

2011

Tapanilan  
Erän  
karaten  
nettilehti





Hei Arvoisa karaten harrastaja,

Syksyllä valittiin uudet vastuuhenkilöt karatejaokselle seuraavalle kaksivuotiskaudelle. Olen toiminut karatejaoksen puheenjohtajana noin kymmenen vuoden ajan enkä asettunut enää ehdolle syyskokouksessamme puheenjohtajaksi. Vuoden vaihteessa uutena puheenjohtajana aloittaa Maija Laaksonen.

Karatejaoksemme on mielestäni mennyt paljon eteenpäin viimeisen kymmenen vuoden aikana ja seura näyttää erilaiselta kuin aloittaessani puheenjohtajana. Olemme saaneet paljon uusia harrastajia ja ohjaajia seuraan ja toimintalinja on muuttunut paljon viime vuosina.

Yksin en olisi pystynyt jaosta luotsaamaan. Onneksi rinnallani on ollut paljon avuliaita henkilöitä, jotka ovat tehneet jaoksemme eteen hurjan monta ilmaista työtuntia vapaaehtoisperiaatteella. Haluaisin erityisesti kiittää Maijaa, Tiinaa, Juusoa, Heidiä, Paulaa ja Piritaa arvokkaasta työstä karatejaoksen hyväksi. Ilman teitä ja kaikkia muita seuramme ohjaajia, harrastajia, vanhempia, emoseuran väkeä ja muita sidosryhmiä ei olisi nykyistä upeaa seuraamme.

Kun katson, miten hienosti seura tänä päivänä toimii, siirryn ilolla sivuun ja toivotan uudelle puheenjohtajalle onnea matkaan!

Kiitos kaikille näistä vuosista ja onnea uudelle vuodelle 2012!

Anne Aalto  
Karatejaoksen pj



## UUDEN PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS: MAIJA LAAKSONEN



Tervehdys Erän karateka!

Olen Maija Laaksonen ja Erän karatejaoksen puheenjohtaja 1.1.2012 lähtien. Aiemmin olen toiminut Erän karatessa muun muassa sihteerinä, tiedottajana ja ohjaajana. Nyt on aika ottaa iso askel ja ryhtyä puheenjohtajan tehtävään.

Puheenjohtajan saappaisiin astun siskoni, Anne Aallon, tilalle. Anne toimi ansiokkaasti puheenjohtajana Erän karatejaoksessa kymmenen vuoden ajan. Haluankin kiittää Annea pyyteettömästä ja erittäin ansiokkaasta työstä Erän karaten hyväksi. Annen puheenjohtajakaudella Erä sai muun muassa NuoriSuomi Sinetin laadukkaasta työstä lasten ja nuorten liikunnan hyväksi, Erän karatejaos valittiin vuoden seuraksi Karateliiton toimesta ja Erän karatejaos vakiinnutti asemansa yhtenä suurimpana ja aktiivisimpana karateseurana Suomessa. Myös vapaaehtoistehtäviin on Annen aikana saatu hurja määrä uusia ja motivoituneita sekä osaavia aktiiveja.

Tavoitteenani onkin jatkaa ja vaalia Annen aikaan saamia toimintamalleja. Aina on myös tarve kehittyä. Vuoden 2012 tavoitteena onkin lisätä ohjaajien yhteisiä tapahtumia sekä koulutuksia, jotta vapaaehtoisjoukkomme olisi entistä tiiviimpi ja yhteenhiileen puhaltava. Vapaaehtoiset ohjaajat ovat toimintamme peruskivi ja heihin panostamalla panostamme myös harjoitusten tasoon ja sisältöön sekä edelleen harrastajille tarjottavaan palveluun.

Suurin vapaaehtoisten joukko on Erän karatejaoksen ohjaajat ja apuohjaajat. Heitä on tällä hetkellä reilut 30. Lisäksi vapaaehtoistyötä tehdään seuran pyörittämisessä muun muassa rahastonhoitaja, sihteeri, tiedottaja, aikuis-, juniori-, kids- ja kilpavastaavien toimesta. Meillä on iso joukko tekemässä hyvän harrastuksen sinulle ja sinun perheenjäsenellesi.

Kuitenkaan vapaaehtoisia ei ole koskaan liikaa. Aina on tarvetta uusille vapaaehtoisille. Tarvetta on aina ohjaajapuolella, seuratekstiilipuolella, jäsenrekisterinylläpidossa, tapahtumien järjestämisessä (leirit, pikkujoulut) ja vaikka missä. Mikäli olet kiinnostunut Erän karatejaoksen vapaaehtoistoiminnasta, olethan rohkeasti yhteydessä minuun.

Tehdään vuodesta 2012 vähintään yhtä hyvä karatevuosi kuin mitä vuosi 2011 on ollut! Tatamilla tavataan!

Ystävällisesti,  
Maija Laaksonen

## OHJAAJAESITTELYSSÄ 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 kilpailmassa, 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 suurtahtuma 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 karatista 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 huimasti 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 kehitysjuttuja, 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 kehittymään ja kehittämään toimintaa entistään laadukkaampaan suuntaan!



## MAIJA LAAKSOSEN ARTIKKELI TUOMAROINNISTA KARATESSA



### UUDET KUMITESÄÄNNÖT KÄYTTÖÖN VUODEN VAIhteessa

Karaten kumitesääntöjä on uudistettu useamman vuoden ajan ja nyt muutostyö on saatettu päätökseen ja uudet säännöt astuvat voimaan 1.1.2012.

### MIKÄ MUUTTUU?

Näkyvimpiä muutoksia ovat pisteiden nimien muuttuminen (Ippon = Yuko, Nihon = Wasari ja Sanbon = Ippon), päätuomarin päätävävallan supistuminen ja neljän kulmatuomarin käyttö, uusintaottelun poistuminen tasapelitilanteissa ja varoituksista annettavien hyvityspisteiden poistuminen. Vartalosuojus tulee käyttöön kaikkiin virallisiin ikäluokkiin (yli 14v).

### PÄÄTUOMARIN ROOLI

Päätuomari saa liikkua tatamilla ja sen välittömässä läheisyydessä vapaasti. Päätuomari saa keskeyttää ottelun aina, kun näkee sille tarvetta, mutta tämä ei saa enää ehdottaa suorituspisteitä, vaan pisteitä ehdottavat kulmatuomarit.

Päätuomarin on annettava suorituspiste tai varoitus aina, jos kaksi kulmatuomaria näyttää samalle kilpailijalle pistettä/varoitusta. Enää päätuomari ei yksin voi antaa pisteitä eikä varoituksia. Jatkossa pisteen ja varoituksen antamiseen päätuomari tarvitsee vähintään kahden kulmatuomarin tuen.

### UUSINTAOTTELUN SIJAAN TUOMARIT LIPUTTAVAT VOITTAJAN

Mikäli ottelu päättyy tasapisteisiin, liputetaan suoraan ottelun voittaja ilman uusintaottelua. Kaikki tuomarit osallistuvat äänestykseen voittajasta.

### VAROITUKSISTA EI SAA ENÄÄ HYVITYSPISTEITÄ

Varoitukset ovat jatkossakin jaettu kahteen eri kategoriaan: kovat kontaktit ja vaaralliset heitot (kategoria 1) sekä muut kielletyt toimet (kategoria 2). Enää ei vastustaja saa varoituksista hyvityspisteitä. Kuitenkin hylkäys (hansoku ja shikkaku) ovat jatkossakin käytössä. Mikäli kilpailija toimii usean kerran virheellisesti tai loukkaa karate-do:n arvoja, annetaan hansoku -tai shikkaku -rangaistus. Näissä tapauksissa vastustaja voittaa ottelun ja jatkaa seuraavalle ottelukierrokselle.

### MIKÄ SÄILYY ENNALLAAN?

Pisteiden kriteerit ja pistetasot säilyvät ennallaan (Yuko annetaan lyönnistä sallitulle pistealueelle, Wasari potkusta vartaloon ja Ippon potkusta päähän tai pisteenarvoisesta suorituksesta makaavaan kilpailijaan). Otteluaika säilyy ennallaan (nuoret ja naiset 2min, miehet 3min. Mitaliotteluissa naisilla ja miehillä on minuutti lisää otteluaikaa). Painoluokat ja ikäluokat säilyvät ennallaan.

Lisätietoja uusista säännöistä saat Erän tuomareilta sekä Suomen Karateliiton sivuilta: [www.karateliitto.fi](http://www.karateliitto.fi).

Teksti: Maija Laaksonen

### KEVÄÄN 2012 HARJOITUSKALENTERI ERÄLLÄ

Kausi käynnistyy 9.1.2012

Uusi aikuisten alkeiskurssi käynnistyy 11.1.2012

Uuten lajina aloitamme Kobudon perjantaisin klo 19.00-20.00

4.2.2012 Erän ohjaajien koulutuspäivä

18.-19.2.2012 Pasi Hirvonen tulee pitämään tyylisuuntaleiriä Erälle

14.3.2012 Kidsien ja junioreiden vanhempainilta

5.5.2012 Kidsien ja junioreiden salikilpailut

12.5.2012 Aikuisten vyökokeet (oranssi-ruskea)

Harjoittelutauot keväällä: viikko 8, pääsiäinen, äitienpäivä ja helatorstai

Kausi päättyy 31.5.2012

## KEVÄÄN 2012 HARJOITUSLUKUJÄRJESTYS

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
17.00-18.00 Juniori keltaiset+natsat ja oranssit Kihon ja kata	17.30-18.30 Juniori keltaiset ja keltaiset+natsat	17.00-18.30 Juniori oranssit+natsat ja ylemmät Kihon ja kata	17.30-18.30 Juniori alkeiskurssi	17.00-18.00 Juniori vihreät ja ylemmät vyöt	15.30-16.30 Juniori 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 Juniori 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		