



YOSHINKAI RY JÄSENTIEDOTE 15.12.2018

Viikkoharjoitukset (aikido ja kobudo) yhdistetty Budoviikinkien toimintaan.

AIKIDO (□ □ □)

Harjoitusajat 2.9.-31.12.2018 :

1. Treenipajassa ke 19.00-21.00.

Keskiviikkona ennen harjoitusta tatamin imurointi.

2. Vuosaaren Urheilutalossa ti 18.00-19.30 ja su 12.45-14.15

3. Vuosaaren Urheilutalossa to 18.00-19.25 dan harjoitus (1.kyu >)

4. Vuosaarissa la 13.00-14.25 vapaaharjoitus kaikille Budoviikinkien jäsenille

Tiistai ja keskiviikko treenit sisältävät bokken osion ja torstai sekä sunnuntai treenit JO osion.

Harjoitukset peruttu (tiedossa olevat):

- la 15.12. vapaaharjoitus peruttu
- to 20.12. harjoitus peruttu (aikidon kyu grad)
- la 22.12. vapaaharjoitus peruttu (joululoma)
- su 23.12. harjoitus peruttu (joululoma)
- ti 25.12. aikido ja do-in harjoitus peruttu (VUT suljettu, joulupäivä)
- ke 26.12. harjoitus peruttu (joululoma)
- la 29.12. vapaaharjoitus peruttu (aikidoleiri)
- su 30.12. harjoitus peruttu (aikidoleiri)
- ti 1.1. aikido ja do-in harjoitus peruttu (VUT suljettu, uudenvuodenpäivä)
- ke 3.1. harjoitus peruttu (kehonhuoltoillan takia)
- la 5.1. vapaaharjoitus peruttu (hatsugeiko)

Suosittelavia aikidoleirejä tai muita tapahtumia:

- 29.-30.12. Vuosaari, miekkaleiri, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- la xx.1. Tallinna, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 26.-27.1. Vuosaari Teemaleiri osa 1, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 16.-17.2. Vuosaari asetekniikkaleiri, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- ? 16.-17.3. Vuosaari Teemaleiri osa 2, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai) ?
- ke 17.4. Karjaa, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 19.-22.4. Helsinki, pääsiäisleiri, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)

Graduoinnit:

6.-1.kyu 20 €, 6.kyu lisäksi passi 10€

Muista varmistaa, että harjoituspäivien lukumäärä on riittävä ennen graduointiin ilmoittautumista.

Lisäksi Suomen Aikidoliiton sääntöjen mukaan harjoittelijalla tulee olla Liiton lisenssi ja siihen liitettynä tapaturmavakuutus, joka kattaa aikidossa tapahtuvat tapaturmat.

Seuraavat kokeet to 20.12., ilmoittautumiset Jukalle ke 19.12. mennessä. Samaan päivämäärään mennessä kirjallisten kokeiden palautus.

Ohjaaja ja muu koulutus:

- tarkista seuran ilmoitustaululta. Mm monia ESLU:n koulutuksia kevätkaudella.



SUI O RYU IAIKENPO® (□ □ □ □ □ □ □)

Harjoitusajat 2.9.-31.12.2018. :

1. Treenipajassa ma 19.00- 21.00
(mukana maanantaisin iaito, sayatsukibokken, kodachi, jo ja tanjo)
2. Vuosaarella torstai 19.30-20.55 ja sunnuntai 11.00-12.30
(mukana Vuosaarella iaito, sayatsukibokken, kodachi, jo ja kenpobokuto)
3. Vuosaarella la 13.00-14.25 vapaaharjoitus kaikille Budoviikinkien jäsenille

SOR harjoitukset peruttu (tiedossa olevat):

- su 16.12. harjoitus peruttu (iaido kyu grad ja kotisalikisa)
- ma 17.12. harjoitus peruttu (kehonhuoltoilta)
- la 22.12. vapaaharjoitus peruttu (joululoma)
- su 23.12. harjoitus peruttu (joululoma)
- ma 24.12. harjoitus peruttu (jouluaatto)
- ti 25.12. do-in harjoitus peruttu (VUT suljettu, joulupäivä)
- la 29.12. vapaaharjoitus peruttu (aikidoleiri)
- su 30.12. harjoitus peruttu (aikidoleiri)
- ma 31.12. ohjattu harjoitus peruttu
- ti 1.1. do-in harjoitus peruttu (VUT suljettu, uudenvuodenpäivä)
- la 5.1. vapaaharjoitus peruttu (hatsugeiko)

Sui o ryu iaikenpo leirejä + erikoisharjoituksia jne (vain SOR jäsenille):

Jyväskylässä erikseen sovittavina lauantai päivinä erikoisharjoituksia Suomi shibu'n jäsenille.

- su 20.1. Jyväskylä, SOR leiri ?
- 21.-23.6. Numazu / Japani Sui o ryu 2019 gasshuku, 15.soke Yoshimitsu Katsuse-sensei ilmoittautumiset Tanelille 20.1. mennessä

Ohjaaja ja muu koulutus:

- tarkista seuran ilmoitustaululta. Mm monia ESLU:n koulutuksia syyskaudella.

KEHONHUOLTO

Kehonhuoltoillat Herttoniemessä

Kerran tai kaksi kuukaudessa: **ma 17.12., ke 3.1.**

Kehonhuoltoilloissa tehdään toiminnallisia harjoituksia (sis mm dynaamisia venytyksiä ja nivelten liikkuvuuteen tähtäviä harjoitteita sekä yleisiä kehon toimivuuden parantamiseen liittyviä harjoitteita, myös keppijumppaa), hieman staattisia venyttelyitä ja toisinaan myös itsehierontaa. Mukaan venyttelyyn sopivat vaatteet, vesipullo.

Seuran jäsenmaksun maksaneille, nämä harjoitukset kuuluvat maksun sisään. Muilla on erillinen hallituksen määrittelemä harjoitusmaksu.

YHTEISTÄ/YLEISTÄ

Seuran syyskokouksen 2017 päätöksiä: Vuonna **2018** seuran liittymismaksu on 10 €, vanhojen jäsenten jäsenmaksu 10 € ja kannatusjäsenmaksu 400€ tai enemmän.

- la 19.1. Jyväskylä, Koryu 2019 embutaikai