



# KARATE

TAMMELANKEVÄTLEIRI  
20-21.5.2023

## OHJAAJINA

- Sensei Kari Kuusisto 6. dan
- Sensei Jouni Hirsimäki 6.dan
- Sensei Matti Saarinen 5.dan

Perinteisen karaten ja katan harjoitteet itsepuolustuksen ja ottelutekniikan runkona kamppailutekniikan kehittämisessä.

### Lauantai:

Harjoitukset 12:00-14:00

- Juniorit mukana 12:00-14:00 (veloituksetta)

Lounas 14:00-15:00 (sisältyy hintaan)

Harjoitukset 15:00-16:30

Vyökokeet 16:30-18:00

Illanvietto 17:00 alkaen

### Sunnuntai:

Harjoitukset 10:00-12:00

Harjoitukset 12:30-14:00

Leirin hinta ennakoon 30€ (13.5.2023 mennessä Tammelan Jundokan ry:(FI8143270010012076 ), jälki-ilmoittautuminen 35€.

**Lisätiedot:**

Juha-Pekka Sura, 040 827 6606, [info@ft-jundokan.fi](mailto:info@ft-jundokan.fi)

# LEIRI-INFO

## **Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille!**

Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille. Juniorit (alle 13v) voivat osallistua lauantaina veloituksetta 12:00-14:00.

### **Paikka:**

Harjoitukset: Tammelan koulukeskus (Koulutie 1, Tammela)

Lounas: Tammelan Taverna (Hakkapeliitantie 3, Tammela)

Illanvietto: Tammelan kunnantalon saunatilat (Hakkapeliitantie 3, Tammela), käynti kirkon puolelta

### **Leirin sisältö:**

- Vyövaatimukset: Perustekniikka ja liikkuvat tekniikat
- Oman tason katat: Suoritustapaklinikka tasoryhmittäin
- Pariharjoitteita ottelutekniikkaan
- Perinteisen karaten ja katan harjoitteet ottelun ja yleisen kamppailutekniikan kehittämisessä

### **Lounas:**

Lounas Tammelan Tavernassa sisältyy leirin hintaan.

### **Leirimaksu:**

Leirin hinta ennakoon 30€ (13.5.2023 mennessä), jälki-ilmoittautuminen 35€. Maksutiedot: TammelanJundokan ry, FI81 4327 0010 0120 76, viestiksi: "Karateleiri, oma nimi".

### **Vyökokeet:**

Leirillä on vyökoe mahdollisuus (La klo 17:00 alkaen) Ilmoittautumiset leirin alussa. Vyökoemaksut suoritetaan OGKK Finlandin tilille etukäteen, FI68 3131 1001 1681 23. Viestiksi: "vyökoe, oma nimi"

### **Illanvietto / leirisauna:**

Lauantain treenien jälkeen on illanvietto Tammelan kunnantalon saunatiloissa. Varaa oma pyyhe mukaan.

### **Majoitus:**

Suositteltu majoitus Hotelli Fabrik (Hämeentie 7, Forssa ). Paikkakunnalla on tarjolla myös muita mahdollisesti edullisempia vaihtoehtoja.