



16.1.2023

## JUNIORIKARATEOHJE KEVÄTKAUDELLE 2023

### Jäsenrekisteri

Juniorin/nuoren tiedot sekä huoltajien yhteystiedot täytetään Genbu-kain sähköiseen jäsenrekisteriin mahdollisimman nopeasti: <https://www.genbukai.fi/harjoittelu/juniorien-ja-nuorten-jasentietoloma/>. Viime vuonna harjoitteleiden tiedot tulee tarkastaa ja muuttaa tammikuun aikana.

Käsittelemme henkilötietoja tietosuojalainsäädännön mukaisia tietosuojaperiaatteita noudattaen (tietosuoja.fi/henkilötietojen-kasittely). Lisätietoja hallitus@genbukai.fi.

### Harjoitusajat (muutoksia edelliseen vuoteen)

- Juniorit 1 (7–9 v.) ti 17.20–18.30 ja ke 17.20–18.30
- Juniorit 2 (10–13 v.) ma 17.30–18.30 ja ke 18.20–19.30
- Nuoret (14–18 v.) ma 16.30–17.30 ja to 17.15–18.30

### Korona-ohjeita

Noudatamme Suomen Karateliiton ohjeita seuraharjoitteluun. Tärkeimpiä niistä ovat:

- Harjoitukseen tulo on ehdottomasti kielletty, jos itsellä tai lähipiirillä on pieniäkään sairastumisen oireita.
- Kädet on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen harjoituksen. Harjoituspaikassa on saatavilla käsidesiä.
- Aivastetaan ja yskitään omaan hihaan.
- Omia harjoitusvälineitä ja etenkin juomapulloa ei lainata muille.
- Harjoitukseen osallistujista pidetään kirjaa mahdollisten tartuntaketjujen jäljittämiseksi.
- Dojoa siivotaan tehostetusti.

### Tiedottaminen

Harjoituksista ja leireistä tiedotetaan vanhemmille pääasiallisesti WhatsApp ryhmän kautta. Huolehdiathan että olet mukana ”Genbukai junnutiedotus” -WhatsApp ryhmässä: vanhemmat lisätään siihen jäsenrekisterin perusteella. Jos juniori lopettaa harjoittelun ilmoitathan myös tästä yhteyshenkilöille.

### Ohjaajien yhteystiedot

- Juniorien pääohjaaja: Juha Kilponen, 6.dan kyoshi, 050 387 5756, juha.k.kilponen@gmail.com
- Nuorten pääohjaaja: Anssi Ulvinen, shihandai 6.dan kyoshi, 040 763 6246, a\_ulvinen@hotmail.com
- Hanna Ojala, 3. dan, 040 417 7805
- Jussi Lares, 2. dan, 040 534 2519

### **Varusteet**

Aluksi riittää t-paita, verryttelyhousut ja pyyhe. Karate-gi kannattaa hankkia peruskurssin aikana.

### **Dojon osoite**

Suvilahdenkatu 10 A 3.krs, 00580 Helsinki. Alaoven ovikoodi on 5183.

### **Kausimaksu (kausi = puoli vuotta)**

Juniorien ja nuorten kausimaksu on 160€, siitä saa 50 % sisaralennuksen, jos samasta perheestä on useampi harjoittelija. Jos perheestä harjoittelee myös aikuinen, kumpikin lapsi saa alennuksen, ja jos vain lapsia, niin 1. lapsi maksaa täyden maksun. Lähetämme laskun sähköpostitse huoltajan jäsenrekisterissämme olevaan sähköpostiosoitteeseen.

Natsakoemaksut ja vyökoemaksut maksetaan viitteellä 5319 Genbu-kain tilille  
IBAN: FI11 1309 3000 1121 10  
BIC: NDEAFIHH

Leiri-, natsa- ja vyökoemaksut ilmoitetaan aina erikseen.

### **Vakuutus**

Edellytämme että harjoittelijoilla on vakuutus, joka kattaa karatessa tapahtuneet vahingot. Sellaisen voi hankkia Karateliitolta verkkosivulla [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi): osta lajisi lisenssi. Valitse laji: karate sekä seura: Budoseura Genbu-kai. Vakuutuksen ja lisenssin hinta on nuorelle 141 € vuodessa, lapselle 54 € vuodessa ja peruskurssilaiselle 44 € puoli vuotta. Keväällä kurssin aloittavien kannattaa hankkia kerralla koko vuoden vakuutus.

### **Budoseura Genbu-kai ry**

Soshi Yuji Matsui (8. dan hanshi) perusti budoseuramme vuonna 1979. Nykyinen nimi, Budoseura Genbu-kai, seuralla on ollut vuodesta 1985 lähtien. Budoseura Genbu-kai on Suomen karateliiton jäsen.

Seurassamme harjoitellaan perinteisiä tai perinteisiin pohjautuvia japanilaisia budolajeja. Aktiivisesti viikoittain harjoiteltavia lajeja ovat: Kokusai Shorinjiryu Karatedo, Shorinjiryu ryukyu kobujutsu (asetekniikat), Muso Jikiden Eishinryu Iaiheho (miekkataito) sekä Nihon koryu bujutsu Mugenryu Heiho (Perinteiseen Japanilaiseen budoon pohjautuva taistelutaito; jujutsu, asetekniikat). Jokaisessa harjoiteltavassa lajissa harjoittelijan on tarkoitus kehittää osaamistaan tekniikan-, vartalon- ja mielenhallinnan osalta.

Nykyään ihmiset elävät usein hektisissä ympäristöissä ja rauhoittuminen/pysähtyminen voi olla hankalaa, mutta dojolla voi halutessaan jättää muut arjen asiat hetkeksi syrjään. Budoseura Genbu-Kai tarjoaa jokaiselle junnulle, nuorelle tai aikuiselle harjoitteluympäristön, jossa harjoittelijat huomioidaan yksilöinä, mutta etenkin lasten ja nuorten kohdalla harjoitellaan myös ryhmässä toimimista. Toiselle harjoittelu voi olla elämäntapa ja toiselle tapa harrastaa liikuntaa tai oppia itsepuolustustaitoja. Seurassamme kaikille on paikkansa.

[www.genbukai.fi](http://www.genbukai.fi)