sekä pitämällä judotunteja/ lajiesittelyjä Lyseon yläastelaisille.
- Syyskuussa 2016 osallistuimme Kajaanihallilla pidettyihin liikunta- ja harrastemessuille, jossa esittelimme lajiamme messuvieraille.
- Seuran tiedotuskanavina jäsenistölle ja ulkopuolelle toimivat Judokerhon nettisivut sekä Facebook-sivusto.
- Jäsenistölle tiedotusta hoidettiin myös harjoitusryhmien ohjaajien välityksellä sekä
- Suhdetoiminta Judokerhon yhteistyötahoihin hoidettiin seuran toimihenkilöiden toimesta.
- Vuoden 2016 aikana huomioitiin muun muassa seuran jäsenten merkkipäiviä.

KAJAANIN JUDOKERHON TOIMINTAA VUODEN 2016 AIKANA TUKIVAT:

PLANRAY OY



Edustaja Anne Pitkämä/ LähiTapiola Kainuu-Koillismaa



Suomen OLO-ravintolat Oy/ Ranch



KONTTORIKOLMIO OY

