

## PERUSKURSSILAISEN OPAS

Peruskurssien harjoitukset ovat tiistaina, torstaina ja lauantaina. Katso tarkat ajat [www.renshin-kan.fi](http://www.renshin-kan.fi)

**Pysyäkseen opetuksessa mukana on hyvä harjoitella 2 kertaa viikossa. (Tietenkin saa osallistua kaikkiin harjoituksiin)**

Karatea harjoitellaan perinteisesti karatepuvussa, **kurssilla puku ei kuitenkaan ole pakollinen**, vaan harjoittelu onnistuu myös T-paidassa ja verkkareissa. Karatea harjoitellaan paljain jaloin. **HUOM!** Kelloja, koruja tms. ei pidä turvallisuussyistä pitää harjoituksissa.

### Peruskurssi

Peruskurssi kestää noin 2 kuukautta ja päättyy ***aikuisilla keltaisen vyön kokeeseen ja junioreilla alemman keltaisen vyön kokeeseen***. Lapset ja aikuiset harjoittelevat kurssilla samaan aikaan omissa harjoituksissaan. Kun kurssimaksu on maksettu (viikon sisällä), maksukuitti esitetään harjoitusten vetäjälle ja kurssilainen saa Karaten käsikirjan, jossa on kuvattu opeteltavat tekniikat sekä kerrottu karaten historiasta, kilpakaratesta ja muusta asiaan liittyvästä. Peruskurssin lopussa oleva vyökoepäivä ilmoitetaan erikseen ja vyökokeeseen on varattava mukaan 2 passivalokuvaa ja 35 € Suomen Karateliiton karatepassia varten.

### Jatkokurssi

Peruskurssin jälkeen kurssilaiset siirtyvät ns. jatkokurssille, jossa peruskurssilla opittuja tekniikoita sovelletaan käytäntöön sekä valmistaudutaan siirtymään yleisiin harjoituksiin ikäryhmänsä mukaan. Jatkokurssi kestää noin 2 kuukautta. ***Aikuiset jatkokurssilaiset osallistuvat oranssin vyön kokeeseen ja juniorit ylemmän keltaisen vyön kokeeseen***. Jatkokurssille useimmat myös hankkivat karatepuvun. Jatkokurssin harjoitusajat ja -päivät pysyvät samoina kuin peruskurssin.

### Kurssien jälkeen

Jatkokurssin loputtua siirrytään yleisiin harjoituksiin, joilla on eri harjoitusajat kuin kurseilla (ma, ke ja la). Yleiset harjoitukset on jaettu ikäryhmittäin eli juniorit ja yli 13 v aikuiset.

### Kurssimaksut

Maksut löytyvät osoitteesta: <http://www.renshin-kan.fi/hscms/kurssimaksut-2012.html>

## Vyökokeista perus- ja jatkokurssin jälkeen

Vyökokeet ovat varsinkin junioreille tärkeä asia motivaation kannalta.

Jatkokurssin jälkeen junioreiden vyöarvot menevät seuraavasti (suluissa **minimiharjoitusaika**, jolloin voi mennä vyökokeeseen):

1. Oranssi (60 harjoituskertaa)
2. Ylempi oranssi (60 harjoituskertaa)
3. Vihreä (100 harjoituskertaa)
4. Ylempi vihreä (100 harjoituskertaa)
5. Sininen (200 harjoituskertaa)
6. Ylempi sininen (200 harjoituskertaa)
7. Ruskea

Aikuisten vyöarvot menevät seuraavasti:

1. **Vihreän vyö (3. kyu)**, Oranssin vyö saatuaan joutuu yleensä harjoittelemaan 6-12 kuukautta, ennen kuin voi yrittää vihreää vyötä. Vihreän vyö (3. kyu) kokeeseen kuuluu jo runsaasti tekniikoita, joita suoritetaan vastustajan kanssa. Lisäksi vaadittavien tekniikoiden määrä ja vaikeusaste ovat selvästi suuremmat.
2. **Sininen vyö (2. kyu)**, on vuorossa aikaisintaan 12-18 kuukauden lisäharjoittelun jälkeen. Vaatimukseen kuuluu myös apuvetokokemusta vihreävöisenä.
3. **Ruskea vyö (1. kyu)** edellyttää niin ikään 12-18 kuukauden harjoittelua sinisellä vyöllä ja vaadittavat teknikat ja niiden suoritustapa tulee olla jo varsin lähellä mustan vyön tasoa. Vaatimukseen kuuluu myös harjoitusten vetokokemusta sinivöisenä.
4. **Musta vyö (1.Dan)** on alin mestarin ja opettajan (Sensei) vyöarvo ja siihen vaaditaan tekniikoiden erinomaista hallintaa ja niiden soveltamiskykyä mitä erilaisimmissa tilanteissa. Harjoiteltuaan ruskealla vyöllä vähintään kaksi vuotta voi aikaisintaan tulla 1. Danin kokeeseen. Kokelaalla on myös oltava laaja ohjaajakokemus harjoituksesta ruskeavöisenä.

Harjoitusajat ovat nimenomaan **minimiharjoitusaikoja**, jolloin voi osallistua vyökokeeseen. Ylemmät vyöasteet edellyttävät **omatoimista harjoittelua** esimerkiksi parin kanssa, sillä kaikkia vyökoetekniikoita ei pysty harjoittelemaan tarpeeksi treeneissä.

Yleensä kannattaa kysyä vetäjältä oman tekniikkansa toimivuutta ennen vyökokeeseen menoa. Tällainen mahdollisuus on treenien jälkeen tai sitten keskiviikkoisin klo 20:00-21:00 vapaaharjoitusajalla. Kysy rohkeasti neuvoa !

Harjoituskerrat merkitään harjoituskorttiin harjoitusten vetäjän toimesta. Samassa harjoituskortissa on myös leimat maksetuista harjoitusmaksuista. Mikäli harjoitusmaksuja ei ole maksettu, ei treenikerrasta saa merkintää.

## **Pysäköinti**

Pysäköinti onnistuu helpoiten läheisen AllergiaSairaalan parkkipaikalla, josta on noin 300 m koululle. Kuusitielle pysäköiminen on onnenkauppaa.

Liikenneyhteyksistä lisää [www.renshin-kan.fi](http://www.renshin-kan.fi) - > harjoitukset - > harjoituspaikat

Lisäkysymyksiin saat vastauksia osoitteista [sihteeri@renshin-kan.fi](mailto:sihteeri@renshin-kan.fi) , [infoa@renshin-kan.fi](mailto:infoa@renshin-kan.fi) tai GSM 040-555 2244