

SALIN KÄYTTÄYTYMISÄÄNTÖJÄ JA MUUTA HARJOITUKSIIN LIITTYVÄÄ:

- Saavu harjoitukseen ajoissa.
- Jätä ulkojalkineet kenkätelineisiin tai kuljeta ne kassissasi tatamin reunalle.
- Pese jalkasi ennen harjoituksia.
- Käytä aina sisäjalkineita tatamin ulkopuolella liikkuessasi.
- Harjoitteluasun tulee olla siisti. Muista pestä puku riittävän usein, äläkä kulje pelkässä puvussa ulkona.
- Poista korut tms. ennen harjoitukseen menoa.
- Huolehdi, että puhelimesi on suljettuna tai äänettömällä ollessasi salilla.
- Mikäli edelliset harjoitukset ovat vielä kesken, käytädy hillitysti ja meteliä välttäen oman vuoron alkamista odotellessasi. Älä astu tatamille toisten vuorolla!
- Huolehdi omalta osaltasi siitä, että sali pysyy siistinä ja mukavana paikkana harjoitella.
- Älä tule harjoitukseen sairaana tai toipilaana. Vaarannat sekä oman että muiden harjoittelijoiden terveyden.
- Ottelutekniikkaharjoitukset on tarkoitettu kaikille seuran harrastajille. Erityisesti keskiviikon harjoituksissa käydään läpi ottelun alkeita.
- Muutoksista viikottaisiin harjoitukseen ilmoitetaan harjoituksissa, salin ilmoitustaululla ja nettisivuilla

YLEISTIETOA HARJOITUKSISTA

Yleisiin harjoitukseen voivat osallistua kaikki seuran jäsenet, jotka ovat käyneet karaten peruskurssin ja saaneet peruskurssin päätteeksi keltaisen vyön. Seuran jäsenmaksulla voi harjoitella koko vuoden. Lisäksi tarvitaan lisenssi ja vakuutus. Karate on moniin muihin harrastuksiin verrattuna harvinaisen halpa urheilulaji!

Harjoitukset voi tyyppinsä mukaan jakaa kolmeen ryhmään: yleisharjoitukset, otteluharjoitukset ja kataharjoitukset. Aikataulut tarkemmin, katso Harjoitusvuorot.

Yleisharjoitukset pidetään tiistaisin ja torstaisin. Yleisharjoituksissa harjoitellaan kaikkea mahdollista karateen kuuluvaa alkaen yleisliikkumisesta, vartalon hallinnasta ja perustekniikoista aina pariharjoitteisiin, heittoihin, itsepuolustukseen ja lukkotekniikoihin. Harjoitukset ovat varsin vaihtelevia kulloisenkin ohjaajan suunnitelman mukaan. Tiistain ja torstain vuoroilla keskitytään perustekniikkaan ja vyökoevaatimukseen, tiistaisin on lisäksi myös soveltavia tekniikoita.

Otteluharjoitukset pidetään maanantaisin ja keskiviikkoisin. Otteluharjoituksissa treenataan ottelun eri osa-alueita yksittäisten tekniikoiden opettelusta vapaaseen otteluun. Suojat ovat välttämättömät, eli hanskat, hammassuojat ja sääri-jalkapöytäsuojat. Jos sinulla ei vielä ole suojia, kysy valmentajilta ja kokeneemmilta ottelijoilta suojien hankinnasta. Suojat eivät ole kalliit ja kestävät pitkään.

Keskiviikkoisin on kata- ja paritekniikkaharjoitukset. Kataharjoituksissa keskitytään karaten perinteiseen ytimeen, ennaltamäärättyihin liikesarjoihin eli katoihin, joiden tehtävänä on kehittää vartalonhallintaa ja karatetekniikoiden osaaminen ja ymmärtäminen niin automaattiseksi, että kamppailutilanteessa liikkeet tapahtuvat ajattelematta.

Lauantain ja sunnuntain vapaavuorot on tarkoitettu itsenäiseen harjoitteluun. Ohjattua treeniä ei silloin ole, mutta kokeneemmilta voi aina kysyä neuvoa. Kaikkia seuran jäseniä, erityisesti alempivöisiä kannustetaan käymään näillä vapaavuoroilla, koska ilman harjoittelua ei voi kehittyä ja jokaisella karatekalla on ne omat heikot kohtansa joita on syytä harjoituttaa tavanomaista enemmän. Salin aukiolo kannattaa varmistaa etukäteen valmentajilta, jos aikoo vapaavuorolla käydä.

Viikon jokaisena päivänä on mahdollisuus harjoitteluun. Ota harjoittelu elämäntavaksi!