



# FT-JUNDOKAN

30 VUOTTA KARATETOIMINTAA FORSSAN SEUDULLA

## JUHLALEIRI 28-29.5.2022

### LEIRI-INFO

**Tervetuloa perinteisen Okinawan Goju-ryun leirille!**

#### **Opettajina senseit:**

Kari Kuusisto, 6. dan

Jouni Hirsimäki, 6. dan

Matti Saarinen, 5. dan

#### **Ohjelmassa :**

Perinteisen karaten ja katan harjoitteet itsepuolustuksen ja ottelutekniikan runkona kamppailutekniikan kehittämisessä. Lantiovoiman treenaaminen nopeuden ja liikkuvuuden kehittämisessä. Sunnuntaina tutustuminen Okinawan kobudoon. Mahdollinen oma bo mukaan!

Leiri on tarkoitettu kaikille vyöarvoille. Juniorit (alle 13v) voivat osallistua lauantaina veloituksetta 12:00-14:00.

#### **Paikka:**

Harjoitukset: Tammelan koulukeskus (Koulutie 1, Tammela)

Lounas ja illanvietto: Tammelan kunnantalon saunatilat (Hakkapeliitantie 2, Tammela), käynti kirkon puolelta

---

## **Leiriohjelma:**

### Lauantai:

12:00-14:00	Treenit (myös juniorit)
14:00-15:00	Lounas
15:00-17:00	Treenit
(17:00-18:00	Dan-koe optiona)
17:00 -	Illanvietto / leirisauna

### Sunnuntai:

10:00-12:00	Treenit, tutustuminen Okinawan kobudoon
12:00-12:30	Tauko
12:30-14:00	Treenit

## **Vyökoket:**

Leirillä on dankoe mahdollisuus (La klo 17:00 alkaen) Ilmoittautumiset suoraan Kari Kuusistolle. Kyu -arvojen (värivyöt) vyökoetta ei järjestetä.

## **Leirimaksut:**

Leirimaksu on 25 euroa, maksetaan etukätee 20.5. mennessä Tammelan Jundokan ry:n tilille IBAN: FI8143270010012076. Leirimaksu sisältää lounaan ja illanvieron. Maksetaan 20.5. mennessä. Jälki-ilmoittautumiset 30 euroa.

## **Lounas:**

Lounas syödään lauantaina Tammelan kunnantalon saunatiloissa. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat 20.5. mennessä: J-P Sura, 040 827 6606 / info@ft-jundokan.fi.

## **Illanvietto / leirisauna:**

Lauantain treenien jälkeen on illanvietto Tammelan kunnantalon saunatiloissa. Varaa oma pyyhe mukaan.

## **Majoitus:**

Suositteltu majoitus Hotelli Fabrik (Hämeentie 7, Forssa ). Paikkakunnalla on tarjolla myös muita mahdollisesti edullisempia vaihtoehtoja.

## **Lisätiedot:**

Juha-Pekka Sura, 040 827 6606, info@ft-jundokan.fi

---