

# 2019 SYYSKUUSSA ALKAVAT KARATE- KURSSIT



**Ilmoittautuminen kursseille:** [www.myclub.fi](http://www.myclub.fi)

Ilmoittautuminen käynnistyy

- lasten ryhmien osalta 12.8.2019 klo 20.00
- aikuisten osalta 1.8.2019

## Käynnistyvät kurssit:

### Karate Kids 5–6 v 2.9.–10.12.2019

- tiistaisin klo 18.00–18.45
- kurssimaksu 130 eur (hinta sisältää: harjoitukset, t-paidan ja pandapassin sekä vyökokeissa jaettavan natsan)

### Juniorialkeiskurssi 7–12 v 2.9.–9.12.2019

- maanantaisin klo 17.00–18.00
- kurssimaksu 140 eur (hinta sisältää: harjoitukset, t-paidan ja junioripassin sekä vyökokeissa jaettavan natsan)

### Aikuisten alkeiskurssi 13 v ja yli 2.9.–9.12.2019

- maanantaisin klo 20.00–21.00 ja keskiviikkoisin klo 20.00–21.00
- kurssimaksu 150 eur (hinta sisältää: harjoitukset 2 x viikossa ja keltaisen vyön kokeen), 20 eur lisämaksusta mahdollisuus osallistua kaikille avoimiin harjoituksiin

### Perhekarate 4–6 -vuotiaalle lapselle ja aikuiselle 2.9.–30.10.2019

**Ryhmä 1.** aamupäiväryhmä keskiviikkoisin klo 9.45–10.30

**Ryhmä 2.** iltaryhmä keskiviikkoisin klo 17.15–18.00

- kurssimaksu 140 eur

### Seniorikarate (60v ja plus) 2.9.–27.11.2019

- keskiviikkoisin klo 10.30–11.15
- kurssimaksu 80 eur tai kertamaksu 7 eur

### Soveltava karate 2.9.–8.12.2019

- sunnuntaisin klo 12.00–13.00 (avustaja/läheinen saa olla mukana harjoituksissa)
- kurssimaksu 140 eur

## TERVETULOA!

Lisätietoja: [erankarate.fi](http://erankarate.fi), [erankarate@gmail.com](mailto:erankarate@gmail.com)

(olemme myös Facebookissa ja Instagramissa)

**UUSI HARJOITUSPAIKKA: Jäkälätie 2, 00730 HELSINKI**

**TATAMILLA TAVATAAN!**

# Tapanilan Erä karate ry



Tapanilan Erä karate ry on yksi Suomen suurimmista ja aktiivisimmista karateseuroista. Viikoittain Tapanilassa karatea harrastaa lähes neljä sataa 5–65-vuotiasta karatekaa.

## Harrasteryhmät

### Kidsit (5–6v)

Karate Kids -ryhmä on tarkoitettu lapselle, joka aloittaa karateharrastuksen 5–6-vuotiaana. Karate Kidsit harjoittelevat kerran viikossa kahden vuoden ajan. Karate Kids-ryhmässä harjoitellaan pääsääntöisesti liikumista ja karatea erilaisten leikkien avulla. Tavoitteena on innostaa lapsi liikkumaan ja kokemaan liikunnassa onnistumisen elämyksiä.

### Junnut (7–12v)

Lapsi voi aloittaa junioriryhmässä harjoittelun 7–12-vuotiaana. Alkeiskursseilla harjoitellaan kerran viikossa vuoden ajan ja alkeiskurssi päättyy juniori keltaisen vyön kokeeseen. Harrastus jatkuu tämän jälkeen vyöväriin mukaisessa ryhmässä. Alkeiskurssin jälkeen lapsella on harjoituksia 1–3 kertaa viikossa.

### Perhekarate (3–6v lapsi + aikuinen)

Perhekarate-ryhmä on tarkoitettu 3–6-vuotiaalle lapselle ja aikuiselle. Perhekarate-ryhmässä harjoitellaan pääsääntöisesti liikumista ja karatea erilaisten leikkien avulla. Kurssilla opetellaan lyöntejä, potkuja ja torjuntajoja sekä yleisiä liikuntataitoja. Tavoitteena on innostaa lapsi liikkumaan ja kokemaan liikunnassa onnistumisen elämyksiä. Samalla lapsen mukana oleva aikuinen pääsee liikkumaan ja kokemaan onnistumisia tutun lapsen kanssa. Perhekaratessa ei suoriteta karaten vyösysteemin mukaisia voittoja.

### Soveltava karate (9–19v)

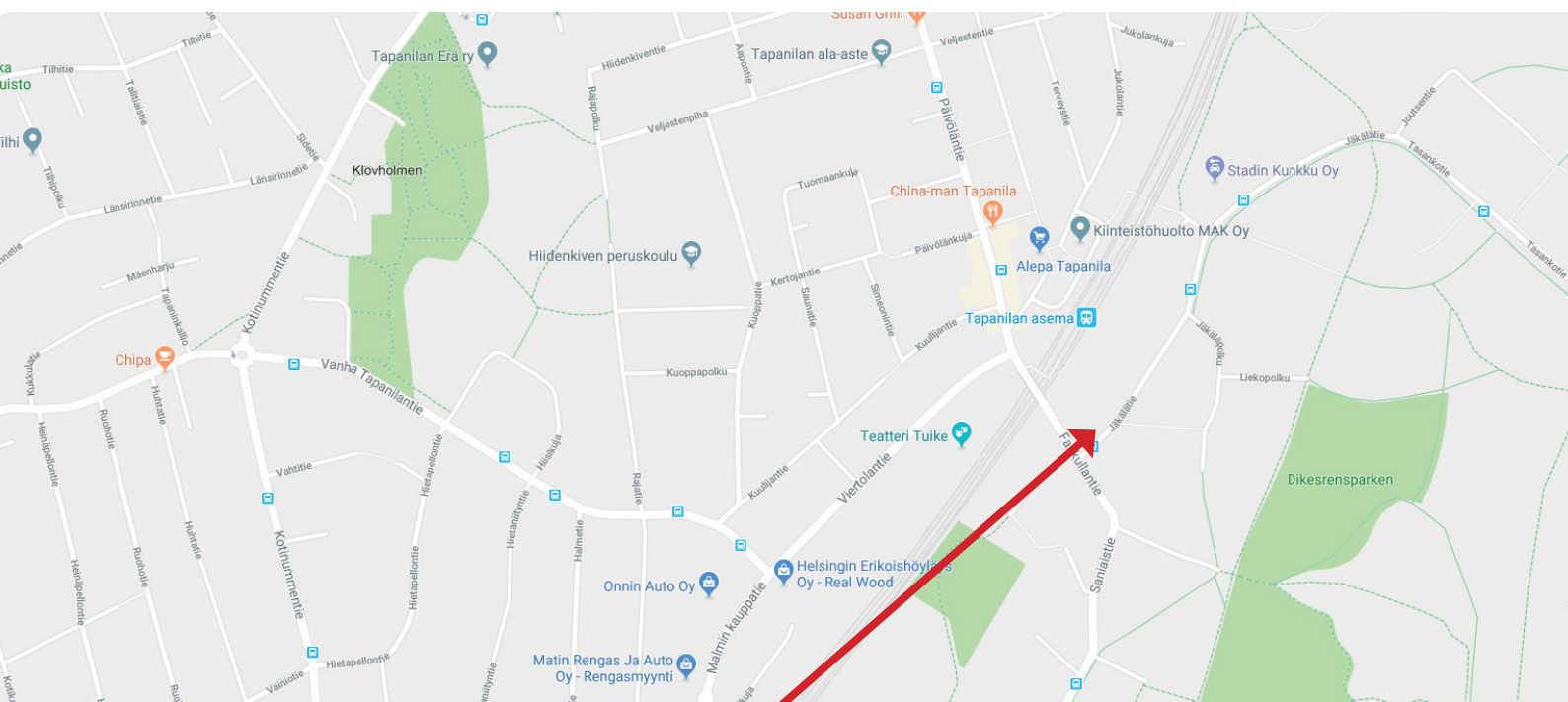
Erän Karaten soveltava karate -ryhmä Kingit on suunnattu 9–19-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on erityistä tuen tarvetta esimerkiksi liikkumisessa, ymmärryksessä, puheen tuottamisessa, aistien toiminnassa, suureen ryhmään sopeutumisessa tai tarvitsee jostain syystä enemmän aikaa asioiden oppimiseen. Harjoituksissa otetaan huomioon lasten ja nuorten yksilölliset tarpeet sekä toimintakyky.

### Nuoret ja aikuiset (13v ja vanhemmat)

Aikuisten ryhmässä harjoittelevat 13 vuotta täyttäneet harrastajat. Aikuisten ryhmiä on kolme; alkeisryhmä, alemmat ja ylempät vyöt. Harrastajien ikäjakama on noin 13–65 vuotta. Aikuisten ryhmässä jokainen harjoittelee omien tavoitteidensa mukaan. Tavoite voi olla kunnan kohentaminen, itsepuolustuksen oppiminen, kilpaileminen tai jokin muu.

### Seniorikarate

Seniorikarate on uusi harjoitusryhmä Tapanilan Erä Karate ry:ssä. Ryhmässä harjoittelee monipuolisesta liikunnasta innostuneita 60-vuotta täyttäneitä. Harjoitukset voi tehdä istuen taikka seisten. Harjoitukset soveltuvat kaikille kunnosta ja iästä riippumatta. Tavoite voi olla kunnan kohentaminen, tasapainon kehittäminen, kehon vahvistaminen sekä muistin parantaminen tai uusien ystävien kohtaaminen.



**UUSI HARJOITUSPAIKKA SYKSYSTÄ 2019 ALKAEN: Jäkälätie 2, 00730 HELSINKI**