

KAUSI 2019-2020

Päivitetty 14.9.2019



KAMIZA

HARJOITUSAJAT:

Lappeenrannan judoseura Kamiza ry harjoittelee Lappeenrannan urheilutalon judosalilla (Pohjolankatu 29) seuraavasti:

Maanantaisin	18.30-20.00	Juniorit U13-U15
	20.00-21.30	Aikuiset ja vanhemmat juniorit
Tiistaisin	16.30-18.00	Sovellettu
	18.00-19.30	Junnu I ja uudet junioriharrastajat
	18.30-19.30	Junioreiden vapaavuoro*
Keskiviikkoisin	19.30-21.00	Karate ja oheislajit*
	17.00-18.30	Juniorit U13-U15
	18.30-20.30	Aikuiset ja vanhemmat juniorit
Torstaisin	17.00-18.30	Junnu I ja uudet junioriharrastajat
	18.30-21.00	Kunnossa kaiken ikää
Perjantaisin	15.30-17.00	Sovellettu
	18.30-20.00	Ohjaajat (tai vapaa harjoitteluvuoro)
Lauantaisin	10.00-11.00	Lapsi-aikuinen -ryhmä
	11.00-12.00	Muksujudo
	12.00-14.00	Aikuiset ja vanhemmat juniorit
	14.00-15.00	Kunnossa kaiken ikää
Sunnuntaisin		Levätään ;-)

*) Ei judo- vaan painisalilla (vastapäätä judosalia)

JUNNU I -RYHMÄ:

Ryhmässä harjoittelevat uudet peruskurssille tulevat juniorit (alaikärajana syyskauden aikana seitsemän vuotta täyttävät), sekä osa kauden 2018-2019 Junnu I -ryhmässä harjoitelleista.

Keskeisenä tavoitteena on saada lapset innostumaan judosta ja ryhmässä liikkumisesta. Liikunnallisesti haetaan kokonaisvaltaista kehon käyttöä sekä liikkuvuuden parantamista ja ylläpitämistä. Judollisten harjoitteiden lisäksi ryhmässä tehdään koordinaatioharjoituksia, tuttuja voimistelulikkeitä sekä käytetään apuvälineitä kuten kuntopalloja tarpeen mukaan. Kauden aikana tähdätään keltaisen vyön suorittamiseen.

- Vastuuvetäjä: Tero Haiko, tero.haiko@saunalahti.fi tai puh. 040 586 7569
- Muina vetäjinä ainakin Esa Ukkonen, Jari Ranta ja U18-ryhmän nuoret

HUOM!

Tämän ryhmän kaikki tiedotus tulee vain ryhmän omien kotisivujen kautta, joten niitä kannattaa seurata!

<https://www.kamiza.fi/ryhmat-ja-kurssit/junnu-1-ja-juniorien-peruskurssi/>

- Terv: Tero

Hei!

Jokunen uusille kursseille ilmoittautunut on ollut huolissaan siitä, että ilmoittautumiseen ei ole tullut erillistä sähköpostikuittausta. Voit turvallisin mielin tulla treeneihin vaikka sähköpostikuittausta ei ole tullut. Automaattinen ilmoittautumisen vahvistus sähköpostilla ei ole järjestelmässämme mahdollista, ja ilmoittautuminen on kuitattu suoraan Internet-selaimessa samalla, kun lomakkeen lähetys on tehty.

Koska tämä kuittaus on ollut hankala huomata, siihen on tehty muutos. Tästä eteenpäin onnistunut ilmoittautuminen ohjaa erilliselle Kamizan sivulle, jossa kerrotaan että ilmoittautuminen on rekisteröity. Samalla pääset myös helposti tarkastelemaan harjoitusaikoja.

Myös jälki-ilmoittautumisia otetaan vastaan, sekä sähköisesti että paikan päällä. Jos et päässyt ensimmäisiin treeneihin, niin mukaan pääsee vielä mikäli ryhmään vain mahtuu. Ilmoittautumislomakkeen löydät osoitteesta:

<https://www.kamiza.fi/jasenyys-ja-liittyminen/ilmoittautuminen-uedet-jasenet/>

Kiitos palautteesta! Sen kautta voimme parantaa toimintaa.

Tervetuloa treeneihin, nähdään tatamilla!

– VaraPJ Pete

JÄSENMAKSUT:

Jäsenmaksut maksetaan pääsääntöisesti samalla, kun ryhmiin ilmoitaudutaan.

Ilmoittautuminen tapahtuu Suomisport-järjestelmässä (<https://www.suomisport.fi/>).

Hinnat (per kausi 1.9.2019-31.8.2020 sisältäen vakuutuksen):

- Aloittavat juniorit (hinta sisältää vyökokeen ja judopassin): 225€
- Muksujudo ja lapsi-aikuinen -ryhmä: 200€ (vain lapset vakuutetaan, aikuisia ei)
- Juniorit (= alle 16v.) 195€
- Aikuiset 250€
- Sovellettu 250€
- Harjoittelumaksu jonkin muun seuran jäsenelle ilman vakuutusta 150€
- Kannattajajäsen (ei vakuutusta) 100€
- Hallitus ja toimihenkilöt 150€

VARUSTUS DOJOLLA (ELI JUDOSSA):

Judomatolle eli tatamille saavutaan paljain jaloin ja niinpä jalkahygienia on tärkeä asia.

Harjoitukset alkavat jo pukuhuoneesta, jossa jalat huuhdotaan juoksevan veden alla ja kuivataan pyyhkeellä. Judovarusteisiin kuuluvat sandaalit, joilla siirrytään pukuhuoneesta tatamille. Tatamilla touhutessa tulee myös kuuma, joten juomapullon voi ottaa mukaan ja siihen juotavaksi vettä. Mehujen ja energiajuomien käyttö on kielletty. Korva- ja kaulakorut, rannekellot yms. esineet jätetään pois repeämisen- ja raapimisvaaran vuoksi.

Judopukujen yhteistilaus tehdään muksujen ja peruskurssin osalta alkusyksystä, ja muidenkin ryhmien osalta siihen voi osallistua. Valikoima on suoraan Penadon sivuilta.

Vyön solmiminen: <https://www.youtube.com/watch?v=2AC96dFJ0KQ>

YHTEISTYÖTAHOT:

- PENADO ja STADIUM – hankkimalla laadukkaita tuotteita yhteistyötahoiltamme tuet samalla Kamizaa ostoksillasi.
- Kamizan tukeminen ei vaikuta omaan bonuskertymääsi; riittää kun Stadiumin kassalla mainitset Kamizan ja bonukset kilahtavat molempien pussiin!

stadium
Join the movement

PUMA

**PENADO
SPORT**

- Vanhempia toivotaan aktiivisesti mukaan seuran varainhankintaan. Olemme laatineet erillisen esitteen, jota toivomme jaettavan yhteistyötahoille ja tutuille. Yhteistyökirje löytyy tästä linkistä
- Sponsori- ja yhteistyötahot ovat ensiarvoisen tärkeitä sekä varainhankinnan että judon näkyvyyden lisäämiseksi!

LISÄTIETOJA:

KAMIZA

ota yhteyttä hallitus@kamiza.fi

Seuraa Kamizaa myös sosiaalisessa mediassa (FB/WWW/Instagram)

aktivoi kamera ja osoita koodia – valitse!



www.kamiza.fi