



## Hyvä harjoittelija

Syyskausi on valmiina lähtökuopissa. Edessä on hauska ja energinen kausi meille kaikille tärkeän harjoittelun parissa. Tälle kaudelle on luvassa muutamia mielenkiintoisia muutoksia. Harjoitusaikataulu on kokenut joitakin uudistuksia ja niin myös seuramme tunnus, joka näkyy tämänkin tiedotteen vasemmassa yläkulmassa.

Ilmoitimme marraskuussa 2008, että yhteistyömme Kokondon kansainvälisen järjestön (International Kokondo Association) päättyy, ja jatkoimme yhteistyötä pitkäaikaisten vierailevien opettajiemme Daniel ja Scott Cohenin kanssa. Heidän kanssaan perustettiin uusi kansainvälinen järjestö International Seirenkai Organization. Tästä johtuen edustamamme tyyli suunta muuttui myös Seirenkai-nimiseksi. Harjoitteleminen siis Seirenkai Karatea ja Seirenkai Jujutsua.

Vaikka edustamamme organisaatio on vaihtunut, ei se erityisemmin vaikuta harjoitteluun. Vyökoevaatimukset ja harjoitusten sisältö säilyy samana. Jos nämä taustat ovat sinulle uusia voit kysyä asiasta yhdistyksiemme seniori-opettajilta. Lisäksi seuramme kotisivuille päivitetään jatkuvasti uutta informaatiota aiheeseen liittyen.

**Alkeiskurssit.** Alla olevasta tapahtumakalenterista löydät uusien alkeiskurssien ilmoittautumisajankohdat. Muista, että esittelemällä yhden uuden jäsenmaksun lunastavan alkeiskurssilaisen, saat omasta jäsenmaksustasi 50 % alennusta. Jos tuot kaksi uutta kurssilaista saat alennusta 75%. Tähän kannattaa tarttua, ja kannustaa hyvät ystäväsi uuden harrastuksen pariin!

**Jäsenmaksut.** Jäsenmaksu syyskaudelta on junioreilta (alle 15-vuotiailta) 95 euroa ja aikuisilta 110 euroa. Mikäli samasta perheestä on useampia harjoittelijoita, suorittaa vanhin perheen harjoittelijoista täyden maksun, ja muut maksavat puolet oman ikäryhmänsä maksusta.

Jäsenmaksun laskun saat sähköpostiisi. Jos laskutustiedot ja/tai sähköpostiosoitteesi on muuttunut tai et ole täyttänyt jäsenrekisterilomaketta, ilmoitathan siitä heti harjoitustenvetäjälle. Laskuja koskevissa asioissa ota yhteyttä Tanjaan. (tanja.pietarila-juntunen@pp.inet.fi).

**Lopuksi.** Kaiva karatepukusi kaapista – myös siitä huolimatta vaikka se olisi siellä kaapissa jo pitemmän aikaa levännyt. Saavu salille: hikoile, anna mielen levätä ja kehittyä – erityisesti, nauti harjoittelusta!

### *Opettajat*

### Syyskauden 2009 tapahtumat

- 2.9.** Aikuiden kurssi-ilmoittautuminen Myyrmäki (Rajatorpan kalliosuoja, "esittelyharjoitusten" yhteydessä)
- 30.8.** Aikuiden kurssi-ilmoittautuminen Tikkurila (Tikkurilan urheilutalo tatami, "esittelyharjoitusten" yhteydessä)
- 31.8.** Junioreiden kurssi-ilmoittautuminen Myyrmäki (Rajatorpan kalliosuoja, "esittelyharjoitusten" yhteydessä)
- 1.9.** Junioreiden kurssi-ilmoittautuminen Tikkurila (Tikkurilan urheilutalo tatami, "esittelyharjoitusten" yhteydessä)
- 29.8.** Budo-Kinder ilmoittautuminen ja ensimmäiset treenit (Rajatorpan kalliosuoja)
- Syyskuu** Aikuisiin siirtyvien junioreiden erityisharjoitukset ja aktiviteetti (tarkemmat tiedot seuraavat lähiaikoina)
- 26.9.** Opettajien ja ohjaajien koulutuspäivä (Taistelijasali, Helsinki, tarkemmat tiedot seuraavat lähiaikoina)
- 26-27.11.** Aikuiden vyökoe (ke 26.11. kaikki vyöarvot, to 27.11. punaiset ja ylempät vyöarvot)
- 23.11.** Alkeiskurssin vyökoe?
- 11.11.** Juniorien pikkujoulut
- Marraskuu** Sensei Daniel Cohen ja Sensei Steve Lisauskas (vko 45)
- 28.11.** Aikuiden pikkujoulut
- 1.12.** Juniorien vyökokeet Tikkurilassa (Jokiniemen koulu)
- 3.12.** Juniorien vyökokeet Myyrmäessä (Rajatorpan kalliosuoja)

## Syyskauden 2009 harjoitusajat (alkaen 17.8., kouluvuoroilla Tikkurilassa 1.9., Myyrmäessä 7.9.)

### Tikkurila

| Aikuiset               |  |                                |
|------------------------|--|--------------------------------|
| Ma 7.00-8.15           | Ruskeat ja mustat vyöt (kk 1. ma) / vapaaharjoitus       | Tikkurilan urheilutalo, tatami |
| Ti 20.00-21.30         | Ruskeat ja mustat vyöt / (kk 1. ti) vapaaharjoitus       | Tikkurilan urheilutalo, tatami |
| To 20.00-21.30         | Yleisharjoitus   | Tikkurilan urheilutalo, tatami |
| Pe 19.00-21.00         | Jujutsu (1krt / kk, ajat ilm. erikseen) / vapaaharjoitus | Tikkurilan urheilutalo, tatami |
| Su 18.30-20.00         | Yleisharjoitus   | Tikkurilan urheilutalo, tatami |
| Aikuisten alkeiskurssi |  |                                |
| Ma 19.30-20.30         | Alkeiskurssi   | Jokirannan koulu               |
| Su 18.30-20.00         | Alkeiskurssi   | Tikkurilan urheilutalo, tatami |

| Juniorit                                 |                                     |                                |
|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| Ti 18.00-19.00                           | Yleisharjoitus (alkaen 1.9.)        | Jokiniemen koulu (Kauratie)    |
| To 18.00-19.00                           | Yleisharjoitus                      | Jokirannan koulu               |
| Juniorien alkeiskurssi (näytös to 10.9.) |                                     |                                |
| Ti 18.00-19.00                           | Alkeiskurssi                        | Jokiniemen koulu (Kauratie)    |
| Su 17.30-18.30                           | Alkeiskurssi (kurssi alkaa su 13.9) | Tikkurilan urheilutalo, tatami |

### Myyrmäki

| Aikuiset               |                              |                                    |
|------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Ma 20.30-21.45         | Yleisharjoitus (alkaen 7.9.) | Myllymäen koulu                    |
| Ke 19.30-21.00         | Yleisharjoitus               | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami |
| La 15.30-17.30         | Vapaa harjoitus              | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami |
| Su 15.00-16.30         | Vapaa harjoitus              | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami |
| Aikuisten alkeiskurssi |                              |                                    |
| Ma 17.30-18.30         | Alkeiskurssi                 | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami |
| Ke 19.30-21.00         | Alkeiskurssi                 | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami |

| Juniorit               |                     |                                      |
|------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| Ma 16.30-17.30         | Yleisharjoitus      | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami   |
| To 17.30-18.45         | Keltaiset vyöt      | Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami |
| To 18.45-20.00         | Vihreät ja punaiset | Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami |
| Juniorien alkeiskurssi |                     |                                      |
| Ma 17.30-18.30         | Alkeiskurssi        | Rajatorpan kalliosuoja, iso tatami   |
| To 16.30-17.30         | Alkeiskurssi        | Rajatorpan kalliosuoja, pieni tatami |