

Perustietoa uusille jujutsukoille

Alkeiskurssin harjoitukset

Juniorit: ti ja to 16.30-17.30

Aikuiset: ti 18.30-19.30 ja to 17.30-18.30

Juniorien harjoituskorttiin kannattaa kirjoittaa vanhempien puhelinnumero.

Maksut

Aikuiset 120€, juniorit 100€.

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

Alkeiskurssin jälkeen maksetaan seuran liittymismaksu 40 euroa, joka sisältää jujutsussa keltaisen vyön graduoinnin, keltaisen vyön tekniikkaoppaan ja Suomen jujutsuliiton passin

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 harjoitukseen. Myöhästyessä alkukumarrus suoritetaan itsenäisesti salin laidalla, jonka jälkeen jäädään seizaan (polvi-istuntaan) odottamaan valmentajan lupaa osallistua harjoitukseen. 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 kaksi kumarrusta seizasta, joista ensimmäisellä osoitetaan kunnioitusta budon periaatteita kohtaan ja toisella 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.

Sanasto

Harjoittelun yhteydessä käytetään paljon japaninkielisiä sanoja eri liikkeille. Tässä muutamia usein käytettyjä sanoja:

sensei = opettaja	kote = ranne
sempai = vanhempi harjoittelija	hiza = polvi
hajime = alkaa	tsuki = lyönti
yame = loppuu	geri = potku
seiza = kumarrusten yhteydessä käytettävä komento jolloin mennään polvi-istuntaan	Numerot 1-10
rei = kumarrus	1 = ichi
kiritsu = kumarrusten yhteydessä ”nouskaa ylös” - komento	2 = ni
jujutsuka = jujutsun harjoittelija	3 = san
dojo = harjoitussali	4 = shi
tatami = salilla pehmusteena oleva matto	5 = go
zanshin = valppaus, tarkkaavaisuus	6 = roku
kiai = tekniikoiden yhteydessä suoritettava ”huuto”, jonka tarkoituksena on vahvistaa suoritusta ja kohottaa taisteluhenkä	7 = shichi
	8 = hachi
	9 = ku
	10 = ju

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