



Tiedote – Kevät 2016

PUHEENJOHTAJAN TERVEISET!

11.1. maanantaina tatamin reunalla alkaa taas iloinen puheen sorina ja tatami täyttyy innokkaista harjoittelijoista, joiden mieli ja keho ovat toivottavasti latautuneet joulutauolla ja valmiita oppimaan uutta. Ainakin minun on! Ja mikä parasta, harjoituksissa mieli ja keho saavat lisää energiaa.

Kids-, juniori-, aikuis- ja kilpaohjaajamme ovat tehneet kaikille meille upean kattauksen keväälle harjoitusten osalta, jossa on selkeä punainen lanka. Sitoutuminen kattauksen toteutukseen syksyllä ohjaajien toimesta osoitti, että harjoittelijana on helppoa unohtaa hetkeksi kaikki muu ja keskittyä vain harjoitteluun sekä huomata ilokseen oppineensa taas uutta alla laadukkaan ohjauksen. Uskon vahvasti, että keväällä pääsemme harjoittelijoina kokemaan samat upeat asiat.

Kevät on aina uusien tuulien aikaa ja se näkyy myös jaostossamme monella tavalla. Olemme uusineet verryttelyasun ilmeen syksyllä lanseerattujen uusien logojen myötä. Junioritoiminnassa on tiedossa paljon hauskoja hetkiä harjoituksissa, kisoissa ja leireillä, joihin juniorit pääsevät yhdessä osallistumaan. Aikuisuiminnassa mm. viikonloppujen yhteisharjoitusten harjoitteluajat pitenevät sekä tulemme järjestämään leirin sensei Bob Nash 7.dan johdolla.

Kilpailijamme ottivat jo varaslähdön uusien tuulien osalta aloittamalla joulutauolla Erän Akatemian alla harjoittelun yhdessä Lohjan Kamppailukeskuksen ja Lahden Karaten kanssa. Erän Akatemian tavoitteena on tehdä yhdessä toimimalla Erän Karatesta niin kansallisesti kuin kansainvälisesti menestyvä karateseura.

Seuraavilla sivuilla on esitelty harrasteryhmien vastuuhenkilöiden toimesta kevään tärkeimmät asiat. Viimeisellä sivulla on kaikkien harrasteryhmiemme tärkeimmät päivämäärät, jotka kannattaa lisätä Erän Karate –kalenteriin. Oman kalenterisi voit ostaa seuramme ohjaajilta harjoitusten yhteydessä.

Tatamilla tavataan!

Petri Packalén
Puheenjohtaja & aikuisvastaava
Erän Karate





Kids:t

Kevätkausi 2016 alkaa tiistaina 12.1. ja päättyy 24.5.

Kevään harjoitusryhmät pysyvät samoina kuin syksyllä.

Karate Kids:

- Kidsien alkeiskurssi (syksyllä 2015 aloittaneet) harjoittelee tiistaisin klo 18.00-18.45. Harjoituspaikka on näyttämö.
- Syksyllä 2014 aloittaneet kidsit harjoittelevat tiistaisin klo 18.45-19.30. Harjoituspaikka on edelleen näyttämö.
- Kidsien vyökoe pidetään 3.5.

Poikkeuksia treeniaikoihin:

- Hiihtolomaviikolla (vko 8) ei ole kids-harjoituksia.



Tiedote – Kevät 2016

Juniorit

Kevätkausi 2016 alkaa maanantaina 11.1. ja päättyy 26.5.

- Junioreiden harjoitusajat pysyvät samoina kuin syksyllä.

Huomaathan, että junioreiden edetessä kevään aikana vyöarvoissa myös harjoitusajat voivat muuttua. Voit tarkistaa juniorisi vyöarvon junioripassista. Mikäli passi ei ole ollut mukana vyökokeessa, ilmoitathan merkinnän puuttumisesta heti ohjaajalle.

Poikkeuksia treeniaikoihin:

Hiihtolomalla (vko 8), pääsiäisenä, sensei Nashin leirin aikana 22.-24.4.2016, vappuna, äitienpäivänä ja helatorstaina ei ole junioreille ohjattuja harjoituksia erikseen ilmoitettavia erikoisharjoituksia lukuun ottamatta.

Vyökokeet:

Juniorit suorittavat vyökokeen ryhmänsä mukana juniorioranssin natsaan asti. Kukin ryhmä tiedottaa omista vyökoepäivistä erikseen.

Juniorivihreästä ylöspäin vyökoe suoritetaan aikuisten tavoin leirin yhteydessä.

Vyökokeeseen osallistuminen edellyttää vyökoekatselmukseen osallistumista. Kevään 2016 vyökoekatselmus järjestetään 15.4.2016 ja vyökoe lauantaina 14.5.2016.

Harjoitusajat:

- Junioreiden **syksyn 2015 alkeisryhmä** (valkoisen natsan jouluna suorittaneet) harjoittelee pe klo 18.00-19.00.
- **Juniorikeltaiset (11 mon.)** treenaavat ti klo 17.30-18.30 ja to klo 17.30-18.30
- **Juniorikeltaiset# (10 mon.)** treenaavat ma klo 17-18 ja to klo 17.30-18.30
- **Juniorioranssit (9 mon.)** treenaavat ma klo 17.00-18.00 sekä ke klo 17.30-18.30
- **Juniorioranssit# (8 mon) ja ylemmät vyöt** treenaavat ke klo 17.30-18.30 ja pe klo 17.00-18.00
- **Kisaryhmän katatreenit** ovat su klo 10.00-11.00 ja **otteluharjoitukset** klo 11.00-12.00
- Kilpaharjoitukset on tarkoitettu juniorikilpailuissa aktiivisesti käyville tai kilpailemisesta kiinnostuneille junioreille. Suositusikä 10 vuotta ja suositusvyöarvo oranssi juniorivyö. Poikkeukset valmentajan luvalla.



Aikuiset

Syksyllä otimme käyttöön uuden kausisuunnittelu- ja uuden ohjaamismuodon jaostossamme aikuisharrastajien osalta, jonka tehokkuus oli testattu vuosien saatossa junioritoiminnassa. Eli ohjaajaryhmät, jotka suunnittelevat itse oman kautensa annetulla opetuksen vastuualueella.

Ohjaajiemme ennakkoluuloton sitoutuminen toimintaan mahdollisti tavoitteiden täyttymisen, jotka syksyn Erän Karate -nettilehdessä julkistettiin. Tavoitteena oli ensisijaisesti kehittää aikuisharrastajiemme tekniikkaa ja ohjaajiemme ohjausta. Saimme yhdessä luotua loistavan pohjan harjoittelulle kevään lisäksi pitkälle tulevaisuuteen.

Muutokset, jotka keväällä koemme aikuistoiminnassa, tähtäävät tämän jatkumon ylläpitoon toimintamme kehittämiseksi. Alapuolella on lueteltu neljä keskeisintä muutosta kevään aikuistoiminnassa, joilla toimintaa kehitetään.

1. Opetuksen aihealueet vaihtuvat ohjaajaryhmillä
2. La harjoitellaan 1,5h - klo. 16.30 – 18.00
3. Su harjoitellaan 2h - klo. 19.00 – 21.00
 - Poislukien kehonhallinta 1h – klo 19.00 – 20.00
4. Keltaiset –ryhmä osallistuu yhteisharjoituksiin viikonloppuisin

Kevään aikuisharjoittelijoiden opetuksen keskiössä on ohjaajaryhmittäin jaettujen vyökoetekniikoiden lisäksi alla esitetyt asiat.

- Kata 1 – vastuuhjaaja Petteri
 - Pinan Nidan
 - Naihanchi
 - Ukemit & kaatuminen
- Kata 2 – vastuuhjaaja Maija
 - Pinan Shodan
 - Kusanku
 - Ukemit & kaatuminen

- Keltaiset – vastuuhjaaja Mikael
 - Koordinaation kehittäminen
 - Liikkuminen otteluasennossa ja siitä tekniikoiden suoritus
- Kihon 1 – vastuuhjaaja Niko
 - Ushirogeri
 - Renraku waza:t
 - Liikkuminen
 - Ukemit & kaatuminen
- Kihon 2 – vastuuhjaaja Markku
 - Ushirogeri
 - Renraku waza:t
 - Liikkuminen
 - Ukemit & kaatuminen
- Kumite 1 & 2 – vastuuhjaajat Kimmo O, Janne ja Anne
 - Ushirogeri
 - Liikkuminen
 - Kaadot & alaviennit
 - Blokit & vastahyökkäykset
- Parikata – vastuuhjaaja Juuso
 - Ippon kumite – suoritus/muoto
 - Ohyon kumite – suoritus/muoto
 - Kihon kumite – suoritus/muoto ja sisältö 1-3

Esim: liikkumisen ja renraku wazojen harjoittelulla odotan tekniikoiden liikerytmin ja jouhevuuden parantumista. Tämä tulee parantamaan etenkin kihonin ja katojen suoritusta harjoittelijoilla tuomalla rentoutta koko kehoon suoritusten aikana.

Tatamilla tavataan!

Petri Packalén
Aikuisvastaava





Kilpailijat

Tapanilan Erän Karatejaos käynnistää Erä Akatemiatoiminnan kilpailutoiminnassaan vuonna 2016. Käytännössä tämä tarkoittaa, että kilpailijoiden harjoittelu jaetaan nykyistä tarkemmin ikäluokkiensa mukaisesti harjoittelemaan. Harjoitusryhmät ovat nuoret 15-20vuotiaat ja juniorit 10-14vuotiaat. Tätä nuoremmat harjoittelevat oman vyöarvonsa mukaisissa harjoitusryhmissä.

Ohjattuja kilpailuharjoituksia pidetään erillisen ohjelman mukaan lauantaisin ja sunnuntaisin. Muutoin harjoittelu tapahtuu seuran yleisissä vyöarvon mukaisissa harjoituksissa sekä Karateliiton alueharjoituksissa ja Karateliiton järjestämällä leireillä.

Maija Laaksonen vastaa sekä nuorten että junioreiden valmennuksesta. Maijan kanssa valmennustyötä tekee laaja ryhmä valmentajia sekä harjoituksissa että kilpailuissa.

Nuorten ryhmällä ja junioriryhmällä on kirjatut tavoitteet vuodelle 2016.

Nuortenryhmän tavoitteita ovat mm. SM-mitali (kaikilla ryhmän jäsenillä), seuravalmennukseen sitoutuminen ja suunnitelmallinen valmentautuminen sekä taktisen ajattelun kehittäminen ja kilpailusuoritusten sekä vastustajien analysoinnin toteuttaminen.

Junioriryhmän tavoitteita ovat mm. Innostaa ryhmän jäseniä kisaamaan ja harjoittelemaan aktiivisesti, tutustuttaa kilpailijoita omatoimiseen harjoitteluun, saavuttaa 5 SM-mitalia ja saada 3 ryhmän jäsentä karateliiton haastajaryhmään.

Tatamalla tavataan!

Maija Laaksonen
Varapuheenjohtaja





Kevään tärkeimmät pvm:t

KIDS	Juniorit	Kilpailijat	Aikuiset
Kausi alkaa vko:lla 2			
5-12v salikilpailut Lohjalla 31.1.2016			
Hiihtoloma vko:lla 8 – ei ohjattuja harjoituksia			
SM-kisat 19.-20.3.2016			
Pääsiäinen 24.3 – 28.3 – ei ohjattuja harjoituksia			
Vyökoekatselmus 15.4			
Orimattilan kisat 16.4.2016			
Leiri sensei Bob Nash 22.-24.4 – ei muita ohjattuja harjoituksia			
VYÖKOE 3.5. (Kidsit)			
Helatorstai 5.5 - ei ohjattuja harjoituksia			
Äitienpäivä 8.5 – ei ohjattua harjoitusta			
VYÖKOE 14.5 – Ei ohjattua harjoitusta			
Suuri Karateleiri 21.-22.5.2016			
Ohjaajien koulutus 27.-29.5 – ei ohjattuja harjoituksia			
Kausi loppuu vko:lla 21			