

Judokat palaavat tatamille

Syksyn uutuuus on taaperoille ja vanhemmille tarkoitettu temmellysjudo

Judoseura Arashin toiminta on taas syksyiseen tapaan käynnistymässä Loviisassa. Syksyn uutuuutena vanhemmille ja lapsille tarjotaan uudenlaista mahdollisuutta liikkua yhdessä. Temmellysjudo -kurssi tarjoaa aikuisille mukavan tilaisuuden touhuta yhdessä lasten kanssa.

- Se on 1 - 4 -vuotiaille tarkoitettu ryhmä. Siellä ei hirveästi vielä judoilla, **Jari Orava** Arashista kertoo.

Judotekniikoiden sijaan temmellysjudon tavoitteena on kehittää aikuisten ja lasten yhteistyötaitoja ja heidän kykyään toimia ryhmässä.

Siinä sivussa opitaan esimerkiksi kuperkeikkoja, turvallista kaatumista, kehon tuntemusta ja erilaisten käsitteiden ymmärtämistä. Kaikki tämä tehdään pelien, leikkien ja kisailujen avulla.

- Vanhemman kunto kohoaa ihan varmasti.

Harrastuksen aloittamiseen tarvitaan vain jumppavaatteet, vesipullo ja rutkasti innokasta liikkumishalua.

- Kurssille mahtuu maksimissaan 15 lasta ja aikuista. Meillä on periaatteessa 20 osallistujan maksimiryhmäkoko.

Mikäli ilmoittautumisia tulee paljon, niin seura voi harkita toisen ryhmän perustamista.

- Meillä oli keväällä kaksi pilottituntia ja siellä oli kivasti porukkaa.

Uuden ryhmän toiminta alkaa lauantaina 14.9. kello 10. Ryhmän ohjaajana toimii **Miia Lampén**.

Kurssit käynnistyvät tällä viikolla

Judoseura Arashin kurssit käynnistyvät jo kuluvan viikon aikana.

- Kurseja ovat muksujudo, peruskurssi ja kuntojudo aikuisille, Orava kertoo.

Judon aloittamiselle jokainen ikä on sopiva. Tärkeintä on opetella käytöstapoja ja toisen kunnioittamisen periaatetta.

- Mitä nuorempa aloittaa sen paremmat mahdollisuudet on elinikäisen oppimisen aikana omaksua vaikeatkin tekniikat niin, että ne ovat mahdollisimman luontevia.

Arashin muksujudossa 5-7-vuotiaat lapset harjoittelevat kaksi kertaa viikossa.

Harjoituksissa pääpaino on peleissä ja leikeissä sekä erilaisissa ketteryysharjoituksissa.

Muksujudossa opetellaan myös judon perusasioita, kuten ukemin eli kaatumisen tekemistä oikein sekä taitojen edelleen karttuessa helppoi-

pia sidontoja ja judoheittoja.

Judon peruskurssi on suunnattu 7-15 -vuotiaille ja sen päätteeksi suoritetaan keltaisen vyön koe.

Kuntojudo on taas tarkoitettu yli 16 -vuotiaille ja aikuisille. Kurssilla voi suo-

rittaa myös aikuisten peruskurssin, jonka päätteeksi on niin ikään keltaisen vyön koe.

- Kuntojudossa harjoitellaan kevyemmin, mutta tehokkaasti. Meillä on selainen slogan, joka kuuluu:

“Pehmeä tie kovaan kuntoon”.

Orava mainitsee, että judo tarkoittaa suomennettuna juuri pehmeää tietä.

Hän lupaa, että vaikka harjoittelu on kevyempää niin “hiki tulee varmasti”.

Kilpailusta kiinnostuneita ei seurassa myöskään unohdeta.

- Tarjoamme polun heille, jotka haluavat kilpailla. Tuemme kilpailuhommassa, Orava sanoo.

Hän mainitsee esimerkki-

nä Nuoret keltaiset -ryhmän ja Tehotiimin, josta löytyy kilpailuista kiinnostuneita harrastajia.

- Meillä on myös erikseen aikuiset kilpailijat ja ylemmät vyöt -ryhmä.

Myös Taidoa tarjolla

Judoseuran siipien suojasta löytyy myös toinen laji, vaikka siitä ei isommin meteliä ole pidetty.

Kyseessä on Taido, jonka harrastaminen sopii kaikille aikaisempiin harrastuksiin katsomatta.

- Se on ihan kaikille erittäin hyvää kehon hallintaa. Siinä ei olla oikeastaan kontaktissa ollenkaan - sellaista harmonista liikkumista.

Seuran sisällä toimii myös yli 16-vuotiaille tarkoitettu Äijät -ryhmä, jossa harjoitellaan erilaisia kamppailulajeja. Harjoitusten teemoja ovat olleet esimerkiksi Brasilian jujitsu, vapaaottelu tai nyrkkeily.

- Ryhmällä on päävetäjä, mutta harjoitteet vaihtelevat.

Tälle ryhmälle ei ole vielä merkitty harjoitusaikaa.

Arashi järjestää avoimien ovien päivän 7.9. kello 10-13 dojollaan Chiewitzinkatu 13:ssa. Tuolloin esittelyssä on normaalin seurainfon lisäksi uusi temmellysjudo.

Kurseille voi myös ilmoittautua netin välityksellä osoitteessa www.arashi.fi.

Tarkemmat kurssitiedot ja aloitusajankohdat löytyvät niin ikään nettisivuilta. (MM)



Jari Orava näyttää judoheiton mallia. Vastaanottavana osapuolena on ohjaaja Mari Turto.

Kurssi-tarjontaa

Temmellysjudo alkaa 14.9. kello 10.

Muksujudo 5-7 -vuotiaille tiistai ja torstai kello 17-18.

Peruskurssi 7-15 -vuotiaille maanantai ja keskiviikko kello 17-18.

Kuntojudo yli 16 -vuotiaille keskiviikko kello 19 - 20.

Kuntojumppa kaikille sunnuntai kello 12-13.

Taido kaikille maanantai kello 19-20.