



Ohjaajaleiri 14.-15.11.2020

Opettajat: Soshi Yuji Matsui, 8.dan Hanshi & Shihandai Anssi Ulvinen 5.dan Renshi

Paikka: Genbukai Dojo // Suvilahdenkatu 10A, 3.krs, Helsinki

Harjoitusajat: **La 14.11.** klo 10:00 – 11:30
klo 13:30 – 15:00
klo 15:30 – 17:00

Su 15.11. klo 10:00 – 12:00
klo 13:30 – 15:30

Ohjelma: Sovellustekniikan rakentaminen eri vyöasteille // Soshi Matsui

Karatekan fysiikkaharjoittelun suunnittelu:

1. Voimaharjoittelun teoria ja käytäntö
2. Venyttelyn teoria // Shihandai Anssi Ulvinen

Ohjaajaleiri on tarkoitettu seuroissa ohjaajina ja/tai apuohjaajina toimiville tai sellaisiksi aikoville. Suositeltavaa on, että henkilön vyöaste on vähintään 3.kyu.

Välineet: Rintapanssari ja hanskat

Leirin hinta: 70 € 1–2 pv (ei yhden päivän hintaa, koska leirin opetus on kokonaisuus)

Maksu Shorinjiryu-yhdistyksen tilille ke 11.11. mennessä:
NORDEA FI43 1412 3000 6010 90, viitenumero: 1411 20205. Kuitti mukaan.

Kuvaaminen: Leirin aikana saatetaan ottaa valokuvia/videoita, ja niitä voidaan julkaista yhdistyksen nettisivuilla ja/tai somessa. Mikäli haluat, että et näy kuvissa, kerrothan siitä ilmoittautumisen yhteydessä.

Järjestäjä: Suomen Shorinjiryu Karatedo Yhdistys ry

Lisätietoja: Jukka I Hänninen 040-352 5304



Etäharjoittelu / Etäleiri

Etäharjoittelu: Ohjaajaleirille voi osallistua myös etäyhteyden kautta. Henkilökohtaisella etäyhteydellä tapahtuvan harjoittelun hinta on 70 € 1-2 pv (ei yhden päivän hintaa, koska leirin opetus on kokonaisuus). Etäharjoittelu on tarkoitettu muualla kuin pääkaupunkiseudulla harjoitteleville ja asuville yksittäisille harjoittelijoille sekä niille harjoittelijoille, jotka kuuluvat riskiryhmiin.

Etäleiri: Yhdistyksen pääkaupunkiseudun ulkopuoliset jäsen seurat voivat järjestää ohjaajaleirin kanssa samanaikaisesti omissa tiloissaan ns. etäleirin (suositus). Harjoittelun etäleirillä tulee tapahtua yhdessä ja samassa tilassa. Seura ei saa jakaa linkkiä yksittäisille harjoittelijoille.

Suosittelavaa on, että seura järjestää tilaan näytön/screenin, jolta kaikki voivat seurata opetusta ja kamera/ kuvausmahdollisuus, jotta sensei pystyy seuraamaan harjoittelua. Paikalla on hyvä olla myös seuran oma ohjaaja ns. vastuuhenkilönä.

Omien tallenteiden ottaminen opetuksesta ilman Sensein tai yhdistyksen lupaa on kielletty.

Etäleiristä seurat maksavat yhdistykselle ryhmämaksun, joka on porrastettu seuraavasti:

Osallistujamäärä	leirimaksu per hlö
2 - 5	50,00 €
6 - 10	45,00 €
11 -	40,00 €

Ilmoittautuminen: Etäharjoitteluun osallistuvien henkilöiden ja etäleiriä järjestävien jäsenseurojen tulee ilmoittautua etukäteen meilillä osoitteeseen ksk.hallitus@gmail.com siitä sähköpostiosoitteesta, jonne linkki etäyhteyttä varten halutaan saada.

Linkki: Linkki etäyhteyttä varten lähetään viimeistään perjantaina 13.11.2020 klo 21.00 mennessä. Linkin lähettämisen edellytyksenä on, että leirimaksu on maksettu ja se maksusuoritus näkyy yhdistyksen tilillä viimeistään ke 11.11.2020.

Etäyhteys: Yhdistys toteuttaa etäyhteydet teams-sovelluksella, joka on ladattavissa tarpeen mukaan niin Win kuin omena-firman laitteille (ainakin). Käyttö on mahdollista myös selaimella.

Järjestäjä: Suomen Shorinjiryu Karatedo Yhdistys ry

Lisätietoja: Jukka I Hänninen 040-352 5304