



ETELÄ-SUOMEN
JUDO

ALUEPARLAMENTTI

4.11.2023

Alueparlamentin tarkoitus

- **Tuoda Etelä-Suomen Judon jäsenseurojen näkemys toiminnan järjestämisestä hallituksen tietoon**
- **Aktivoida seurat kehittämään omaa toimintaansa yhteistyössä muiden alueen seurojen kanssa**
- **Ideoida uusia toimintamalleja alueella**
- **Edesauttaa Judoliiton tavoitetta harrastajamäärien lisäämisessä**

Ohjelma

- Alueen seurakentän tilanne ja näkymät 15'
- Alueen yhteisharjoitukset U15 ja U18-U21/aik 15'
- TehoTiimi U13-U15 minileiripäivät 15'
- Startti cupit ja ESAM 2024 talkoilla 15'
- Etelä-Suomen judo ry:n tilanne ja näkymät 15'
- Vapaata keskustelua 15'

	ennen	1.korona	2.korona	1.korona%	2.korona%	yhteensä%				
	2019	2020	2021				2022	2023	19/23	
AHJO, KERAVA	24	27	12	13 %	-56 %	-50 %		29	21 %	IV
AKAGI, JÄRVENPÄÄ	47	50	30	6 %	-40 %	-36 %		40	-15 %	
ESPOON JUDOKERHO	69	86	68	25 %	-21 %	-1 %		67	-3 %	
ESPOON URHEILIJAT	127	136	102	7 %	-25 %	-20 %		121	-5 %	
FINNDAL, HKI	45	53	27	18 %	-49 %	-40 %		57	27 %	III
JUDOSPORT, HKI	28	29	26	4 %	-10 %	-7 %		39	39 %	II
CHIKARA, HKI	134	143	105	7 %	-27 %	-22 %		95	-29 %	
HONTAI, HKI	109	116	89	6 %	-23 %	-18 %		85	-22 %	
HYVINKÄÄN JUDOSEURA	51	52	11	2 %	-79 %	-78 %			†	
JUDO-KAN, ESPOO	69	80	57	16 %	-29 %	-17 %		57	-17 %	
KONJO, KARKKILA	24	28	16	17 %	-43 %	-33 %		11	-54 %	
KIRKKONUMEN JUDOSEURA	93	99	58	6 %	-41 %	-38 %		64	-31 %	
LOHJAN URHEILIJAT	7	9	3	29 %	-67 %	-57 %		1	-86 %	
ARASHI, LOVIISA	52	53	31	2 %	-42 %	-40 %		36	-31 %	
MAGAS, VANTAA	27	30	14	11 %	-53 %	-48 %		13	-52 %	
MEIDO-KAN, HKI	200	236	150	18 %	-36 %	-25 %		182	-9 %	
NUMMELAN JUDO	122	124	83	2 %	-33 %	-32 %		82	-33 %	
PING-VIINIT, NURMIJÄRVI	69	83	47	20 %	-43 %	-32 %		27	-61 %	
ORIMATTILAN JUDOSEURA	83	85	81	2 %	-5 %	-2 %		100	20 %	V
RIIHIMÄEN JUDOSEURA	73	83	71	14 %	-14 %	-3 %		69	-5 %	
SHIROKAWA, PORVOO	72	77	77	7 %	0 %	7 %		83	15 %	VI
KEIDO-KAN, SIUNTIO	3	6	0	100 %	-100 %	-100 %			†	
TARGIM, HKI	22	24	22	9 %	-8 %	0 %		23	5 %	VII
TIKKURILAN JUDOKAT	209	228	178	9 %	-22 %	-15 %		194	-7 %	
VANTAAN JUKARA	101	120	115	19 %	-4 %	14 %		147	46 %	I
KERAVAN BODONOS	65	66	49	2 %	-26 %	-25 %		49	-25 %	
<i>Etelä-Suomen Judo</i>	1925	2123	1522	10 %	-28 %	-21 %		1671	-13 %	

VERRATTUNA ENNEN COVID19

+		7(2)
0 -10%		5(5)
-10 -30%		5(7)
> -30%		7(10)
†		2

URHEAN treenit

- Maanantaisin 18.00-19.30 ja torstaisin 17.30-19.00 U15 ja ekan vuoden U18/Samuli Markkanen&seuravalmentajat
- Tiistaisin 17.00-19.00 ja keskiviikkoisin 17.00-19.00 U18-U21 ja aikuiset/Rok Drasic ja Eetu Laamanen.
- Syksy 80 € ja kevät 80 €, lasku lähtee seuralle, joka joko edelleen perii tai toivottavasti tukee urheilijaa.
- Maksut kattavat noin 2/3 salivuokrasta.
- Loput tulee ES-judolta.

URHEA U15(-U18) YHTEISHARJOITUKSET

- Harjoitukset ovat tärkeitä, koska ne ovat väliporras ennen siirtymistä vanhempien ryhmiin. Nuoret oppivat harjoittelemaan urheassa. Lisäksi yhteisharjoitukset kehittävät, kun lähdetään omalta kotisalilta ja saadaan kokemusta eri harjoituspareista.
- Seuravalmentajien aktiivista osallistumista toivotaan. Markkinointia suoraan seuravalmentajille tehostetaan, jotta he tuovat oman ryhmänsä Urheaan ja sovittavat omat harjoituksensa maanantain ja torstain harjoitusten rytmiin.
- Vanhempien kilpailijoiden vierailuja harjoituksissa jatketaan entiseen tapaan.
- Junnut haluavat kotisalilta paikalle, se on ylpeyden aihe. Kotisalilla katsotaan onko jo valmis tulemaan. Rima asetetaan korkeammalle kuin se on kotisaliharjoituksissa.

TREENIN PAINOPISTEET

- Viikon pääharjoitukset: intensiteetiltään kovin.
- Harjoituksen kuormitustaso on sellainen, että kotisaliharjoituksissa joudutaan tarvittaessa sopeuttamaan, ei päinvastoin.
- Syksyille laaditaan suunnitelma joka julkaistaan Etelä-Suomen Judon ja Judoliiton nettisivuilla.
- Samuli, Topias ja Khirchla suunnittelevat yhdessä rungon. Samulilla jo valmis pohja, hän laittaa rungon yhteisesti muokattavaksi dokumentiksi.
- Harjoitusten intensiteettiä ei madalleta, vaikka ryhmään tulisi uudempia kokemattomampia. Oletus on että seuroista he tulevat ”valmiina” yhteisharjoitukseen

RUNKOESIMERKKI

- Alkulämmittely: pelit, kamppailut, koordinaatio, 20min
- Tekninen osio: korkea tempo, kamppailulliset harjoitteet: 20min
- Randori: Tilannetaistelut, hyökkäys-puolustus, tehtävärandorit, randori: 40min
- Loppujäähdyttely: tekniikkatoistot, kuubanjuoksut jne 10min

VALMENTAJAT

- Yhteinen Whatsappryhmä, jossa koordinoidaan vetäjiä
- Tavoite 3 vetäjää / harjoitus - Samuli Markkanen, Topias Ikävalko, Khirchla Khirchilashvili
- Markku Ilvonen myös mukana harjoituksissa (rahoittajan edustaja, tatamipoliisi, senior advisor, vanhempi viisastelija)
- Seuravalkut saa liittyä mukaan WA-ryhmään

SAMURAI-CUP 2/2023 MITALITAUULUKKO

<u>P15-44 (4)</u>	
1. MÄNTYKENTTÄ Sara	Koyama, Rovaniemi
2. KULMALA Hilla	Tampereen Judo
3. HIETANEN-LIN Carolina	Chikara, H:ki
4. AALTO Sofia	Turun Judoseura
<u>P15-48 (3)</u>	
1. LUOTO Ella	Tampereen Judo
2. ÖSTER Veera	Hontai Judo, H:ki
3. PIIRTTIKANGAS Ronja	Kita-Kan, Kemi
<u>P15-52 (3)</u>	
1. PEKKI Sofia	Magas
2. NARVA Sara	Oulun JK
3. VEPSÄLÄINEN Janina	Tikkurilan Judokat
<u>P15-38 (2)</u>	
1. LUOTO Viljami	Tampereen Judo
2. PEKKI Stefan	Magas
<u>P15-42 (6)</u>	
1. KIVISTÖ Toivo	Vantaan Jukara
2. HILTUNEN Milo	Waseda Club, Uusikaupunki
3. LUUKINEN Noel	Kita-Kan, Kemi
3. SLOBODIAN Vladyslav	Vantaan Jukara

<u>P15-46 (6)</u>	
1. SIITARINEN Oliver	Vantaan Jukara Shirokawa, Porvoo
2. UJULA Emil	
3. KOKKONEN Valtteri	JS Sakura, Kuopio
3. HANWEG Sebastian	Lempäälän Syokonkan Judo
<u>P15-50 (6)</u>	
1. LAAKSONEN Peetu	Turun Judoseura
2. TEPESA Jami	Kita-Kan, Kemi
3. KYLLÖNEN Urho	Meido-Kan, H:ki
3. HILTULA Valtteri	Fudoshin Rauma
<u>P15-55 (11)</u>	
1. AHOLAINEN Niilo	Koyama, Rovaniemi
2. PRUUNS Mario	Meido-Kan, H:ki
3. NEUVONEN Aarne	Meido-Kan, H:ki
3. ROMANOV Kirill	Kiteen Kippon
5. HAANPÄÄ Mauno	Turun Judoseura
5. AJO Neo	Meido-Kan, H:ki
7. PELTONEN Viljo	Lempäälän Syokonkan Judo
7. FÄLDT Niilo	Shirokawa, Porvoo

<u>P15-60 (6)</u>	
1. VIROLAINEN Joel	Hontai Judo, H:ki
2. KORGVEE Karl	Tampereen Judo
3. VILEN Jonne	Kita-Kan, Kemi
3. AINASOJA Eemeli	Vantaan Jukara
<u>P15-66 (5)</u>	
1. SRUBKOVSKI David	Vantaan Jukara
2. SALMINEN Veeti	Waseda Club, Uusikaupunki
3. SRUBKOVSKI Danil	Vantaan Jukara
4. SAARINEN Santeri	Savonlinnan Shikata
5. PAJUNEN Verner	Lempäälän Syokonkan Judo
<u>P15+66 (3)</u>	
1. ZAMBOU Yann	Espoon Urheilijat
2. KALLIO Johannes	Porin JS Fudoshin
3. STOYANOV-PITKÄNEN Samuel	Tikkurilan Judokat
<u>T18-48 (3)</u>	
1. LUOTO Ella	Tampereen Judo
2. MÄNTYKENTTÄ Sara	Koyama, Rovaniemi
3. PIIRTTIKANGAS Ronja	Kita-Kan, Kemi

<u>T18-57 (3)</u>	
1. KÄRNÄ Olivia	Shirokawa, Porvoo
2. KANTOLA Emilia	Koyama, Rovaniemi
3. KARJALAINEN Eila	Nummelan Judo
<u>T18-63 (6)</u>	
1. KUOSMANEN Jenna	Meido-Kan, H:ki
2. SEIKKULA Pihla-Maria	Koyama, Rovaniemi
3. TUOMINEN Pihla	Vantaan Jukara
3. ERJANSALO Petra	Lappeenrann Kamiza
<u>T18+63 (3)</u>	
1. ERJANSALO Petra	Lappeenrann Kamiza
2. PERTTINÄ Sinna	Tikkurilan Judokat
3. LEHTO Anni	Nokian Judo
<u>P18-50 (4)</u>	
1. POHJA Totti	Koyama, Rovaniemi
2. LUOTO Oskari	Tampereen Judo
3. RAJALA Joel	Meido-Kan, H:ki

<u>P18-55 (5)</u>	
1. HONKATUKIA Toivo	Meido-Kan, H:ki
2. KOIVISTO Eero	Lahden JS
3. MONONEN Robert	Joutsan Tarmo
4. ROMANOV Kirill	Kiteen Kippon
5. ORAVA Valtteri	Oulun JK
<u>P18-60 (7)</u>	
1. TÖNISSON Jonathan	Meido-Kan, H:ki
2. PIIRTTIKOSKI Eino	Oulun JK
3. PARPALA Kasper	Kita-Kan, Kemi
3. KORGVEE Karl	Tampereen Judo
<u>P18-66 (9)</u>	
1. POHJA Lalli	Koyama, Rovaniemi
2. SAAPUNKI Kristian	Koyama, Rovaniemi
3. TAMMI Gleb	Shirokawa, Porvoo
3. SORSA Rasmus	Nummelan Judo
<u>P18-73 (7)</u>	
1. MÄÄTTÄ Saku	Tampereen Judo
2. REHTOLA Samu	Tampereen Judo
3. VEHMAS Vesa	Kirkkonummen JS
3. MARTTILA Mikko	Tampereen Judo

<u>P18-81 (2)</u>	
1. CHERNYSH Mykhailo	Chikara, H:ki
2. LAMBACKA Perttu	Koyama, Rovaniemi
<u>P18+81 (4)</u>	
1. ANTHONI Oliver	Shirokawa, Porvoo
2. KARRU Juho	Maskun Tempo
3. HUMINA Joonas	Tampereen Judo
4. NARVA Miska	Oulun JK
<u>N21-63 (4)</u>	
1. SEIKKULA Pihla-Maria	Koyama, Rovaniemi
2. ERJANSALO Petra	Lappeenrann Kamiza
3. OKKONEN Elena	Tampereen Judo
4. PERTTINÄ Sinna	Tikkurilan Judokat
<u>N21-70 (2)</u>	
1. MÄKINEN Ida	Riihimäen JS
2. HUTRI Helmi	Joutsan Tarmo
<u>N21+70 (2)</u>	
1. KRAPU Emma	Vantaan Jukara
2. LAHTINEN Jenna	Joutsan Tarmo

<u>M21-66 (7)</u>	
1. OJANNE Justus	Tampereen Judo
2. ERJANSALO Perttu	Lappeenrann Kamiza
3. POHJA Lalli	Koyama, Rovaniemi
3. TUOMENNO RO Luukas	Joensuun Yawara, Joensuu
<u>M21-73 (10)</u>	
1. KIVELÄ Ville	Hämeenlinna JS
2. ORPHANOU Daniel	Meido-Kan, H:ki
3. NIEMENKARI Kasper	Oulun JK
3. HURSKAINE N Perttu	Oulun JK
<u>M21-81 (3)</u>	
1. RANKINEN Jere	Oulun JK
2. SAVOLAINE N Akseli	Lahden JS
3. TANTTU Julius	Lahden JS
<u>M21+90 (3)</u>	
1. WESTERMA RCK Pyry	Turun Judoseura
2. ANTHONI Oliver	Shirokawa, Porvoo
3. MÄKELÄ Artturi	Kurikan Seibukan

30/37 alueen mitalisteista URHEA:sta

SAMURAI-CUP 2/2023

Mitalit

					URHEA U15	URHEA U18-21	URHEA YHT	
	Seura	I	II	III	Kilpailijat			
1.	Tampereen Judo	6	4	4	17			
2.	Vantaan Jukara	6	1	4	14	13	5	18
3.	Koyama, Rovaniemi	5	5	1	12			
4.	Meido-Kan, H:ki	3	3	3	14	10	11	21
5.	Turun Judoseura	3	0	0	7			
6.	Shirokawa, Porvoo	2	2	3	10	4	1	5
7.	Lappeenranta Kamizana	1	2	2	5			
7.	Oulun JK	1	2	2	8			
9.	Hontai Judo, H:ki	1	1	0	3	1	3	4
9.	Magas	1	1	0	2	1	1	2
11.	Chikara, H:ki	1	0	1	4	5	8	13
12.	Espoon Urheilijat	1	0	0	1	1	0	1
12.	Hämeenlinna JS	1	0	0	1			
12.	Riihimäen JS	1	0	0	1	0	1	1

Anomalia, normaalisuoritus olisi ollut samaa luokkaa Meido-kanin ja Jukaran kanssa

TehoTiimi

- U13-U15 kisaajille (ei vielä täysipainoisesti URHEA:ssa treenaaville) tarkoitettut harjoitukset URHEA:ssa (varalla Rajatorpan kalliosuoja) tehostamispäivän yhteydessä. Vetäjinä pääasiassa nuoria kisaajia.
- 30 €/syksy ja 30 €/kevät, maksetaan itse Suomisportissa
- Tehdään kisaajatreenaamista sekä URHEA:a tutuksi ja madalletaan kynnystä tulla mukaan yhteisharjoitukseen
- Vetäjiä eri seuroista saa tulla mukaan. Treenirunko on, mutta sisältö saa olla jokaisen oma

Syksyn 2023 TehoTiimit

- 23.9. Emma Krapu(JKR) ja Katri Forssell(HON) URHEA
- 28.10. Topias Ikävalko(RII) ja Khirchla Khirchilasvili(MEI) Rajis
- 11.11. Kati Stoyanov-Pitkänen(TIK) ja Matti Lattu(SRO) Rajis
- 16.12. Tomi Vehmas(KIR) ja Hector Chuaqui(AHJ) URHEA
- Olen itse paikalla melkein kaikissa treeneissä
- Kevään päivät vielä avoinna (kytköksissä yhteisharjoituksiin ja kisakalenteriin), samaten vetäjät, halukkaat yhteys markku.judo@gmail.com, ellei tänään selviä

Startticup ja aluemestistalkoot

- Kaikki STC:t ja aluemestikset pidetään Myyrmäen urheilutalolla (varalla Tikkurila tai Lumo) (saatavuus, tilat, saavutettavuus, hinta).
- Kisapäällikköinä Markku Ilvonen ja Pekka Pöyhönen
- EA/keittiö/järkkärit/pistetaulupäällikkö/punnitus jne seuroista (Minskulla rosteri)
- Pistetaulut URHEA:n treenaajista pl ESAM
- ESAM pistetaulut seuroista
- **Pitää saada onnistumaan!**

Tammikuu 2024			Helmikuu 2024			Maaliskuu 2024			Huhtikuu 2024			Toukokuu 2024			Kesäkuu 2024		
M 1	Uudenvuodenpäivä	1	T 1	E		P 1	SM+		M 1	2. pääsiäispäivä	14	K 1	Vappu	L 1			
T 2			P 2	V		L 2	NSM		T 2			T 2		S 2			
K 3	U13-U15 WINTER CAMP		L 3	L		S 3			K 3			P 3		M 3		23	
T 4			S 4			M 4	10		T 4			L 4	SMR2	T 4	WKR LUOLA- LEIRI		
P 5			M 5		6	T 5			P 5	TUOMARI- KURSSI		S 5	POR	K 5			
L 6		Loppiainen		T 6			K 6			L 6		15	M 6			19	T 6
S 7			K 7			T 7			S 7			T 7		P 7			
M 8		2	T 8			P 8			M 8		15	K 8		L 8			
T 9			P 9			L 9			T 9			T 9	Helatorstai	S 9			
K 10			L 10			S 10			K 10			P 10		M 10		24	
T 11			S 11			M 11	11		T 11			L 11		T 11			
P 12			M 12	Y	7	T 12			P 12			S 12		K 12			
L 13			T 13	L		K 13			L 13	ESAM		M 13	Y	T 13		20	
S 14			K 14	Ä		T 14			S 14	STC2		T 14	L	P 14			
M 15		3	T 15	K		P 15			M 15		16	K 15	Ä	L 15			
T 16			P 16			L 16			T 16			T 16	K	S 16			
K 17			L 17			S 17			K 17			P 17		M 17		25	
T 18			S 18			M 18	12		T 18			L 18		T 18			
P 19			M 19		8	T 19			P 19			S 19	Helluntaipäivä	K 19			
L 20			T 20			K 20			L 20	HML		M 20		T 20		21	
S 21			K 21			T 21			S 21			T 21		P 21	Juhannusaatto		
M 22		4	T 22			P 22	HON+		M 22		17	K 22		L 22	Juhannuspäivä		
T 23			P 23			L 23	ALEM SM		T 23			T 23		S 23			
K 24			L 24			S 24			K 24			P 24		M 24		26	
T 25			S 25			M 25	13		T 25			L 25	WKR	T 25			
P 26			M 26		9	T 26			P 26			S 26	JWKR+KATA	K 26			
L 27			T 27			K 27			L 27			M 27		T 27		22	
S 28	STC1		K 28			T 28			S 28			T 28		P 28			
M 29		5	T 29			P 29	Pitkäperjantai		M 29		18	K 29		L 29			
T 30						L 30			T 30			T 30		S 30			
K 31						S 31	Pääsiäispäivä					P 31					

Heinäkuu 2024

Elokuu 2024

Syyskuu 2024

FJO

Lokakuu 2024

Marraskuu 2024

Joulukuu 2024

M 1	27	T 1	S 1	T 1	P 1	S 1			
T 2		P 2	M 2	K 2	L 2 Pyhäinpäivä	M 2	49		
K 3		L 3	T 3	T 3	S 3	T 3			
T 4		S 4	K 4	P 4	M 4	45	K 4		
P 5		M 5	32	T 5	L 5	T 5			
L 6		T 6	P 6	S 6	STC3	K 6	P 6 Itsenäisyyspäivä		
S 7		K 7	L 7	M 7	41	T 7	L 7		
M 8	28	T 8	S 8	T 8	P 8	S 8			
T 9		P 9	M 9	37	K 9	L 9	M 9	50	
K 10		L 10	T 10	T 10	S 10	T 10			
T 11		S 11	K 11	P 11	M 11	46	K 11		
P 12		M 12	33	T 12	L 12	T 12			
L 13		T 13	P 13	S 13	K 13	P 13			
S 14		K 14	L 14	M 14	42	T 14	L 14		
M 15	29	T 15	S 15	T 15	P 15	S 15			
T 16		P 16	M 16	38	K 16	L 16	M 16	51	
K 17		L 17	T 17	T 17	S 17	T 17			
T 18		S 18	K 18	P 18	M 18	47	K 18		
P 19		M 19	34	T 19	L 19	T 19			
L 20		T 20	P 20	S 20	K 20	P 20			
S 21		K 21	L 21	M 21	43	T 21	L 21		
M 22	30	T 22	S 22	T 22	P 22	S 22			
T 23		P 23	M 23	39	K 23	L 23	SMR4	M 23	52
K 24		L 24	T 24	T 24	S 24	STC4	T 24	Jouluaatto	
T 25		S 25	K 25	P 25	M 25	48	K 25	Joulupäivä	
P 26		M 26	35	T 26	L 26	T 26	T 26	2. joulupäivä	
L 27		T 27	P 27	S 27	K 27	P 27			
S 28		K 28	L 28	M 28	44	T 28	L 28		
M 29	31	T 29	S 29	T 29	P 29	S 29			
T 30		P 30	M 30	40	K 30	L 30	BSC	M 30	1
K 31		L 31		T 31		T 31			

Etelä-Suomen judo tuottaa vuosittain

- URHEA:n yhteisharjoitukset 4*viikko syys- ja kevätkaudella
- 4*Startti cup
- 1*Aluemestikset
- 2*JP
- 2*OOP
- 1*peruskurssiohjaaja
- Tatamivuokraus kisoihin (WKR, Samuraicup, Porvoo, Hontai)
- N*alueleiri harrastajille
- 9*TehoTiimi minileiri

Etelä-Suomen judon talousrakenne

• Tulot

• URHEA:n treenimaksuista	16.720	30%
• TehoTiimin treenimaksuista	1.680	3%
• Tatamivuokrasta	3.050	6%
• Koulutuksista JP, OOP ja peruskurssiohjaaja	9.350	17%
• Startti cupeista	18.250	33%
• Aluemestiksistä	4.980	9%
• Alueleirit	1.000	2%
• Yhteensä	55.030	

Etelä-Suomen judon talousrakenne

- **Menot**

• Tatamivaraston vuokra	3.600	8%
• Salivuokrat STC/ESAM/koulutus	3.440	8%
• Salivuokra URHEA	24.604	57%
• Judokisa	2.250	5%
• Tatamikuljetus	1.200	3%
• Kirjanpito, hallinto, nettisivut ym	2.400	5%
• Km+pvrahat	2.000	5%
• <u>Koulutusmateriaali SJuL</u>	<u>4.050</u>	<u>9%</u>
• Yhteensä	43.544	

• Tulos	11.486	20%
----------------	---------------	------------

Etelä-Suomen judo

- Tase 2022 7.432. Pitäisi olla noin 25.000 eli puolen vuoden toiminnan verran.
- Koronavuosina syötiin edellinen oma pääoma (2019 16.863 ilman URHEAA).
- Syöksy on oikaistu ja suunta on oikea.
- Tukea saatu URLUS-säätiöltä 5.000 (2022) ja 8.000 (2023), joita ilman oltaisiin oltu konkurssissa
- Tärkeä osa rahoitusta on startti cupit ja ESAM talkoilla.