

TietoIsku



Pohjois-Savon karate ry

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 wadoryutä.

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 lihaskuntoamme, notkeuttamme, venyvyyttä, sekä pelaamme 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 verryttely housut, t-paita tai jotain vastaavaa. Harjoitussalissa liikumme lajille tyypillisesti paljain jaloin. Joten onkin asiallista pestä jalat kotona tai pukuhuoneessa. Karatepuku tullaan hankkimaan noin kuukauden kuluttua harjoittelun aloittamisesta. Asiasta tiedotetaan. Tai kysäise pukua ohjaajilta.

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

Turhaa keskustelua ja muuta häiritsevää tulisi välttää harjoituksissa. Tämä tarkoittaa sitä, että harjoituksen aikana kännykkä on äänettömällä tai suljettuna, siihen ei vastata harjoituksen aikana. Harjoituksen aikana ei myöskään syödä esim. purukumia. Juomaan ei mennä ilman lupaa, ohjaaja ilmoittaa yleensä koska pidetään juomatauko. Tätä varten kannattaa varata matkaan juomapullo.

Harjoituksissa ei saa pitää koruja kuten, korvakoruja, kaulakoruja, sormuksia jne.. lävistysten ovat myös kielletty (turvallisuus tekninen seikka). Kynnet on syytä pitää myös suht lyhyinä.

Harjoitusten ajankohdat löytyvät seuran nettisivuilta.

www.pohjois-savonkarate.sporttisaitti.com

Maksut

Harrastajamaksu on 185,00 euroa. Tämä pitää sisällään noin 35-40 ohjatut harjoitukset. Muita kuluja tulee olemaan hankittava junnukaratepassi, joka maksaa 20 euroa. Tähän passiin dokumentoidaan teidän koko karate historia. Passi tulee hankittavaksi viimeistään ensimmäisen vyökokeen yhteydessä. . Sekä karate-gi eli karatepuku. Puvun hinnat alk 30e. Nuorilla ja aikuisilla hankitaan, jossain vaiheessa aikuisten karatepassi, johon taltioidaan harrastajan koko karate historia. Aikuisten passin hinta on 30,00e. Lisäksi aika ajoin järjestetään vyökokeita, joissa on mahdollisuus näyttää oma edistymisensä. Vyökokeiden hinnat löytyvät seuran nettisivuilta.

Vakuutus

JOKAINEN ON VASTUUSSA OMASTA VAKUUTUKSESTAAN!!

ALAIKÄISEN KOHDALLA HUOLTAJA ON VASTUUSSA VAKUUTUKSESTA!!

SEURALLA EI OLE VAKUUTUKSIA.

Sanastoa

Rai =	Kumarrus	Yodanuke=	Ylätorjunta
Sensei=	Mustavöinen opettaja	Chudanuke=	Torjunta ulkoa sisään
Sempai=	Värivöinen opettaja	Utchiuke=	Torjunta sisäältä ulos
Dojo=	Harjoitussali	Gedanbarai=	Alatorjunta
Karate=	Tyhjä käsi	Maigeri=	Päkiäpotku
Wadoryu=	Rauhan tie	Mawashigeri=	Kiertopotku
Geri=	Potku	Sokutofumikomi=	Polkaisu alas
Zuki=	Lyönti	Juntzuki=	Askel lyönti
Uke=	Torjunta, harjoitusvastustaja	Jakutzuki=	Askel lyönti vastapuoli
Mawatte=	Käännös	Joi=	Valmiusasento
Hidari=	Vasten	Musubidachi=	Perusasento
Miki=	Oikea	Dachi=	Asento
Yodan=	Pään korkeus	Hara=	Vatsan seutu
Chudan=	Vatsan korkeus	Moroteuke=	Tuettu torjunta
Gedan=	Alakeho	Nekosidachi=	Pitkä kissa-asento
Tatami=	Pehmeätkö harjoitusalue	Shutouke=	Kännen torjunta
Kata=	Ennalta määrätty liikesarja	Kia=	Huuto
Kumite=	Ottelu, jossa vastustaja	Shingo Ohkami=	Euroopan pääopettaja
Kihon=	Perustekniikkaa	Shikodachi=	Tukeva seisonta
Ippon=	Piste	Kibadachi=	Tukeva seisonta
Surikomi=	Lähestymisaskel		

Nuorten ja aikuisten vyökoevaatimuksia. Junioreilla vaatimukset ovat yksinkertaisemmat.

UKE (Torjunta)

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

Geri (Potku)

1. Maigeri chudan
2. Surikomi maegeri chudan
3. Sokutofumikomi

Zuki (lyönti)

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 vapaa valintaista erilaista esim puukkotekniikat, kaatotekniikat, irrottautumiset jne..

Seuran Senseit, eli vastuu opettajat. Perttu Lampinen on seuranpääopettaja.

Sensei Perttu Lampinen 5.dan 040-7624871

Sensei Hannu Holopainen 2.dan 040-7571586

Sensei Petri Hakonen 1.dan 0400-643327

Ville Toppinen, kumite (ottelutreenit)

Sempainit, eli apuohjaajat.

Jenniina Sintonen

Harri Hakonen

Lauri Hakonen

Ukko Lampinen

www.pohjois-savonkarate.sporttisaitti.com

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

POHJOIS-SAVON KARATE RY

ILMOITTAUTUMISLOMAKE

Täytä lomake huolellisesti ja palauta se ohjaajalle. Tiedot pysyvät luottamuksellisina eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

A. HENKILÖTIEDOT

Sukunimi: _____ Etunimi: _____

Osoite: _____

Puh: _____ Email: _____

Alle 18-vuotiaan huoltajan suostumus ja tiedot:

Nimi: _____

Puh: _____ Email: _____

Erityiset asiat, jotka tulee ottaa harjoittelussa huomioon (esim. sairaus tms.)

Tarvittaessa voi jatkaa sivun toiselle puolelle.

Saako alle 18-vuotiaan kuvia olla harjoituksista, leireistä tms, seuran nettisivuilla, FB, tai lehdissä?

B. VAKUUTUS

SEURALLA EI OLE VAKUUTUKSIA, jotka kattaisivat harjoittelun.

Alle 18-vuotiaiden kohdalla huoltajat ovat vastuussa harrastajien vakuutusturvasta.

Tiedustele omasta vakuutusyhtiöstäsi, miten tapaturmavakuutus kattaa karate harjoittelun.

Täysi-ikäisten kohdalla, jokainen vastaa itse omasta vakuutusturvastaan.

C: NUHTEETTOMUUS (vain yli 15 vuotiaat täyttävät C kohdan)

Dojo-San collegio edellyttää, että yli 15 vuotiaat harrastajat vastaavat seuraavin kysymyksiin, kysymyksiin ei ole pakko vastata. Tämä kuitenkin tarkoittaa sitä, että silloin harrastaminen Pohjois-Savon karate ry:ssä ei ole mahdollista. Myös se, että harrastajan tausta ei ole nuhteeton aiheuttaa sen, että harrastaminen ei ole mahdollista Pohjois-Savon karate ry:ssä.

Onko sinulla rikosrekisteri: _____

Onko sinut tuomittu lievistä pahoinpitelystä: _____

Onko sinut tuomittu pahoinpitelystä: _____

Onko sinulla tuomioita, laittomasta uhkauksesta, vainoamisesta, tms: _____

Vastaa KYLLÄ/EI. Allekirjoittamalla D. Kohdan annan seuralle tarvittaessa suostumuksen tarkistaa asian viranomaiselta.

D. LUPAUS KÄYTTÄÄ KARATEA OIKEIN

Olen ilmoittautunut harjoittelemaan karatea Pohjois-Savon Karate ry:ssä. Karaten harjoittelussa lupaan noudattaa tarkasti ohjeita, joita ohjaajani antavat. Keskityn ja kuuntelen, mitä minulle sanotaan ja annan samalla muiden oppia häiritsemättä heitä. Tulen harjoituksiin ajoissa. Haluan antaa muille hyvän esimerkin niin salilla kuin salin ulkopuolellakin. Lupaan käyttää taitojani vain Karate-Dojolla.

Allekirjoittamalla D. Kohdan yli 15 vuotiaat antavat suostumuksensa seuralle tarvittaessa tarkistaa nuhteettomuutensa viranomaiselta.

Jos, et suostu edellä lueteltuihin ehtoihin, harrastaminen Pohjois-Savon karate ry:ssä ei ole mahdollista.

Olen ymmärtänyt sen, että karatea harjoitellaan, käytetään ja näytetään opettajan ohjeiden mukaisesti ainoastaan harjoitussalilla, EI KOSKAAN muualla!

(Nuorten ja aikuisten ryhmässä käsitellään tilanteita, joissa voi olla oikeus käyttää lajitaitoja)

Paikka ja päiväys:

Allekirjoitus:
