



Olet juuri aloittamassa toivottavasti pitkäaikaista uraasi Gijomonkai Karaten parissa. Seura on Suomen karateliiton jäsen ja aktiivinen kansainvälisesti FSKA:n (Funakoshi Shotokan Karate Association) toiminnassa. Olet tehnyt hyvän valinnan ja haluamme seuraavassa kertoa sinulle joitakin perusasioita harjoittelusta.

PERUSSÄÄNNÖT

- ennen harjoituksia kädet ja jalat pestään ja vaihdetaan päälle harjoitteluasu (verkkarin housut sekä t-paita) tai karate-gi jonka voit hankkia myöhemmin
- vahinkojen välttämiseksi sormen ja varpaankynsien on aina oltava lyhyiksi leikatut
- vahinkojen välttämiseksi kaikki kellot , korut tai lävistyksset on otettava pois harjoituksen ajaksi

KOHTELIAISUUS

- astuessasi harjoitussaliin (dojo) kumarretaan salille ja sen jälkeen harjoitusten vetäjälle; senseille (opettaja 2. dan ->) tai sempaille (ohjaaja)
- jokaisen harjoituksen alussa ja lopussa kaikki kokoontuvat yhteen riviin ja kumarretaan toisillemme sekä opettajalle/ ohjaajalle (tarkoitus on osoittaa oppimishalua ja kiitosta saadusta opetuksesta)
- harjoitusten aikana ei keskustella tarpeettomasti. Opettajan ohjeita tulee noudattaa täsmällisesti ja heti
- aina kun kaksi harjoittelijaa harjoittelee yhdessä he kumartavat toisillensa osoittaen näin kunnioitusta vastustajan taidoille ja henkilökohtaiselle loukkaamattomuudelle

HARJOITTELU

- aina harjoituksen alussa ja lopussa suoritetaan alkuverryttely (n 20 min) se kohottaa kuntoa ja parantaa notkeutta ja estää vammojen syntyä
- opettajaa puhuteltaessa käytetään aina nimitystä sensei / sempai. Kohteliaisuuteen kuuluu myös tervehtiä opettajaa / ohjaajaa myös salin ulkopuolella
- harjoituksissa noudatetaan tasapuolisuutta kaikki tekevät samat harjoitteet
- karaten tarkoituksena on kehittää harrastajaa mahdollisimman monipuolisesti. Mielen ja kehon hallitseminen on yksi karaten perusta. Fyysisen voiman ja taidon vastapainoksi karate kehittää henkistä valmiutta, parantaa keskittymiskykyä, edistää kohteliaisuutta, itsekuria ja suvaitsevaisuutta
- karateka (karaten harrastaja) ei milloinkaan ryhdy esittämään taitojaan muualla kuin harjoitus-salilla ei osallistu katutappeluihin, ei rähise tai uhoa muille. Karateka ei käytä taitojaan ellei välitön hengenvaara uhkaa

SÄÄNNÖLLISYYS

- säännöllinen harjoittelu on tärkeä kunnan ja taitojen kehittymisen kannalta – osallistu harjoituksiin aina kun voit
- tule salille vähintään 10 min ennen harjoituksen alkua

VALMENNUS

- seuramme päävalmentajalla on yli 20-vuoden kokemus karatesta
- seuran muut valmentajat ja ohjaajat opettavat päävalmentajien ohjeistuksen mukaisesti
- jos olet epä tietoinen jostain asiasta kysy vastaamme mielellämme
- tapaturmavakuutus oltava voimassa
- Suomen Karateliito ry:n lisenssi on oltava voimassa