

Hyvä vanhempi,

lapsesi on aloittamassa harrastuksen, jolla on pitkät perinteet ja josta tulee olemaan hänelle hyötyä vielä vuosien päästä. Lajin pitkät perinteet ja salin yleiset toimintatavat on hyvä tuntee etukäteen, jotta harrastuksen aloittaminen sujuu mahdollisimman helposti. Ohessa ohjeita, jotka tullaan opettamaan lapsille, mutta joista myös huoltajien olisi hyvä olla tietoisia.



1. Salietiketti

Lajille on luonteenomaista, että harrastajat toimivat kurinalaisesti ja noudattavat opettajan antamia ohjeita. Ohjaajat odottavat lapsien ymmärtävän tämän alkeiskurssin jälkeen uuteen ryhmään siirryttäessä, joten aluksi harjoituksissa opiskellaan salilla käyttäytymistä.

Kumarrukset (*rei*) opetetaan ensimmäisestä harjoituskerrasta lähtien. Tatamille astuttaessa ja sieltä poistuttaessa kumarretaan salin suuntaan. Harjoitukset alkavat ja loppuvat kumarruksilla, joiden tarkoitus on kiittää sekä opettajaa (*senpai* = alle 3. asteen mustan vyön omaava opettaja tai *sensei* = 3. asteen mustan tai sitä ylemmän vyön omaava opettaja) että harjoituskumppaneita (*otagai ni* = toisillenne).

Karatepuku ja vyö on pidettävä siistinä. Alkeiskurssilla varusteiksi riittävät hyvin tavalliset urheiluvaatteet. Vyön solmimisohjeet löytyvät kääntöpuolelta, ja vaikka solmimistapa opetetaan useaan otteeseen kurssilla, pieni kertaaminen kotona ei ole pahitteeksi.

Kengät tulee hygieniasyistä jättää ulko-ovelle (koskee myös vanhempia), sillä harjoittelu tapahtuu paljain jaloin.

2. Treeniin valmistautuminen

Treeneihin tullaan ajoissa, ilman kelloja, koruja tai muita vastaavia irtonaisia esineitä. Pitkät, yli olkapäälle ulottuvat, hiukset on pidettävä kiinni. Treeneihin on hyvä tulla ajoissa, mutta mikäli lapsi myöhästyy, hän jää polvi-istuntaan odottamaan tatamin reunalle, kunnes ohjaaja ottaa hänet mukaan treeneihin. Näyttämön rajallisen tilan vuoksi vanhemmat eivät voi jäädä katsomaan treenejä.

3. Lajissa eteneminen

Ensimmäisen vuoden keväällä suoritetaan "natsa" (ns. puolikas vyö). Normaalisti natsat suoritetaan samanlaisessa vyökokeessa kuin kokonaiset vyöt, mutta kids-kurssilla natsaa varten kerätään vuoden mittaan ns. taitotarroja kidsien omaan Panda-vihkoon. Kun kaikki tarrat ovat kasassa, natsa katsotaan suoritetuksi. Keltaisen vyön koe on kidseillä tavallisesti toisen vuoden keväällä. Vyökokeisiin valmistaudutaan kurssilla ja ne otetaan tosissaan, mutta niitä ei tarvitse pelätä. Juniorivyöt ovat valkopohjaisia ja niissä on vyön värin osoittava raita. Valkoinen vyö tulee puvun mukana ja vöitä voi ostaa kamppailu-urheiluvälinekaupoista, ensimmäisen natsan saa vyökokeen pitäjältä ja tämä natsa tulee säilyttää tulevia vyökokeita varten.

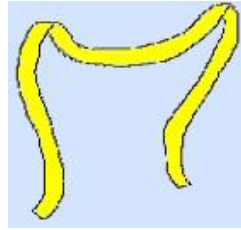
4. Keneen ottaa yhteyttä ja milloin

Mikäli lapsi on kipeä, eikä pysty osallistumaan treeneihin, ei ohjaajiin tarvitse ottaa yhteyttä. Ryhmän ohjaajat on helpointa tavoittaa heti treenin jälkeen aikatauluihin, treeneihin ja treenaamiseen liittyvissä kysymyksissä. Muihin kysymyksiin vastaavat Paula Hakansuu (paula.hakansuu@gmail.com, puh. 040 761 1489) ja Maija Laaksonen (erankarate@gmail.com).

Vyön solmiminen

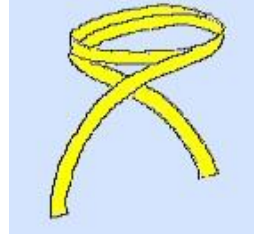
Vaihe 1

Laita vyön keskikohta vatsan päälle
Pyöräytä molemmat vyön päät vartalon ympäri



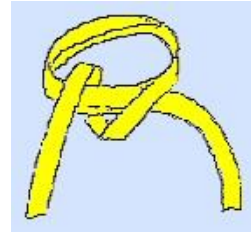
Vaihe 2

Vyö näyttää tältä kierrettynä vartalon ympäri.
Molempien päiden pitää olla yhtä pitkät



Vaihe 3

Vasen pää pujotetaan alakautta molempien vyökierrosten
alitse.



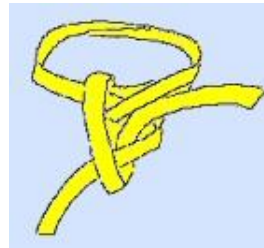
Vaihe 4

Vasen vyönpää käännetään yli vartalon
ympäri olevan vyön ja vyön toisen pään.



Vaihe 5

Vasen vyön pää pujotetaan toisen pään alitse jolloin
saadaan aikaan merimiessolmu.



Vaihe 6

Kiristä solmu vetämällä vyön päistä napakasti.
Solmu on valmis. Oikein tehtynä vyön päät kääntyvät
siististi sivulle ja solmu on pitävä mutta helppo avata.

