

Uudelle NuoriSuomi karatekalle!

Tässä pieni tietoisuus käytännön asioista tullessasi Seigokanin peruskurssille.

Pysäköinti (vanhemmille)

Näëshallin edessä on kiekollinen pysäköintialue (arkisin klo. 18 asti). Alue on pienehkö ja ahkerassa käytössä, joten muita mahdollisia pysäköintipaikkoja kannattaa katsella esimerkiksi Näsijärvenkadun ja Mustanlahdenkadun varrelta sekä Mustalahden satamasta. Kannattaa tulla paikalle hyvissä ajoin, niin et myöhästy treeneistä. Myöhästyneenäkin kannattaa tulla paikalle! Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan lapsen harjoituksia salin puolelle.

Näëshalli

Tyttöjen pukuhuoneet löytyvät hallissa pitkän käytävän puolivälistä, oikealla puolella.

Poikein pukuhuoneet ovat pitkän käytävän päässä vasemmalle kääntyessä.

Seigokanin harjoitussali, Budosali 1 on poikien pukuhuoneiden jälkeen käännyttyessä vasemmalle käytävän päässä.

Pukeutuminen ja hygienia

Peruskurssin alussa varustuksena on T-paita ja verkkarit. Harjoittelu tapahtuu puulattialla, paljain jaloin (pl.

Terveydelliset syyt, keskustele rohkeasti harjoituksen vetäjän kanssa) .

Pukuhuoneisiin ei kannata jättää mitään tavaroita, ota kaikki varusteesi kassissa mukaan salin puolelle.

Varusteet jätetään salin reunalle harjoituksen ajaksi.

Lajin perinteisiin kuuluu että jalat pestään ennen harjoituksia, ja pidetään huoli että varpaiden ja sormien kynnet ovat lyhyet. Kannattaa käyttää esim. sandaaleja siirtymiseen pukuhuoneesta salille. Pitkät hiukset pidetään kiinnitettyinä ja korvakorut, sormukset ym. otetaan pois harjoituksen ajaksi.

Harjoittelu

NuoriSuomi ryhmien vetäjät ovat karateliiton kouluttamia valmentajia. Apuohjaajina treeneissä toimii valmentajaksi haluavia nuoria karatekoja. Harjoituksissa kehitetään karatetaitoja tapakasvatusta ja leikkiä unohtamatta. Harjoittelu tähtää karatekan kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Seigokan on NuoriSuomi ry:n hyväksymä Sinettiseura josta olemmekin erittäin ylpeitä! Kurssin harjoituksissa otetaan huomioon jokaisen harjoittelijan henkilökohtaiset fyysiset ominaisuudet. Harjoitukset ovat kahdesti viikossa ja kestävät yhden tunnin kerrallaan. Harjoitus koostuu alkuverryttelystä, tekniikkaosuudesta ja loppuvenyttelystä. Kurssi kestää n.4kk, jonka jälkeen siirrytään harjoittelemaan NuoriSuomi jatkoryhmiin.

Muuta

Vaikka harjoittelu onkin turvallista, vahinkoja voi sattua. Vakuutusturvastasi kamppailulajien osalta voit kysyä omasta vakuutusyhtiöstäsi tai halutessasi ottaa erillisen Suomen Karateliiton ja Pohjolan räätälöimän karatevakuutuksen. Seura ei vakuuta harjoittelijoitaan, eikä vaadi harrastajia ottamaan vakuutusta.

Seigokan tiedottaa jäseniään salin ilmoitustaululla, sähköpostilla ja nettisivuilla. Jäsenkirje lähetetään sähköpostilla jäsenille neljä kertaa vuodessa.

Kurssimaksu maksetaan seuran tilille Nordea 212118 – 75507, viitenumero 123, hinta 70€.

Peruskurssin vetäjä jakaa maksulaput n. kahden viikon harjoittelun jälkeen. Ota kuitti maksusta mukaan ja esitä peruskurssin vetäjälle.

Halutessasi lisätietoa, ota rohkeasti yhteyttä NuoriSuomi vastaavaan tai muihin Seigokanin toimihenkilöihin!

Yhteystiedot löytyvät salilta ja nettisivuiltamme.

TERVETULOA HYVÄN HARRASTUKSEN PARIIN!