



FinnDain historiaa noin vuodesta 2019

Judoliiton Seuratoimijapäivät 6.-7.9.2025 Pajulahti
Juho Nikkola ja Jessica Koski

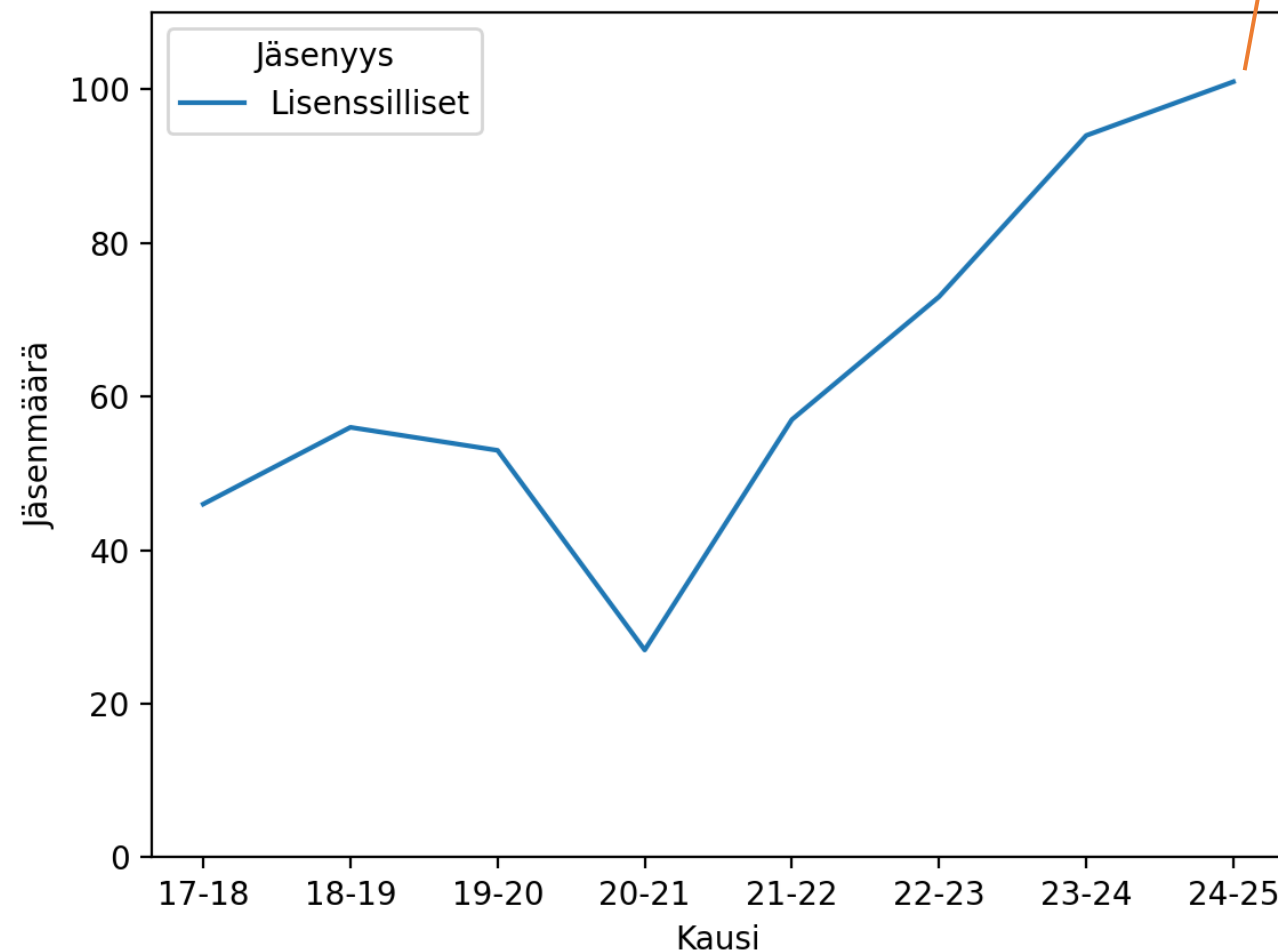
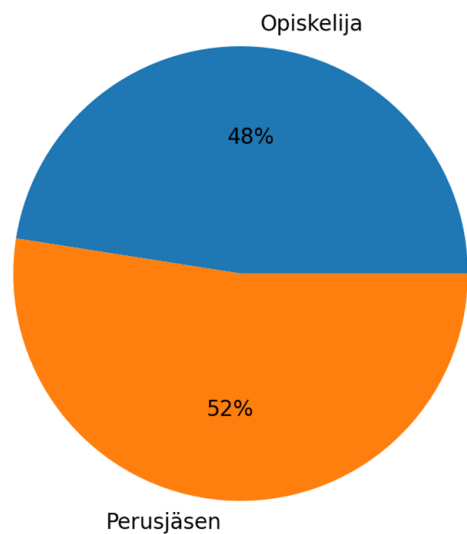
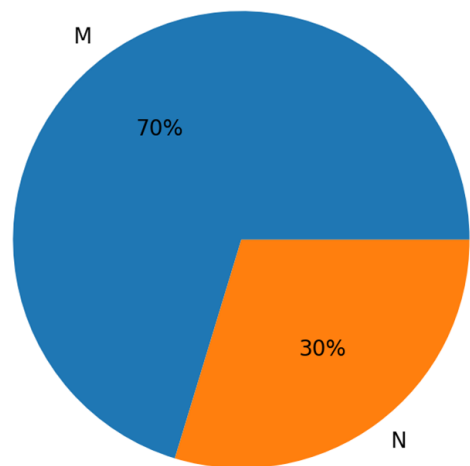


Ja tapahtui niinä päivinä...

- Judoliiton lisenssit muuttuivat merkittävästi kalliimmiksi
- Vuokramenot kasvoivat kun Aalto ja HY päättivät lopettaa tilojen tukemisen
- Jäsenmaksu kasvoi merkittävästi
- 2019 keväällä Unisport heitti meidät ulos
- 2019 syksyllä Löysimme itsemme Satakuntatalon kellarista, kiitos Lassen
- 2020 alkoi Covid-19
- 2021 keväällä Satakuntatalo heitti meidät ulos
- 2021 elokuussa aloimme toimia Urheassa ja Porthaniassa, kiitos aktiivisen hallituksemme

Jäsenmäärän kehitys 1.9.2017 alkaen

101



(Aluksi) Murheellinen tarina

- Valmennuspäällikkö tarttuu haasteeseen 2014 tavoitteena aloittaa peruskurssin uudistaminen
- Ensimmäiseltä kurssilta ei jäänyt ketään
- Toiselta (tai kolmannelta) jo useampia...
- Jatkuvaa uusien ideoiden hakua, mm. Kihun taitoharjoittelukoulutus, Anne Löf/Jane Bridge leiri, Katanishi-sensei, sensei Bordeaux'sta, Japanin maajoukkueen harjoittelua Havaijilla, Gamba Moskovassa, ...
- 2019 ideat alkavat olla parempia mutta 2019 peruskurssilta saadaan graduoitua vain 2 keltaista...
- 2021 aloitetaan uudella konseptilla, ja 2022 peruskurssin vieressä jatkokurssi samassa tilassa, yhteinen lämmittely

Peruskurssin speksi 2014



Mitä	Miten	Miksi
Työnvaihe	Ydinkohta	Syy
5 min alkujumppa		- suoraan 1 käärme - kummatkin suunnat jokaisella tavalla
5 min ketteryys		- kasvat pysyy samaan suuntaan (1) - kädet heiluu ylös alas (2) - kädet heiluu edestakaisin (3) - kädet heiluu eritahtiin edessä (4)
10 min taisabaki, liikkuminen, tsugi-ashi		- eteen, sivulle, taakse, toiselle sivulle - eteen, sivulle, taakse, toiselle sivulle
15 ukemi	Alussa enemmän	- ristiaskeleella, molemmat kyljet
15 min pysty		- samaan tahtiin
15 min matto		- kädet pyöritteän
15 min loppujumppa		- pää pyöritys - nyrkit auki kiinni edessä - ranteet kädet ylhäällä
5 min palaute		- nilkat - polvet - lantio
		- apina - karhu eteen ja taakse - mittarimato 1+1
		- polvilta pystyyn
		- tori vetää vyön avulla selällään olevan uken pala kerrallaan toiseen päähän
		- toinen tori vetää vyön avulla
		- ja toistetaan kunnes aika loppuun

Työnvaihe	Ydinkohta	Syy
Keinuminen selällään	30s alussa 10 sekunnin siirtyminen	
Vuoropunnerrus	30s	
Keinuminen kyljellään	30s	
Tsugi-ashi parin kanssa	30s	
Keinuminen kyljellään	30s	
Judopunnerrus	30s	
Tori vetää vyön avulla selällään olevan uken pala kerrallaan toiseen päähän	30s	
Toinen tori vetää vyön avulla	30s	
JA TOISTETAAN KUNNES AIKA LOPPUUN		



Mikä on meidän ongelmamme?

- Harrastajat aikuisia, tai melkein
- Judo on vaikeaa, mutta kuitenkin kiinnostavaa ja innostavaa
- Pahin este judossa etenemiselle on kuitenkin lentämisen pelko, jos ei osaa olla ukena, ei opi oikeaa asentoa, pelkää lentämistä, satuttaa itsensä maahan tullessaan, miksi jatkaa?
- Toiseksi pahin ettei opita kääntymään kunnolla, tekninen kehitys vaikeaa ilman kunnan tai-sabakia
-

PLAY, PROGRESS, PASSION

Mutta miten sitä saadaan aikaan?



Strategia erään judoseuran toiminnan kehittämiseksi

Mihin kysymyksiin hyvässä strategiassa pitää vastata?*

- Millä markkinoilla / asiakassegmenteillä haluamme olla aktiivisia ja missä suhteessa?
- Miten voitamme kilpailussa asiakkaista?
 - Miten saamme enemmän aloittajia?
 - Miten saamme heidät pidettyä?
- Miten saavutamme kilpailuetumme?
 - Kuka ottaa tästä vastuun?
- Mikä on toimenpiteiden järjestys ja nopeus?
- Mistä ja miten saamme tuottoamme?

* Hambrick, D. C, Fredrickson, J.W.: Are you sure you have a strategy?

FinnDain strategian pääpointit

Ei tämä kaikki ollut valmista alussa, lähdimme kokeilemaan



- Ketkä ovat meidän ”asiakkaamme”: 15-20 vuotiaat nuoret.
 - Aloittavat ja tulevat opiskelijat. Primääri kohde erityisesti viestinnälle. Vanhoja meillä jo on. Peruskurssille kohderyhmää vanhemmatkin mahtuvat ja tulevat saman viestin perässä. Junnuja emme halua, meillä ei ole tiloja, resursseja eikä ideologiaa heille, lisäksi Helsingissä on jo tarpeeksi vaihtoehtoja.
- Miten saamme heidät mukaan? ”Mä haluan heittää!”
 - Näyttämällä heille judon heittämisen ja kamppailun kiehtovuuden, mattopainissa jäämme kuitenkin kakkoseksi.
 - Miten: Some-viestintä, kaveripiiri, näytökset ja judokokeilut, ja mm. ilmainen aloitus tarpeeksi pitkään.
- Miten saamme heidät pysymään tarpeeksi pitkään keltaisen vyön suorittamiseksi?
 - Peruskurssin pitää olla ilmainen tarpeeksi pitkään ja harjoittelu ilman pukua alussa täytyy olla mahdollista! Rahat otetaan sitten kun henkinen sitoutuminen on saatu aikaan, viimeistään graduointivaiheessa!
 - Treeneissä: Kamppailua päivästä yksi, fysiikka (punnerrukset ym) jätetään taka-alalle koska sitä saa jo crossfit-salilta, jatkuva judossa edistymisen tunne ja kamppailuosaamisen lisääntyminen on tärkeää pysymiselle.
- Miten saamme heidät jatkamaan keltaisista eteenpäin? Ryhmytyminen ja edistymisen tunne edelleen
 - Treeneissä: Jatkokurssi peruskurssin yhteydessä (jotakin vanhaa, jotakin uutta...). Yleisissä treeneissä keltavöisten huomioon ottaminen. Parhaiden ja ahkerimpien graduointi seuraavaan vyöhön etunenässä eli minimiajassa, muut ryhmässä.
- Miten pidämme kaikki mukana? Yleiset treenit on seurahengen ylläpitäjä
 - Pitää olla yhteiset treenit 2-3 kertaa/vko koko porukalle keltaisista ylempiin daneihin, vauhtia ja vaarallisia tilanteita (ukemeja) niitä hakeville ja mahdollisuus himmailla niille jotka ovat enemmän ”hengessä mukana”. Kilpajudo tulee ja menee osana judouraa, randori on kuitenkin elämän suola.

Tää hyvältä näyttää,





Esimerkkejä etenemisestä

Etenemisjärjestys ukemi



Pikkuhiljaa korkeutta nostaen:

Makuultaan
tatamilla

uken päältä uke
makaa

matala heitto

uken päältä
uke
nelinkontin

kyykystä uke
päästää irti

uke työntää
kumoon

iso hali

eteenpäin
rullaus korvan
yli

pehmo-ukemi

Pari opetetaan kommentoimaan
ukemin tärkeimmät: leuka kiinni,
lyövän käden kulma, jalkojen asento

Etenemisjärjestys matto



Matossa kamppailu päivästä 1, osaamisen lisääntyessä drillejä, kombinaatioita vaihteluksi

Totuttelu
kontaktiin

istualtaan
kaato
sidontaan

kääntö
sivusta

rullaus
ushiro-
kesa-
gatameen

kääntö
edestä

kääntö
takaa

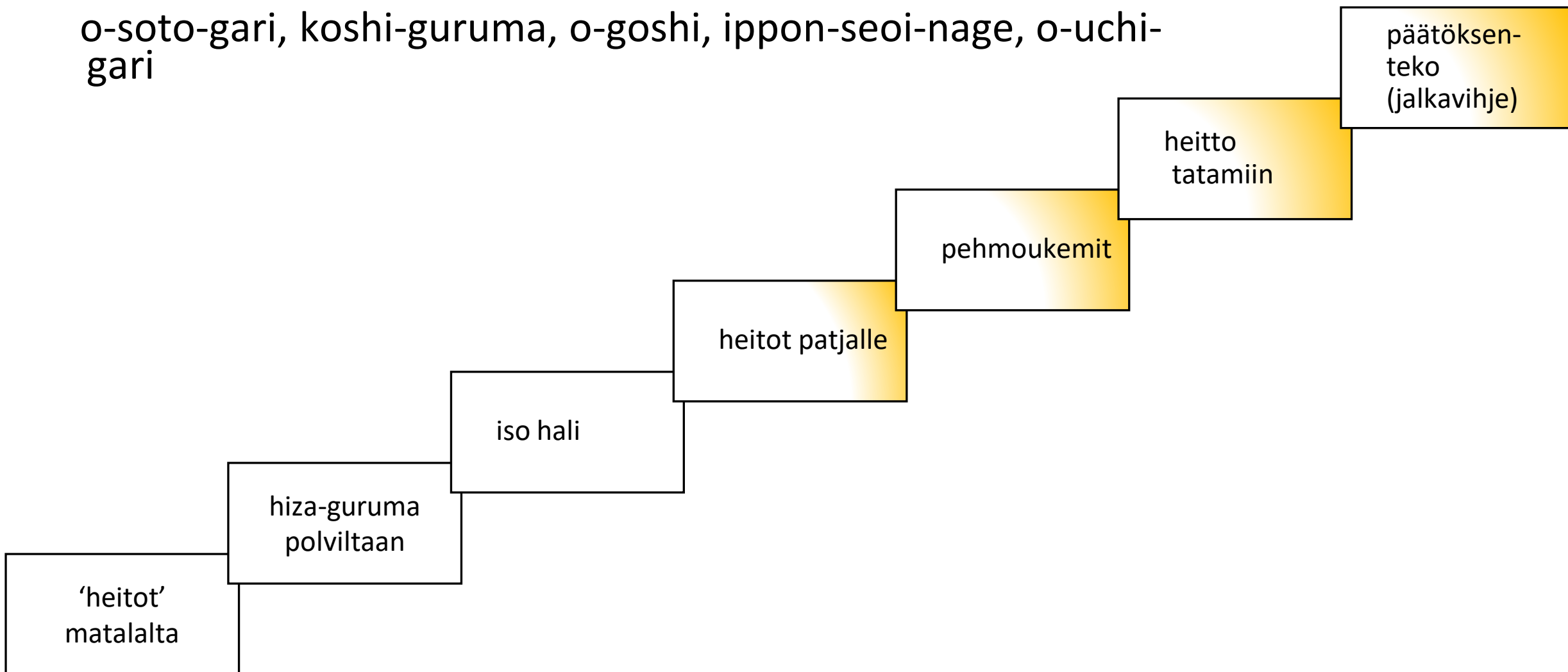
päätöksente
ko-kääntö

kääntö ja
merkistä
randoria

Etenemisjärjestys pysty



o-soto-gari, koshi-guruma, o-goshi, ippon-seoi-nage, o-uchi-gari





Etenemisjärjestys kamppailu

- Alkaa päivästä 1, joka harjoituksessa on jotakin kamppailua
- Selälle kaataminen kesa-gatameen ensimmäinen haaste
- Kääntöjen oppimisen jälkeen sidonnasta vapautuminen seuraava haaste
- Matossa käännön jälkeen yhteinen hajime
- Päätöksentekoharjoitus matossa, eli hyökkäys sivusta, takaa, pään suunnasta
- Pystyssä aloitetaan käsipainilla
- Pystyrandoria ”simuloidaan” päätöksentekoharjoituksella



Finndain videopankki

Finndain kuvaamat videot opetussuunnitelman harjoitteista löytyvät Finndain Google Drivesta täältä:

https://drive.google.com/drive/folders/1xT_KhDapN8MSoUGIa_DdVN_XfvhDvTvX4?usp=sharing

Finndai jatkokurssin harjoitusuunnitelma "kohti sinistä vyötä"

PYSTYTEKNIIKAT

UKE migi-ote. TORI migi-ote

UKE, "tasajalkaa"



TORI, "ampuma-asento"

okuri-ashi-bari →
sivuliike

↖ O-soto-gari

Ko-uchi-gari

↗ ippon-seoi-nage

morote-seoi-nage

uchi-mata / harai-goshi

O-uchi-gari ↗

Ko-soto-gari

ippon-seoi-nage ↖

koshi-guruma

hiza-guruma

← okuri-ashi-bari
sivuliike

UKEMI-HARJOITTEET

o-uchi-gari, tori perääntyy

ko-uchi-gari, tori perääntyy

tsuri-komi-goshi, tori perääntyy, hihakäden pito

UCHI-KOMI

Kaikki PYSTYTEKNIIKAT, tori perääntyy

O-soto-gari, uke perääntyy

ippon-seoi-nage, sivusuuntaan ristiaskeleella

KOMBINAATIO UCHI-KOMIT

ko-uchi-gari -> ippon-seoi-nage

o-soto-gari -> o-uchi-gari

o-soto-gari -> harai-goshi

harai-goshi -> o-soto-gari

ko-uchi-gari -> uchi-mata

risti-askel -> koshi-guruma

hiza-guruma -> o-uchi-gari

hiza-guruma -> o-soto-gari

hiza-guruma -> morote, uchi-mata, harai tms

OTE- JA ASENTO HARJOITTEET

Oman ampuma-asennon korjaaminen

Uken hihan painaminen -> ippon / koshi-guruma

Kahvan torjuminen

MATTOTEKNIIKAT

Sidontaympyrä

Gesa-gatame-luokka poistulot

Kata-gatame ja poistulo

Jalan rusetista vapauttaminen

Uken edestä: suolirulli

Uken takaa: kainaloista ja sidontaan

Uken sivusta: rannekontrolli, pään päälle ja sidonta

Uken sivusta: liepeestä rullaus sidontaan

Jalkojen välistä: jalkojen niputus

Jalkojen välistä: Hyrrä

Selältä: kata-gatame kääntö

Selältä: sivu-gaeshi (sweep)

Opetusvaatimusten kautta kohti tulevaa 1



Vyökoevaatimukset 5. kyu*



min 3kk
~35 treeniä

Pystyteknikat:

- 3 heittoa (ippon-seoinage, koshi-guruma, goshi, o-soto-gari, o-uchi-gari)

Mattotekniikat:

- Kääntö/hyökkäys 3 suunnasta sidonta
- Sidonnat hon-kesa-gatame, kuzure-kesa-gatame, ushiro-kesa-gatame, yoko-shit-gatame, kami-shiho-gatame
- Sidonnoista poistulot

- Ukemit kaikkiin suuntiin
- Perusote ja otteluasento
- Heiton horjutus ja uken kannatus
- Antautuminen



Vyökoevaatimukset 4. kyu*



min 4kk
aktiivisesti
~70 treeniä

Pystyteknikat:

- 6 heittoa (vähintään yksi käsi-, lonkka- ja jalkaheitto), 3 heittoa molemmin puolin
- 2 kombinaatiota ja 2 vastaheittoa

Mattotekniikat:

- 4 sidontaa/sidontaympyrä
- Sidonnan vaihto uken poistuloyrityksen mukaan
- Pystystä mattoon jatko

- Ukemit
- Otteen ottaminen ja uken liikuttaminen
- Kauluksen ja hihan suojaaminen



Vyökoevaatimukset 3. kyu*



min 6kk
aktiivisesti
~100 treeniä

Pystyteknikat:

- De-ashi-harai, hiza-guruma, sasae-tsurikomi-ashi, o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-soto-gari, ko-uchi-gari, uki-goshi, o-goshi, koshi-guruma, seoi-nage, ippon-seoi-nage
- Tehokas horjutus, tokui-waza
- 4 kombinaatiota ja 4 vastaheittoa

Mattotekniikat:

- Sidontaympyrä ja poistulot
- Lukkojen ja kuristusten perusteet, yksi molemmista

- **Judon perusteet koulutus**
- **10 treeniä apuohjaajana**
- Hyökkäys, väistö ja vastahyökkäys
- Otteen irrotus ja jatko

Opetusvaatimusten kautta kohti tulevaa 2



Vyökoevaatimukset 2. kyu*



min 8kk + 5
kisapistettä
(1v4kk ilman)
~140 treeniä

- **Oppimisen ja opettamisen perusteet koulutus**
- **15 treeniä apuohjaajana**
- Tekniikkaperhe, aiyotsu, kenka-yotsu
- Toimiva horjutus
- Kumikatat

Pystyteknikat:

- 3. kyu tekniikat + okuri-ashi-harai, uchi-mata, tsuri-komi-goshi, harai-goshi, tai-otoshi + yksi sutemi-waza tekniikka
- 5 kombinaatiota ja 5 vastaheittoa

Mattotekniikat:

- 4 Lukkoa ja kuristusta
- Mattotekniikat randorimaisesti, mattoon jatko

Kata:

- Nage-no-katan te-waza osuus



Vyökoevaatimukset 1. kyu*



min 10kk + 10
kisapistettä
(1v8kk ilman)
~170 treeniä

- **Judotuomarin peruskurssi**
- **2 tekniikkaleiriä tai valmennuskoulutusta (jos ei kisapistettä) 20 treeniä apuohjaajana**
- Heittopaikan rakentaminen, otteen irrotus+hyökkäys

Pystyteknikat:

- 2. kyu tekniikat + ko-soto-gake, ashi-guruma, harai-tsuri-komi-ashi, hane-goshi, sode-tsuri-komi-goshi, kata-guruma + 3 sutemi-wazaa
- 5 kombinaatiota ja 5 vastaheittoa
- Monipuolinen ja tehokas tokui-waza perhe

Mattotekniikat:

- Ude-gatame, ude-garami, hiza-gatame, waki-gatame, hara-gatame, juji-jime-ryhmä, okuri-eri-jime, kataha-jime, sode-guruma-jime
- Mattoon jatko, tokui-waza

Kata:

- Nage-no-katan te-, koshi- ja ashi-waza



Kiitos huomiostanne!
Kysyttävää?