

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.

Harjoituksien ajankohdat löytyvät seuran nettisivuilta.

www.pohjois-savonkarate.sporttisaitti.com

Maksut

Harrastajamaksu on 245,00 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 harjoituslusta	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 opettajina ja ohjaajina toimivat seuran senseit eli mustavöiset ohjaajat sekä sempait eli väri-vöiset ohjaajat!

Lisätietoa saat

Puheenjohtaja Eero-Matti Vatanen p. 0456977779

Talousvastaava Susan Muona p.0505511503

VPJ Hannu Holopainen p.0407571586

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:** _____

Saako alle 18-vuotiaan kuvia olla harjoituksista, leireistä tms, seuran nettisivuilla, FB, tai alueen 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. 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.
(Poikkeuksena hätävarjelutilanteen, joita käydään läpi harjoituksissa)

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

Paikka ja päiväys:

Allekirjoitus:

