

Hokutoryu ju-jutsu

MUSTIEN VÖIDEN LEIRI

4-5.9.2021 Helsinki



Startti Koronan jälkeiseen elämään!

Leiri on tarkoitettu kaikille Koronarokotteen saaneille tai koronaviruksen aiheuttaman taudin sairastaneille, vähintään 1. Dan vyöarvon omaaville ju-jutsukoille. Leiriläiset jaetaan Dan-arvojen mukaan useampaan ryhmään. Pitkästä tauosta johtuen harjoitukset rakennetaan siten, että jokaisella on mahdollisuus harjoitella oman kuntonsa rajoissa. Ohjelmassa on myös valmennukseen ja Hokutoryun ju-jutsun ohjaamiseen liittyviä luentoja, sekä koulutusta vyökokeiden valvojille.

LEIRIN JOHTAJA: Soke Auvo Niiniketo 10. Dan

KOULUTTAJAT:

Auvo Niiniketo 10. Dan

Timo Hirvonen 8. Dan

Risto Väsentär 8. Dan

Kimmo Tenhunen 7. Dan

Sekä useita muita Hokutoryu ju-jutsun huippukoluttajia.

**GRADUOINTIKOULUTUS:**

Koulutus vyökokeiden valvojille. Koulutus on tarkoitettu kaikille mustille vöille, joilla ei vielä ole graduointioikeutta, sekä niille, joiden lisenssi on vanhentumassa.

KILPAILUTOIMINTA: Kilpailutoiminnan kehittäminen seuroissa, sekä turvallisten ja monipuolisten otteluharjoitusten rakentaminen.

VARUSTEET: Ju-jutsugi, säärisuojat, grappling-/nyrkkeilyhanskat, ulkoarjoitteluun sopivat kengät (säävaraus).

LEIRIPAIKKA:

Helsingin ju-jutsuklubin dojo. Tallberginkatu 1D, 4 krs. 00180 Helsinki. Sään salliessa osa harjoituksista voidaan pitää myös ulkona.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU: Leirin hinta on 50€. Leirimaksu maksetaan ennakoon 27.8.2021 mennessä Helsingin ju-jutsuklubi:n tilille FI58 2238 1800 0036 65 tai käteisellä ilmoittautumisen yhteydessä leirin vastaanottoon. Leirille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Jokaisella (suomalaisella) tulisi olla Karateliiton lisenssi.

MAJOITTUMINEN: Lähialueella on useita hotelleja, ne löytyvät esim. osoitteesta Hotels.com. Myös maksuton majoittuminen dojolla on mahdollista.

ALUSTAVA AIKATAULU:

Lauantai 4.9:

10:00	Leirivastaanotto aukeaa
10:30–12:00	Harjoitus
12:00–12:45	Lounas Ravintola Hima&Sali (Kaapelitehdas C-rappu, 1. krs)
12:45–13:45	Luento
13:50–15:10	Harjoitus
15:30–16:30	Graduointikoulutus
19:00-	Illallinen lähiravintolan terassilla

Sunnuntai 5.9:

10:00–11:30	Harjoitus
11:30–12:15	Lounas
12:15–13:15	Luento/harjoitus
13:20–14:50	Harjoitus

Aikataulumuutokset mahdollisia.



TIEDUSTELUT:

Hokutoryu toimisto +358 9 694 6554, info@hokutoryu.com

Auvo Niiniketo +358 400 552 111