

# HOKUTORYU JU-JUTSU KESÄLEIRI

PAJULAHTI 16-18.6.2023

## 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](http://www.pajulahti.com). Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan.

## KARATELIITON KESÄLEIRI

Leiri on osa Suomen Karateliiton kesäleiriä, Pajulahdessa leireilee yhtä aikaa myös karaten ja taidon harrastajat. Jujutsuleiriläiset harjoittelevat Hokutoryu ju-jutsua lajin huippukouluttajien opastuksella tuttuun tapaan, liiton muiden lajien kanssa yhteistä ohjelmaa ovat aamuvoimistelut, leirin avajaistilaisuus lauantaina sekä ilta-ohjelma.

## VYÖKOKEET

Leirillä voi suorittaa kaikkia (Kyu & Mon) vyöarvoja. Vyökokeet pidetään lauantaina 17.6 klo 9.30.

## ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan tilisiirrolla Helsingin jujutsuklubin tilille FI58 2238 1800 0036 65, 31.5 mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen.

Leirivastaanotto aukeaa pe 16.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan. **Huom!** Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntakeskuksen vastaanotto.



# HOKUTORYU JU-JUTSU KESÄLEIRI

PAJULAHTI 16-18.6.2023

## JUNIORIT

Juniorileiri on perjantaista sunnuntaihin, lisätiedot erillisessä esitteessä (tulossa). Pajulahdesta löytyy tekemistä myös junnujen vanhemmille ja vanhemmat saavat majoitus- ja ruokailupaketin samaan hintaan kuin leiriläiset.

## LEIRIN JOHTAJA

 SOKE AUVO NIINIKETO 10. DAN

## KOULUTTAJAT

Useita kansainvälisiä mestareita, sekä kotimaiset Hokutoryu ju-jutsun huiput.

 MAGNUS CEDERBLAD 8. DAN

 OTTAR VASSENDEN 6. DAN

 ANDREI AMBROS 5. DAN

 ANDY HUBERTY 4. DAN

 TIMO HIRVONEN 8. DAN

 RISTO VÄNTÄR 8. DAN

 KIMMO TENHUNEN 7. DAN

 KARI LEHTONEN 6. DAN

 TERO KOIVISTO 5. DAN

 MIKA MANTERE 5. DAN

 JARI NIEMINEN 5. DAN

 ANDREAS AGOPOV 5. DAN

 PETRI KOLEHMAINEN 5. DAN

 NETTA ORAVA 1. DAN



# HOKUTORYU JU-JUTSU KESÄLEIRI

PAJULAHTI 16-18.6.2023

## AIKATAULU

Perjantai 16.6.

15.00 - Sisäänkirjautuminen alkaa

16.00 - Leirin vastaanotto aukeaa

17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot

18.30 - 20.00 Päivällinen

18.00 - 22.00 Rantasauna

20.00 - 21.00 Luento auditoriossa

Lauantai 17.6.

06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti

07.15 - 09.15 Aamiainen

09.30 - 11.00 Vyökokeet

11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset

11.00 - 13.45 Lounas

12.20 - 13.00 Avajaiset

13.05 - 14.30 Vihreät, ruskeat ja mustat

14.35 - 16.00 Valkoiset, keltaiset, oranssit ja siniset

16.05 - 17.30 Vihreät, ruskeat ja mustat

16.30 - 19.00 Päivällinen

18.00 - 22.00 Rantasauna

Itaohjelman aikataulu tarkentuu lähempänä leiriä.

Sunnuntai 18.6.

06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti

07.15 - 08.00 Aamiainen

08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet

09.00 - 09.45 Asahi harjoitus – avoin kaikille lajeille

10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus

10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet

12:00 - 13:30 Lounas

## ULKOTREENIT

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet.

## LUENTO

Perjantai-iltana Eestin Andrei Ambros 5. Dan luennoi toimimisesta kriittisissä tilanteissa. Monipuolisen turva- ja sotilaskoulutuksen, sekä pitkäaikaisen Irakissa saavutetun sotakokemuksen omaavan Sensei Ambroksen luento on tarkoitettu kaiken tasoisille aikuisille ju-jutsukoille. Luento pidetään suomen kielellä.



# HOKUTORYU JU-JUTSU KESÄLEIRI

PAJULAHTI 16-18.6.2023

## MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

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

- opistotason jaetussa 2-4hh: 152 €/hlö (142€)
- hotellitason jaetussa 2hh: 182 €/hlö (162€)

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta [tämän linkin](#) kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 31.5.

1 hengen huoneet: Leirille odotetaan suurta osanottajamäärää, joten Pajulahti ei valitettavasti vielä tässä vaiheessa voi myydä 1 hengen huoneita. Majoitusvarauslinkki sulkeutuu 31.5.23, ja tuolloin he näkevät minkä verran 1 hengen huoneita saadaan. Tee ja maksa varauksesi haluamaasi majoitustasoon ja merkitse lisätietokenttään toive 1 hengen huoneesta, niin Pajulahti ilmoittaa vapautuneista huoneista varausjärjestyksessä ilmoittautumisajan päätyttyä. 1 hengen huoneen lisämaksu on 30 €/yö.

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 ruokailu, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset. Myös leiriläisten kumppaneilla ja perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen ju-jutsuhintaan.

## LISÄTIEDOT

[www.hokutoryu.com](http://www.hokutoryu.com)

Hokutoryu HQ:  
info@hokutoryu.com  
+358 9 694 6554 (arkisin klo 13-20)

Auvo Niiniketo  
+358 400 552 111

