

VALTAKUNNALLINEN HOKUTORYU LEIRI



JUNIOREIDEN..

KESALEIRI

16-18.6.2023 | PAJULAHDEN LIKUNTAOPISTO | NASTOLA

OHJAAJA: SENSEI NETTA ORAVA 1. DAN

LISÄTIEDOT: WWW.HOKUTORYU.COM

LEIRIESITE

HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN 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. 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. Juniorit harjoittelevat Hokutoryu ju-jutsua lajin huippukouluttajien opastuksella tuttuun tapaan, liiton muiden lajien kanssa yhteistä ohjelmaa ovat aamuvoimistelut, leirin avajaistilaisuus lauantaina sekä aikuisten ilta-ohjelma.

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 JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 16-18.6.2023

AIKATAULU

Junioreiden leiriohjelma alkaa perjantaina klo 18:00. Leiri päättyy sunnuntaina klo 12.00, jonka jälkeen on lounas. Mikäli juniorilla on mahdollista osallistua leirille vain yhtenä päivänä, kannattaa leiripäiväksi valita lauantai. Lauantaina saapuvilla on mahdollisuus aloittaa leiri klo 9:30 alkavalla harjoituksella tai klo 11:20 alkavalla harjoituksella. Lauantain viimeinen harjoitus päättyy klo 17:00.

Perjantai 16.6.

15.00 - Sisäänkirjautuminen alkaa
16.00 - Leirin vastaanotto aukeaa
18.00 - 19.00 Harjoitus Nikulahallissa
19.00 - 20.00 Päivällinen
18.00 - 22.00 Rantasauna

Lauantai 17.6.

06.30 Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös vanhemmille
07.15 - 09.15 Aamupala
09.30 - 10.30 Harjoitus ulkona - myös vanhemmille
09.30 - 11.00 Vyökoeluvan omaavilla vyökoe
11.20 - 12.20 Harjoitus
12.20 - 13.00 Leirin avajaistilaisuus
13.00 - 14.00 Lounas
14.30 - 15.30 Harjoitus
16.00 - 17.00 Harjoitus
17.00 - 18.00 Päivällinen
18.00 - 19.00 Erikoisohjelma
18.00 - 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 18.6.

06.30 Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös vanhemmille
07.15 - 09.00 Aamupala
09.00 - 10.00 Harjoitus
10.00 - 10.45 Huoneiden luovutus
10.45 - 12.00 Harjoitus
12.00 - 13.30 Lounas

ULKOTREENIT

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



HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KEURU PAJULAHTI 16-18.6.2023

LEIRIN JOHTAJA

SOKE AUVO NIINIKETO 10. DAN

KOULUTTAJAT

Juniorileirin pääohjaaja on Jyväskylän Jigotain Sensei Netta Orava 1. Dan. Sensei Orava on liikuntatieteiden maisteri ja hän on ollut mukana kehittämässä Suomen Karateliiton valmentajakoulutusta. Hänellä on opettajan pätevyys ja pitkä kokemus juniorivalmentamisesta, hän on toiminut junioreiden päävalmentajana Jyväskylän lisäksi myös Turussa.

VYÖKOKKEET

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja. Vyökokeeseen osallistuminen edellyttää omalta ohjaajalta ennakkoon saatu lupa vyökokeeseen osallistumiseen, graduointimaksu ei sisälly leirin hintaan. Vyökokeet pidetään lauantaina 17.6. klo 9.30

VALVONTA

Leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten yöpyvillä junioreilla pitää olla omat valvojat/huoltajat 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 osa ohjelmasta sopii myös perheenjäsenille ja Pajulahdesta löytyy paljon muuta mielekästä tekemistä.

Rantasaunat ovat majoittujien käytössä pe ja la klo 18-22.



HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN 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

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

Auvo Niiniketo
+358 400 552 111



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti