

空

Tapanilan Erä

Karate

拳

JUNIORITIEDOTE

JOULUKUU 2011

Hei,

kiitos kuluneesta vuodesta ja tervetuloa harjoituksiin jälleen ensi vuonna joulutauon jälkeen. Allekirjoittanut aloittaa seuran uutena juniorivastaavana nyt vuoden vaihteessa ja vaikka olenkin uusi tässä roolissa Erällä, on itselläni takana junioriohjaajakokemusta jo vuodesta 1993 lähtien. Tarkoituksenamme on kehittää karatejaoksen junioritoimintaa edelleen parempaan suuntaan ja taata kaikille harrastajillemme parhaat mahdolliset edellytykset kehittyä ja viihtyä lajin parissa. Haasteenahan meillä on tällä hetkellä riittämätön määrä tatamiaikoja, mikä on tarkoittanut valitettavasti isoja ryhmäkokoja.

Ohjaajia karatejaoksen junioripuolella on tällä hetkellä jo yli kaksikymmentä. Ohjaajien koulutusta jatketaan myös ensi vuonna; Karateliiton ja SLU:n koulutusten lisäksi tarkoituksenamme on, että mahdollisimman moni ohjaaja kävisi myös ensiapukurssin tulevana vuonna. Olemme myös lisäämässä ja kehittämässä juniorireiden harjoitustarjontaa hieman tulevana vuonna, tästä lisää alla!

Yst. terveisin,
Juuso Kenkkilä

p.s. Junnujen pikkujoulut lähestyvät: Hohtokeilaus Erän keilailuhallissa perjantaina 16.12.2011 – klo 19.00 alkeiskurssi ja keltaiset vyöt ja klo 20.00 muut junioriryhmät.

UUSIA HARJOITUKSIA KEVÄÄLLE 2012:

Otteluharjoitus, eli Pro-ryhmä – lauantaisin klo. 15.30-16.30

Harjoitus on tarkoitettu kaikille ottelusta kiinnostuneille – suositus ikäraja on 10 vuotta ja oranssivyö, mutta myös alemmat voivat osallistua valmentajan luvalla. **Harjoituksista saa myös harjoitusmerkinnän.** Huom! Harjoituksissa voi myös käydä, vaikka ei haluaisi kilpailla. Harjoitukset ohjaa Marko Rundelin.

Tyttöjen oma erikoisharjoitus – lauantaisin kerran kuussa klo. 16.30-17.30

Ahkerat ja innokkaat tyttöharrastajamme saavat oman erikoisharjoituksen keväälle kerran kuukaudessa. Harjoituksissa opetellaan karatea, mutta tehdään myös tyttöjen omia juttuja, kuten naruhyppelyä! Harjoitus on tarkoitettu kaikille alle kaksi vuotta harjoitelleille Kids- ja junioriryhmäläisille tytöille. **Harjoituksista saa myös harjoitusmerkinnän.** Harjoituspäivät: 14.1., 25.2., 24.3. ja 28.4. Harjoitukset ohjaa Tuuli Vänskä. **Ennakoilmoittautumiset: tuuli.vanska@gmail.com**

KEVÄÄN 2012 TÄRKEITÄ PÄIVÄMÄÄRIÄ:

9.1. Kevään harjoituskausi alkaa

14.1. Tyttöjen erikoisharjoitus

20-26.2. Hiihtoloma, ei harjoituksia (poikkeus 25.2. tyttöjen erikoisharjoitus)

25.2. Tyttöjen erikoisharjoitus

14.3. Vanhempainilta klo 19.00

17.3. Orimattilan juniorikaratekilpailut (yhteiskuljetus mahdollinen)

24.3. Tyttöjen erikoisharjoitus

5-8.4. Pääsiäisloma, ei harjoituksia

14.4. Panda-kilpailut (5-12 vuotiaille), paikka avoin

28.4. Tyttöjen erikoisharjoitus

5.5. Salikilpailut

25.5. Kevätkauden päättäjäiset, lisäinfoa myöhemmin

10-12.6. Suuri Budoleiri 2012, Tampere (yhteiskuljetus mahdollinen)

KEVÄÄN 2012 HARJOITUSAJAT

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.00-18.00 Juniorit keltaiset+natsat ja oranssit Kihon ja kata	17.30-18.30 Juniorit keltaiset ja keltaiset+natsat	17.00-18.30 Juniorit oranssit+natsat ja ylemmät Kihon ja kata	17.30-18.30 Juniorit alkeiskurssi	17.00-18.00 Juniorit vihreät ja ylemmät vyöt	15.30-16.30 Juniorit otteluharjoitus Pro-ryhmä	19.00-20.00 Aikuiset yhteisharjoitus
18.00-19.15 Aikuiset ylemmät vyöt Otteluharjoitus	18.00-19.00 Karate Kids Syksyllä 2011 aloittaneet	18.00-19.00 Aikuisten alkeiskurssi Studio	18.30-19.45 Aikuiset ylemmät vyöt	18.00-19.00 Juniorit oranssit ja oranssit+natsat	16.30-17.30 Vaihtuva harjoitus Lue ohjelma tästä	20.00-21.00 Aikuiset yhteisharjoitus
19.15-20.30 Aikuiset alemmat vyöt	19.00-20.00 Karate Kids Syksyllä 2010 aloittaneet		19.45-21.00 Aikuiset alemmat vyöt	19.00-20.00 Kobudo alkeet ja jatkotaso		20.00-21.00 Aikuisten alkeiskurssi
	20.00-21.00 Asahi			19.00-20.00 Vapaaharjoitus Studio		

	Kids
	Juniorit
	Aikuiset
	Asahi
	Kobudo

Harjoitukset vyöarvon mukaan:

Valkoinen+natsa	Torstai 17.30-18.30
Keltainen	Tiistai 17.30-18.30
Keltainen+natsa	Maanantai 17.00-18.00 Tiistai 17.30-18.30 (Lauantai 15.30-16.30 Otteluharjoitus)
Oranssi	Maanantai 17.00-18.00 Perjantai 18.00-19.00 Lauantai 15.30-16.30 (Otteluharjoitus)
Oranssi+natsa	Keskiviikko 17.00-18.30 Perjantai 18.00-19.00 Lauantai 15.30-16.30 (Otteluharjoitus)
Vihreät ja ylemmät	Keskiviikko 17.00-18.30 Perjantai 17.00-18.00 Lauantai 15.30-16.30 (Otteluharjoitus)

Haastattelussa uusi juniorivastaava Juuso Kenkkilä

Kerro lajitaustastasi?

Olen harjoitellut karatea reilut 20 vuotta; aloitin alun perin Aikidolla (jossa minulla on myös musta vyö) juniorina isoveljeni houkuttelemana ja koska en päässyt mielestäni harjoittelemaan tarpeeksi paljon aloitin myös Karaten harjoittelun. Mustan vyön suoritin reilut 15 vuotta sitten vuonna 1996, toisen danin suoritin vuonna 1999 ja kolmannen danin vuonna 2006; olen harjoitellut Sankukai-, Shotokan- ja Wadoryu-tyylisuuntia ja olen myös kilpaillut Shitoryu-tyylisuunnan katoilla yllämainituiden lisäksi.

Missä kaikessa olet ehtinyt olla mukana oman karateurasi aikana?

Kilpailin pitkään – käyn myös vielä joskus huvikseni kilpailemassa, mutta lähinnä ulkomailla – ja olin maajoukkueessa kymmenen vuotta. Parhaina sijoituksia saavutin monien Suomen mestaruuksien lisäksi mm. PM-mitaleita ja EM-kilpailuissa sijat 5-6. Kilpaurani jälkeen valmensin myös katamaajoukkuetta muutaman vuoden, minkä lisäksi olen kyllä koko oman kilpaurani aikana valmentanut myös lukuisia muita kilpailijoita.

Olen myös ollut aktiivisesti mukana Karateliiton toiminnassa viime vuosiin saakka. Olin nuorisovaliokunnan toiminnassa mukana vuodesta 1997 lähtien ja olen myös ollut Karateliiton hallituksessa ja mm. työ- ja valmennusvaliokunnissa, sekä Karateliiton Shotokan-kollegiossa. Nuorempana tein myös paljon näytöksiä; olin mm. esiintymässä Karaten EM-kilpailuiden avajaisissa Helsingissä vuonna 1995 ja World Games kilpailuissa vuonna 1997. Viime vuonna olin mukana Pekingissä Kiinassa kamppailulajien suur tapahtuma Combat Gamesissä, mutta siellä lajini oli tosin Aikido...



Osaatko jo kaiken karatessa? Harjoitteletko itse ohjaamisen lisäksi enää?

Karate on siitä hassu laji, että mitä enemmän harjoittelee ja mitä pidemmälle lajissa pääsee, niin sitä vahvemmin tulee tunne, että ei oikeastaan osaa karatesta vielä juuri mitään. Yksi karaten hienouksia onkin juuri se, että opittavaa on niin paljon ja eri osa-alueilla osaamistaan voi syventää vaikka kuinka paljon. Ulkoapäin katsomalla karatea ei voi oppia ymmärtämään, pitää itse syventyä tekemään ja harjoittelemaan ja haastamaan omaa osaamistaan, jotta kehittyisi eteenpäin.

Harjoittelen itse edelleen viikoittain, mutta useinmiten harjoittelen esimerkiksi Kisahallilla aamuisin, jolloin voin keskittyä juuri niihin asioihin joita haluan itse kehittää ja kokeilla. Mietin paljon tekniikoiden toteutusta ja yritän löytää uusia tapoja harjoitella, oppia ja opettaa tekniikoita. Käyn myös korkea-arvoisten Senseiden leireillä ja harjoituksissa sekä Suomessa että ulkomailla aina kun se vain on mahdollista.

Miten haluat kehittää Erän karatejaoksen junioritoimintaa?

Seuran toiminta on kasvanut huomasti viime vuosina ja tällä hetkellä meillä on yli 20 ohjaajaa pyörittämässä pelkästään junioriharjoituksia. Osa ohjaajista on jo konkareita, mutta mukana on myös uudempia innokkaita vapaaehtoistyöntekijöitä ja aluksi haluaisinkin auttaa kaikki uudet ohjaajat hyvälle ohjaajan urapolulle. Ohjaajien ja apuohjaajien hyvän koulutuksen kautta varmistamme, että harjoituksemme ovat laadukkaita ja tasoltaan yhtenäisiä.

Tärkeintä on kuitenkin, että lapset ja nuoret (sekä tietenkin ohjaajat) viihtyvät lajin parissa ja että harjoittelu on mielekästä ja myös hauskaa. Tähän liittyen meillä on jo heti keväälle muutamia uusia kehitysjuuttuja, joita kokeillaan ensimmäistä kertaa (esim. tyttöjen omat erikoistreenit) tai joita käynnistellään uudelleen (salikilpailut, yhteiskuljetukset kilpailuihin/leireille).

Meillä on hyvää ja innostunutta porukkaa ohjaajissa ja uskonkin, että yhdessä pystymme vielä kehittämään ja kehittämään toimintaa entistäkin laadukkaampaan suuntaan!