

1. Selge identiteet: kellele ja milleks?

Enne tegevusi on oluline positsioneerimine.

Judo veteran Eestis =

- endine võistleja
- harrastaja, kes tahab liikuda targalt
- treener, lapsevanem, kohtunik
- 30+ / 35+ / 40+ / 50+ sportlane

Fookus ei ole enam ainult medalil, vaid:

- tervisel ja liikuvusel
- väärikusel ja kogukonnal
- kogemuse edasiandmisel
- rõõmul judost kogu elu vältel

👉 *Sõnum: “Judo ei lõpe noorteklassiga.”*

2. Veteranide ühenduse tuumtegevused (alustada väiksemalt)

1) Regulaarsed veteranide treeningpäevad

- 1× kuus **avatud veteranide treening**
- eri linnades: Tallinn, Tartu, Pärnu
- rõhk:
 - tehniline judo
 - randori kontrollitud kujul
 - keha hooldus (liikuvus, kukkumine, taastumine)

💡 *Võimalik kaasata füsioterapeut / spordiarst lühiloenguga.*

2) Veteranide laagrid (a la 2× aastas)

- kevad + sügis
- 1–2 päeva
- programm:
 - judo tehnika
 - veteranide randori
 - taastumine, saun, vestlusring

- õhtul “judolood” – kes kust tuleb

👉 See **loob tugeva kogukonna**, mitte ainult treeningu.

3) Veteranide võistlussari Eestis (lihtne ja sõbralik)

Ei pea kohe olema suur turniir.

Idee:

- 2–3 etappi aastas
- “Open mat + sõpruskohtumised”
- kategooriad vanuse ja kaalu järgi – **ERITI NAISTELE** võimalus osaleda **oma** vanuseklassis ja kaalus (2 kehakaalu olemasolu ja „üldistatud” vanusegrupid – võib panna loobuma juba registreerimast.) Ise näiteks 47 aastasena 30 aastastega maadlema ei läheks, nii suur traumade oht. Ühendada kaalud ja vanused maadluseks **AINULT vabatahtlik**, et saada maadelda.
- võimalus:
 - võistelda
 - kohtunikuna osaleda
 - lihtsalt kaasa elada

💬 *Sõnum:* “Tule matile – oma tempos.”

3. Koostöö Eesti Judoliiduga

Väga oluline samm.

Mida pakkuda liidule?

- Veteranide ühendus kui:
 - **judo elukaare pikendaja**
 - treenerite järelkasvu hoidja
 - positiivne kuvand (tervis, väärtused)

Mida küsida?

- ametlik tunnustus
- kommunikatsioonikanalid (FB, koduleht)
- võimalus kasutada võistlus- ja treeningruume

👉 *Liidule on see pigem pluss kui koormus*, kui sina vead asja.

4. Kommunikatsioon

Kanalid:

- Facebooki grupp: “Eesti Judo Veteranid” - ok
- WhatsApp / Messenger - tuumikule
- judoklubide kaudu kutsete jagamine

Toon:

- mitte “karm sport”
- vaid:
 - väärikus
 - sõprus
 - elukestev judo

📌 Jagada:

- lugusid inimestest
- pilte treeningutest
- väikeseid edulugusid (“50+ esimest korda matil 20 aasta järel”)

5. Raha ja jätkusuutlikkus (lihtne mudel)

Võimalused:

- sümboolne aastamaks (nt 20–30 €)
- osalustasu laagrites
- kohalike omavalitsuste tervisespordi toetused
- koostöö sponsoritega (nt taastusravi, sporditarbed)

👉 Veteranid on sageli **maksevõimelised ja lojaalsed**, kui nad tunnevad väärtust.

6. Väga tugev lisamõte

“Judopärandi hoidmine”

- vanade treenerite ja sportlaste lood
- videod / intervjuud
- veteranid kui judo ajaloo kandjad

👉 See loob **sügavama tähenduse**, mitte ainult trenni.