

# Kajaanin Judokerho Ry



## ***Toimintakertomus***

# ***2019***

Hyväksytty sääntömääräisessä kevätkokouksessa 31.3.2020

## Sisällysluettelo

<b>1 Seurahallinto</b> .....	<b>4</b>
1.1 Hallitustyöskentely 2019 .....	4
1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2019.....	4
1.3 Alue- ja liittotason toiminta 2019 .....	4
1.4 Muu judotoiminta .....	5
1.4.1 Liikkeelle tapahtuma 3.8.2019.....	5
1.4.2 Harrastemessut 31.8.2019.....	5
<b>2 Kajaanin Judokerho</b> .....	<b>6</b>
2.1 Seuratoiminnan missio.....	6
2.2 Seuratoiminnan visio .....	6
2.3 Seuratoiminnan arvot .....	6
2.4 Käytännön toimintatavat.....	6
2.5 Vuosittainen Puurojuhla .....	7
<b>3 Harjoitusryhmien toiminta</b> .....	<b>8</b>
3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2019 .....	8
3.1.1 Muksujudo.....	8
3.1.2 Lasten ja nuorten peruskurssi.....	9
3.1.3 Judon Jatkokurssi-ryhmät I/II ja III.....	9
3.2 Aikuisten judo ja kahvakuulatoiminta.....	9
3.2.1 Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo.....	9
3.2.2 Naisten judoryhmä.....	10
3.2.3 Kahvakuula-toiminta.....	10
3.3 Harjoitusmäärät 2019 .....	11
<b>4 Kilpajudo</b> .....	<b>12</b>
4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut ja tulokset 2019 .....	12
4.2 Leirit 2019 .....	13
<b>5 Graduoinnit</b> .....	<b>14</b>
5.1 Graduoinnit (vyöarvokorotukset) vuonna 2019 .....	14
5.2 Graduoiijat.....	14
<b>6 Koulutukset</b> .....	<b>15</b>
6.1 Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2019.....	15
<b>7 Jäsenistö ja tilikauden taloudellinen tulos</b> .....	<b>16</b>
7.1 Jäsenprofiili 2019.....	16
7.2 Judokerhon maksut 2019.....	17
7.3 Tilikauden tulos 2019 ja matkustussääntö.....	18
7.4 Varainhankinta .....	18
7.5 Tiedotus, markkinointi ja suhdetoiminta.....	18

## ***Esipuhe***

Mennyt vuosi 2019 oli Kajaanin Judokerhossa jälleen toiminnan täyteinen ja judoharjoituksissa käytiin ahkerasti, sillä yhteenlaskettu harjoituskäyntien määrä vuonna 2019 oli huikeat 7 773 harjoituskäyntiä, kun vastaava luku vuonna 2018 oli 6 472. Syksyllä 2019 aloitimme jälleen uusina ryhminä muksujudon, lasten ja nuorten peruskurssin ja aikuisten peruskurssin, joiden lisäksi täysin uutena ryhmänä aloitti Hanne Kinnusen vetämä Naisten judoryhmä. On hienoa, että saamme judon pariin myös naisia ja, että voimme tarjota heille myös oman harjoitusryhmän. Myös kahvakuularyhmissä heiluteltiin ahkerasti eri kokosia kahvakuulia, sillä kahvakuularyhmien yhteenlasketut käyntimäärät oli vuonna 2019 1 136 harjoituskäyntiä, kun vastaava luku vuonna 2018 oli 803.

Eri harjoitusryhmien osalta toiminta oli siis aktiivista ja judokamme osallistuivat ahkerasti sekä judoharjoituksiin että erilaisiin judokilpailuihin etenkin kotimaassa hienolla menestyksellä. Kilpajudokamme Sami Rönty, Kristian Heikkinen ja Roope Korhonen saavuttivat Iisalmissa maaliskuussa 2019 pidetyissä U18/21:sten SM-kilpailuissa hienosti mitalisijat Kristianin ja Roopen saadessa pronssia ja Samin hopeaa omista sarjoistaan. Lisäksi Roope Korhonen edusti U21 -maajoukkueen mukana Suomea kovatasoisissa judokilpailuissa Euroopassa ja huipennuksena Marokossa pidetyissä nuorten MM-kisoissa. Lisäksi Roope edusti Suomea Vantaalla syyskuussa pidetyissä nuorten EM-kisoissa ollen mukana judon joukkuekilpailussa.

Vuoden 2019 aikana judokamme suorittivat myös ahkerasti uusia vyöarvoja. Toukokuussa 2019 pidettiin seurassa eri vyöarvojen suorittajille yhteinen graduointipäivä, jossa eri harjoitusryhmien judokat suorittivat muun muassa oransseja, vihreitä ja sinisiä vyöarvoja. Toukokuussa 2019 pidettiin myös lasten ja nuorten peruskurssille oma keltaisen vyön graduointi kurssigraduointina, jossa syksyllä 2018 peruskurssilla aloittaneet lapset suorittivat hyväksytysti keltaisen vyön. Myös syksyn 2019 aikana judokamme suorittivat vyöarvoja ja saimmepa seuraamme loppuvuodesta vielä kaksi uutta dan-arvoa, kun mustanvyön judokamme Henri Mylly ja Jani Sarkkinen suorittivat Tampereella pidetyssä liittograduoinnissa 2. dan vyöarvot. Onnittelut kaikille vuoden 2019 aikana vyöarvoaan korottaneille judokoille!

Toiminnallisesti kulunut vuosi oli Judokerholle hyvä ja samoin saimme myös taloudellisen tuloksen osalta käännettyä tuloksen ylijäämäiseksi. Tilivuoden 2019 tulos muodostui 274 € ylijäämäiseksi, mikä sinällään on hyvä tulos, kun edellisvuoden tulos oli negatiivinen reilu 5 000 €. Myös tulevana vuosina seuran toiminnassa tulee huomioida taloudelliset realiteetit ja pitämään tilikauden tulos sillä tavoin ylijäämäisenä, että voimme turvata toimintamme jatkuvuuden ja ylläpitää judosalillamme turvalliset ja hyvät harjoitteluolosuhteet judokoillemme.

Kiitokset kaikille seuran judokoille ja seuran toiminnassa olleille henkilöille kuluneesta judovuodesta 2019. Kiitokset myös eri harjoitusryhmien ohjaajille ja valmentajille kaikesta siitä työstä, mitä olette vuoden 2019 aikana tehneet tatamilla ja tatamin ulkopuolella judokoidemme ja Judokerhon hyväksi. Erityiset kiitokset myös niille eri yrityksille, jotka tukivat eri tavoin seuramme toimintaa vuoden 2019 aikana. Kaikki saatu tuki seuran toimintaan on tärkeää ja auttaa meitä ylläpitämään ja kehittämään judon harrastusmahdollisuuksia kaikille lajista kiinnostuneille.

*Kajaanin Judokerhon hallitus*

# 1 Seurahallinto

## 1.1 Hallitustyöskentely 2019

Kajaanin Judokerhon hallitus kokoontui vuonna 2019 viisi kertaa hallituksen kokouksiin. Kokouksien ajankohdat olivat 14.1.2019, 11.3.2019, 19.8.2019, 27.10.2019 ja 9.12.2019. Hallituksen työskentelyä johti 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 2019 aikana pidettiin sääntömääräiset kevätkokous ja syyskokous. Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 29.3.2019 Judosalin alakerran ruokala Eineksen tiloissa. Sääntömääräinen syyskokous puolestaan pidettiin 16.12.2019 KAMK:n opiskelijaruokala Fox:ssa. Syyskokouksen yhteydessä vietettiin Judokerhon perinteinen puurojuhla, jonka yhteydessä palkittiin vuoden 2019 aikana ansioituneita Judokerhon jäseniä. Osallistujia Puurojuhlassa oli jälleen mukavasti, yhteensä 128 henkilöä.

## 1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2019

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 2019

Puheenjohtaja	Aki Flöjt
Varapuheenjohtaja	Visa Veijola
Hallituksen jäsenet	Antti Jyrkäs, Hannu Immonen, Ilja Hyvönen, Terhi Alasalmi, Visa Veijola, Kai Kaltiola ja Susanna Törmäkangas

### Seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2019

Sihteeri	Antti Jyrkäs
Passisihteeri	Juha Keränen
Rahastonhoitaja	Eero Saxholm
Päävalmentaja	Marko Korhonen
Nuorten kilpajudovalmentaja	Marko Korhonen
Tähtiseuravastaavat	Aki Flöjt ja Kai Kaltiola

## 1.3 Alue- ja liittotason toiminta 2019

Vuoden 2019 aikana olimme mukana Judoliiton seuraverkostossa, joka kokoontuu Teams -sovelluksen kautta videovälitteisiin palavereihin. Lisäksi olimme mukana Kainuun Liikunnan koordinoimassa seurafoorumissa, joka toimii kajaanilaisten urheiluseurojen yhteisenä foorumina.

Poikkeuksellisesti aiempiin vuosiin verrattuna emme järjestäneet perinteistä judon alueleiriä Kajaanissa vuonna 2019. Syynä tähän oli se, että leirille ilmoittautuneiden judokoiden määrä jäi niin vähäiseksi, ettei leiriä katsottu järkeväksi järjestää.

Judokerhon valmentajista Jorma Korhonen oli vuoden 2019 aikana mukana Judoliiton U21 maajoukkueen toiminnassa OTO-valmentajana. Lisäksi seuran judo-ohjaaja Henri Mylly toimi judotuomarina vuoden 2019 aikana seuraavissa judokilpailuissa:

- Nuorten U18/21 SM-kisat Iisalmi 9.–10.2.2019
- Aikuisten SM-kisat Nummela 13.–14.4.2019
- Pohjoismaiden mestaruuskisat Rovaniemi 18.–19.5.2019
- EJU Junior Cup Berliini 27.–28.8.2019
- Genelec shiai Iisalmi 9.11.2019

## **1.4 Muu judotoiminta**

### **1.4.1 Liikkeelle tapahtuma 3.8.2019**

Elokuussa olimme mukana Liikkeelle -tapahtumassa, joka järjestettiin lauantaina 3.8.2019 Vimpelinlaakon urheilukeskuksessa. Paikan päälle rakensimme tatami-matoista tatamialueen, jossa tapahtumavieraat etenkin lapset pääsivät heittämään judopuvun takkiin puettua paininukkea sekä tekemään kuperkeikkoja tatamilla. Tapahtuman yhteydessä mainostettiin myös syksyn uusia alkavia judokursseja ja kerrottiin Judokerhon toiminnasta.

### **1.4.2 Harrastemessut 31.8.2019**

Olimme mukana myös lauantaina 31.8. Kajaanihallilla pidetyillä harrastemessuilla, johon johon seurastamme osallistui judo-ohjaajia ja judokoita. Harrastemessuilla pidimme messuvieraille muun muassa lajiesittelyjä, joissa näytettiin erilaisia judoharjoituksiin kuuluvia ketteryysliikkeitä, ukemeja sekä judon pysty- ja mattotekniikoita. Lisäksi vierailijat saivat kokeilla judoa heittelemällä judogiin puettua paininukkea tatamialueella. Judo herätti lajina kiinnostusta messuilla vierailleissa ja messuilta saatiinkin mukava määrä 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 arvot

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

- **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 Tähtiseura-toiminnan kriteerit. Jokaisessa harjoitusryhmässä käydään syksyisin Tähtiseura -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 kaikenikäisille 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 Lasten ja nuorten Tähtiseura-toiminnan periaatteet.
- Seurassamme on kiinteät jäsen- ja kausimaksut.
- 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 perinteiseen Puurojuhlaan 16.12.2019, joka pidettiin KAMK:n opiskelija-ruokala FOX:ssa sääntömääräisen syyskokouksen yhteydessä. Puurojuhlassa oli mukavasti osallistujia seuran jäsenistä perheineen. Perinteiseen tapaan Puurojuhlassa palkittiin vuoden 2019 aikana ansioituneita Judokerhon judokkaita ja ohjaajia. Pienten ja isompienkin juhlavieraiden iloksi Puurojuhlassa vieraili myös Joulupukki, joka kävi kertomassa jouluvalmistelujen etenemisestä Korvatunturilla ja jakoi samalla juhlaväelle makeisia terveisinä Korvatunturilta.

### *Vuoden 2019 palkitut Judokerhossa*

<b>Palkinto</b>	<b>Saaja</b>
Iso Miekka -palkinto	Vesa Koskelo
Pikku Miekka	Ohto Koponen
Nuori Suomi -ohjaajapalkinto	Mikko Meriläinen
Vuoden tulokaskilpailija-palkinto	Hanna Erola
Jorkeen Kannu -kiertopalkinto	Ida Tervo
Vuoden muksujudokat	Reetta Sarkkinen ja Toni Haverinen
Vuoden lasten peruskurssijudokat	Saana Erola ja Eino Määttä
Vuoden Jatkokurssi I/II judokat	Lenni Manninen ja Veeti Korolainen
Vuoden Jatkokurssi III judokat	Elli Tervo ja Tomi Pöppönen

Puurojuhlassa palkittiin myös seuran ansioituneet kilpajudokat Roope Korhonen, Sami Rönty ja Kristian Heikkinen kilpajudopuvuilla hyvästä kisamenestyksestä vuoden 2019 aikana.

### 3 Harjoitusryhmien toiminta

#### 3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2019

Kajaanin Judokerhossa toimi vuonna 2019 muksujudoryhmä, lasten ja nuorten peruskurssi -ryhmä sekä Judon jatkokurssiryhmät I–III ja jatkokurssiryhmä IV/ kilpajudoryhmä. 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 2019 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, judokäyttöön (DOJO-käytös) sekä harjoitusvälineiden ja judosalin turvallisuuteen.

Harjoitusryhmä	Osallistujamäärä	Ohjaajat
Muksujudo	12	Kai Kaltiola (2 kyu), Ismo Reinikka (2. kyu) ja Mikko Meriläinen (1. dan)
Lasten peruskurssi	17	Henri Mylly (2. dan), Jani Sarkkinen (2. dan), Aki Flöjt (1. kyu) ja Tuomo Erola (1. kyu)
Jatkokurssi I/II	15	Antti Jyrkäs (1. dan) ja Aki Flöjt (1. kyu)
Jatkokurssi III	18	Antti Jyrkäs (1. dan) ja Aki Flöjt (1. kyu)
Jatkokurssi IV/ kilpajudo	15	Marko Korhonen (4. dan), Jorma Korhonen (6. dan)
Aikuisten peruskurssi/ kuntojudo	20	Hannu Immonen (1. dan) ja Henri Juntunen (2. kyu)
Naisten Judoryhmä	5	Hanne Kinnunen (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 dojo-käytöksen opettelu.

Vuonna 2019 Kajaanin Judokerhon muksujudoryhmässä harjoitteli 12 reipasta muksujudokaa. Kevätkaudella 2019 ohjaajina toimivat Hanne Kinnunen (1. kyu), Ismo Reinikka (2. kyu), Tuomo Erola (1. kyu) sekä Kai Kaltiola (2. kyu). Syykaudella 2019



muksujudon ohjaajina toimivat Kai Kaltiola (2. kyu), Ismo Reinikka (2. kyu) ja Mikko Meriläinen (1. dan).

### **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 2019 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 2018 alkaneen judon peruskurssilaisten keltaisen vyön (5. kyu) vyökoe pidettiin toukokuussa 2019.

Syksyllä 2019 aloitettiin uusi lasten ja nuorten judon peruskurssi, jossa harjoitteli syksyn aikana kaikkinsa 17 iältään noin 7 – 14 -vuotiasta lasta ja nuorta. Syksyllä 2019 alkaneen peruskurssin ohjaajina toimivat Henri Mylly (2. dan), Jani Sarkkinen (2. dan) ja Aki Flöjt (1. kyu).

### **3.1.3 Judon Jatkokurssi-ryhmät I/II ja III**

Judon jatkokursseilla jatketaan judon harrastamista ja opetellaan seuraavia vyöarvoja varten vaadittavia judotekniikoita. Syksyllä 2019 Jatkokurssi I/II -ryhmässä jatkoivat keväällä 2019 keltaisen vyön suorittaneet lasten peruskurssin judokat sekä jo aiemmin ryhmässä olleet judokat, vyöarvoltaan ryhmän judokat ovat keltaisesta (5. kyu) oranssiin (4. kyu). Judon Jatkokurssi I/II -ryhmässä opetellaan judon perustekniikoiden hallintaa tavoitteena seuraavat vyöarvot (4. – 2. kyu). Syksyllä 2019 teimme myös muutoksen jatkokurssiryhmien jaotteluun siten, että Jatkokurssi I/II -ryhmässä harjoittelevat iältään 7–10 vuotiaat judokat ja Jatkokurssi III-ryhmässä iältään 11–15 vuotiaat judokat. Näin saimme jaettua ryhmien judokat iän ja koon mukaisesti tarkoituksenmukaisiin harjoitusryhmiin. Samalla Jatkokurssi I/II-ryhmän harjoitusten kesto lyhenennettiin 60 minuuttiin Jatkokurssi III -ryhmän harjoitusten jäädessä ennalleen 90 minuuttiin.

Yhteensä Jatkokurssiryhmä I/II:ssa harjoitteli syksystä 2019 alkaen 15 judokaa ja Jatkokurssi III-ryhmässä 18 judokaa

## **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 lihaskunnan 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 2019 alkaneelle aikuisten peruskurssille osallistui kaikkinsa 14 eri ikäistä aikuista. Aikuisten peruskurssin ohjaajina toimi Hannu Immonen (1. dan) ja Henri Juntunen (2. kyu). Aikuisten peruskurssin yhteydessä

harjoittelevat myös Judokerhon aikuiset kuntojudokat joten ryhmän kokonaisvahvuus oli syksyllä 2019 noin 20 aikuisjudokaa.

### **3.2.2 Naisten judoryhmä**

Syksyllä 2019 aloitti Judokerhossa täysin uusi judoryhmä, kun Hanne Kinnusen (1. kyu) alkoi ohjata vain naisille tarkoitettua judoryhmää. Syksyn aikana ryhmässä harjoitteli viisi naisjudokaa sekä muutamia jatkokurssi-ryhmissä harjoittelevia tyttöjudokoita. Joulukuussa 2019 ryhmän judokoita osallistui Jyväskylässä pidettyyn naisten suurleirille. Syksyn 2019 aikana naisten ryhmällä oli harjoitukset torstaisin ja kestoltaan 90 minuuttia.

### **3.2.3 Kahvakuula-toiminta**

Vuoden 2019 aikana Judokerhossa järjestettiin säännöllisesti myös ohjattuja kahvakuulaharjoituksia sekä aloittelijoille että kovemmin treenaaville. Aloittelijoiden kahvakuularyhmää veti Ville Kinnunen ja harjoitukset tällä ryhmällä olivat kevätkaudella 2019 kerran viikossa sunnuntaisin, kestoltaan 1,5 tuntia. Kovempaa treenaavilla kahvakuulaharjoituksia oli kolme kertaa viikossa, kestoltaan 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 2019

Vuoden 2019 aikana seuramme judokat ja kahvakuularyhmiin osallistuneet kävivät ahkerasti harjoituksissa, sillä kaikkien harjoituskäyntien määrä nousi selvästi vuoteen 2018 verrattuna ollen kaikkien eri harjoitusryhmien osalta yhteensä 7 773 käyntiä (6 472 vuonna 2018). Ahkerimpia treenaajia vuonna 2019 olivat Kristian Heikkinen (419 harjoituskäyntiä), Roope Korhonen (407), Jorma Korhonen (349), Korhonen Marko (326) ja Vesa Koskelo (246).

Harjoitusryhmä	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2019	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2018	Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2017
Ohjaajat	1943	1780	1754
Kilpajudoryhmä	1825	1860	1338
Jatkokurssit I/II ja III	1152	895	657
Peruskurssi aikuiset/ kuntojudo	617	345	336
Peruskurssi lapset ja nuoret	440	471	614
Muksujudo	472	318	441
Kahvakuula-ryhmät	1136	803	901
Naisten judoryhmä	118		30
<b>Yhteensä</b>	<b>7773</b>	<b>6 472</b>	<b>6534</b>

## 4 Kilpajudo

Judokerhon kilpajudoryhmän judokat harjoittelivat ahkerasti vuoden 2019 aikana valmentajiensa Marko Korhonen ja Jorma Korhonen valmennuksessa. Judokerhon kilpajudokoista Roope Korhonen kuului vuoden 2019 aikana maajoukkueeseen ja osallistui U21-maajoukkueessa kv-kilpailuihin ja leireille ulkomailla. Kilpajudokat Kristian Heikkinen ja Sami Rönty osallistuivat myös U18 -maajoukkueen toimintaan vuoden 2019 aikana. Muut kilpajudoryhmässä harjoittelevat judokat osallistuivat kotimaan judokisoihin ja leireille vuoden 2019 aikana.

### 4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut ja tulokset 2019

Kilpailu	Paikka	Osallistujat ja sijoitus
Samurai Cup I 26.1.2019	Tampere	Kristian Heikkinen 4
SM -kilpailut U21/U18 10.2.2019	Iisalmi	Roope Korhonen 3. Sami Rönty 2. Kristian Heikkinen 3.
Matsumae Cup 16.-17.2.2019	Tanska	Roope Korhonen 4.
Baltic Sea Open 10.3.2019	Orimattila	Roope Korhonen 2. Sami Rönty 7. Kristian Heikkinen -
Hontai Shiai 23.3.2019	Vantaa	Iikka Veijola 3.
EJU CUP 6.-7.4.2019	Italia	Roope Korhonen -
Hämeenlinna Shiai 27.4.2019	Hämeenlinna	Kristian Heikkinen 2. Ida Tervo 1. Sami Rönty 1.
Haru Shiai 4.5.2019	Oulu	Ohto Koponen 1. Iikka Veijola 3.
PM kilpailut 18.-19.5.2019	Rovaniemi	Roope Korhonen 1. Sami Rönty 3.
EJU CUP 11.-12.5.2019	Kaunas	Roope Korhonen - (1 o-voitto)
EJU CUP 20.-21.7.2019	Praha	Roope Korhonen 7.
EJU CUP 27.-28.7.2019	Berliini	Roope Korhonen 9.
Samurai Cup II 7.9.2019	Turku	Kristian Heikkinen 3. (U18) Kristian Heikkinen 3. (U21)
EM-kisat U18/U21 12.-15.9.2019	Vantaa	Roope Korhonen -
Swedish Judo Open 21.9.2019	Tukholma	Kristian Heikkinen 3. Sami Rönty 3.
Samurai Cup III 12.10.2019	Rovaniemi	Kristian Heikkinen 1. Sami Rönty 2.
Barents Cup 13.10.2019	Rovaniemi	Ida Tervo 1/3
MM kisat U21 17.10.2019	Marokko	Roope Korhonen -
Finnish Judo Open 26.10.2019	Tampere	Roope Korhonen 2. Sami Rönty 5. Kristian Heikkinen 5.
Genelec Shiai 8.11.2019	Iisalmi	Adele Säily 1. Ida Tervo 1. Hanna Erola 1. Iikka Veijola 2/2 Ohto Koponen 3. Jesse Härkönen 3.
Eestin avoin 16.11.2019	Tarto	Sami Rönty 3.
Israelin avoin 16.9.2019	Tel Aviv	Kristian Heikkinen -
Lahti Shiai 7.1.2019	Lahti	Kristian Heikkinen 1. Sami Rönty 1. Ida Tervo 1. Hanna Erola 3.

## 4.2 Leirit 2019

Kajaanin Judokerhon judokoita osallistui vuoden 2019 aikana kotimaan ja ulkomaan judoleireille alla olevan taulukon mukaisesti:

<b>Leiri</b>	<b>Paikka</b>	<b>Aika</b>	<b>Osallistui</b>
Tehostamisleiri	Kajaani	3.2.2019	
KV-leiri	Tanska	18.-19.2.2019	Roope Korhonen
EV-leiri	Pajulahti	22.- 24.2.2019	
KV-leiri	Italia	8.-10.4.2019	Roope Korhonen
EV-leiri	Varala	18.-21.X.2019	
KV-leiri	Japani	1.-20.6.2019	Roope Korhonen
SummerRocks -judoleiri	Artjärvi	8. - 12.7.2019	
Yanagi Judo Camp	Heinävesi	26.-31.7.2019	
KV-leiri	Praha	20.-22.7.2019	Roope Korhonen
KV-leiri	Berliini	29.-31.7.2019	Roope Korhonen
Helsinki Judo Camp	Helsinki	1.-4.8.2019	
Tehostamisleiri	Oulu	7.-8.9.2019	
MM-leiri	Pajulahti	1.-6.10.2019	Roope Korhonen
EV-leiri	Pajulahti	20.-22.10.2019	
KV-leiri	Riika	26.-29.10.2019	Roope Korhonen
Naisten Judoleiri	Jyväskylä	29.-30.11.2019	
EV-leiri	Varala	27.-30.12.2019	

## 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 2019

Vyökoarvojen korotuksia (graduointeja) toteutui Judokerhossa vuonna 2019 huikeat 49 kappaletta. Toukokuussa 2019 pidettiin lasten ja nuorten peruskurssi kurssigraduointi, jossa syksyllä 2018 peruskurssilla aloittaneet judokat suorittivat keltaisen vyön (5. kyu). Lisäksi toukokuussa pidettiin koko Judokerhon yhteinen graduointipäivä, jolloin jatkokurssiryhmien judokoita sekä aikuisia judokoita suoritti eri asteisia judovöitä.

Loppusyksystä 2019 Judokerhoon saatiin vielä kaksi uutta mustanvyön arvoa, kun Henri Mylly ja Jani Sarkkinen korottivat liittograduoinnissa dan-arvoaan suorittaen 2. dan vyöarvon.

#### Toteutuneet graduoinnit 2019 KJK:ssa

Vyöarvo	Suoritusten määrä
5. kyu (keltainen)	17
4. kyu (oranssi)	12
3. kyu (vihreä)	14
2. kyu (sininen)	2
1. kyu (ruskea)	2
2. dan (musta)	2
<b>Yhteensä</b>	<b>49</b>

### 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 2019

Graduointioikeus	Graduoiijat
Seura- ja kurssigraduoiijat	Jorma Korhonen (6. dan) <i>(Liittograduointioikeus)</i> Jarmo Kinnunen (3. dan) Antti Jyrkäs (1. dan) Hannu Immonen (1. dan) Aki Flöjt (1. kyu), <i>kurssigraduoiija</i>

## 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 koulutustasot 2019

Judokerhon ohjaajat ovat käyneet eri tasoisia Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmään kuuluvia ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia. Kainuun Liikunnan järjestämiä ohjaaja- ja valmentaja-koulutuksia.

#### *Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2019*

<b>Koulutus</b>	<b>Käynyt ohjaajaa</b>
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)	11
Graduoija -koulutus (2. taso)	6
Graduoija -jatkokoulutus (2. taso)	5
Nuori Suomi -ohjaajakoulutus	3
Tuomarikoulutus (2. taso)	7
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

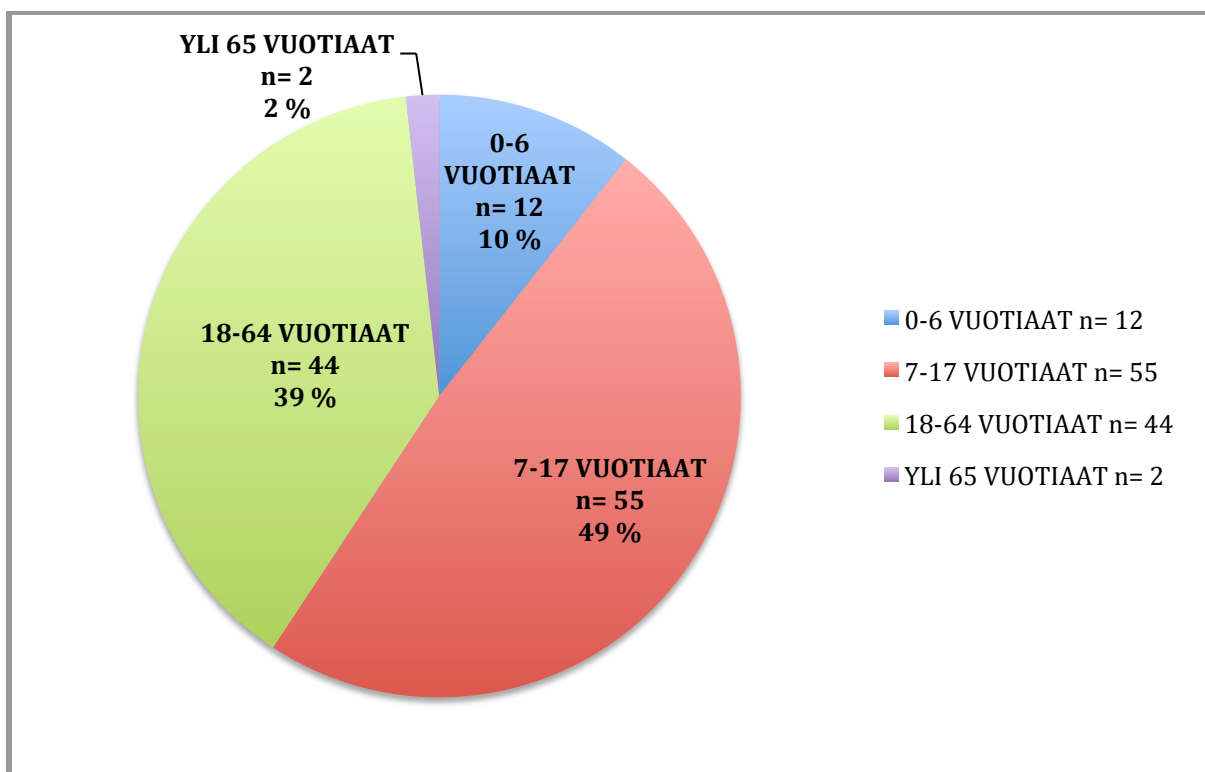
## 7 Jäsenistö ja tilikauden taloudellinen tulos

### 7.1 Jäsenprofiili 2019

Kajaanin Judokerhon Judoliiton jäsenyyden omaavien jäsenten määrä oli vuoden 2019 lopussa 113 (2018 vuonna 107 jäsentä). Jäsenmäärässä tapahtui siis hienoista nousua, vaikkakin edelleen judoa jo harrastaneissa jäsenissä tapahtui ns. drop-outtia. Poikia/miehiä Judokerhon jäsenistä oli vuonna 2019 77 % (n= 87) ja naisia/ tyttöjä 23% (n=26), kun vuonna 2018 vastaavat luvut olivat 79 % (n= 84) ja 21 % (n= 23). Ilahduttavaa on se, että judoa harrastavien tyttöjen ja naisten määrä on kasvanut vuosittain Judokerhossa ja tämä trendi jatkunee syksyllä 2019 alkaneen naisten oman judoryhmän myötä myös tulevina vuosina.

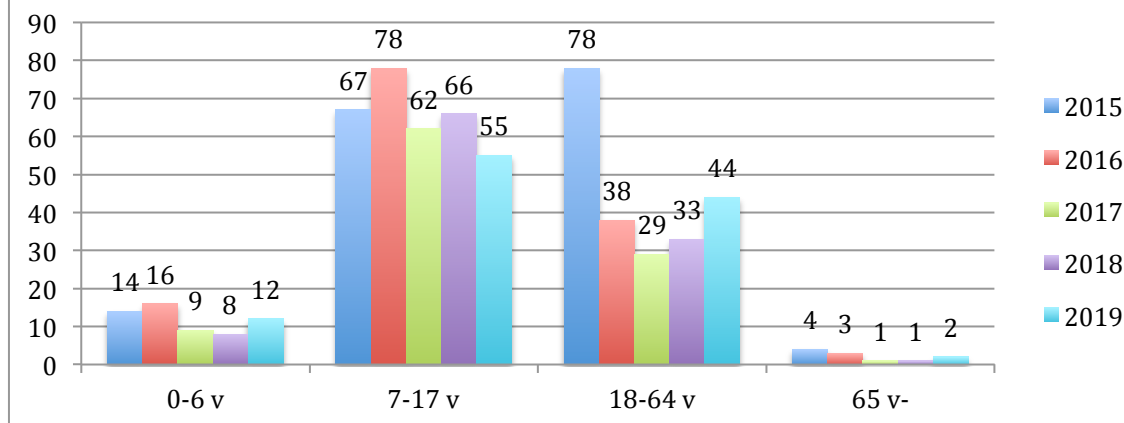
Tuleville vuosille jäsenprofiilin suhteen painopiste olisi saada lisää judon harrastajia ikäluokassa 7–17 vuotiaat, jossa jäsenmäärä on ollut hienoisessa laskussa (2019 55 judokaa, 2018 66 judokaa). Osaltaan jäsenkato tässä ikäryhmässä selittyy sillä, että kevään 2019 lasten ja nuorten peruskurssilta ei kovinkaan moni judoka jatkanut syksyllä judon jatkokurssille ja judon jatkokurssiryhmästä taas puolestaan lopetti muutama judoka harrastuksen.

#### Judokerhon jäsenistön ikäjakauma 2019





## Judokerhon jäsenistön ikäjakauma vertailu 2015 - 2019



### 7.2 Judokerhon maksut 2019

- 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 SjuL:n jäsenyyden ja OP Pohjolan vakuutuksen
- Kaikilla syyskauden kausimaksun maksaneilla on siten myös voimassa oleva vakuutus judoharrastusta varten.

<b>Jäsenmaksu</b>	<b>40 €/toimintavuosi</b>
<b>Kausimaksu</b> • Syyskausi 1.8.-31.12. • Kevätkausi 1.1.-31.5.	<b>150 €/kausi</b> - syyskauden kausimaksu sisältää Suomen Judoliiton vakuutuksen 40 € alle 7 v. jäsen ja 76 € yli 7 v. jäsen
<b>Perheenjäsen alennus</b> • Alennus syyskauden kausimaksusta	<b>10 €/jäsen</b>
<b>Liittymismaksu</b> • Uusille jäsenille, sisältää vuosittaisen jäsenmaksun	<b>60 €</b>
<b>Graduointimaksu 5.-2. kyu</b> • Sisältää judopassin (5. kyu), rekisteröintimaksun liittoon sekä judovyön	<b>60 €/graduointi</b>
<b>Kannatusjäsenmaksu</b>	<b>50 € yksityishenkilöt</b> <b>150 € yritykset/yhteisöt</b>

### **7.3 Tilikauden tulos 2019 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.
- Judokerhon tulot vuonna 2019 muodostuivat liittymismaksuista sekä jäsen- ja kausimaksutuotoista, Kajaanin kaupungin myöntämistä harkinnanvaraisista avustuksista, muusta varainhankinnan tuotoista (talkotoiminta) sekä eri yhteistyökumppaneilta saadusta tuesta. Talkotoiminnan tuottoja vuodelta
- Kuluja Judokerholle muodostui judosalin vuokratuloista sekä judosalin siivouksesta (ostopalvelu siivousyritykseltä), seuran judo-ohjaajien koulutuskustannusten tukemisesta sekä kilpailevien judokoiden ja heidän valmentajiensa sekä huoltajien kilpailu- ja leirimatkojen tukemisesta.
- 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.
- Tilinpäätös ajalta 1.1.-31.12.2019 muodostui ylijäämäiseksi ollen 274,14 €. Edellisen vuoden 2018 tilikauden tulokseen (- 5 238,17 €) verrattuna onnistuimme siis kääntämään taloudellisen tuloksen positiiviseksi.

### **7.4 Varainhankinta**

- Judokerhon varainhankinta vuonna 2019 koostui pääosaltaan jäsen- ja kausimaksutuloista, harkinnan varaisista avustuksista sekä yhteistyökumppaneilta saaduista tuesta.
- Vuonna 2019 haettiin ja saatiin Kajaanin kaupungin liikunta- ja urheiluseuroille myöntämä yleisavustus (kevät 2019) ja harkinnanvarainen tuki (syksy 2019).
- Yrityskumppaneista Judokerhon toimintaa vuoden 2019 aikana tukivat:
  - Planray Oy
  - Suomen OLO-ravintolat Oy/ Ranch
  - Sisustus Terhi

### **7.5 Tiedotus, markkinointi ja suhdetoiminta**

- Judoa tuotiin esille muun muassa järjestämällä elokuussa judonäytös judosalilla sekä eri yhteistyötalaisuuksissa sekä pitämällä judotunteja/ lajiesittelyjä Lyseon yläasteen oppilaille.
- Syksyllä 2019 osallistuimme elokuussa Liikkeelle -tapahtumaan Vimpelinlaaksossa sekä syyskuussa Kajaani-hallilla pidetyille 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.

**KAJAANIN JUDOKERHON TOIMINTAA VUODEN 2019 AIKANA TUKIVAT:**

**PLANRAY OY**



**Suomen OLO-ravintolat Oy/ Ranch**



**Sisustus Terhi**

