

空手



Tervetuloa Shotokan-Karateseuraan!

Olet juuri harkitsemassa toivottavasti pitkäaikaista uraasi Shotokan-Karaten parissa. Olet teke-
mässä hyvän valinnan ja haluamme kertoa Sinulle joitakin perusasioita karateharjoittelusta;

PERUSSÄÄNNÖISTÄ

- 1 Harjoitukseen tultaessa kädet ja jalat on oltava puhtaat ja vaihdetaan päälle sopiva harjoitteluasua (T-paita, verkkarit)
- 2 Vahinkojen välttämiseksi sormen- ja varpaankynsien on aina oltava lyhyeksi leikatut
- 3 Vahinkojen välttämiseksi kaikki korut, kellot, nenärenkaat tms. on otettava pois harjoituksen ajaksi
- 4 Karate-gi ja karatepassi - ne hankitaan vasta muutaman kuukauden kuluttua harjoittelun aloittamisesta
- 5 Harjoitteluasua jatkossa on karate-gi; se on valkoinen, aina puhdas ja ehjä/ehjäksi parsittu

KOHTELIAISUUDESTA

- 1 Astuettaessa harjoitussaliin (dojo) kumarretaan salille ja sen jälkeen senseille/sempaille (opettaja)
- 2 Jokaisen harjoituksen alussa ja lopussa kaikki kokoontuvat yhteen rivisiin (seisaalla tai polvi-istunnassa) ja kumarretaan opettajalle ja dojolle. Tarkoitus on osoittaa oppimishalua ja kiitosta saadusta opetuksesta
- 3 Harjoitusten aikana ei keskustella tarpeettomasti; opettajan ohjeita noudatetaan täsmällisesti ja heti
- 4 Aina kun kaksi harrastajaa harjoittelevat yhdessä, he kumartavat toisilleen osoittaen näin kunnioitustaan vastustajan taidoille ja henkilökohtaiselle loukkaamattomuudelle

HARJOITTELUSTA

- 1 Joka harjoituksen alussa ja lopussa suoritetaan alkuverryttely (~10-15 min.); se kohottaa kuntoa, parantaa notkeutta ja estää vammojen syntyä. Alkeiskursseilla lihaskuntoharjoitteita on ~ 50% kokonaisajasta
- 2 Opettajaa puhuteltaessa käytetään aina nimitystä sensei/sempai. Jos opettaja kysyy jotakin vastataan aina os sensei/sempai. Kohteliaisuuteen kuuluu myös tervehtiä senseitä/sempaita salin ulkopuolella
- 3 Harjoituksissa noudatetaan tasapuolisuutta - kaikki tekevät samat harjoitteet - karate sopii kaikenikäisille
- 4 Karaten tarkoituksena on kehittää harrastajaa mahdollisimman monipuolisesti. Mielen ja kehon hallitseminen tehokkaasti on karatetekniikoiden perusta. Fyysisen taidon ja voiman vastapainoksi karate kehittää henkistä valmiutta, parantaa keskittymiskykyä, edistää kohteliaisuutta, itseuria ja suvaitsevaisuutta
- 5 Karateka (karaten harrastaja) ei milloinkaan ryhdy esittämään taitojaan muualla kuin dojolla; ei osallistu katutappeluihin, ei rähise ja uhoa muille - karateka ei koskaan käytä taitojaan tarpeettomasti
- 6 Karatesta saat todella kansainvälisen harrastuksen, hyvän kunnon ja itsepuolustustaidon. Saat uusia kavereita, kohentuneen itseluottamuksen, paremman itsekurin ja opit kohteliaat tavat.

SÄÄNNÖLLISYYDESTÄ

- 1 Säännöllinen harjoittelu on tärkeä kunnon ja taitojen kehittymisen kannalta - osallistu harjoituksiin aina kun vain voit. Harjoitukset kestävät 1-2 tuntia, tule aina salille 10 min. ennen harjoituksen alkua. Jos myöhästy, kysy osallistumislupa erikseen senseilta/sempailta (dojolle ei ryynnä äänekkäästi suoraan sisään)

MUISTA ASIOISTA

- 1 Pukuhuoneisiin ei saa harjoitusten ajaksi jättää mitään arvoesineitä (kello, korut, puhelin, raha tms.)
- 2 Alkeiskurssimaksu on 70€ ja se maksetaan heti. Kurssin kesto on ~4 kuukautta, treenit 2 kertaa viikossa
- 3 Tapaturmavakuutus on syytä olla voimassa - Suomen Karateliitto ry:n lisenssivakuutus on edullinen ja korvaa varmasti. Vakuutuksen voi ottaa netistä www.karateliitto.fi, lisätietoja saat tarvittaessa sempailta
- 4 Jos olet epäätietoinen jostakin asiasta - kysy senseiltä/sempailta - he neuvovat mielellään
- 5 Uusi alkeiskurssi: katso seuran nettisivuilta harjoitusajat www.nakkilanshotokan.com

