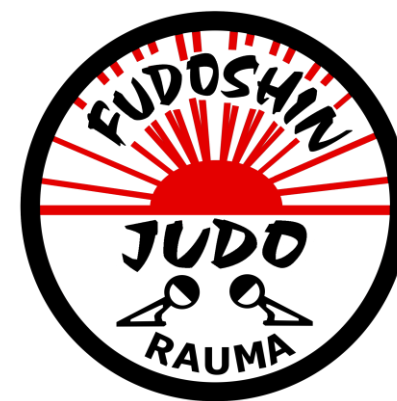




Fudoshin Rauma ry Seuran esittely 2024

Judoliiton Seuratoimijapäivät 17.-18.8.2024
Karri Leino





Fudoshin Rauma ry

- Raumlainen judoseura, perustettu v. 2012
- Seuran tavoitteena edistää judo- ja muuta liikuntaharrastusta Raumalla ja lähiympäristössä.
- Toimimme kaupunkien budotiloissa: tällä hetkellä Sampaanalan dojolla Raumalla sekä Eurassa urheilutalolla.
- Jäseniä noin 100, joista yli 75 % iältään 5-18 -v. lapsia ja nuoria.
- Suurin osa harrastajista poikia/miehiä. Nuorimmissa ikäryhmissä (5-10 v) Raumalla kuitenkin nykyään poikia ja tyttöjä yhtä paljon.
- Toimimme täysin vapaaehtoisvoimin – seuralla ei ole palkattuja toimihenkilöitä tai valmentajia.
- Kuulumme Suomen Judoliittoon ja toimimme aktiivisesti Judoliiton jäsenseurana sekä yhteistyössä muiden Lounais-Suomen eli ”8-tien” alueen judoseurojen kanssa.



Suurin Raumalainen judoseura



- Raumalla asukkaita noin 39 000 henkeä.
- Judoseuroja on kolme ja lisäksi on isohko ja aktiivinen painiseura ja muita kamppailuseuroja.
- Korona-aika näivetti toimintaa kaikkialla, myös meillä. Pahimmillaan oli n.7 värivöistä jatkavaa junnua.
- Aloimme ajatella, että koska olemme judoseura, niin toimintaa pitää yrittää pitää yllä, vaikka rajoituksia on. Emme voi itse rajoittaa toimintaamme.
- Fysiikkatreenit nuorille, positiivinen meno. Seuraavaksi aikuiset takaisin tatamille, treenaaminen hyvällä hengellä.
- Tatamin hyvä ilmapiiri kiiri monien vanhojen treenaajien korvaan ja väkeä alkoi tulla lisää.
- Positiivisella yhteistyöllä olemme saaneet 30-40 vuotiaita aktiiveja judotatamille takaisin, treenaamaan ja myös vetämään treenejä.
- Tärkeää on kuunnella ihmisiä ja antaa ihmisille heitä motivoivia juttuja tehtäväksi. Aina joillekin kaatuu enemmän hoidettavia asioita, mutta kiitollisuus pienestäkin panoksesta mieluummin kuin se helppo narina.



Juniorien rekrytointi

- Junnujen rekrytointi yhteistyötä paikallisten suurempien seurojen kanssa, Lajiliikkari-tapahtuma. Liikuntatoimeen yhteys onko yhteistä mainostusta
- Tärkeitä myös henkilökohtaiset kontaktit yli lajirajojen, houkuttelua kokeilemaan.
- Aktiivinen mainonta ja osallistuminen tapahtumiin.
- Junnujen tutustuttaminen kilpailemiseen

Koulujudo

- Koulujudoa on tehty Kalannissa Uudessakaupungissa jo monta vuotta.
- Pikkuhiljaa saatu edistettyä toimintaa. Kalannissa judo kuuluu koululiikunnan opetussuunnitelmaan 😊
- Nyt on kerhoryhmiä ja joustotatami
- Judosta innostuneet koululaiset ohjataan paikalliseen Waseda Clubiin harrastamaan.
- Valinnaisainemahdollisuus
- Koulujudolähettiläät tekevät arvokasta työtä ruohonjuuritasolla.





Haasteet

Tilat!!

- kaupungin suurin tatamipinta on $120m^2$, jota käytämme. Se on pieni ja joudumme rajoittamaan junnujen ryhmäkokoja. U13-15 nyt n.30 treenaajaa ja U9-U11 nyt n. 25 treenaajaa. Ryhmät ovat käytännössä täynnä, vaikka tulijoita olisi, koska tila rajoittaa.
- Ajoittain myös aikuisten ja nuorten ryhmässä ollut tilan ahtautta.

Ohjaajat!

- Jäsenmäärän kasvattaminen tarkoittaisi käytännössä uusien ryhmien perustamista, koska ryhmäkokoja ei voi kasvattaa. Mistä uusia ohjaajia?

Kilpailu- ja leirikulttuuri

- Kisaavien nuorten kasvattaminen seuraava haasteemme ja tavoitteemme.
- Seuran kilpailu- ja leireilykulttuuri pitää rakentaa.

Fudoshin Rauman harjoitusryhmät 2024:

U13/U15 -junnut:

- Kamppaillaan yhdessä!
 - Vahvistetaan perustaitoja ja lajitaitoja
 - opetellaan harjoittelemaan judoa
 - Kannustetaan osallistumaan alueen tapahtumiin yhteistreenit naapuriseurojen kanssa
 - U15 –säännöt huomioitu harjoittelussa
- 2 x vko (2 X 1h 15 min)



Junnujen kisatreenit (U13->):

- Lisää vauhtia ja randoria kilpailusta kiinnostuneille
 - Kilpaluissa toimivat tekniikat
 - Harjoittelun tehostus
- 1 x vko muun treenin lisäksi

Uusi ryhmä!!

- Huom! Siirtymiset ryhmien välillä yksilöllisesti.
- Ryhmien välillä voi liikkua myös kesken kauden ja ryhmissä saa treenata "ristiin"

Nuoret (U18->):

- Judoharjoittelu monipuolisesti
 - Opastetaan kiinnostuksen ja mahdollisuuksien mukaan myös oheistreenissä
 - Nuorten omat tavoitteet harjoittelun perustana (kilpailu/harrastaminen)
- 3 x vko
(+ halutessa kisat, leirit ja yhteistyöseurojen treenit)



Lasten peruskurssi / U11 keltaiset:

- Hauskaa leikkiä ja kamppailua
 - Perustaitoja, nopeutta ja ketteryyttä
 - Judon perusteiden opettelu
 - Kokeillaan kisailua salikisoissa
 - U11-säännöt huomioitu harjoittelussa
- 2 x vko (1 h + 1h 15 min)



Muksujudo 5-6 –vuotiaille:

- Hauskaa leikkiä ja nujuamista
- perustaitoja ja judon alkeita
- Rohkeus osallistua ja toimia ryhmässä
- 1 h x vko



Fudoshin Rauman harjoitusryhmät kevät 2024:

Aikuisten ”yleiset treenit” nuorten kanssa:

- Monipuolinen judon harjoittelu, käytössä kaikki tekniikat ja harjoitustavat
- Harjoitukset 3 x vko: jaottelu nyt kisatekniikka, perustekniikka + randori & newaza +randori –treenit.



Aikuisten peruskurssi:

- Judon perusteita aikuisille omaan rauhalliseen tahtiin
- 1 h x vko + 1,5 h newaza muiden kanssa yhdessä



Euran jatkoryhmä:

- Värivöiden harjoitukset Eurassa yli 7-vuotiaille.
- Harjoitukset 2x vko
- Harjoitellaan monipuolisesti judoa



Euran peruskurssi:

- Judon perusteet yli 7-vuotiaille Eurassa
- Harjoitukset 1 x vko





KIITOS!!