

# **Itsepuolustusharjoitus ma 01.06.2026**

**Kesäkauden alkuun kaikille Renshin-kanin  
treenaajille ilmainen teemaharjoitus !**

**Aihe: Karatetekniikka sovellettuna käytännön itsepuolustus-  
tukseen. Harjoittelussa huomioidaan Suomen lain mukainen  
häätävarjelun periaate. Harjoitellaan väkivaltilanteessa  
suojaantumista, irtautumista ja tarvittaessa kohdehenkilön  
taltuttamista.**

**Harjoitus:  
ma 01.06.2026  
klo:18.00-19.30**

**Ikäraja: Ei ikärajaa !**

**Paikka: Ruskeasuon liikuntahalli 1 ( Ratsastie 10 )  
Sama paikka, jossa harjoitukset jatkuvat kesäkaudella!**

**Hinta: 0 eur**

**Harjoitusasu: T-paita tai ohut pitkähihainen paita ja karateki:n housut.**

**Valmentaja:  
Jori Ala-Keturi  
4. Dan Karate  
6. Dan Ju-Jutsu  
Poliisihallituksen hyväksymä voimankäyttökouluttaja**

***Tervetuloa !***