

TAIDO | HOKUTORYU JU-JUTSU | KARATE

KARATELIITON KESÄLEIRI

16-18.6.2023 | PAJULAHTI OLYMPIC TRAINING CENTER



LISÄTIEDOT: WWW.KARATELIITTO.FI

LEIRIKUTSU

TAIDO

KESÄLEIRI

Taido

INFO

Leirin ajankohta

17.6.-18.6.2023

Leiripaikka

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus, joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta www.pajulahti.com. Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan.

Leirin hinta

Leirin hinta on 60 euroa.

Hinta ei sisällä majoitusta eikä ruokailuja. Näistä on lisätietoa seuraavalla sivulla.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen hoidetaan Suomisport-palvelun kautta. Ilmoittautumiset 31.5. mennessä.

Linkki ilmoittautumiseen:

<https://www.suomisport.fi/events/a952da1c-490b-4226-af79-00320415f57d>

Majoitus tulee varata erikseen Pajulahdesta. Ohjeet seuraavalla sivulla.

Osallistuminen

Taidoleirin osallistumiselle ei ole asetettu ikärajaa, mutta osallistujilta vaaditaan vähintään 6.kyu vyöarvo (sininen/purppura vyö).

Huomioithan kuitenkin, että leirillä ei ole järjestetty valvontaa, joten yöpyvillä junioreilla pitää olla omat valvojat/huoltajat mukana. Myös perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen leirihintaan.



KESÄLEIRI

Taido

Majoitus

Majoituspaketti PE-SU Sisältää majoituksen pe klo 15 - su klo 12 ja seuraavat ateriat: la aamiainen, lounas + päivällinen / su aamiainen + lounas.

- opistomajoitus aikuinen 140 € / 6-16 vuotias 120 €
- hotellimajoitus aikuinen 170 € / 6-16 vuotias 140 €

Majoituspaketti LA-SU Sisältää majoituksen la klo 15 - su klo 12 ja seuraavat ateriat: la lounas + päivällinen / su aamiainen + lounas.

- opistomajoitus aikuinen 95 € / 6-16 vuotias 85 €
- hotellimajoitus aikuinen 110 € / 6-16 vuotias 95 €

Iltapalabuffetin (klo 20-22) voi halutessaan ostaa suoraan ravintolasta, samoin perjantaina päivällisen (tarjolla klo 16.30-20).

1 hengen huoneet Leirille odotetaan suurta osanottajamäärää, joten emme valitettavasti voi vielä myydä 1 hengen huoneita. Varausajan päätyttyä (31.5.23) näemme minkä verran 1 hh saamme. Tee ja maksa varauksesi ja merkitse lisätietokenttään toive 1 hh. Ilmoitamme vapautuneista huoneista varausjärjestyksessä ilmoittautumisajan päätyttyä. 1 hh lisämaksu on 30 €/yö

Ne jotka tulevat aiemmin, voivat ostaa perjantaina ateriat suoraan ravintolasta (päivällinen 16.30-20 aikuiset 11,85 € / 6-16v. 8,75 € TAI iltapala 20.30-22 aikuiset 7,20 € / 6-16v. 4,95 €).

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruokailu, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset. Myös leiriläisten kumppaneilla ja perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen hintaan.

Majoitusvaraukset 31.5. mennessä tai niin kauan kuin huoneita riittää.

Taidon majoitusvaraukset tehdään osoitteessa:
<https://store.pajulahti.willba.app/event/46189-null>

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkolalta sari.mikkola@pajulahti.com



OHJELMA

Vahvuuksilla voittoon! Kesäleirillä keskitymme tarkastelemaan miten tehdä kisoissa oma paras ja nauttiakin kisaamisesta. Etsitään ja vahvistetaan omia vahvuuksia ja hiotaan vaikeampiakin asioita tekniikkaklinikoilla. Tule kuulemaan vinkit kisasuorituksiin ja harjoittelemaan kisaamistaitoja! Huippuleiri Japanin ystävyyskilpailuihin tähtääville, mutta myös muille kisaamisesta kiinnostuneille ja etenkin joukkueille ja tiimihengen nostattajille. Leirin luotsaavat Laura Pellikka ja Mikko Suhonen.

Lauantai *by* Laura Pellikka

10.00 - 11.30 Harjoitus, päärakennuksen palloilusali:
Omat vahvuudet esiin hokeissa. Tunnistetaan omat vahvuudet ja vahvistetaan kisataktiikkaa niiden avulla. Miten saan itsestäni parhaan irti kisa-hokeissa?

11.30 - 12.20 Lounas

12.20 - 13.00 Avajaiset

13.00 - 14.30 Harjoitus, päärakennuksen palloilusali:
Omat vahvuudet esiin jissenissä. Tunnistetaan omat vahvuudet ja vahvistetaan kisataktiikkaa niiden avulla. Miten saan itsestäni parhaan irti kisaottelussa?

15.00 - 16.30 Harjoitus, päärakennuksen palloilusali:
Tekniikkaklinikka. Vahvuuksien rinnalla on hyvä kehittää itselle haastavampia osa-alueita. Pähkäillään yhdessä kehittäviä vinkkejä ja harjoitteita sekä hokein, että ottelun kinkkiin kohtiin.

16.30 - 19.00 Päivällinen

18.00 - 22.00 Rantasauna

Illanvietto yhdessä: karate, ju-jutsu ja taido

Sunnuntai *by* Mikko Suhonen

6.30 Ohjattu voimistelu ulkona ja aamu-uinti (vapaaehtoinen)

9.00 - 9.45 Asahi harjoitus - avoin kaikille lajeille

10-11.30 Harjoitus, päärakennuksen palloilusali:
Tervetuloa joukkuelajien kiehtovan teeman pariin joko valmiin joukkueen kanssa tai joukkueetta. Haetaan yhdessä parhaat työkalut juuri sulle ja sun joukkueelle!

11.30 - 13.00 Lounas

13.00-15.00 Harjoitus, päärakennuksen palloilusali:
Treenataan motolla: Ei määrää, vaan pelkkää priimaa ja laatu edellä! Harjoituksissa tutustutetaan etenkin joukkueena harjoitteluun sekä hengen luomiseen.

Tiedustelut
Karateliiton toimisto:
Info@karateliitto.fi

Suvi Savolainen 050 384 4001 / yleisjärjestelyt
Sera Kaukola 050 542 3431 / taido

WWW.KARATELIITTO.FI

Kuvat: Aki Peltola, Elisa Rousu, Pajulahti

