

Tervetuloa Metsuke ry:n karate-do peruskurssille!

Metsuke ry on vuonna 2006 perustettu järvenpäälinen budoseura, jonka lajeihin kuuluvat karate-do ja kobujutsu. Kobujutsussa käytetään perinteisiä japanilaisia aseita mm. tonfia, bokkenia (puumiekka) sekä bo-keppiä. Metsukessa harjoitellaan karate-do:ta ja kobujutsua lajien perinteisessä hengessä. Tämä tarkoittaa sitä, että budotaitoja kehitetään kokonaisvaltaisesti itsepuolustuksen sekä oman fyysisen ja henkisen kehittymisen vuoksi.

Karate-do:n aloittaminen

Karate-do:n harrastaminen aloitetaan Suomessa perinteisesti peruskurssilla. Kurssilla kohotetaan kuntoa, hankitaan notkeutta, liikkuvuutta sekä opetellaan karate-do:n perusliikkeet, johon myöhempi harjoittelu pohjautuu.

Kurssin kolme ensimmäistä viikkoa ovat molemminpuolisen tutustumisen aikaa. Mikäli huomaat, että karate-do ei syystä tai toisesta ole sinun lajisi, voit lopettaa kurssin tässä vaiheessa. Ilmoitat asiasta vain vetäjälle, niin nimesi ei turhaan pyöri listoillamme. Jos päätät jatkaa, edellytämme sinun liittyvän seuramme jäseneksi. Liittyminen tapahtuu siten, että maksat peruskurssimaksun ja näytät maksukuitin vetäjälle. Tämän jälkeen saat seuraanliittymislomakkeen täytettäväksi. Peruskurssi kestää noin kolme kuukautta. Se päättyy vyökokeeseen, jonka jälkeen peruskurssilaiset siirtyvät harjoittelemaan vanhempien harrastajien kanssa.

Kurssin kulku

Karate-do:n peruskurssin harjoituksia on kaksi kertaa viikossa (ks. harjoitusaikaliite). Älä murehdi vaikka et pääsisikään jokaiseen harjoitukseen, sillä harjoituksissa kerrataan edellisillä kerroilla opittuja asioita.

Peruskurssin harjoituksissa pääpaino on karate-do -perustekniikan opiskelussa. Erityisesti alussa mukana on runsaasti myös yleiskuntoa, liikkuvuutta ja muita lajissa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia lisääviä harjoitteita, mutta loppua kohti lajiharjoittelu lisääntyy.

Harjoituksissa etenemme ryhmän keskitason mukaan, joten toiset voivat kokea harjoittelun vaikeana ja raskaana, kun taas toiset helppona ja kevyenä. Kunto ja taidot kehittyvät kuitenkin nopeasti, joten kurssin päättyessä ei suuria eroja enää pitäisi olla.

Karate-do:n harjoittelu vaatii harrastajaltaan itsekuria, keskittymistä ja halua oppia. Pelkkä harjoituksissa käyminen ja ”mukana roikkuminen” ei riitä. Kurssin vetäjät tekevät parhaansa vuoksesi, mutta lopputulos on sinusta itsestäsi kiinni. Mikäli et ymmärrä jotakin asiaa, kysy sitä aina harjoitusten vetäjältä. Yksinkertaistenkin asioiden kysyminen on oikein! Seuraa tarkasti opetusta, sillä sinulle annetaan lisää tietoa jokaisissa harjoituksissa. Myöhemmin harjoitteluun kuuluvat myös karate-do -leirit, jotka ovat olennainen osa karate-do:n harjoittelua vyöarvoista riippumatta.

Vyöarvot

Kurssille tullessasi olet oikeutettu pitämään valkoista vyötä (6. kyu), joka on alin oppilasaste. Kurssin päätteeksi pidetään keltaisen vyön (5. kyu) koe. Seuraavat vyöarvot ovat oranssi (4.kyu), vihreä (3. kyu), sininen (2. kyu), ruskea (1. kyu) ja musta (1.-8. dan). Perusperiaate siis on, että mitä tummempi vyö, sen edistyneempi harjoittelija on. Uusi vyöarvo suoritetaan erillisessä näyttö- eli vyökokeessa. Ahkeralla harjoittelulla voi mustan vyön saavuttaa jo 6:ssa vuodessa. Karate-do:ta kuntoilunakin harrastava pystyy saavuttamaan mustan vyön alle 10 vuodessa.

Harjoittelijan hygienia

Koska harjoituksissa liikutaan paljain jaloin ja ollaan paljon kosketuksissa toisiin ihmisiin, on jokaisen henkilökohtainen hygienia tärkeää. Sinun tulee pestä jalkasi ja kätesi pukuhuoneessa ennen saliin tuloa ja huolehtia siitä, että kyntesi ovat lyhyet. Muista myös varpaankynnet! Jalkojen pesun jälkeen ei myöskään kuljeta saliin paljain jaloin, vaan **aina sisätossuissa** (esimerkiksi ”läpykkäissä”, joita ei käytetä ulkona). Harjoituksissa on muistettava tarkoituksenmukainen pukeutuminen: talvella ei harjoitella pitkissä alushousuissa, vaan puvun alla käytetään aina vaihtoalusvaatteita. Harjoitusten jälkeen käydään AINA SUIHKUSSA, joko treenipaikalla tai kotona.

On tärkeää ymmärtää myös se, että sairaana tai loukkaantuneena ei saa harjoitella.

Harjoittelutapoja ja -käytäntöjä

Metsuke ry:ssä ollaan tarkkoja siitä, että kukaan seuran jäsenistä ei käytä väärin budolajien tekniikoita ja oppeja salin ulkopuolella. Mikäli seuran jäsen käyttää hankkimiaan taitoja väärin, hänet voidaan erottaa seurasta.

Lajin perinteisiin kuuluu, että ylemmille vöille osoitetaan kunnioitusta. Harjoitusten vetäjä on aina ehdoton auktoriteetti salilla ja hänen sanansa on laki. Karate-do:hon kuuluvat olennaisena osana myös kumarrukset, siisteys ja pukeutumissäännöt sekä yleiset käyttäytymissäännöt. Tavat tulevat Japanista. Jotkut asiat salilla saattavat tuntua sinusta aluksi oudoilta, mutta niihin totutaan yleensä pian.

Tullessasi dojolle (=harjoitussali), kumarra ovella salin keskustaan päin. Tervehdit näin salia, siellä harjoitettavia budolajeja ja salissa olevia ihmisiä. Poistuessasi salista kumarra samalla tavalla kerran salin keskustaan päin.

Salilla ei saa syödä purukumia, joten heitä se roskeen jo tullessasi. Kellot, korut ja ketjut on otettava pois ennen harjoituksia, koska ne ovat vaaraksi sekä itsellesi että harjoitteluparillesi. Jos omistat kännykän, sulje se tai laita hälytysääni pois harjoitusten ajaksi.

Mikäli saavut harjoitukseen myöhässä, kumarra ensin ovella pystystä salin keskustaan. Sen jälkeen kumarra polviltasi kaksi kertaa ja jää odottamaan opettajan antamaa lupaa tulla mukaan harjoitukseen (odotat siis polvillasi opettajan merkkiä). Kun opettaja antaa sinulle luvan liittyä muiden harjoittelijoiden joukkoon, kumarra vielä kerran polviltasi ja tule mukaan harjoittelemaan.

Seuramme tyylisuunta ja opettajat

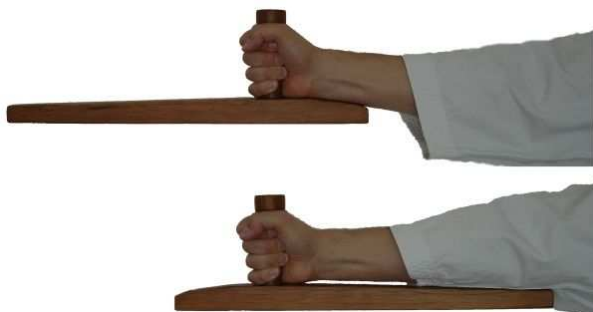
Seurassamme harjoitettava tyylisuunta on Kokusai Shorinjiryu Karate-do ja sen päämaja (*Hombu Dojo*) on Helsingissä. Tyylisuunnan perustaja ja pääopettaja on *Soshi Yuji Matsui*, 8. dan hanshi. *Soshi* on arvonimi ja tarkoittaa tyylisuuntamme perustajaa. Soshi Matsui pitää pääkaupunkiseudulla useita kertoja vuodessa viikonloppuleirejä, joissa seuramme ohjaajat käyvät säännöllisesti harjoittelemassa.

Harrastuksen kustannukset

Pelkän peruskurssin suorittamisesta aiheutuvat pakolliset kustannukset ovat 70€:n kurssimaksu sekä vakuutusmaksu, ks alla. Vyökokeen hinta on 15€ joka maksetaan vyökoetilaisuudessa. Vyökokeen jälkeen tulee lunastaa karate-passi, jonka hinta on n. 25€. Jatkaessasi harrastusta vyökokeen jälkeen (syyskauden kurssi) tulee sinun suorittaa seuran jäsenmaksu seuraavalle vuodelle. Jäsenmaksun suuruus on tällä hetkellä (v. 2008) 120€. Mikäli olet aloittanut karate-do harrastuksen kevätkurssilla ja haluat jatkaa harrastusta, sinun pitää maksaa puolen vuoden jäsenmaksu kuluvalla vuodelle 80€.

Harjoitteluasu ja muut harjoitteluvälineet

Harjoitteluasuna kurssin alussa käy mainiosti pitkät verryttelyhousut, lyhythihainen paita sekä jo edellä mainittu vaihtoalusvaatetus. Teemme noin kuukauden kuluttua kurssin alkamisesta karate-puvuista (*karate-gi*) yhteistilauksen, jolloin puku tulee halvemmaksi kuin yksittäin ostaen. Uudet kurssipuvut maksavat laadusta riippuen 35€ - 60€ välillä. Mikäli sinulla on mahdollisuus hankkia puku käytettynä, kannattaa se tietenkin hankkia sitä kautta. Lisäksi välinehankintoihin kuuluvat tonfat, joilla aloitamme tyylisuuntaamme kiinteästi kuuluvan Shorinjiryu Ryukyu Kobujutsu -asetekniikkaharjoittelun. Myös tonfista tullaan tekemään yhteistilaus, hinta on noin 50€.



Vakuutukset

Peruskurssilaisia ei ole automaattisesti vakuutettu seuran puolesta!

Seurassamme on vaatimus, että jokaisella harrastajalla täytyy olla voimassa oleva vakuutus, joka kattaa myös kamppailulajeissa tapahtuneet tapaturmat. Huomioi, että useimmat vapaa-ajan vakuutukset eivät kata budolajeja. Vakuutuksen voit ottaa joko Suomen Karateliiton www-sivuilta (www.karateliitto.fi -> linkki Lisenssit kaudelle...) tai liittämällä voimassaolevaan vapaa-ajan vakuutukseen lisävakuutuksen (kysy asiaa omasta vakuutusyhtiöstäsi).

Karate-do -kurssin harjoitusajat:

ti 2.9.2008 alkaen

ti klo 20:00 - 21.30 Pirosen sali, tatami 1 (yläkerta)

to klo 20.00 - 21.30 Vihtakadun koulu

Tiedustelut: Vesa Salminen p. 040 516 3955, eMail etunimi.sukunimi@metsuke.fi

Jukka Hänninen p. 040 352 5304, eMail etunimi.sukunimi@metsuke.fi

Tietoa Suomen Shorinji ryu Karate-do -yhdistyksestä: www.shorinjiryu.fi

"Jos esimerkiksi henki ja sydän puuttuvat [karaten] harjoittelusta, on tuloksena vain väkivaltaa. Toisaalta oikeudenmukaisuus ilman voimaa on merkityksetöntä. Jos harjoittelija omaa terveän ja taitavan kehon ja virheettömän mielen, hän tulee toimeen millaisessa tilanteessa tahansa."

- Soshi Yuji Matsuo

ANTOISAA UUDEN HARRASTUKSEN ALKUA!