

*Judoliiton Seurajohtaja- ja  
seuratoimijapäivät 4.-5.9.2021, Porvoo*

*Katri Forssell*



# Lauantai 4.9.2021

klo	Aihe	Kuka
14:00-14:15	Avaus ja alkusanat	Katri ja Esa
14:15-14:30	esittäytyminen	kaikki
14:30-14:45	Markkinointikampanja ja judo.fi	Taina Saha
14:45-15:15	Aikuisliikunnassa iso potentiaali seuratoiminnalle	Ulla Nykänen /Olympiakomitea
15:15-15:30	Aikuisliikunta Judoliiton strategiassa ja FitJudo-konseptin esittely	Katri, Jari Pylvänäinen
15:30-16:00	Tauko, välipalaa ja vaatteiden vaihto	
16:00-17:00	FitJudo-demo	Jari P. ja Ansku Paavilainen
17:00	Lopetus	Katri
17:00-19:30	Siirtyminen Haikkoon, majoittuminen ja kylpylä	
19:30	Illallinen	

# Sunnuntai 5.9.2021

klo	mitä	kuka
7:30-8:30	Aamiainen majoittuville	
9:00-10:00	Aloitus ja aikuisliikunnan työpaja: ryhmätyö	Katri
10-10:45	Shirokawa esittäytyy	Mikko Kärnä
10:45-11:00	Tauko	
11:00-11:30	Työryhmien ja Valiokuntien kuulumiset	Katri, Esa, Tero, Pena, Mika
11:30-12:30	Lounas ja huoneiden luovutus + Suomisport-klinikka	
12:30-13:30	Koulujudotoiminta	Katri
13:30-13:45	Tauko	
13:45-14:45	Uusjäsenhankinta - Tampereen Judo ja seurojen esimerkit	Antti Torkko + muut
14:45-15:00	Lopetus ja kotimatalle	Katri

# Esittäytyminen

- Nimi
- Seura
- Tehtävä seurassa
- Mitä odotuksia sinulla on tälle viikonlopulle?

# *Markkinointikampanja ja judo.fi*

- Viestintä ja markkinointiryhmän puheenjohtaja Taina Saha



# *Aikuisliikunnassa iso potentiaali seuratoiminnalle*

- Ulla Nykänen /Olympiakomitea

# *Aikuisharrastajat judon strategiassa*

- Katri Forssell



# *Suomalaisen judon strategia 2020-2024*

## TAVOITTEET

Suomalainen judo  
kansainväliseen  
mitalikantaan

10 000 jäsentä

# Tavoiteltu jäsenmäärän kasvu

<b>Jäsemäärä 2020-2021</b>	<b>Kaikki jäsenet</b>	<b>Täysi-ikäiset</b>	<b>Yli 30-vuotiaat</b>
hlö	4383	1570	1124
%-osuus	100 %	35,8 %	25,6 %
<b>Tavoiteltu jäsenmäärä 2024</b>	<b>Kaikki jäsenet</b>	<b>Täysi-ikäiset</b>	<b>Yli 30-vuotiaat</b>
hlö	10000	3582	2564,5
%-osuus	100 %	35,8 %	25,6 %
<b>Tavoiteltu kasvu 2021-2024</b>	<b>Kaikki jäsenet</b>	<b>Täysi-ikäiset</b>	<b>Yli 30-vuotiaat</b>
hlö	5617	2012	1440,5
prosentuaalinen kasvu	228 %		

# Jäsenmäärän kasvu / seura

Jäsenmäärän kasvu per seura (90 seuraa)	Kaikki jäsenet	Täysi-ikäiset 35,8%	Yli 30-vuotiaat 25,6%
jäsenmäärän kasvu per seura yhteensä 2021-2024	62	22	16
jäsenmäärän kasvu per seura /vuosi (4 jäsenmaksukautta)	16	6	4

## Jos tavoitteena 39 % yli 30-vuotiaita

Tavoitteena 39% yli 30-vuotiaita	
hlö	3900
jäsenmäärän kasvu (hlö)	2776
prsentuaalinen kasvu	347 %
jäsenmäärän kasvu per seura yhteensä 2021-2024	31
jäsenmäärän kasvu per seura /vuosi (4 jäsenmaksukautta)	8

# Mitä ajatuksia?



# Toimenpiteet 1/2

- Tähtiseura -ohjelman aikuisliikunnan laatutekijät tuoneet näkyväksi millaista on laadukas seuratoiminta. --> työkalut aikuisliikunnan kehittämiseen kaikille seuroille
- Kamppailulajien yhteinen VOK2-tason aikuisharrastajien ohjaajakoulutus pilotoitiin vuonna 2020 (judokoita 9/28)
- Uusi FitJudo –konsepti
- Judoliitto osallistui Olympiakomitean aikuisliikunnan tuotteistamisprosessiin 2020 --> Harmaat pantterit





## Toimenpiteet 2/2

- 2021 aikuisliikunnan työpajat Judoliiton hallitukselle, aluepäälliköille ja seuroille
- Aikuisliikkujat paremmin näkyville Judoliiton viestinnässä
- Markkinointikampanja elokuu 2021
- Uusilla nettisivuilla erilaiset liikkujat näkyvästi esillä

# Mikä FitJudo?

Jari Pylvänäinen / Mäntyharjun Judo



*FitJudo on harjoittelumuoto, jossa hyödynnetään judon liikekieltä ja tekniikoita sekä lihaskuntoharjoitteita kehon liikkuvuuden, tasapainon ja voiman kehittämisessä.*

*Aiempaa judokokemusta ei tarvita, vaan utelias ja ennakkoluuloton asenne sekä joustava asu riittävät lempeään liikkeeseen. Yksilölliset tarpeet, kunto ja lähtötaso huomioidaan harjoituksissa. FitJudo ei sisällä heittoja, joten se sopii harjoittelumuodoksi kaikille iästä, kunnosta tai fyysisistä rajoitteista huolimatta.*

*FitJudon avulla opit tuntemaan kehoasi ja arvostamaan sitä. Saat kokea liikunnan iloa osaaavan ohjaajan opastuksella, yhdessä erilaisten ihmisten kanssa. FitJudo tarjoaa myös mahdollisuuksia pysähtyä, kuunnella itseään, rauhoittua ja vahvistaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointia.*

*Harjoitukset toteutetaan pääosin itsenäisesti ja omaa kehoa hyödyntäen. FitJudo sopii myös monen liikunta- ja urheilulajin oheislajiksi, koska sen tavoitteena on edistää lihaksiston kykyä tukea hallittua liikettä ja laajentaa liikeratoja omaa kehoa kuunnellen.*



## -konseptointi

- Syksy 2021: pilotointi (Mäntyharjun Judo)
- Syksy 2021-kevät 2022: konseptointityö loppuun, erilaisten materiaalien tuottaminen, ohjaajakoulutuksen rakentaminen ja pilotti-koulutuksen järjestäminen
- 2022: ensimmäiset FitJudo-kurssit seuroissa alkavat



# Tauko

Välipalaa, vaatteiden vaihto, FitJudo-demo



# Sunnuntai 5.9.2021

klo	mitä	kuka
7:30-8:30	Aamiainen majoittuville	
9:00-10:00	Aloitukset ja aikuisliikunnan työpaja: ryhmätyö	Katri
10-10:45	Shirokawa esittäytyy	Mikko Kärnä
10:45-11:00	Tauko	
11:00-11:30	Työryhmien ja Valiokuntien kuulumiset	Katri, Esa, Tero, Pena, Mika
11:30-12:30	Lounas ja huoneiden luovutus + Suomisport-klinikka	
12:30-13:30	Koulujudotoiminta	Katri
13:30-13:45	Tauko	
13:45-14:45	Uusjäsenhankinta - Tampereen Judo ja seurojen esimerkit	Antti Torkko + muut
14:45-15:00	Lopetus ja kotimatalle	Katri

A close-up photograph of two martial artists from the waist up. The person on the left is wearing a white gi with a black belt, and the person on the right is wearing a blue gi with a black belt. Both individuals have their hands resting on their respective belts. The background is a plain, light-colored wall.

*Aikuisliikunnan työpaja*

# Pariporina

- Mitä ajatuksia eiliseltä?
  - Mikä oli uutta?
  - Mikä vaikutti hyvältä?
  - Jäikö joku asia mietityttämään?
  - Mistä haluat vielä lisätietoa?



## *Pohdi itsenäisesti*

- Kuinka monta täysi-ikäistä harrastajaa omassa seurassasi on?
- Millaiset asiat ovat pitäneet sinut seuratoiminnassa ja harjoituksissa mukana?
- Mikäli aloitit judon aikuisiällä: miten löysit seuran ja onko mielikuvasi lajista muuttunut vuosien saatossa?
  - Pariporina

# Aikuisliikunnan määritelmä

- Kaikenlaista 18-vuotiaiden ja sitä vanhempien – myös iäkkäiden – liikuntaa ja urheilua.
- Kattaa liikunnan arkiliikkumisesta liikunnan harrastamiseen ja tavoitteelliseen kilpaurheiluun.
- Ei ole merkitystä liikunnan kuormittavuudella tai esimerkiksi sillä, kuinka vakavasti tai tavoitteellisesti liikkuja liikkumiseensa suhtautuu.



# Ryhmätyö 1

Mitä kohderyhmiä voisi olla olemassa?

- Harrastavien lasten vanhemmat ja isovanhemmat
- Vaihdevuosi-ikäiset naiset
- Judoa aikaisemmin harrastaneet
- Työttömät
- Maahanmuuttajat
- Opiskelijat
- Yritysjohtajat

Valitkaa näistä ryhmässä yksi, jota tarkastelette tarkemmin.

## Kuvatkaa yksi kohderyhmän edustaja tarkemmin:

1. ikä ja asuinpaikka?
2. missä työssä/opiskeleeko?
3. kuuluuko perheeseen muita?
4. miksi valitsee juuri teidät?
5. harrastaako muuta?
6. mitä asioita arvostaa?
7. ostaako tunteella vai järjellä?
8. mihin hakee ratkaisua?
9. Mistä kohderyhmä löytyy?
10. Mikä saa kohderyhmän pysymään seuratoiminnassa mukana?

# Ryhmä 1: vaihdevuosi-ikäiset naiset

1. 45-55v, Vakiintunut asuinpaikka
2. On työelämässä
3. Lapset lähteneet kotoa, haetaan uutta sisältöä arkeen
4. Valitsee judon ja seuran, koska haluaa lisää itsevarmuutta, luo turvallisuuden tunnetta, kunnon kohottaminen, monipuolinen laji
5. Harrastaa satunnaisesti ulkoilua
6. .
7. Tekee ostopäätöksen tunteella
8. Asia, johon hakee judoharrastuksella ratkaisua: oma terveys
9. Henkilö tavoitetaan tyky-päivistä, julkisesta liikenteestä, tupperware-kutsuilta, kaverin kautta, Fit-sanan hyödyntäminen markkinoinnissa.
10. Asiat, jotka saavat pysymään mukana seuratoiminnassa: hyvä yhteishenki, vertaistuki, kannustaminen sosiaalisessa mediassa

# Ryhmä 2: maahanmuuttajataustaiset nuoret miehet

- 30v. Pk-seutu
- Työssä ja opiskelee, hakee paikkaansa yhteiskunnassa
- On lapsia ja perhe saattaa olla isokin (uusien jäsenten potentiaali)
- Mistä löytää seuran: netin kautta (helppous), kaupungin kautta, nettisivut, omista verkostoistaan
- Mikä pitää seuratoiminnassa mukana: yhteisö ja sosiaalinen taitaminen ulkopuolinen toiminta (illan istujaiset, kokkailut yhdessä), ei eriyttämistä vaan inklusio.
- On tärkeää, että joku seurasta pystyy kommunikoimaan henkilön kanssa (eri äidinkieli)
- Henkilö huomiodaan niin, että opetellaan muutamia sanoja tämän äidinkieltä ja ilahdutetaan häntä käyttämällä niitä: hei, mitä kuuluu jne.

## Ryhmä 3: opiskelija

1. 20v. Uusi paikkakunta opiskelujen vuoksi
2. Asuu yksin tai kumppanin kanssa
3. Haluaa kokeilla uutta harrastusta
4. Helppous: aika, paikka ja hinta miellyttävät
5. Haluaa harrastaa, ei kilpailla, ei muita harrastuksia
6. Kiinnittyminen uuteen paikkakuntaan ja uudet sosiaaliset suhteet
7. Tekee ostopäätöksen tunteella
8. -
9. Sosiaalisesta mediasta ja kampuksen kanavilta
10. Kokee olevansa osa porukkaa → uusi perhe, ensivaikutelma tärkeää jatkon kannalta, laadun vastattava odotuksia kuten opetus, uudistuvuus ja vaihtelevuus

# Ryhmä 4:





## Aikuisliikunnan laatutekijät



# Liikkuja keskiössä -päättän itse-



- Liikkujan ymmärtäminen ryhmänsä (sukupuoli, ikä, koulutustausta, sosioekonominen asema, sairaus- tai vamma-ryhmä, etninen tausta tai muu kategoria) edustajana ja **yksilönä**.
- Liikkujan liikunnalle antamat merkitykset, tarpeet ja tavoitteet liikkumishistoria (liikkumistausta) ja aikaisemmat kokemukset tieto-, taito-, toimintakyky- sekä kuntotaso.
- Liikkuja on oman elämänsä paras asiantuntija ja päätöksentekijä omaa elämäänsä koskevissa asioissa. Siten kukaan ei määrittele ylhäältä päin tai puolesta, kuinka, miten, missä tai kenen kanssa aikuisen tulisi liikkua tai ylipäänsä, liikkuuko aikuinen.

# Monipuolisuus -minä osaan-



- Ihminen voi oppia ja kehittää itseään koko elämänsä ajan oman potentiaalinsa suunnassa: fyysisten ominaisuuksien kehittyminen taidollinen kehittyminen tiedollinen kehittyminen psyykinen kehittyminen
- Monipuolisuuden tukeminen edellyttää yksilön ymmärtämistä, jotta tarjottu toiminta vastaa hänen tasoaan, on sopivan haastavaa, mutta ei liian vaativaa ja ohjaa sinne suuntaan, jonne liikkujalla on haluja mennä.



# *Yhteisöllisyys -minusta pidetään-*

- Ihminen on sosiaalinen olento.
- Yhteisöllisyyden on mahdollista toteutua aitona yhdessä tekemisenä, ryhmään ja yhteisöön kuulumisena, sosiaalisten taitojen harjoittamisena ja vuorovaikutuksena toisten kanssa.
- Liikunta, jossa on yhteistä tekemistä ja ns. ystäväpotentiaali, jossa vuorovaikutusosapuolia on yhtä paljon ja osapuolet ovat samanlaisessa asemassa (tasavertainen status) ja johon voi osallistua vapaaehtoisesti, voi vähentää ennakkoluuloja (nk. Kontaktihypoteesi, Allport 1954).

# Tukimateriaalia

- OK:n nettisivut: [Aikuisten harrastaminen seurassa](#) (tutkittua tietoa, työkaluja ja koulutuksia)
- [Tähtiseuraohjelman laatutekijät](#)



# Shirokawa esittäytyy

- Mikko Kärnä



# *Valiokuntien ja työryhminen terveiset*





Katakomissio

# Katakomissio

- Talven aikana pyritään järjestämään koshiki-no-kata-koulutuksen. Kouluttajana Wolfgang Dax-Romswinkel.
- Kata-klinikat antavat mahdollisuuden saada palautetta omasta katastaan. Tilaisuudet ovat maksuttomia. Yleensä klinikka on järjestetty pääkaupunkiseudulla, mutta on mahdollista järjestää myös muualla.
- Katayhteistyötä sovelletun judon kanssa kehitetään
- Katan harrastajilla on oma postituslistansa. Listalle pääsee ottamalla yhteyttä katakomissioon ([judo.kata@elisanet.fi](mailto:judo.kata@elisanet.fi))
- Kataoppaita voi kysellä komissiolta.

# Koulutuksia



- [Tähtiseurapäivä-webinaari](#) La 2.10.2021 klo 14-16.15 + vapaaehtoinen osuus 30 min. Tervetulleita ovat kaikkien seurojen toimijat riippumatta siitä, onko seura Tähtiseura tai ei. Maksuton. Ilmoittautuminen 30.9. mennessä.
- Uusi [Vastuullinen valmentaja – verkkokurssi](#) maksuton 31.12., minkä jälkeen 10€. Kurssilla tutustutaan vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opitaan fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä.
- [Graduoijan peruskurssi Oulussa 25.9.2021](#)
- Judovalmennuksen seminaari 28.-29.12.2021

# VALMENTAA \* kuin \* NAINEN



## Valmentajaa kuin nainen -hanke

Päätavoitteena lisätä hankelajien naisvalmentajien kokonaismäärää ja erityisesti huippuvalmentajien määrää sekä tukea ja luoda tukiverkoston jo toiminnassa mukana oleville naisvalmentajille. Päätavoitteeseen pyritään kahden näkökulman kautta:

1. Inspiroidaan entisiä tai urheilijan polun loppuvaiheessa olevia naisurheilijoita valmentajiksi.
2. Kannustetaan toiminnassa jo mukana olevia naisia laajentamaan osaamistaan ja tarttumaan uusiin haasteisiin; harrasteryhmiä ohjaavia naisia lisää valmentajiksi sekä nykyisiä kilpaurheilijoiden naisvalmentajia lisää huippuvalmentajiksi.

Hanke päättyy vuoden 2021 loppuun.



MENTO-  
ROINTI



VALMENTAA  
kuin  
NAINEN

## SUOMEN JUDOLIITON MENTORINTIRYHMÄ SYKSYLLÄ 2021

Judoliiton ensimmäinen mentorointiryhmä käynnistyy syksyllä 2021. Mentorointiryhmä sopii sinulle jos:

- kaipaat tukea valmentajuuteesi tai oman valmennuspolkusi vahvistamiseen
- olet kiinnostunut itsesi kehittämisestä valmentajana
- sinulla on ryhmä/urheilija, joilla on selkeästi asetetut tavoitteet harjoittelussa tai kilpailemisessa
- olet avoin keskustelulle ja itsereflektoinnille.

Mentorointiprosessi on oivaltamista ja oppimista sekä itselle asetettujen tavoitteiden ja kiinnostuksen kohteiden syvempää pohtimista. Mentori tukee valmentajan kehittymisen prosessia ja kulkee rinnalla tukien jokaisen omaa kehityspolkua.

Suomen Judoliiton mentorina toimii Suomen Valmentajien kouluttama mentori **Jaana Jokinen**. Valmentaa kuin nainen kampaalulajeissa -hanke osallistuu mentorointiryhmän toteuttamiseen siitä osin, kuin toiminta tukee hankkeen tavoitteita. Osallistumismaksu on 30 €. Ryhmään voivat hakeutua kaikki, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään itseänsä muiden valmentajien vertaistuen ja mentorin avulla. Ryhmän ensimmäinen tapaaminen on 12.9.2021 etätapaamisena.



Kiinnostuitko? Tule kuulumaan lisää ja keskustelemaan infotilaisuuteen, joka järjestetään etänä 25.8.2021 klo 18-19.

SUOMEN  
JUDOLIITTO

Lue lisää ja hae mukaan mentorointiryhmään viimeistään 29.8.2021:  
[www.judoliitto.fi/kalenteri](http://www.judoliitto.fi/kalenteri)

SUOMEN  
JUDOLIITTO

# VKN-hankkeen tapahtumiin osallistuneet judokat 2020-2021

Tapahtuma	henkilömäärä
mentorointiryhmät	4
Mentorikoulutus	1
alueelliset tapaamiset	17
huippuvalmentajatapaamiset	14
URVA	8
1.tason valmentajakoulutus	11
judon mentorointiryhmä	5
<b>Yhteensä</b>	<b>60</b>

OP

Stopteltat®  
KATTAA TILAISUUTESI

MOREON  
licensing • merchandising • promotion

magnum  
live

# Koulujudotoiminta



## Koulujudotoiminnan määritelmä:

Koulujudotoiminnalla tai koulujudolla tarkoitetaan eri kouluasteilla oleville koululaisille tai opiskelijoille järjestettäviä säännöllisiä judoharjoituksia, yksittäisiä judollisia liikuntatunteja tai kouluissa/oppilaitoksissa järjestettäviä judonäytöksiä. Koulujudotoiminnan alle kuuluvat judokoulutoiminta, koulujudonäytökset ja koulujudokokeilut. Koulujudotoiminta on eri muodoissaan hauskaa ja turvallista matalankynnyksen toimintaa. Siihen saavat osallistua kaikki oppilaat/opiskelijat taustasta riippumatta.

**Koulujudokerho /koulujudokerhotoiminta:** Pidempikestoiset judokurssit tai säännöllisesti koululaisille/opiskelijoille järjestettävät judoharjoitukset, jotka järjestetään koulupäivän yhteydessä tai heti sen jälkeen.

**Koulujudonäytös:** kouluissa/oppilaitoksissa järjestettävät lyhyet tilaisuudet, joiden avulla pyritään kertomaan, mitä judo on lajina. Näytös voi olla sellainen, jossa koululaiset/opiskelijat ovat katsojina tai lisäksi kokeilevat itse lyhytkestoisesti judollisia harjoitteita.

**Koulujudokokeilu:** yksittäiset kouluissa/oppilaitoksissa järjestettävät tilaisuudet, joissa oppilaat/opiskelijat itse kokeilemalla tutustuvat judoon. Esimerkiksi judolliset liikuntatunnit.



# Tilastotietoa

Finnish judo Association		
Judo presentations and classes in schools in 2019		
Number of clubs organizing judo presentation or classes in schools	Number of judo presentations in schools	Number of judo classes in school (hour)
15	40	261
Judo presentations and classes in schools in 2020		
Number of clubs organizing judo presentation or classes in schools	Number of judo presentations in schools	Number of judo classes in school (hour)
17	15	171

Lähde: Seurojen vuosi-ilmoitukset 2019 ja 2020. Luvut suuntaa antavia.



# Koulujudo: ERASMUS + projekti

- KVprojekti: Slovenialaisen urheiluyhteisön [Mala šola judan](#) koordinoimaan ERASMUS+ -projekti. Partnereina SJL ja judoseurat Kroatiasta ja Portugalista.
- Projektin avulla jaetaan tietoa ja hyviä käytäntöjä koulujudontoiminnasta, lisätään tietoisuutta judosta ja sen arvoista, testataan ja toteutetaan erilaisia harjoitusmalleja sekä pyritään sitouttamaan uusia kouluja ja valmentajia koulujudon järjestämiseen.
- ERASMUS +-projekti 2/2021-5/2022
- SJL on perustanut työryhmän, jonka tarkoituksena on toteuttaa projektista saatavia hyviä käytäntöjä ja kehittää koulujudoa Suomessa.



# Koulujudotyöryhmä

- Katri Forssell, Judoliitto
- Katri Malinen-Metso, Hauve-kan
- Riku Nevala, Budokan ry, Vaasa
- Jari Lehtonen, Kotkan judoseura ry
- Heikki Lähteenkorva, Meido Kan
- Iisakki Haapalehto, Kokkai-kan Tornio/ Lieksan Jigoku
- Pertti Laitinen, Judoseura Sakura
- Ronja Eklund, Espoon urheilijat
- Karri Leino, Fudoshin Rauma
- Ruslan Pinhasov, Saimaan Judo
- Mikko Välimäki, Tampereen Judo /SJL Aluetoiminta
- Riia Turpela, Tikkurilan Judokat
- Teemu Puumalainen, Lieksan Jigoku
- Teija Meling, Suomen Judoliitto



Jokilaakson koululaiset 2020 Shirokawaisten Matiaksen, Johannan ja Matin ohjauksessa.



## Ryhmätyö

- Mitä seurat tarvitsevat voidakseen järjestää koulujudoa?

# Jukaran vinkit uusjäsenhankintaan

1. Seuran nettisivut kuntoon: pyytäkää joku ulkopuolinen katsomaan ne läpi. Löytääkö etsimänsä helposti? Jos ei seurassa ole osaamista nettisivujen ylläpitoon ja luomiseen, niin pyytäkää ammattilainen avuksi.
2. Ilmoittautuminen kursseille sähköisesti ja helposti: kurssien tiedot nettisivuilla yhdellä klikkauksella saatavissa kuten myös ilmoittautuminen kurssille. Ilmoittautumiset suoraan seuran edustajan kännykkään ja niihin vastaaminen välittömästi. Vastausviestissä kaikki oleellinen tieto harjoitusten aloittamisesta.
3. Mainonta: suosi sosiaalista mediaa ja siellä maksettua mainontaa. Koska usein äidit päättävät lastensa harrastuksista, määrittele mainonnan kohderyhmäksi 25-45v. Naiset 10 km säteellä dojosta. Täkysanoina voi käyttää esim. judo, sportti, liikunta, fitness, junnut, futis ym.
4. Vanhat jäsenet: kontaktoi vanhat jäsenet
5. Ryhmät: sujuva siirtyminen ryhmästä toiseen. Jos harjoitusaika ei jollekin käy, pyri mahdollistamaan niin, että voisi harjoitella toisessa harjoituksessa sopivat kaverin kanssa. Ylempivöisiä kannattaa hyödyntää olempivöisten pareina niin voivat toimia samalla opettajina.

# Lopetus

Pohdinta itsenäisesti:

- Mitä aion viedä tapahtumasta omalle kotisalille?
- Mikä oli hyödyllistä?
- Mistä tarvitsen lisätietoa?

