

Renshin-Kan r.y.

## KURSSIVALMENTAJAN OPAS

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa runko josta eri kurssivetäjät voivat arvioida mitä kurssilaisille jo on opetettu ja missä vaiheessa uudet tekniikat on syytä ottaa mukaan.

Vetäjien tulee kurssin edetessä keskustella keskenään kurssin edistymisestä ja mahdollisista muutoksista, jotta kaikki opettavat asiat on käyty riittävästi läpi ennen vyökokeita.

Tekniikoiden välissä voi hyvin pitää joitain lämmittäviä jumppatuokioita, esimerkiksi käsitekniikoista siirryttäessä jalkatekniikoihin, jalkojen ja nivustaipeiden lämmittelyt ja venyttelyt kevyesti uudestaan.

Junnutreeneissä tulee tekniikkaharjoitusten välissä olla pelejä ja leikkejä ym. väliohjelmaa. Junnut eivät jaksu keskittyä karaten tekniikkaharjoitukseen koko harjoitusaikaa. Eteneminen junnujen kanssa on hitaampaa. Aikataulussa pysymistä junnujen kanssa auttaa se, ettei saman tekniikan toistoja tehdä kovin paljoa.

Junnujen alkujumppa voi olla huomattavasti lyhyempi kuin aikuisilla. Loppujumpassa ei kovia lihasharjoitteita, jonkin verran tietysti punnerruksia ja vatsoja ym. Mutta, ei varsinaisesti maitohapoille vetoja. Loppuvenyttelytkin voivat olla paljon lyhyemmät kuin aikuisilla.

Junnukurssilla ei tehdä pariharjoituksia, **TURVALLISUUSKYSYMYS!**

# PERUSKURSSI

## 1. viikko

### 1. treeni

- kurssilaiset asetetaan riviin (seiretsu)
- kumarrukset rivissä (seisa, otagai ni rei, sensei ni rei/sempai ni rei, kiritsu)
- kumarrukset jos myöhästyy alusta (polvilleen oven suuhun, kaksi kumarrusta ja jää ovensuuhun odottamaan lupaa liittyä muiden joukkoon)
- alkulämmittely ja venyttely, rauhallisessa tahdissa ja kevyesti molemmat
- seisonnat kibadachi ja shikodachi, naihanchidachi
- nyrkin asettaminen tiiviiksi, nyrkin asento osumahetkellä, osumakohta
- naihanchiachissa lyönnin liikerata ja nyrkin kierto lopussa
- sonobazuki naihanchidachissa/kibadachissa
- jalkaterän ja varpaiden asento maigerissa
- jalan liikerata maigerissa
- sonoba maigeri naihanchidachissa
- zenkutsudachi seisonta ja vaiheittain junzuki chudan
- loppujumppa ja venyttely kevyesti
- kumarrukset

### 2. treeni

- toistetaan riviin asettumisen ja kumarrusten opettaminen
- alkulämmittely ja venyttely vielä kevyesti, mutta hieman tahtia lisäten
- kerrataan nyrkin asettaminen, asento ja lyönnin liikerata
- junzuki chudan eteenpäin
- asennon vaihto leveämmäksi ippon tattee
- gyakuzuki chudan vaiheittain ja eteenpäin (tarkoitus sisäistää junzukin ja gyakuzukin eroa)
- hamni gamae seisonta
- kerrataan maigerin liikerata ja osumakohta
- maigeri eteenpäin
- käännös mawatte
- loppujumppa jossa mukana joku hieman kovempi liike ja venyttely/jäähdyttely
- kumarrukset

## 2. viikko

### 1. treeni

- alkujumppa ja venyttely voivat olla hieman nopeampitempoisia, ei repimistä
- kerrataan ensimmäisen viikon tekniikoita
- junzuki eteenpäin ja uutena käännös mawatte jodan uke
- gyakuzuki eteenpäin ja uutena käännös mawatte gedanbarai
- sonoba mawashigeri vaiheittain
- mawashigeri eteenpäin vaiheittain
- loppujumpassa kyykkymaigeria, punnerruksia kädet eri asennoissa, tai muutamia muita lihaskuntoa kehittäviä liikkeitä, huolellinen venyttely/jäähdyttely

### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttelyt samoin kuin edellisellä kerralla
- kerrataan junzuki ja gyakuzuki lyhyesti, ja käännökset huolella
- kerrataan maigeri yhtenäisesti eteenpäin, runsaasti toistoja
- kerrataan mawashigeri vaiheittain ja tehdään yhtenäisesti eteenpäin, melko runsaasti toistoja
- sokuto fumikomi - osumakohta, jalan asento ja liikerata
- kurssilaiset ottaa tukea seinästä sivuttain ja sokuto fumikomi vaiheittain
- sonoba uchiuke, sonoba sotouke, sekä chudan että jodan
- loppujumppa ja venyttely/jäähdyttely

### 3. viikko

#### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyissä hieman lisää tahtia edelliseen viikkoon
- kerrataan torjunnat sonoba-asennossa ja käännöksissä
- kerrataan maigeri ja mawashigeri chudan eteenpäin ja käännöksellä
- torjuntaja treenataan pareittain chudan korkeudella
  - a) junzuki – uchiuke, gyakuzuki – sotouke
  - b) maigeri – gedanbarai, mawashigeri – gedanbarai
- sokuto fumikomi kerrataan huolella vaiheittain tuki seinästä
- sokuto fumikomi yhtenäisesti eteenpäin
- sonoba zukeja ja gerejä voidaan tehdä loppujumppana runsaasti, vedetään maitohapoille. Ei kaksissa peräkkäisissä treeneissä ihan maitohapoille samoja lihasryhmiä.

#### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttely samalla tahdilla kuin edellisissä treeneissä
- hamni gamae seisonnassa eteen- ja taaksepäin renraku-wazat
  - a) gedanbarai - gyakuzuki
  - b) sotouke – gyakuzuki
  - c) uchiuke – gyakuzuki
  - d) jodanuke – gyakuzuki
- pariharjoituksena renraku-wazoja
- sokuto fumikomi yhtenäisesti tehden kerrataan ja runsaasti toistoja
- mawashigeri chudan yhtenäisesti kerrataan ja runsaasti toistoja
- loppujumpassa kovempi tahti, paljon toistoja aerobisesti ja lopuksi huolellinen jäähdyttely/venyttely

## 4. viikko

### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyissä hieman lisää tahtia edelliseen viikkoon verrattuna
- tahtia treeneissä tiivistetään
- salikuriin kiinnitetään huomiota
- sonoba jodan+chudan zuki yhdistelmiä naihanchidachissa
- pääpaino treeneissä mawashigerin ja sokuton hiomisessa
- kerrataan maigeri lyhyesti
- mawashigeri chudan yhtenäisesti eteenpäin
- sokuto fumikomi yhtenäisesti eteenpäin
- kata Kensi-Ho:n ensimmäinen läpi käyminen
- yhdistelmätekniikoita, kuten maigeri - gyakuzuki, junzuki – gyakuzuki
- loppujumppa kevyesti ja etenkin jalkojen venyttelyä runsaasti

### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttely samalla tahdilla kuin edellisissä treeneissä
- torjuntaja treenataan pareittain chudan korkeudella
- hamni gamae seisonnassa eteen- ja taaksepäin renraku-wazat
  - a) gedanbarai - gyakuzuki
  - b) sotouke – gyakuzuki
  - c) uchiuke – gyakuzuki
  - d) jodanuke – gyakuzuki
- pariharjoituksena renraku-wazoja
- käydään läpi tobikomizuki vaiheittain
- kata Kensi-Ho käydään vaiheittain läpi
- loppujumpassa kunnon tahti ja jalat maitohapoille, lopuksi huolellinen jäähdyttely/venyttely

## 5. viikko

### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyssä tahti yritetään pitää normaali treenien tahtina
- liikkuminen hamni gamaessa liukumalla eteen- ja taaksepäin
- kerrataan junzuki ja tobikomizuki, tobikomizukiin toistoja runsaasti (tarkoitus sisäistää junzokin ja tobikomizukin eroa)
- surikomi askeleen opettelu
- kerrataan maigeri ja mawashigeri muutamilla toistoilla
- surikomi maigeri chudan
- surikomi mawashigeri chudan
- sokuto fumikomi kerrataan yhtenäisesti eteenpäin
- kata Kensi-Ho vaiheittain
- loppujumppa kevyesti ja etenkin jalkojen venyttelyä runsaasti

### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttely samalla tahdilla kuin edellisissä treeneissä
- sokuto fumikomi kertaus
- ushirogeri käydään vaiheittain läpi
- kata Kensi-Ho käydään huolella läpi
- renraku-wazat
  - a) gedanbarai - gyakuzuki
  - b) sotouke – gyakuzuki
  - c) uchiuke – gyakuzuki
  - d) jodanuke – gyakuzuki
- pariharjoituksena renraku-wazoja
- loppujumpassa kunnon tahti ja keskivartalo maitohapuille, lopuksi huolellinen jäähdyttely/venyttely

## 6. viikko

### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyissä tahti yritetään pitää normaali treenien tahtina
- tekniikoiden suorituksen nopeuteen ja terävyyteen kiinnitetään erityistä huomiota
- takimmaisesta ja etummaisesta jalan ashibarait käydään vaiheittain läpi
- ushirogeri kerrataan vaiheittain ja tehdään yhtenäisesti
- surikomi askeleen kertausta
- kerrataan maigeri ja mawashigeri muutamilla toistoilla
- surikomi maigeri chudan
- surikomi mawashigeri chudan
- sokuto fumikomi kerrataan yhtenäisesti eteenpäin
- kolmen ja neljän tekniikan yhdistelmiä, esim. gyakuzuki – mawashigeri – ushirogeri, tai maigeri – mawashigeri – gyakuzuki - tobikomizuki
- loppujumppa kevyesti ja etenkin jalkojen venyttelyä runsaasti

### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttely samalla tahdilla kuin edellisissä treeneissä, jalkojen venyttely huolella
- sokuto fumikomi kertaus
- seisontojen puhtauteen kiinnitetään erityistä huomiota
- ushirogeri tehdään yhtenäisesti
- kata Kensi-Ho käydään huolella läpi
- jodan maigeri kevyesti
- jodan mawsahigeri kevyesti
- sokuto chudan kevyesti
- pariharjoituksena renraku-wazoja torjunnoilla
- kevyttä matsia käsillä
- loppujumpassa kädet maitohapoille, lopuksi huolellinen jäähdyttely/venyttely

## 7. viikko

### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyissä tahti yritetään pitää normaali treenien tahtina
- zanshiniin kiinnitetään erityistä huomiota
- junzuki, gyakuzuki, tobikomizuki kertaus
- nagashizuki käydään vaiheittain läpi ja yhtenäisesti
- ashibarai - ushirogeri yhdistelmä vaiheittain ja yhtenäisesti
- surikomi askeleen kertausta
- liikkumisen keveyteen kiinnitetään erityistä huomiota
- torjunnat kerrataan
- pariharjoituksena zuki ja geri hyökkäykset - torjunnat
- kata Kensi-Ho vaiheittain ja itsenäisesti alusta loppuun läpi
- loppujumppa ja jäähdyttely/venyttely normaalisti

### 2. treeni

- alkujumppa ja venyttely samalla tahdilla kuin normaaleissa treeneissä
- kerrotaan kurssilaisille, että harjoitellaan juuri vyökoetta varten
- käydään järjestyksessä läpi kaikki 5. kyun vyökokeeseen tulevat tekniikat ja kata Kensi-Ho alusta loppuun itsenäisesti
- suoritusten puhtauteen ja seisontoihin kiinnitetään erityistä huomiota
- katassa panostetaan rytmitykseen
- kerrataan niitä suorituksia joissa eniten näkyy puutteita
- tai sabaki – eli väistämistä parin kanssa
- kevyttä matsia
- loppujumpassa kova tahti, lopuksi huolellinen jäähdyttely/venyttely

## 8. viikko

### 1. treeni

- alkujumpassa ja venyttelyissä tahti pidetään normaali treenien tahtina
- tekniikoiden puhtauteen ja zanshiniin kiinnitetään erityistä huomiota
- kerrataan vyökokeeseen tulevia tekniikoita
- kata Kensi-Ho itsenäisesti alusta loppuun, tekniikat ja rytmitys kuntoon
- loppujumppa ja jäähdyttely/venyttely normaalisti

### 2. treeni tai VYÖKOE

- alkujumpassa ja venyttelyissä tahti pidetään normaali treenien tahtina
- tekniikoiden puhtauteen ja zanshiniin kiinnitetään erityistä huomiota
- kerrataan vyökokeeseen tulevia tekniikoita
- kata Kensi-Ho itsenäisesti alusta loppuun, tekniikat ja rytmitys kuntoon
- loppujumppa ja jäähdyttely/venyttely normaalisti