

10-12.6.2022 | Pajulahti JUNNUJEN KESÄLEIRI

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



Leiri on myös Shihan Kimmo Tenhusen 7. Dan 60-v. juhla-leiri

KOULUTTAJA

Junnuleirin pääohjaaja on Vaasalainen Sensei Kai Julin 5. Dan. Sensei Julin on kansainvälisesti tunnettu Hokutoryukouluttaja ja hän on ollut myös mestaritason kilpailija. Junioriharjoitusten vieraileva ohjaaja on Norjan Ottar Vassenden 6. Dan.

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.

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirille ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Leirimaksu on 60€ ja maksetaan ennakoon Ju-jutsuklubin tilille 31.5. mennessä: NORDEA

FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käyvät tilisiirto, liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 10.6. klo 17:00 ja on auki koko leirin ajan. Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntaopiston vastaanotto.

VYÖKOKKEET (MON)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja. Vyökokeeseen osallistuminen edellyttää omalta ohjaajalta ennakoon saatu lupa vyökokeeseen osallistumiseen, graduointimaksu ei sisälly leirin hintaan. Vyökokeet pidetään lauantaina 11.6. klo 9.30

AIKATAULU

Junioreiden leiri alkaa perjantaina päivällisellä (klo 16:30-19:00), varsinainen ohjelma alkaa klo 19:00. Leiri päättyy sunnuntaina klo 12:00 jonka jälkeen on lounas.

Perjantai 10.6.

15.00 - Sisäänkirjautuminen Pajulahteen alkaa
17.00 – 18.30 Leirin vastaanotto auki
16.30 – 20.00 Päivällinen
19.00 – 20.00 Kaikki Mon-vyöasteet (Nikulahalli)
20.00 - 21.00 *Luento auditoriossa

Lauantai 11.6.

06.30 *Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
07.15 - 09.15 Aamiainen
08:30 Leirin vastaanotto aukeaa
09.30 - 10.15 *Ulkoharjoitus (sään mukainen pukeutuminen)
09.30 - 11.00 Vyökoheet (Mon)
11.00 Kokoontuminen Nikulahallin edessä ju-jutsupuku päällä
11.00 – 11.40 Harjoitus, kaikki vyöasteet
11.45 – 12.20 Harjoitus, kaikki vyöasteet
12.20 – 13.00 *Leirin avajaisseremonia
11.00 - 14.00 Lounas
14.00 – 15.00 Harjoitus, kaikki vyöasteet
15.30 – 16.30 Harjoitus, kaikki vyöasteet
16.30 - 19.00 Päivällinen
17.30 *Erikoisohjelma (vapaaehtoinen)
18.00 – 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 12.6.

06.30 *Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
07.15 - 09.15 Aamiainen
09.00 - 10.00 Harjoitus, kaikki vyöasteet
10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
10.45 - 12.00 Harjoitus, kaikki vyöasteet
12:00 - 13:30 Lounas

Tähdellä (*) merkitty leiriohjelma on tarkoitettu myös junioreiden perheenjäsenille/huoltajille. Mikäli pystyy osallistumaan leirille vain yhtenä päivänä, leiripäiväksi kannattaa valita lauantai. Harjoitukset päättyvät lauantaina klo 16:30.

ULKOTREENI

Lauantaiaamun harjoitus klo 9:30-10:15 pidetään ulkona. Varaathan säänkestävät vaatteet mukaan. Tähän harjoitukseen ovat myös junioreiden huoltajat tervetulleet osallistumaan.

ERIKOISOHJELMA

Leirilauantaina pidetään päivällisen jälkeen junioreille erikoisohjelma, johon osallistuminen on vapaaehtoista. Tätä varten tulee varata mukaan vaatteet, jotka saavat likaantua. Huoltajat ovat tervetulleita mukaan ohjelman toteuttamiseen, vapaaehtoiset ilmoittautuvat Natalialle kokoontumisen yhteydessä lauantaina. Päivällinen kannatta syödä ennen erikoisohjelmaa.





MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

Hinnat täysihoidolla 6-16 -vuotiaille (2 x päivällinen, 2 x aamiainen ja 2 x lounas), suluissa aikuisten hinnat:

- | | |
|---|-------------------|
| • opistotaso jaetussa 2-3 hengen huoneessa | 138 €/hlö (146 €) |
| • säästötason jaetussa 2-3 hengen huoneessa | 122 €/hlö (130 €) |
| • hotellitaso jaetussa 3-4 hengen huoneessa | 150 €/hlö (166 €) |
| • hotellitaso jaetussa 2 hengen huoneessa | 160 €/hlö (176 €) |

Leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten yöpyvillä junioreilla pitää olla omat valvojat/hoitajat mukana. Myös perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen ju-jutsuhintaan. Kuten normaalisti harjoituksissa, salissa pidettäviä harjoituksia ei ole mahdollista päästä seuraamaan, mutta Pajulahdesta löytyy paljon mielekästä tekemistä. Rantasaunat ovat majoittujien käytössä pe ja la klo 18-22. Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 30.5: <https://bit.ly/375Fudn>.

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

Auvo Niiniketo

+358 9 694 6554 (arkisin klo 13-20)

+358 400 552 111

Kotisivu: www.hokutoryu.com

E-mail: info@hokutoryu.com