

## TOIMINTASUUNNITELMA VUODELLE 2016

Joen Yawara ry jatkaa edelleen toimintaa judoharrastuksen ylläpitämiseksi Joensuun alueella. Vuosi 2016 on seuran 48. toimintavuosi. Ohjattuja harjoituksia on nuorille, aikuisille, vanhoille ”konkareille” sekä lisäksi pienimmille tarkoitettu muksujudo. Aloitteleville junioreille järjestetään peruskurssi ja vanhemmille aloittelijoille ohjausta kuntojudoharjoitusten ohessa. Pääasiallinen harjoituspaikka on Joensuun Urheilutalo. Judokursseja järjestetään myös Kontiolahden liikuntahallilla sekä Paloaukean koululla Ylämyllyn Jyrinkylällä.

Seura noudattaa toiminnassaan Pokalin eettisiä periaatteita ja nuorisotoiminnassa Valon Sinettiseurojen periaatteita.

### PERUS- JA JATKOKURSSIT

Toimintavuonna 2016 järjestetään judon perus- ja jatkokursseja seuraavasti.

Syksyllä 2016 aloitetaan junioreiden peruskurssi. Peruskurssille otetaan lisää osallistujia mahdollisuuksien mukaan myös 2016 vuoden alusta.

Yli 13-vuotiaat aloittaneet ohjataan keskiviikon ja perjantain kuntojudoharjoituksiin joissa annetaan ohjausta aloittelijoille ohjaajan parhaaksi näkemällä tavalla.

Syksyllä 2015 aloitettu junioreiden peruskurssilaiset siirtyvät syksyllä 2016 harjoittelemaan jatkoryhmään.

Aikaisempina vuosina aloittaneet juniorit jatkavat jatkoryhmässä ja vanhimmat juniorit siirtyvät yleisiin harjoituksiin.

Kontiolahdella judotoimintaa jatketaan yhteisenä kurssina sekä aloitteleville että jatkaville junioreille.

Ylämyllyllä muksujudoa jatketaan ja siihen otetaan osallistujia mahdollisuuksien mukaan sekä keväällä että syksyllä.

### YLEISET HARJOITUKSET JA OMAT LEIRIT

Ohjattuja judoharjoituksia järjestetään talvikaudella 5 päivänä viikossa. Lisäksi järjestetään mahdollisuus 1 vapaaseen tatamivuoroon. Kesäkaudella vapaita judoharjoituksia on 2 päivänä viikossa. Lajiharjoitusten lisäksi järjestetään punttisalinkäyttömahdollisuus 2-3 kertaa viikossa. Lisäksi järjestetään tarpeen mukaan sunnuntaisin pelikerta. Talven ajaksi voidaan ottaa tarvittaessa pelivuoro sisätiloista.

Valmennuksessa ja harjoituksissa huomioidaan seuran aikuiskilpailijoiden, nuorten kilpailijoiden ja kuntoilijoiden erilaiset tavoitteet.

Seura osallistuu yhteistoimintaan lähiseurojen kanssa. Omalla dojolla järjestetään judoleiri loppuvuodesta.

Tekniikkaharjoituksissa käydään läpi perustekniikoita, kilpailutekniikoita ja eri katoja. Kunto- ja konkarijudossa painopiste on tekniikoiden harjoittelussa ja lisäksi ylläpidetään fyysistä kuntoa.

### KILPAILU- JA VALMENNUSTOIMINTA

Kilpailuihin osallistumista kannustetaan ja tuetaan seuran taloudellisten resurssien mukaan. Seuran kilpailijat osallistuvat valmennus ja kilpailuohjelmansa mukaisesti kansallisiin ja Suomessa järjestettäviin kansainvälisiin kilpailuihin. Huippukilpailijoiden osallistumista ulkomailla järjestettäviin kansainvälisiin kilpailuihin tuetaan.

Seuran kilpailijat osallistuvat aktiivisesti lähialueen, randori-, kotisali- ja kesäleireille. Huippukilpailijat osallistuvat myös edustusvalmennusleireille ja muutamalle kansainväliselle judoleirille valmennusohjelman mukaisesti. Seuran tuki edustusurheilijalle määritellään erillisessä liitteessä.

Järjestetään Yawara shiai judokilpailu.

Junioreiden kilpailu- ja valmennustoiminta käsitellään seuraavana olevassa kohdassa Nuorisotoiminta.

## NUORISOTOIMINTA JA MUKSUJUDO

Nuorisotoiminnassa noudatetaan Valon Sinettiseurojen periaatteita.

Muksujudossa tavoitteena on vahvistaa lasten kiinnostusta monipuoliseen liikkumiseen. Muksujudossa judoa opetellaan leikinomaisesti harjoittelijoiden ikä- ja taitotaso huomioiden.

Junioreiden kursseilla tarkoituksena on kehittää nuorten liikunnallisia valmiuksia ja judollisia taitoja.

Junioreiden kilpailutoimintaa pyritään lisäämään ja pitämään yllä rohkaisemalla aloittelevia kilpailijoita lähtemään kilpailumatkoille ja lähialueen leireille.

Erillisiä junioriharjoituksia ei pidetä kesäkaudella, mutta junioreille tarjotaan mahdollisuus osallistua yleisiin harjoituksiin.

Junioreiden vanhempia pyritään aktivoimaan mukaan seuran toimintaan esim. yhteisharjoituksilla vanhempien kanssa sekä kartoittamalla vanhempien mahdollista halukkuutta toimitsija- tai talkootehtäviin.

## KUNTO- JA KONKARIJUDO

Kuntojudolla on 3 harjoitusta viikossa. Konkarijudokoilla on 2 harjoitusta viikossa päiväaikaan. Kuntoilijoita ja konkareita rohkaistaan suorittamaan ylempiä yöarvoja.

## KOULUTTAUTUMINEN

Seurassa jatketaan ohjaajien, valmentajien ja seuran muiden toimihenkilöiden kouluttamista. Seura huolehtii siitä, että kaikki harjoitusten vetäjät ja apuvetäjät täyttävät seuran sisäiset ohjaajavaatimukset (käytyt koulutukset, yöarvo, kokemus, ikä). Tämä on yksi tae seuran toiminnan laadun tasosta.

Seuran jäsenet osallistuvat Pohjois-Karjalan Liikunnan, Judoliiton ja muihin koulutustapahtumiin. Uusien valmentajien ja ohjaajien koulutusta jatketaan tarpeen mukaan. Pyritään siihen, että kaikki ohjaajat ovat käyneet Judon perusteet ja Ohjaamisen ja opettamisen perusteet kurssit tai vastaavat koulutukset. Seuran harjoitusten vetäjille annetaan valmentaja- ja ohjaajakoulutusta myös seuran sisäisin resursein.

Valmentajiksi tai ohjaajiksi suuntautuvat hankkivat lisäkoulutusta Judoliiton ja muiden kouluttajien erikoiskursseilla mahdollisuuksiensa mukaan.

Seura kannustaa ja tukee tuomarilisenssin hankkimiseen ja ylläpitoon. Graduioijia kannustetaan myös ylläpitämään taitojaan graduointitapahtumissa. Kilpailujen toimitsijoiden valmiuksista seura huolehtii sisäisellä koulutuksella.

## GRADUOINNIT

Seuran omissa graduoinneissa voidaan myöntää vyöarvo keltaisesta ruskeaan vyöhön (5k-1k). Valtakunnallisessa liittograduoinnissa voidaan suorittaa kaikkia dan-asteita.

Alempien vöiden vyökokeita järjestetään siten, että kaikilla graduointiin oikeutetuilla on mahdollisuus vyöarvon korottamiseen. Kurssigraduointeja järjestetään tarpeen mukaan.

## TALOUS JA VARAINHANKINTA

Talouden tasapainossa pitämiseen kiinnitetään huomiota jatkuvalla seurannalla.

Seura pitää yllä omatoimisen rahoituksen hankkimista mm. talkootöitä.

Kurssien kustannukset pyritään pitämään kohtuullisina. Toimihenkilöille ei makseta palkkioita. Seuran kirjanpidon hoitaa seuran ulkopuolinen kirjanpitäjä.

Judolehti ja lisenssivakuutus sisältyvät seuran jäsenten jäsenmaksuun.

## MUU TOIMINTA

Kevätkauden päätteeksi palkitaan jokaisesta junioriryhmästä muutamia ansioituneita judokoita harjoitusaktiivisuudesta, judotekniikoiden kehittymisestä, hyvän yhteishengen luomisesta ja kilpailumenestyksestä.

Aikuisille järjestetään omat kevät- ja syyskauden päätöstilaisuudet.

Helmikuussa järjestetään talvirieha niminen ulkoilutapahtuma.

Seuran johtokunta kokoontuu tarvittaessa (noin 7-10 kertaa vuodessa).

Seuran ja Itäjudon nettisivuja, sekä Facebook-sivustoa käytetään sisäiseen ja ulkoiseen tiedottamiseen ja Yawaran nettisivuja ylläpidetään. Yawaran ja Itäjudon sähköpostilistoja käytetään tiedottamiseen.

Suhteita paikallisiin tiedotusvälineisiin pidetään yllä tiedottamisella merkittävistä judoasioista.