

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	Junnioreiden vapaavuoro*
	19.30-21.00	Karate ja oheislajit*
Keskiviikkoisin	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-aikuisen -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 painisaililla (vastapäätä judosalia)

MUKSUJUDORYHMÄ:

Muksuryhmässä harjoittelevat 5-7-vuotiaat lapset, mutta tapauskohtaisesti nuorempiakin voidaan ottaa mukaan. Kurssin tarkoitus on antaa judollisia valmiuksia ensi syksynä alkavalle peruskurssille, vahvistaa lasten erilaista kehonhallintaa ja sosiaalisuutta – ja pitää ennen muuta hauskaa liikunnan ja judon merkeissä. Judoa leikin varjolla (mutta ei päin vastoin).

- Vastuuvetäjä: Tatu Kosonen, sähköp. tatu.kosonen@iki.fi tai puh. 050 584 5896
- Varusteet: judogi, alussa pitkälahkeiset verkkarihousut ja T-paita, sandaalit tms. jalkineet
- Ryhmään voi tulla mukaan pitkin kautta eli loppukevääseen asti

HUOM!

Tämän ryhmän kaikki tiedotus tulee vain ryhmän omien kotisivujen kautta, joten niitä kannattaa seurata! (Eli tämä on ainoa paperinen tiedote, jonka tulen jakamaan.)

<https://www.kamiza.fi/ryhmat-ja-kurssit/muksujudo/> - Terv: Tatu

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 pääsyt 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