

Tietosku



**POHJOIS-SAVON
KARATE**

pohjois-savonkarate.sporttisaitti.com

Tervetuloa!

Tervetuloa harrastamaan karatea Pohjois-Savon karate ry:hyn! Olet tehnyt oikean päätöksen. Aloituspaketti sisältää perustietoja, joita tulet tarvitsemaan, kun aloitamme harjoittelun.

Karate

Karate on yksi vanhimmista japanilaisista itsepuolustuslajeista, jotka ovat tulleet Suomeen. Laji on kestänyt niin myötä- kuin vastamäetkin lähes muuttumattomana. Karate on kamppailulaji, joka edistää itsepuolustustaitojen kehittymistä harrastajassa.

Laji on jakautunut moneen ns. tyyliisuuntaan. Suomessa on neljä päätyyliisuuntaa, jotka ovat wadoryu, shotogan, gojuryu ja shitoryu. Tyyliisuunta, jota Pohjois-Savon karate ry:ssä harjoitellaan, on wadoryu.

Tyyliisuuntana wadoryu on pelkistetty, ei näyttävä, mutta erittäin toimiva tyyliisuunta. Tyyliisuunnalle ominaista on hyökkääjää myötäilevät tekniikat, jolloin kamppailutilanteessa syntyvät vastavoimat ovat mahdollisimman minimaalisia. Karate sanana tarkoittaa ”tyhjä käsi”, ja wadoryu merkitsee ”rauhan tie”.

Harjoituksen kulku

Harjoitukset tulevat koostumaan eri osa-alueista, joita ovat kata, kumite, perustekniikka, paritekniikat ja itsepuolustustekniikat. Nämä ovat tekniikkaharjoitteita, joiden lisäksi kehitämme lihaskuntoa, notkeutta, venyvyyttä sekä pelailemme käsipalloa, jalkapalloa jne.

Harjoituksissa puhutaan suomea mutta käskykieli on japani. Käskykielen oppii hyvin nopeasti ja käskyt tullaankin aina sanomaan ensin suomeksi ja sitten japaniksi.

Asu harjoituksissa voi aluksi olla verryttelyhousut, t-paita tai jotain vastaavaa. Harjoitussalissa liikumme lajille tyypillisesti paljain jaloin. Onkin asiallista pestä jalat kotona tai pukuhuoneessa. Karatepuku tullaan hankkimaan noin kuukauden kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Tiedotamme asiasta ja voit kysyä pukua ohjaajalta.

Lajille ominaisesti harjoituksen vetäjää kunnioitetaan syvästi, silloinkin kun vetäjällä on alempi vyöarvo kuin harrastajalla. Vetäjää voidaan puhutella hänen etunimellään tai häntä voidaan kutsua **zensei** = mustavöinen opettaja tai **sempai** = värvöinen ohjaaja. Näitä nimityksiä voidaan käyttää myös harjoituksissa, jos kysyttävää herää.

Turhaa keskustelua ja muuta häiritsevää tulisi harjoituksissa välttää. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksen aikana kännykkä on äänettömällä tai suljettuna, siihen ei siis vastata harjoituksen aikana. Harjoituksen aikana ei myöskään syödä esim. purukumia. Juomaan ei mennä ilman lupaa vaan ohjaaja ilmoittaa yleensä, koska pidetään juomatauko. Tätä varten kannattaa varata matkaan juomapullo. Harjoituksissa ei saa pitää koruja kuten korvakoruja, kaulakoruja, sormuksia jne. Lävistyksen on myös kielletty (turvallisuustekninen seikka). Kynnet on syytä pitää myös lyhyehköinä.

Harjoitukset kaudella 2019-2020 pidetään tiistaisin klo 19-20 Majakalla.

Maksut

Harrastajamaksu on 80 €. Tämä pitää sisällään noin 35–40 ohjatut harjoitukset. Muita kuluja tulee olemaan hankittava junnukaratepassi, joka maksaa 10 euroa. Tähän passiin dokumentoidaan koko karatehistoria. Passi tulee hankittavaksi ensimmäisen jäsenmaksun yhteydessä. Lisäksi hankitaan karate-gi eli karatepuku. Puvun hinnat alk. 40e. Pukuja löytyy heti seuran varastosta (satunnaisia kokoja).

Vakuutus

Jokaisella harrastajalla täytyy olla vakuutus, joka kattaa karaten harjoittelun. Tähän on kaksi vaihtoehtoa, 1) Oma tapaturmavakuutus, joka kattaa karaten harjoittelun, mistä toimitetaan ohjaajalle todistus vakuutusyhtiöstä.

2) Karateliiton vakuutus, jonka saa osoitteesta www.karateliitto.fi

JOKAINEN ON VASTUUSSA OMASTA VAKUUTUKSESTAAN!

ALAIKÄISEN KOHDALLA HUOLTAJA ON VASTUUSSA VAKUUTUKSESTA!

Sanastoa

Karate = Tyhjä käsi

Wadoryu = Rauhan tie

Rai = Kumarrus

Dojo = Harjoitussali

Tatami = Pehmeähkö harjoituslusta

Zensei= Mustavöinen opettaja

Sempai = Värivöinen opettaja

Dachi = Asento

Joi = Valmiusasento

Musubidachi = Perusasento

Nekosidachi = Pitkä kissa-asento

Gedan = Alakeho

Yodan = Pään korkeus

Hara = Vatsan seutu

Chudan = Vatsan korkeus

Kia = Huuto

Shikodachi = Tukeva seisonta

Kibadachi = Tukeva seisonta

Miki = Oikea

Hidari = Vasten

Mawatte = Käännös

Uke = Torjunta, harjoitusvastustaja

Chudanuke = Torjunta ulkoa sisään

Utchiuke = Torjunta sisäältä ulos

Yodanuke = Ylätorjunta

Gedanbarai = Alatorjunta

Moroteuke = Tuettu torjunta

Shutouke = Kämmentorjunta

Surikomi=Lähestymisaskel

Geri = Potku

Maigeri = Päkiäpotku

Mawashigeri = Kiertopotku

Sokutofumikomi = Polkaisu alas

Zuki = Lyönti

Juntzuki = Askel lyönti

Jakutzuki = Askel lyönti vastapuoli

Kata = Ennalta määrätty liikesarja

Kihon = Perustekniikkaa

Ippon = Piste

Kumite = Ottelu, jossa vastustaja

Shingo Ohkami = Euroopan pääopettaja

Vyökoevaatimuksia.

UKE (Torjunta)

1. Chudan soto uke, kibadachi
2. Chudan uchi uke, kibadachi

Geri (Potku)

1. Maigeri chudan
2. Surikomi maegeri chudan

3 Sokutofumikomi

Zuki (Iyönti)

1. Juntzuki
2. Jakutzuki

Renraku Wasa (Yhdistelmätekniikka)

1. Juntzuki yodan- Jakutzuki chudan
2. Surikomi maegeri-Jakutzuki Chudan

Ippon Kumite (Paritekniikat)

Chudanuke ipponme, nihonme (Chudanuke 1 ja 2)

Kata

Pinan nidan

Itsepuolustustekniikat

Kolme vapaavalintaista erilaista esim puukkotekniikat, kaatotekniikat, irrottautumiset jne..

Lisätietoja:

Perttu p. 040 762 4871

Hannu p. 040 757 1586

www.pohjois-savonkarate.sporttisaitti.com

Sivuilta löytyy tiedot harjoitustauoista, loma-ajoista ja tapahtumista jne..