

Perustietoa uusille escrimadoreille

Alkeiskurssin harjoitukset

Maanantai klo 19.00-20.00 (alasalii)

Perjantai klo 17.30-18.30 (yläsali)

Maksut

Alkeiskurssin hinta on 120€.

Kaverin kanssa saatte alkeiskurssista kaverialennuksen, joka on 20€/hlö. (max 4 kaverusta)

Alkeiskurssin jälkeen maksetaan seuran liittymismaksu 40 euroa, joka sisältää ensimmäisen graduointimaksun ja B.I.F.F.-jäsenyyden.

Harjoitus- ja jäsenmaksut voi maksaa joko käteisellä tai suoraan tilille.

Maksunsaaja: Reigando Budo ry

Tilinumero: FI27 5716 9020 0214 29

Maksun viestikenttään merkitään harjoittelijan nimi, laji sekä harjoitusmaksu/kausimaksu.

Voit käyttää myös Smartum-liikuntaseteleitä.

Treenivarustus

Alkeiskurssilla vaatteiksi kelpaavat hyvin esim. verskat ja t-paita. Myös vanhaa budopukua voi käyttää, jos sellainen on. Harjoituksissa ollaan paljain jaloin ja ennen harjoituksia pestään aina jalat salihygienian säilyttämiseksi. Pukuhuoneen ja salin välillä kuljetaan sandaaleissa, jotta eteisen hiekat eivät siirtyisi tatameille.

Harjoitteluturvallisuuden takia tulee ennen harjoituksia leikata kynnet lyhyiksi sekä riisua kaikenlaiset korut, kellot ja lävistykset, jotka saattavat tarttua vaatteisiin. Pitkät hiukset kannattaa sitoa kiinni ponnarilla.

Käyttäytyminen dojolla

1. Oppilaan on pyrittävä saapumaan ajoissa harjoituksiin. Myöhästyessä alkukumarrus suoritetaan itsenäisesti salin laidalla, jonka jälkeen jäädään seizaan (polvi-istuntaan) odottamaan valmentajan lupaa osallistua harjoituksiin. Luvan saatuaan voi suorittaa lyhyen alkulämmittelyn itsenäisesti.
2. Salille saavuttaessa ja sieltä poistuttaessa suoritetaan ovella pystykumarrus, jonka tarkoituksena on osoittaa kunnioitusta harjoitustovereita ja itse harjoituspaikkaa kohtaan.
3. Ennen ja jälkeen harjoituksen suoritetaan kumarrukset, joilla osoitetaan kunnioitusta budon periaatteita ja läsnäolijoita kohtaan.
4. Oppilaan on pidettävä harjoitusasunsa siistinä ja poistettava ennen harjoitusta sormukset, kello, korut ja muut ylimääräiset esineet, jotka saattavat aiheuttaa vahinkoja.
5. Harjoitukseen on suhtauduttava vakavasti ja keskittyneesti. Turhaa keskustelua, nauramista ja äänekkästä käyttäytymistä on vältettävä.
6. Valmentajan ohjeita on noudatettava nopeasti ja täsmällisesti.
7. Oikean budohengen säilyttämiseksi kaikkia tunteenpurkauksia on vältettävä. Kiukku, halveksunta ja pilkanteko eivät kuulu salille.
8. Jos oppilaan on poistuttava ennen harjoituksen loppua tulee hänen ilmoittaa siitä valmentajalle ja suorittaa sitten loppukumarrus itsenäisesti.
9. Valmentajalla on oikeus poistaa harjoituksista henkilö, joka ei noudata näitä ohjeita. Oppilas, joka käyttää opetettuja taitoja toisten ihmisten vahingoittamiseen ilman selvää itsepuolustuksen tarvetta määrätään väliaikaiseen harjoituskieltoon tai erotetaan seurasta kokonaan.
10. Harjoittelun tärkeimmät tavoitteet: luonteen vahvistuminen, vilpittömyys, peräänantamattomuus, kohteliaisuus ja itsehillintä.

Yhteystiedot

Seuran yhteyshenkilö:

Jarno Koivula
044 978 3081
reigando@reigandobudo.fi

www.reigandobudo.fi
Facebook-ryhmä: Reigando Budo ry

Shaolin Dojo

Linnankatu 61, 2. krs & 4. krs
20100 TURKU

Päävalmentaja:

Kaj Westersund
040 526 6924
kaj.westersund@kolumbus.fi