

JKA 日本空手協会
Japan Karate Association Finland
The Keeper of Karate's Highest Tradition

2018 WINTER GASSHUKU

7.-9.12.2018

Lempäälä





JKA Finland järjestää kaikille Shotokan-karatekoille suunnatun Gasshukun (leiri). Leirin valmentajana on JKA:n päädojon ammattivalmentaja Sensei **Koichiro Okuma** 6. Dan. Sensei *Okuma* on yksi JKA:n kansainvälisesti kokeneimmista valmentajista. Hänen tiukka, mutta huumoripitoinen opetustyyli on tehnyt hänestä hyvin suosittua ja kysytyn valmentajan ympäri maailmaa. Sensei *Okuman* läheisinä opettajina ovat olleet mm. edennyt JKA:n päävalmentaja Sensei *Masatoshi Nakayama* sekä Sensei *Tatsuya Naka*.

LEIRIOHJELMA:

Perjantai 7.12.

- ⇒ klo 10:00—11:30
- Lounas klo 12:00—13:00
- ⇒ klo 14:00—15:30
- ⇒ klo 16:00—17:30 liikku-
vuusharjoitus
- Päivällinen klo 18:00—19:00
- Iltapala klo 20:30—21:00

Lauantai 8.12.

- Aamupala klo 8:00—8:30
- ⇒ klo 9:30—11:00
- Lounas klo 11:30—12:30
- ⇒ klo 13:00—14:30
- ⇒ klo 15:00—16:00
- Jouluillallinen ja -juhla klo 18 - 21

Sunnuntai 9.12.

- Aamupala klo 8:00—8:30
- ⇒ klo 9:00—10:30
- ⇒ klo 11:00—12:00
- Herätys on klo 07:30 ja
hiljaisuus klo 22:30.

LISÄTIETOA:

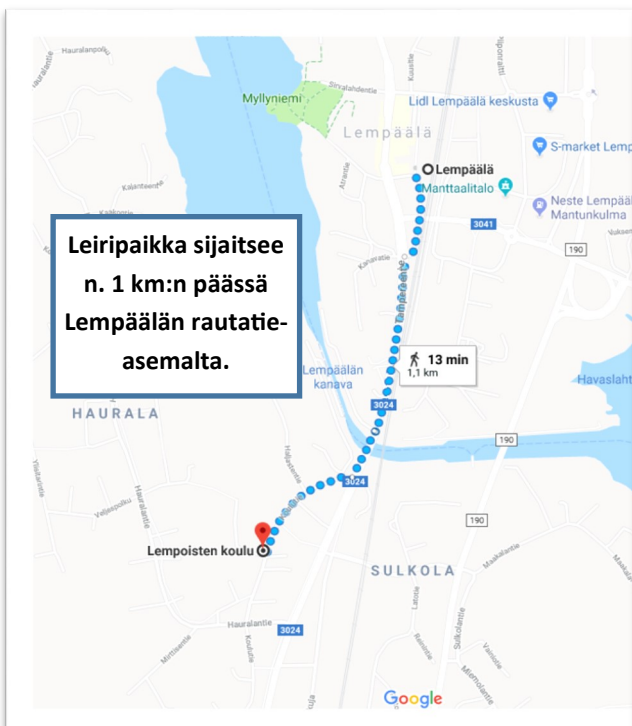
Harjoitusten sisällöt muodostuvat *kihonista*, *kumitesta* ja *katasta*. Harjoituksissa noudatetaan JKA:n harjoituskäytäntöjä. Sensei Okuma pitää kaikki harjoitukset. Kaikkien tulee olla viimeistään kymmenen minuuttia ennen harjoituksen alkua salissa ja aloittaa omatoiminen alkulämmittely. Leirille voivat osallistua kaikki Shotokan-karatekat vyöarvosta ja JKA:n jäsenyydestä riippumatta. Kaikilla tulee olla sisätossut rakennuksen sisällä liikuttaessa. Majoitus luokissa omilla makuualustoilla ja yöpymisvälineillä (esim. makuupussi).

ILMOITTAUTUMINEN:

Ilmoittautuminen tapahtuu JKA Finlandin jkafinland.fi/tapahtumat -sivun kautta, josta löytyvät tarkemmat tiedot leiristä. Leirimaksu maksetaan JKA Finlandin panktitilille ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätietoja:

Juha Kreuz, 0400—624 367
juha.kreuz@jkafinland.fi



Leiripaikka:

- Lempoisten koulu, Koulutie 8, Lempäälä

Leirimaksut

- koko leiri 90 €
- yksittäinen harjoitus á 10 € (käteisellä paikanpäällä)
- ruokailu erikseen ostettuna: aamu – ja iltapala á 5 €, lounas ja päivällinen á 7 €, jouluillallinen 10 € (käteisellä paikanpäällä)

Leirimaksu 90 € sisältää:

- kaikki harjoitukset
- yhteismajoituksen luokissa
- ohjelmanmukaiset aamupalat, lounaat, päivälliset ja iltapalat
- lauantain jouluillallisen

Maksu 2.12.2018 mennessä

⇒ FI10 5472 0420 1174 81

⇒ Viesti: Nimi ja syntymäaika