

Judolla liikkeelle - hanke



Katri Forssell
Aino Kosonen

Seuraavat kaksi vuotta

Opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt valtionavustusta *Judolla liikkeelle* – hankkeelle. Rahoitus on ensimmäiselle vuodelle eli 1.6.2026–31.5.2027

Valtionavustus on osa OKM:n valtakunnallista liikunnallisen elämäntavan kehittämistä, jonka tavoitteena on edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä tukemalla eri väestöryhmien liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia.

Lähtökohtina on muun muassa yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus ja terveet elämäntavat

Meidän hankkeen kohderyhmät:

❖ Kohderyhmänä ovat ikäihmiset (yli 65v) ja kuulovammaiset

(Opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikunnallinen elämäntapa, <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>)

Yhdessä

Judoseurat
Kuurojen Liitto
Suomen Kuurojen Urheiluliitto (SKUL)
seniorijärjestöt
Ikäinstituutti

Yhteistyö mahdollisuuksia

Ruotsin Judoliitto
European Judo Union (EJU)
International Blind Sport Assosiacion (IBSA)

Yhä useampi ihminen judon pariin

Tarkoituksena: Madaltaa kynnystä ja luoda yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa judoa.

Tavoitteena:

- ❖ **Luoda judoseuroille inklusiivinen toimintamalli**
- ❖ **Lisätä ikäihmisten ja kuulovammaisten fyysistä aktiivisuutta, kehittää tasapainoa ja liikkumisvarmuutta sekä vahvistaa sosiaalista osallisuutta.**

Haluamme luoda pysyviä ja pitkäkestoisia toimintamalleja.

Pitemmällä aikavälillä hankkeen tulokset voivat näkyvät harrastajamäärissä ja kansainvälisissä tuloksissa.

Judolla on monipuolisia vaikutuksia

Judossa tehtävät liikkeet ja harjoittelu:

- ❖ Kehittää monipuolisesti tasapainoa yllättäviin tilanteisiin
- ❖ Parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä
- ❖ Opettaa ja valmistaa kaatumaan turvallisemmin
 - ❖ Tatami on turvallinen, pehmeä alusta harjoittelulle.
 - ❖ Vähentää kaatumisen pelkoa

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi yhteisöllisyys ja sosiaaliset vuorovaikutus tilanteet ovat tärkeitä elementtejä!

Judolle tärkeä periaate –
Muiden kunnioitus

”Kaikki mahtuu tatamille!”

Ensimmäisen vuoden tapahtumia ja suunnitelmia

- ❖ Ruotsin Judoliiton Judo4Balance-konseptin tuominen Suomeen
- ❖ Pilottiryhmät käynnistyvät
- ❖ Ohjaajien kouluttaminen (def-aware ja ikäihmisten ohjausten erityispiirteet)
- ❖ Viestintä ja tiedottaminen, tuodaan hanketta ja judoa laajemmin esille
- ❖ Tukimateriaalien tuottaminen (viitotut ja tekstitetyt videot, kuvitetut ohjekortit..)

Kiitos!

