

02-04.11.2018 | Pajulahti
SYYSLEIRI 2018

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



LEIRIN JOHTAJA

Auvo Niiniketo 10. Dan

KOULUTTAJAT

Attila Kovacs (HUN) 7. Dan

Helder Nunes (PRT) 7. Dan

Evgeny Korotkikh (RUS) 6. Dan

Ottar Vassenden (NOR) 5. Dan

Aleksandra Magamedova (RUS) 3. Dan

Timo Hirvonen 8. Dan

Risto Vântär 8. Dan

Kimmo Tenhunen 7. Dan

Kai Julin 5. Dan

Mikael Gebala 5. Dan

Kari Lehtonen 5. Dan

Petri Kolehmainen 4. Dan

Teresa Pentikäinen 4. Dan

VYÖKOKKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 3.11 klo 9.30

VYÖKOKKEET (DAN)

Dan-kokeet pidetään leiripaikalla pe 2.11 klo 18:30

Kaikki mustavöiset paikalle!

JUNIORIT Leirillä ei ole harjoituksia junioreille.

LEIRIPAIKKA:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta www.pajulahti.com.

LUENNOT:

Leirillä pidetään kaksi luentoa. Perjantai-illan luennossa perehdytään ju-jutsun oheisharjoitteluun. Usein mietitään, että "pitäisi käydä lenkillä tai puntilla", mutta puuttuu tietoa siitä miten oheisharjoittelua kannattaisi toteuttaa jotta se tukisi ju-jutsuharrastusta.

Oheisharjoitteluluennolla käydään läpi, miten ohjattujen harjoitusten ulkopuolella kannattaa harjoitella ja miten omatoimiset harjoittelut suunnitella, jotta tukisi kamppailulajien harrastamista optimaalisesti.

Lauantaina liikuntalääketieteen asiantuntija, terveystieteiden maisteri, Sensei Jarno Pylkkänen 3. Dan luennoi ju-jutsuharrastajan ruokavaliosta, aiheena; harjoittelu, ravinto, jaksaminen ja painonhallinta.

GRADUOINTIKOULUTUS:

Leirillä pidetään graduointikoulutus mustille vöille. Koulutus on suunnattu sekä heille joilla ei vielä ole graduointioikeutta että heille, joiden lisenssi on vanhentumassa.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan ennakoon Ju-jutsuklubin tilille 21.10 mennessä: NORDEA FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen.

Leirivastaanotto aukeaa pe 2.11 klo 17:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.

Perjantai 2.11.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen Pajulahteen alkaa
- 17.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 16.30 - 20.00 Päivällinen
- 18:30 - Dan-kokeet, mustat vyöt paikalle
- 19:00 - 20:00 Oheisharjoitteluluento
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 3.11.

- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet (Kyu)
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 11.00 - 14.30 Lounas
- 12.20 - 13.20 Avajaiset ja Dan-seremoniat
- 13.20 - 14.45 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 14.50 - 15.50 Graduointikoulutus mustille vöille
- 14.50 - 16.15 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 16.15 - 17.45 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 19:00 - 20:00 Ravintoluento
- 18.00 - 22.00 Rantasauna



Sunnuntai 4.11.

07.15 - 09.15 Aamiainen
08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet
10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet
11:00 - 13:30 Lounas

MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA**Liikuntakeskus Pajulahti**

Opistomajoitus pe 2.11-su 4.11

142€/henkilö

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (2x aamiainen, 2x lounas, 2x päivällinen) ja majoittuminen on 2-4 hengen huoneissa. Rantasaunoilla on majoittujille maksuton yleinen saunavuoro klo 18-22.

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 21.10: <https://bit.ly/2Lt21k8>

Myös Pajulahden hotellissa majoittuminen on mahdollista, hotellilisiä +20€/henkilö. Hotellivaraukset Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com tai soittamalla +358 44 7755 210.

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti, Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset.

Järjestäjä: Helsingin ju-jutsuklubi

Tiedustelut: Hokutoryu-toimisto +358 9 694 6554
Auvo Niiniketo +358 400 552 111
Natalia Gadolin +358 40 768 9654

Kotisivu: www.hokutoryu.com

E-mail: info@finjutsu.com