



Tapanilan Erä Ry **KARATEJAOS**



Nettilehti

2015



Puheenjohtajan terveiset

Muutoksen vauhti on ollut kuluneena vuonna hurja ja meno vain kiihtyy. Tämän vuoden nettilehdessä kerrotaan seuran isoimmista tapahtumista ja hankkeista sekä toteutuneista muutoksista. Vedäthän minua hihasta tataminlaidalla, jos jokin asia jäi askarruttamaan.

Tapanilan Erän Karatejaoksen toimintaa ohjaa syyskokouksessa vuosittain hyväksytty toimintasuunnitelma. Syksyllä 2015 päivitetään myös seuran toimintalinja seuraavaksi kahdeksi vuodeksi.

Syyskokouksessa vuonna 2013 päätettiin mm. oman Wadokai Branchin perustamisesta. Tämä päätös on vaikuttanut viimeisten kahden vuoden aikana toimintaan varsin laajasti ja tänä vuonna olemme saaneet maistaa ensimmäisiä hedelmiä tehdystä päätöksestä ja päätöksen toteuttamisesta käytäntöön – Tapanilan Erän Karatejaos sai keväällä 2015 JKF Wadokai Branch statuksen. Kiitos tästä kuuluu koko seuralle ja erityisesti projektista vastanneille Niko Koivulalle ja Petri Packalénille!

Kesällä 2015 olemme yhtenäistäneet Karatejaoksen visuaalista ilmettä. Tästä näkyvimpiä ovat esimerkiksi uudet logot.

Uudet logot ja yhtenäinen ilme on julkaistu nettisivuilla ja facebookissa. Jatkossa pyritään tiedotus ja mainonta toteuttamaan myös yhtenäisellä visuaalisella ulkoasulla. Pyrkimyksenämme on tältäkin osin edelleen ammattimaisempi toiminta. Uusilla logoilla varustettuja tekstiilejä tullaan teettämään syksymmällä. Olethan kuulolla, mikäli halajat uusia treenivaatteita.



**Uudet
logot**



Viime vuonna toteutimme ensimmäisen kerran uusien harrastajien ilmoittautumisen sähköisesti. Nyt elokuussa sähköinen ilmoittautuminen toteutetaan uudelleen uusien syksyllä 2015 alkavien kurssien osalta. Myclub-jäsenrekisteripalvelu on yhä vahvemmin mukana Tapanilan Erän Karatejaoksen harrastajan arjessa myös jatkossa. Kaikki leiri- ja tapahtumailmoittautumiset tehdään netin kautta. Myös jäsentiedotteet ja laskut lähetetään jäsenille Myclubin kautta. Varmistathan siis, että yhteystietosi ovat ajantasalla.

Edelleen käytämme tiedotuskanavana myös internetsivujamme: **erankarate.fi**. Sieltä löydät tuoreimmat tiedot tapahtumista niin menneistä kuin tulevistakin. Mahdolliset muutokset harjoituksissa tiedotetaan niin ikään internetsivuilla. Kasvavana tiedotuskanavana toimii Erän Karatejaoksen Facebook-sivut. Olethan jo käynyt tykkäämästä meistä?

Alkuvuonna olemme toteuttaneet paljon toimintasuunnitelmassa suunniteltuja asioita. Junioriohjaajien koulutuspäivä toteutettiin vuoden alussa, ohjaajien virkistyspäivää vietettiin toukokuussa, syyskauden alussa tullaan toteuttamaan kaikkien ohjaajien yhteinen koulutusilta, Branch projektin ensimmäinen osa on maalissa, Sensei Nashin leiri pidettiin huhtikuussa ja ensimmäistä kertaa keväällä yhdistettiin aikuisten kyu ja junioreiden ylempien mon-vöiden yökokeet. Syksyllä on tiedossa vielä kolme leiriä harrastajille ja ohjaajille omalla tatamilla, junioreille yönylleiri ja salikilpailut Lahdessa, monia leiri- ja kilpailutapahtumia ympäri Suomen – käythän ilmoittautumassa Myclubissa tapahtumiin!

Kiitos alkuvuoden uurastuksesta kaikille meidän seuran yli 40:lle vapaaehtoiselle, jotka viikko toisensa jälkeen antavat vapaa-aikansa meidän kaikkien käyttöön toteuttamalla ohjaus- ja seuratyötä! Otathan hihasta kiinni, lähetät sähköpostia taikka soitat, mikäli sinulla on intoa ja halua tulla mukaan palkitsevaan seuratyöhön.

Tatamilla tavataan,
Maija Laaksonen

Tapanilan Erän puheenjohtaja Anne Aalto esittäytyy

Hei,

Aloitin koko urheiluseura Tapanilan Erä ry:n johtokunnan puheenjohtajana vuoden 2015 alusta. Ensimmäinen puoli vuotta puheenjohtajana on takana ja paljon on jo laitettu erilaisia asioita eteenpäin, joilla on vaikutusta myös karatejaoksen toimintaan. Muun muassa strategiatyöryhmä on työstänyt koko Erän strategiaa seuraavalle viidelle vuodelle ja yhteistä tekemistä on suunnitteilla eri lajien kesken tuleville vuosille. Strategiatyöryhmän lopputuotos julkaistaan syksyllä Tapanilan Erän sivuilla, kunhan lopullinen työ valmistuu ja se on hyväksytty johtokunnassa.

Kuluneen kevään aikana olen tavannut säännöllisesti Tapanilan Urheilukeskuksen edustajia yhdessä Tapanilan Erän toimiston työntekijöiden kanssa. Useimmat lajijaoksemme harjoittelevat Urheilukeskuksen tiloissa, joten säännöllinen keskustelu Urheilukeskuksen väen kanssa on tärkeää. Lisäksi Urheilukeskuksen kanssa on tarkoitus tiivistää yhteistyötä tulevana vuosina enemmänkin.

Myös Erän tiedottamista ja viestintää on tarkoitus parantaa entisestään. Karatejaos on myös ollut entistä aktiivisempi tiedottamisessa. Muun muassa pyrimme julkaisemaan kaikista kilpailuista ja muista tärkeistä tapahtumistamme artikkeleita Lähilehdessä ja luonnollisesti myös seuramme nettisivuilla.

Puheenjohtajana tapaan säännöllisesti Urheiluseuran toimiston työntekijöitä. Hallintopäällikkö Jaakko Hannula, liikuntapäälliköt Kirsi Kautto ja Kristiina Liikanen sekä toimistonhoitaja Ulla Keskitalo tekevät kaikki töitä lajijaostojen hyväksi. Lisäksi he pyörittävät Urheiluseuraan liittyviä lukuisia muita tehtäviä.

Ensimmäinen puoli vuotta on ollut työntäyteinen, mutta paljon on mielestäni saatu jo asioita eteenpäin. Luonnollisesti paljon on vielä tekemättä ja asioita kesken. Jos teille karatekoille tai huoltojoukoille tulee hyviä ideoita mieleen, miten Tapanilan Erää voisi kehittää entistä paremmaksi, niin otan mielelläni ideoita vastaan.

Erällä tavataan
Terv. Anne *



* Anne Aalto toimi Tapanilan Erän Karatejaoksen puheenjohtajana vuosina 2002–2011. Tällä hetkellä hän toimii Karatejaoksen rahastonhoitajana ja ohjaajana sekä aktiivisena harjoittelijana. Erällä Anne on ollut jäsenenä vuodesta 1988 lähtien.

UUSI KAUSI – UUDET TUULET

esittelyssä Petri Packalén – uusi aikuisvastaava

Loistavaa, uusi harjoituskausi alkaa vihdoinkin! Olemme innoissamme odottaneet milloin voimme esitellä kaikki uudet asiat teille ja nähdä kuinka ne toimivat seuraavien kahden kauden aikana.

Uudistimme seuran logon alkukesästä ja nyt pääsemme vihdoin esittelemään uudet tuulet aikuisharjoittelijoiden osalta. Avaan tässä tekstissä aikuisharjoitusten ohjauksen uudistuksen syksyllä 2015, sen taustoista ja tavoitteista sekä kerron itsestäni lyhyesti, koska aloitan Erän Karatejaoksen aikuisvastaavana syksyllä 2015.

Taustani

Olen kahden tyttären isä, joka harrastaa perheen naisten mielestä kaikkea kivaa motocrossista pipolätkään sekä tietenkin yhtä kummallista urheilulajia. Lajia, jossa heilutaan oudosti ja huudetaan välillä. Yleensä vielä yksin tyhjässä salissa. Laji on karate. Perheeni naiset ovat kaikessa muussa oikeassa karaten suhteen paitsi, että en harjoittele koskaan yksin, koska on mukavampaa ja kehittävämpää tehdä yhdessä asioita.

Aloitin karaten kuusi vuotiaana Erällä syksyllä -89, koska vanhempani halusivat ylivilkkaan lapsen keskittämään energiansa muuhun kuin pahan tekoon. Tässä junioriohjaajamme onnistuivat hienosti minun ja muiden lajikavereitteni kohdalla.

Ohjaajamme jaksoivat auttaa kaikkia junnuja keskittymään oikeisiin asioihin harjoituksissa kuitenkin tappamatta iloista ilmapiiriä. He myös kannustivat monipuoliseen harjoitteluun jo silloin, vaikkakin kilpailu lajien kesken junioreista oli kovaa. Karatessa kilpailin kumitessa ja katassa aina parikymppiseksi asti.

Branch

Hienointa seurassamme on, että edelleen positiivinen ilmapiiri ja monipuolinen harjoittelu koetaan tärkeimmiksi asioiksi kehitykselle. Näiden lisäksi seurassamme on aina koettu, että kehitys vaatii tiedon jakamista ja sen kriittistä tarkastelua rakentavassa hengessä. Koen, että näiden pohjalta seuraamme on kehitetty jo vuosikymmenten ajan.

Kaksi vuotta sitten aloitimme seurassamme ylempien vyöarvojen kanssa projektin nimeltä Branch, jossa edellä mainitut asiat muokkautuivat tärkeimmiksi työvälineiksi itsemme kehittämiseksi. Tavoitteenamme oli saada seuralle oma JKF Wado-Kai branch. Tähän vaadittiin henkilökohtaisia JKF Wado-Kai dan-vyöarvoja, joita seurassamme ei ollut. Toisin sanoen jo suo-

ritetut dan-vyöarvot, jotka seurassamme olivat hankittu työllä, tuskalla ja loistavalla tekniikalla, ei tunnustettu Japanissa, karaten synnyinmaassa.

Saimme kuitenkin koottua ison porukan, joka päätti suorittaa vanhat vyöarvot uudestaan ja aloimme kutsua tätä porukkaa Branch-ryhmäksi. Branch-ryhmä keskittyi mustan vyön wado-karaten harjoitteluun toinen toisiaan auttaen. Tämä vaati kaikilta osallistujilta positiivista asennetta ja astumista pois omalta mukavuusalueeltaan monipuolisen harjoittelun saavuttamiseksi sekä eritoten yhdessä harjoittelua, jotta pystyimme jakamaan tietoa ja antamaan toisillemme rakentavaa palautetta.



Yhdessä tehdystä työstä saimme konkreettisen tunnustuksen seuratasolla keväällä 2015 Ruotsin Vallentunassa järjestetyssä vyökokeessa, johon osallistui yhdeksän karatekaa jaostostamme suorittamaan eritason JKF Wado-Kai dan-vyöarvoja. Jokainen vyökokeeseen osallistunut onnistui ja saavutti hakemansa vyöarvon. Kuusi dan-vyöarvon suorittaneista suoritti kokonaan uuden vyön, eli korkeamman tason. Seuramme dan-vyöarvojen määrä kasvoi kerralla 15 kpl:sta 19 kpl:seen. Tämä

onnistuminen seuramme kannalta on erittäin iso saavutus, josta voimme olla erittäin ylpeitä niin Suomessa kuin ulkomailla. Meillä on käytössämme iso määrä korkean osaamisen saavuttaneita karatekoita, joka toimii loistavana resurssina seuran toimintaa kehittäessä.

Syksy 2015

Todistimme Branch-ryhmässä, että yhdessä tekeminen vie eteenpäin, kun tavoite on selkeä, ilmapiiri positiivinen sekä tietoa jaetaan ja otetaan vastaan rakentavassa hengessä. Tällä teemalla haluan jatkaa seuramme aikuisharrastajien ohjauksen kehittämistä.

Tavoitteet seuraaville kahdelle kaudelle ovat:

1. Antaa jokaiselle aikuisharrastajalle yksilöllistä palautetta 90 % kaikissa aikuisille suunnatuissa värvyöharjoituksissa.
2. Kehittää nykyisten ja uusien ohjaajien tekniikkaopetusta.
3. Tekniikkaopetuksen yhdenmukaistaminen

Seuran Branch -projektissa mukana olleiden ylempien vyöarvojen kahden vuoden aikana saavuttama huikea kehitys mahdollistaa tavoitteen numero yhden saavuttamisen. Meillä on vihdoin resursseja käyttää kahta tai useampaa ohjaajaa harjoituksissa ilman, että ohjauksen painolasti kauden aikana tulee liian raskaaksi yksittäisille ohjaajille.

Tulemme syksyllä 2015 toteuttamaan opetusta ohjaajaryhmien kautta. Tämä on suurin muutos aiempiin kausiin ja antaa työkalun kehittää kasvavaa aikuisharrastajien määrää jaostossamme.

Aikuisharrastajien ohjaajaryhmät ovat nimetty seuraavasti:

- Kihon 1
- Kihon 2
- Kata 1
- Kata 2
- Parikata
- Alkeiskurssi

Jokaisessa ohjaajaryhmässä on 3–5 ohjaajaa. Jokainen ohjaajaryhmä keskittyy kauden aikana samaan teemaan, jolloin opetuksesta tulee yhdenmukaisempaan ja ohjaajaryhmä pysyy kehittämään tekniikkaopetustaan aiheen ympärillä toisiaan sparrauten kauden aikana. Tämä, ohjaajien tekniikkaopetuksen kehittäminen, oli tavoitteemme numero kaksi seuraaville kahdelle kaudelle.

Tavoite numero kolme saavuttaminen tulee automaattisesti, kun ohjaajaryhmät ohjaavat samaa teemaa kauden ajan ja sparraavat ryhmien sisällä toisiaan tekniikkaopetuksen osalta. Tällä tuodaan selkeyttä tekniikkaopetukseen harrastajan näkökulmasta sekä silotellaan harrastajan karatekehityspolkua, kun pahimmat tekniikkavirheet kitketään pois heti alkuunsa.

Nettisivujen sisällön muutos

Ohjaajaryhmien ja niiden opettamien aihealueiden lisäksi suuri muutos harrastajan näkökulmasta tulee olemaan se, että yksittäiset tekniikat yksittäisessä harjoituksessa eivät tule olemaan esillä Erän Karatejaoston nettisivuilla.

Nettisivuilla tullaan esittelemään seuraavat asiat:

- Syksy 2015 kalenteri
 - sisältää harjoitukset ja niiden ohjaajaryhmät
- Ohjaajaryhmien esittely
 - sisältää ohjaajaryhmät, niiden ohjaajat, sekä ryhmien opetuksen vastuualueet, opetusten viikkopäivät

Ensisijaisesti ohjaajaryhmä ja allekirjoittanut voi vastata milloin harjoitellaan esimerkiksi juuri tiettyä tekniikkaa, joka on ohjaajaryhmän opetuksen vastuualueella.

Tulevaisuus

Tulemme jatkamaan mustan vyön karaten harjoittelemista Branch-harjoittelun kautta, jonka kautta pystymme tarjoamaan karatekalle kehityspolun 1.kyu vyöarvosta (ruskea taso 3.) eteenpäin aina karatekan omaan potentiaaliin asti. Uskon, että auttamalla toisiamme branch-ryhmässä harjoittelemalla seurassa, tulee jokainen saavuttamaan potentiaalinsa ja se auttaa koko seuraa, kun pidemmälle päässeet pystyvät näyttämään meille muille tien kehittymiseen.

Saavutettuamme seuralle oman branchin viime kaudella, tulevat seuraavat tavoitteet ajankohtaisemmiksi. Tulevaisuuden Branch-toiminnan tavoitteet keskittyvät erilaisten henkilökoh- taisten JKF Wado-Kai lisenssien hankkimiseen, jotka mahdollis- tavat korkeatasoisten JKF Wado-Kai -liiton hyväksymien vyöko- keiden järjestämisen Erän Karatejaoston toimesta. Tämä vaatii kuitenkin muiden välietappien saavuttamista ja paljon loistavia harjoituksia, joissa treenataan positiivisessa ilmapiirissä toinen toisistamme välittäen. Hyvää syyskautta 2015.

Tatamalla tavataan!
Petri Packalén
Aikuisvastaava
Branch Manager



Tapanilan Erän Karatejaokselle

JKF Wado-Kai

Branch status, mitä se tarkoittaa?



Tapanilan erän karatejaos hyväksyttiin JKF Wado-Kai jäsenseuraksi maaliskuussa 2015. Wado-Kai liitto kuuluu Japanin karateliittoon (JKF). Wado-Kai liittoon kuuluu Wado-ryu tyylisuunnan kouluja ympäri maailmaa.

Vuonna 1934 Ohtsuka Sensei perusti Wado-Kai liiton, joka voidaan katsoa Wado-Ryu tyylisuunnan perustamisvuodeksi. Vuonna 1938 Wado-Ryu Karate rekisteröitiin itsenäiseksi karatetyyliksi. Toisen maailmansodan jälkeen kaikki erilliset tyylit yhdistettiin Japanin karateliiton osaksi. Wado-Kai on vuodesta 1967 ollut yksi tärkeimmistä ja suurimmista karaten tyyleistä.

Japanin Karateliiton Wado-Kai on kansainvälisesti tunnustettu organisaatio, johon kuuluu yli 1350 seuraa Japanissa ja yli 250 seuraa Japanin ulkopuolella. Liitossa on yli 850.000 jäsentä, joista noin 180.000 henkilöllä on musta vyö.

Nyt Tapanilan Erän karatekat voivat osallistua kansainvälisiin tyylisuuntakilpailuihin, laadukkaisiin tekniikkaseminaareihin sekä olla osa arvostettua, kansainvälistä dan-graduointijärjestelmää. Jäsenyys tuo seuran valmennukseen lisää laatua, kun olemme osa suurempaa karateperhettä. Jo nyt jäsenyyden hakuvaiheessa olemme tutustuneet muun muassa pohjoismaisiin valmentajiin ja päässeet parantamaan seuramme valmennuksen laatua aivan uudelle tasolle. Kansainvälistyminen on seuramme tulevaisuuden kannalta tärkeää, jotta seuramme kilpailukyky säilyy myös tulevaisuudessa.

Tällä hetkellä seurassamme on kansainvälisiä vyöarvojen eniten Suomessa. Erän JKF-Wadokai-Dan haltijat:

Anne Aalto (nidan),

Tiina Bollström (nidan),

Jarno Evakoski (shodan),

Petteri Heikkinen (shodan),

Niko Koivula (sandan),

Maija Laaksonen (sandan),

Satu Oinonen (shodan)

Petri Packalen (sandan),

Nea Vallenius (nidan),

Heidi Väkeväinen (shodan),

Tuuli Vänskä (shodan),

Katja Salojärvi (shodan),

ja lisää on tulossa.

Juttu: Niko Koivula ja Petri Packalén

Junioritoiminta Tapanilan Erän Karatejaoksessa

Erän karatejaoksessa treenaa vuosittain noin 200 alle 18 vuoden ikäistä junnuja. Nuorimmat ovat 5–6 vuotiaita kids-ryhmäläisiä ja vanhimmat ylimmillä juniorivyyllä treenaavat yleensä n. 13–14 vuotiaita. Kun ikää ja kokoa karttuu, on luonnollista siirtyä aikuisten ryhmiin. Junnuryhmistä kasvaneista teini-ikäisistä karatekoistamme suuri osa toimii myös nuorempien junnujen ryhmissä apuopettajina.

Lisäksi jaoksessa toimii aktiivinen ja hyvin yhteen hitsautunut junioreiden kisaryhmä, jonka jäsenet ovatkin niittäneet mukavaa mitalisaaletta niin koti- kuin ulkomaisistakin kisoista.

Harjoitusten rakenne

Kaikissa harjoituksissa on tarkoitus tulla kunnolla hiki, nauttia liikunnasta ja omien taitojen ja uskalluksen karttumisesta ja kehittää erilaisia liiketaitoja sekä tietysti oppia karatea. Junioriryhmissä on lähtökohtaisesti paikalla vähintään kaksi ohjaajaa, useimmiten useampi.

Karate Kids

Kidsien ryhmässä karatetunnin kesto on 45 minuuttia kerran viikossa. Suurin osa ajasta menee leikkien ja kerraten karaten perusjuttuja, kuten sanastoa ja eri tapoja harjoitella: rivissä, perusmuodossa, paritekniikoita parin kanssa, kataa, ottelun alkeita. Tavoite on suorittaa kahden vuoden sisällä keltainen vyö ja hyvä perustietämys siitä, mitä karate on.

Juniorit

Junioreiden alkeisryhmä harjoittelee kerran viikossa tunnin ajan. Alkeisryhmässä (7–12 v) on yhäkin liikuntaleikkejä, mut-

ta painopiste on enemmän karatessa. Tavoite on oppia vuoden aikana samat asiat kuin kideissä kahdessa vuodessa, jotta vuoden päästä suoritetaan keltainen vyö.

Junioreiden värvöryhmissä (7–12 v) treenataan kaksi kertaa viikossa. Tavoite on hioa jo opittua paremmaksi sekä oppia seuraavalle vyöarvolle vaadittavat tekniikat. Värvöiden ryhmiä kannustetaan opettelemaan monipuolista karatea ja ylipäättään liikunnallisuutta ja kehonhallintaa. Kaikkia junnuja kannustetaan myös ainakin kerran kokeilemaan kisaamista, mielellään sekä katassa, että kumitessa.

Junioreiden kisaryhmä

Kisarhythmissä harjoittelee kilpailemisesta kiinnostuneet lapset ja nuoret. Harjoituksissa pyritään fyysisesti normaaliharjoituksia rankempiin treeneihin. Ryhmälle opetetaan ottelukaratea eli kumitea ja liikesarjoista kisakatoja sekä ikäryhmälle soveltuvia fysiikkaharjoituksia. Suositus ryhmässä harjoittelevalle on vähintään oranssi vyö ja 10 vuoden ikä (poikkeukset valmentajan luvalla).

Kilpailuissa juniorit jaetaan sarjoihin iän, kokemuksen (vyöarvo) ja koon mukaisesti. Kilpailuryhmäläiset ja koutsit osallistuvat kauden aikana järjestettäviin kansallisiin kilpailuihin sekä kokeilemme kisaavat myös kansainvälisillä kisatameilla.

Karatejaoksessa toimii lisäksi monta aktiivista kansainvälisen tason tuomaria, jotka auttavat osaltaan kilparyhmäläisiä niin harjoituksissa kuin pitämällä erillisiä sääntöluentoja kilpailusäännöistä.



Kids- ja juniorivastaavien esittely

Kids- ja juniorivastaavien tehtäviin kuuluvat muun muassa ryhmien harjoitusaikojen ja harjoitusryhmien suunnittelu. Lisäksi tehtäviin kuuluvat myös ryhmien ohjaajien rekrytointi, ohjeistus ja koulutus sekä harjoitussuunnitelmien ja tavoitteiden valmistelu.

Ohessa ovat esittelyssä Erän Karatejaoksen kids- ja juniorivastaavat:

Katja



Katja Salojärvi, 1 dan

Jaan juniorivastaavan tehtävät Tuuli Vänskän kanssa. Syksyllä 2015 ohjaan torstain junnukehtanatojen ryhmää. Olen myös mukana branch-ryhmässä ja aikuisten ohjaajaringissä.

Aloitin karaten syksyllä 2008 pidettyäni silloin pienten lasteni takia neljä vuotta taukoa kamppailulajeista. Nyt nuorimmaiseni treenaa jo vihreällä junnuvyöllä, ja yhteinen harrastuksemme on sitonut meidät molemmat tiukasti Erän ihanaan karateperheeseen.

Alunpitäen minut tutustutti kamppailulajeihin mieheni, joka 20 vuotta sitten ohjasi karatea Erällä. Ensimmäinen lajini ja suuri nuoruudenrakkauteni on sittemmin logistisista syistä pois jäänyt taekwondo, kendoakin olen joskus hiukan kokeillut. Haa-veilen treenaavani joskus vielä karaten lisäksi taekwondoa ja kenjutsua! Muita intohimon kohteitani ovat taidekäsityö, luomuruoka, hyötynuutarhiani ja lukeminen, jolle tosin tällä hetkellä jää valitettavasti vähän aikaa. Palkkatyökseni teen hommia kulttuurin, nuorison ja vapaa-ajantoiminnan saralla.

Tuuli Vänskä, 1 dan

Toimin karatejaoksen juniorivastaavana yhdessä Katja Salojärven kanssa. Lisäksi vastaan kilpailutoiminnasta (kilpailuihin ilmoittautumiset ym) sekä säädän jaoksen varustehankintoja.

Ohjaan junioreiden alkeiskurssia, ylempiä voitiä, kilparyhmän otteluharjoituksia sekä kesäisin oheistreenejä. Lisäksi toimin henkilökohtaisena valmentajana jaoksen kilpailijalle ja olen mukana jaoksen branch-ryhmässä.

Olen harrastanut karatea kolmanneksen elämästäni. Nuorempana kilpailin ottelussa monien muiden aktiivieräläisten tavoin. Liian pitkäksi venyneen harjoittelutauon jälkeen palasin tatamille vuonna 2010.

Tavoitteeni on tulla hyväksi opettajaksi ja kehittyä valmentajana. Palkkatyökseni teen asiakaspalvelutöitä valtiolla.

Tuuli



Syksyn 2015 toiminta

Erän avoimet ovat järjestetään perinteisesti maanantaina 17.8.2015, jolloin on myös karatejaoksen näytös (tervetuloa mukaan!) ja ilmoittautuminen uusille alkeiskurseille alkaa. Treenit pyörähtävät käyntiin karatejaoksen kotisivuilla (erankarate.fi) olevan ohjelman mukaan syyskuun alussa.

Harrastustaan jatkaville junioreille riittää ilmoittautumiseksi, että ilmestyy syyskuun aikana riviin. Jos syystä tai toisesta päätyt lopettamaan harrastuksen, pyydämme kuitenkin ilmoittamaan siitä esim. sähköpostitse (erankarate@gmail.com) jotta emme lähetä turhia laskuja.

Syksyn tapahtumakalenterin avaa yhdessä Lahden karaten ja Lohjan kamppailukeskuksen kanssa 5.–6.9.2015 Lahdessa järjestettävä yön yli leiri ja salikisat 6–12 vuotiaalle karatekoille. Leireilemään ja tatamiyöpymiseen lähtevät ainakin allekirjoittaneet, joten tulethan rohkeasti mukaan!

HARJOITUSKALENTERI

Elokuu

17.8.2015	Erän ja Urheilukeskuksen avoimet ovat ja Karaten alkeiskurssinäytös klo 18.00
27.8.2015	Erän ohjaajien koulutuspäivä
31.8.2015	Kausi käynnistyy

Syyskuu

5.–6.9.2015	Junioreiden yönylileiri ja salikilpailut Lahdessa
12.9.2015	Finnish Open Cup Tampereella
19.9.2015	Tuomarikurssi ja sääntöluento Tapanilan Urheilukeskuksessa
19.–20.9.2015	Lotta Keto (SWE) 5. Dan tulee pitämään tyylisuuntaleiriä Erälle

Loka/marraskuu

31.10.–1.11.2015	Dan-leiri ja aikuisten ja ylempien junioreiden vyökokeet
------------------	--

Joulukuu

4.–6.12.2015	Salvatore Loria (ITA) otteluleiri Erällä
13.12.2015	Viimeiset syyskauden harjoitukset

Harjoittelutauot syksyllä:

15.–18.10.2015	Syysloma
8.11.2015	Isänpäivä
14.12.2015–10.1.2016	Joulutauko

Elokuu

M	T	K	T	P	L	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Syyskuu

M	T	K	T	P	L	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Lokakuu

M	T	K	T	P	L	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Marraskuu

M	T	K	T	P	L	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Joulukuu

M	T	K	T	P	L	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Karaten kilpailusäännöt muuttuivat 1.1.2015 – mitä oikeasti muuttui?

Karaten säännöt muuttuivat varsin paljon vuoden vaihteessa sekä katan että kumiten osalta. Lue ohessa lyhyt raportti tärkeimmistä muutoksista:

Kata

- Kilpailussa esitettävä kata tulee olla virallisella katalistalla.
- Katakilpailussa kilpailusuorituksen arvioinnissa arvioidaan kolme arvostelukriteeriä: katan muoto (conformance), tekninen suoritus ja urheilullinen suoritus. Jokainen arvostelukriteeri saa arvioinnissa yhtä suuren painoarvon.

Kumite

- Ottelu-aika on miehillä 3 minuuttia ja naisilla ja nuorilla (alle 18v) 2 minuuttia.
- Vastustajasta saa ottaa kiinni vain yhdellä kädellä heitto-tilanteissa (pl. Potkukaadot).
- Kulmatuomarit ehdottavat vain pisteitä ja rajanylityksiä (joogai).
- Päätuomarin vastuulla on muut kategoria 1 ja kategoria 2 varoitukset (huomioitavaa, että antaakseen varoituksen, päätuomari tarvitsee vähintään kahden kulmatuomarin tuen)

Maija Laaksonen pitää Tapanilan Urheilukeskuksessa tuomarikurssin ja sääntöluennon lauantaina 19.9.2015.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen: www.karateliitto.fi

