

## ERÄN KARATEN NETTILEHTI

Hei,

Luet seuran ensimmäistä nettilehteä. Nettilehti tulee jatkossa ilmestymään kaksi kertaa vuodessa; keväällä ja syksyllä. Tavoitteenamme on esitellä joka numerossa aina yksi harrastaja ja yksi vetäjä. Ensimmäisessä lehdessämme esittelemme harrastajana Sami Sutisen, joka on juniorikilpailijamme ja toimii myös junioriryhmän apuohjaajana. Vetäjistä ensimmäisenä esittelemme Janne Karhusen, jonka olemme saaneet seuraamme Lohjalta. Hän ohjaa maanantain aikuisten otteluharjoituksia. Janne on entinen maajoukkuekarateka.

Karatekalle on tärkeää lajitreenien lisäksi tehdä erilaisia oheisharjoitteita. Näitä ovat mm. lihaskuntoharjoitteet, loikkaharjoitteet, kestävyysharjoitteet sekä liikkuvuusharjoitteet. Lihaskuntoa voi harjoitella esimerkiksi punttisalilla, kuntopallolla tai keppijumpalla. Uusin lihaskunnan harjoittelumuoto on Erän Karaten entisen puheenjohtajan, Marko Hallan, kehittämä Power Gainers. Tästä harjoittelumenetelmästä on kuvaus lehden viimeisellä sivulla.

### **Puheenjohtajan terveiset:**

Syyskausi on mennyt vauhdilla. Viikkoharjoitusten lisäksi olemme ahkeroineet myös esimerkiksi leirien merkeissä. Järjestimme tänä syksynä seuran ensimmäisen leirin, missä harjoitukset vedettiin seuran omien danien johdolla. Leirillä oli harjoituksia monipuolisesti muun muassa; ottelua, kataa, kihonia ja itsepuolustusta. Lisäksi tarjosimme katan sovellustreenin, ottelusääntöjen opetusta sekä karaten oheisharjoittelun ja lapsille taitoradan. Leiristä tullaan tekemään vuosittainen perinne.

Seuramme on tullut tutuksi kansainvälisten leirien järjestäjänä. Viitenä peräkkäisenä vuotena kutsuimme kumiten maailmanmestarin Marko Luhamaan sekä Viron mestarin Tönis Saagin vetämään meille otteluleiriä. Kaksi ensimmäistä järjestettiin Solvallon Urheiluopistolla ja kolme viimeisintä Tapanilan Urheilukeskuksen tiloissa. Viime kesänä sekä vuotta aiemmin meillä oli leirin vetäjänä katan moninkertainen Maailmanmestari ja Euroopan mestari Luca Valdesi Italiasta. Suuren positiivisen palautteen perusteella hänet on kutsuttu myös ensi kesänä Erälle. Leiristä tulee ns. superleiri, sillä samaan aikaan saamme vieraaksemme myös kumiten Maailmanmestarin Ivan Lealn Espanjasta.

Kesällä seuramme teki historiaa kilpatatamilla, sillä Maija Laaksonen suoritti ensimmäisenä eräläisenä kansainvälisen tason tuomarilisenssin. Hän saa tuomita Euroopan mestaruuskilpailuissa sekä katan että kumiten kulmatuomarina. Maija on entinen maajoukkuekarateka. Hän kilpaili aikoinaan kumitessa voittaen mm. nuorten mm pronssia. Ottelu-uran jälkeen Maija vielä urakoi katan maajoukkueessa, missä paras saavutus oli SM hopea.

Myös juniorikilpailijamme ovat olleet vauhdissa. Mitaleita on sadellut pitkin syksyä jokaisesta Suomessa käydystä kilpailusta sekä lisäksi naapurimaissa Ruotsissa ja Virossa käydyissä kilpailuissa. Onnea kaikille mitalisteillemme!

Hyvää syksyn jatkoa ja treeni-intoa!

Anne Aalto

## HARRASTAJAESITTELYSSÄ: SAMI SUTINEN



**Ikä:** 12 v.

**Minä vuonna aloitit karaten?** Minä aloitin karaten vuonna 2003 ja olen ollut karaten parissa kohta kahdeksan vuotta.

**Mikä vyö sinulla on?** Minun vyön väri on juniori sininen.

**Miksi valitsit harrastukseksi karaten?** Valitsin karaten, koska se vaikutti erilaiselta lajilta kuin muut lajit.

**Kuinka monta kertaa viikossa treenaat ja mitä kaikkea treenit sisältävät?** Minä treenaan noin 4-6 kertaa viikossa ja treenit sisältävät pääasiassa ottelua, mutta joskus myös perustekniikka

**Miksi olet viihtynyt lajin parissa ja mikä on karatessa kivointa?** Olen viihtynyt lajin parissa, koska se on monipuolista ja todella hauskaa. Tykkään karatessa eniten kilpailemisesta, vaikka en voittaisikaan mitään.

**Harrastatko muuta kuin karatea?** Harrastan karaten kanssa myös jalkapalloa ja minun mielestä ne tukevat hyvin paljon toisiaan.

**Perheesi on myös karaten parissa, kerrotko millä tavalla?** Perheessäni harrastetaan paljon karatea. Minun isovelipuoli harrastaa karatea ja samoin myös molemmat pikkuveljet.

**Miksi suosittelisit karatea harrastukseksi muille?** Suosittelen karatea muille, koska se on hyvin monipuolinen, hauska ja keskittymistä vaativa laji. Kaikki kenellä on kilpailuhenkeä ja haluavat kilpailla on tämä oikea laji. Myös niille jotka haluavat vain harrastaa jotain lajia karate on niillekin se oikea. Karate sopii kaikille.

## **OHJAAJAESITTELYSSÄ: JANNE KARHUNEN**



**Syntymävuosi:** 1974

**Ammatti:** Luokanopettaja

**Milloin aloitit karaten ja miksi?** 1987, Joku kamppailulajiharrastus kiinnosti, eikä äiti päästänyt nyrkkeilemään. Lohjalla ei siihen aikaan ollut muita kamppailulajeja kuin karate, judo ja nyrkkeily.

**Oletko harrastanut /harrastatko muita urheilulajeja?** Harrastan monipuolisesti kaikenlaista liikuntaa voimaharjoittelusta lumilautailuun.

**Edustamasi seurat?**Lohjan Karateklubi.

**Milloin siirryit erälle vetäjäksi? Miksi juuri Erälle?** Tarkkaa vuotta en muista, mutta kilpailu-uran jälkeen Obioran Kimmon houkuttelemana löysin itseni Erän salilta. Entuudestaan tunsin ihmisiä Erältä ja tiesin seuran toiminnan olevan hyvin hoidettua ja laadukasta. Kerran viikossa lajia pitää jalat vetreinä.

**Kuinka kauan kilpailu-urasi kesti? Mikä kilpailemisessa viehätti?** Ensimmäiset kisat olivat vuonna 1988 ja viimeisen kerran kilpailin 2001. Kilpailemisessa viehättää jännitys, halu voittaa ja olla paras. Samalla kilpailemisella pystyi seuraamaan omaa kehitystään.

**Mikä ovat parhaat saavutuksesti kilpailu-uralla?** 3xSM kultaa (henk.koht.), 2xPM kultaa, WorldGames pronssi, Wado EM kultaa (avoin sarja), Wado EM hopea (-68kg)

**Toimit seuran vetäjänä. Kannustavatko kotijoukot vapaaehtoistyötäsi Erällä?** Eipä muutamaan tuntiin Erällä hirveästi kannustusta tarvitse.

**Miksi suosittelisit ohjaamista pitkään karatea harrastaneille?** Pitkään harrastaneilla on varmasti jäänyt mieleen hyviä tekniikoita, erilaisia tapoja opettaa. Niiden jakaminen muille on lajille ja seuralle tärkeää.

**Mitä teet vapaa-aikana (siis tatamin ulkopuolella)?** Aika kuluu perheen kanssa sekä urheillen.

**Miksi suosittelisit karatea harrastukseksi?** Karate on kohtuullisen monipuolista, josta saa hyvän kunnon lisäksi itsepuolustustaidon.

## POWER GAINERS KARATEN OHEISHARJOITTELUKSI

# POWER GAINERS

Power Gainers on uusi menetelmä tehdä karaten lihaskunnan oheisharjoittelu. Välineitä harjoittelussa käytetään paljon. Näitä ovat kahvakuula, vastuskuminauhat, leuanvetotanko, voimistelurenkaat, paininukke, nyrkkeilysäkki. Harjoittelu tapahtuu ryhmässä ohjaajan vetämänä, jolloin ohjaaja seuraa, että harjoitteet tehdään teknisesti oikein. Näin vältetään mahdollisia väärin tehdyistä liikkeistä aiheutuvia urheiluvammoja. Power Gainers harjoittelun tavoitteena on kasvattaa karatessa tarvittavaa voimatasoa sekä keuhonhallintaa. Karatejaos suosittelee Power Gainersia kaikille karatekoillemme karaten oheisharjoitteluun.

Power Gainers on yksi Tapanilan Erän urheilujaoksista ja jaoston puheenjohtajana toimii Erän Karaten entinen puheenjohtaja Marko Halla. Erän karaten jäsenet saavat alennusta Power Gainers harjoittelusta. Karaten ohjaajille harjoittelu on ilmaista.

Lisätietoa Power Gainersista löytyy osoitteesta: [www.power-gainers.com](http://www.power-gainers.com)

## KEVÄÄN 2011 HARJOITUSKALENTERI

Kevään harjoitusajat säilyvät syksyn 2010 mukaisina

Maanantai:

17.00-18.00	Juniorit alkeiskurssi, Juniorit keltaiset
18.00-19.15	Aikuiset ylemmät
19.15-20.30	Aikuiset alemmat

Tiistai:

16.30-17.30	Juniorit keltaiset natsat
17.30-18.30	Juniorit oranssit/natsat
18.00-19.00	Kidsit 2009 (näyttämö)
19.00-20.00	Kidsit 2010 (näyttämö)
20.00-21.00	Asahi (näyttämö)

Keskiviikko:

16.30-17.30	Juniorit ylemmät
17.30-18.30	Juniorit oranssit
19.00-20.00	Aikuiset alkeiskurssi (studio)

Torstai:

16.30-17.30	Juniorit keltaiset natsat
17.30-18.30	Juniorit oranssit/natsat
18.30-19.45	Aikuiset ylemmät
19.45-21.00	Aikuiset alemmat

Perjantai:

17.00-18.00	Juniorit ylemmät
18.00-19.00	Juniorit oranssit
19.00-20.00	Erikoisharjoitus kts. netti

Lauantai:

15.30-16.30	Juniorit otteluharjoitus
-------------	--------------------------

Sunnuntai:

19.00-20.00	Aikuiset yhteisharjoitus
20.00-21.00	Aikuiset alkeiskurssi
20.00-21.00	Aikuiset yhteisharjoitus

## VUODEN 2011 LEIRIT ERÄLLÄ

1.8.2011	MosaRandori (Erän kamppailulajien suurtapahtuma)
2/2011	Antte Brännbacka 5. Dan
4/2011	Jari Nieminen 6. Dan
17.-19.6.2011	Luca Valdesi 5.dan (ITA) ja Ivan Leal 4. Dan (ESP) (Kesän huippuleiri Tapanilan Urheilukeskuksessa)
11/2011	Erän danien ohjaama leri

Lisätietoja:

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