

08-10.11.2019 | Pajulahti

SYYSLEIRI 2019

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



LEIRIN JOHTAJA

Auvo Niiniketo

10. Dan

KOULUTTAJAT

Rainer Grytt (GER)

9. Dan

Marcus Bartsch (GER)

7. Dan

Kotimaiset huippuohjaajat

VYÖKOKKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 9.11 klo 9.30

VYÖKOKKEET (DAN)

Dan-kokeet pidetään leiripaikalla pe 8.11 klo 18:30

Kaikki mustavöiset paikalle!

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:

Extremelajivalmentaja ja Hokutoryu ju-jutsuka Jorma Tenhunen 5. Dan luennoi perjantai-iltana mielikuvaharjoittelusta ja henkisestä valmistautumisesta äärimmäisiin tilanteisiin. Vaikka Hokutoryu ju-jutsu ei varsinaisesti ole extremelaji, jokainen voi hyödyntää mentaaliharjoitteita omassa harjoittelussaan ja esimerkiksi vyökokeisiin tai kilpailuihin valmistautuessa. Luennoille ovat tervetulleet myös leireilevien junioreiden vanhemmat ja huoltajat.

GRADUOINTIKOULUTUS:

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

KYUDO:

Saksalainen ju-jutsuka ja Kyodomestari, Rainer Grytt esittelee leiriläisille alun perin samuraiden harjoittamaa, japanilaista jousiammuntaa, Kyodoa. Leiriläisillä on hänen opastuksellaan mahdollisuus kokeilla lajia.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan ennakoon Helsingin ju-jutsuklubin tilille 27.10 mennessä: NORDEA FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käyvät tilisiirto, liikuntasetelit ja käteinen. Korttimaksut ei käy.

Leirivastaanotto aukeaa pe 8.11 klo 17:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.

Perjantai 8.11.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen Pajulahteen alkaa
- 17.00 – 18.30 Leirin vastaanotto auki
- 16.30 - 20.00 Päivällinen
- 18:30 - Dan-kokeet, mustat vyöt paikalle
- 19:00 - 20:00 Henkinen valmistautuminen äärimmäisiin tilanteisiin -luento
- 20.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 9.11.

- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 08:30 Leirin vastaanotto aukeaa
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet (Kyu & Mon)
- 11.00 - 12.25 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 11.00 - 14.30 Lounas
- 12.30 - 13.00 Avajaiset ja Dan-seremoniat
- 13.05 - 14.30 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 14.30 - 15.30 Graduointikoulutus mustille vöille
- 14.35 - 16.00 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset
- 16.05 - 17.30 Vihreät, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 19.00 - Mustien vöiden sauna
- 18.00 - 22.00 Rantasauna



Sunnuntai 10.11.

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

Majoitus- ja ruokailupaketin hinta, pe 8.11 – su 10.11:

- opistomajoitus: juniori 6-16v. 136 € / aikuinen 144 €/hlö
- hotellimajoitus (rajoitetusti): juniori 146 € / aikuinen 164 €/hlö.
- 1hh lisä +60 € (rajoitetusti).

Hinta sisältää majoituksen jaetussa huoneessa (2-4 hh) ja täysihoitoateriat (2 x aamiainen, 2 x lounas ja 2 x päivällinen).

Merkitse lisätietokenttään toivottu huonekoko + mahdolliset huonekaveritoiveet. Yhden hengen huoneen saatavuus vahvistetaan Pajulahdesta käsin erillisellä viestillä ja laskulla.

Peruutusehdot: Varaus on sitova. Sairastapauksissa Pajulahden liikuntaopisto palauttaa maksun toimistokuluilla (21 €/hlö) vähennettynä lääkärintodistusta vastaan.

VARAA MAJOITUS LINKISTÄ: <https://bit.ly/2zbtgfd>

Huonevaraukset viimeistään 27.10 tai niin kauan kuin huoneita riittää.

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.

JUNIORIT:

Leirillä on omat harjoitukset juniori ju-jutsukoille. Myös junioreiden osalta leiri alkaa perjantaina ja päättyy sunnuntaina. Tarkempi ohjelma erillisestä esitteestä. Leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten junioreilla pitää olla omat valvojat/huoltajat mukana.



Marcus Bartsch 7. Dan & 196cm

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