

# 29.6-1.7 | Pajulahti KESÄLEIRI 2018

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



## KOULUTTAJAT

Amir Barnea (ISR)	8. Dan
Magnus Cederblad (SWE)	7. Dan
Ottar Vassenden (NOR)	5. Dan

Auvo Niiniketo	10. Dan	Kari Lehtonen	5. Dan
Timo Hirvonen	8. Dan	Petri Kolehmainen	4. Dan
Risto Väsentär	8. Dan	Teresa Pentikäinen	4. Dan
Kimmo Tenhunen	7. Dan	Albert Cohen	3. Dan kickboxing
Kai Julin	5. Dan		

## ULKOTREENIT:

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet.

## VYÖKOKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 30.6 klo 9.30

## LEIRIPAikka:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com).

**JUNIORIT** Leirillä ei ole harjoituksia junioreille.

### **TUOMARIKOULUTUS:**

Leirillä pidetään C-tuomarikoulutus. Tuomarikoulutukseen voivat osallistua kaikki vähintään vihreävoiset ju-jutsukat.

Tuomarikoulutuksessa käydään läpi säännöt, tuomarin tehtävät, arvostelukriteerit sekä tuomitaan harjoitusotteluita.

Koulutuksessa on myös osio niille tuomareille, jotka haluavat korottaa tuomariluokitustaan tai päivittää osaamistaan.

Tuomarikoulutus kuuluu leirin hintaan, mutta jokaisen osallistujan tulee lunastaa tuomaripaita (30€) ja maksaa WFJ:n tuomarilisenssimaksu (20€). Ilmoittautumiset koulutukseen ennakoon, viimeistään 25.6 sähköpostitse [info@finjutsu.com](mailto:info@finjutsu.com).

### **OHJAAJAKOULUTUS:**

Ju-jutsun ohjaajille ja ohjaamisesta kiinnostuneille järjestetään leirillä C-ohjaajakoulutus. Koulutuksessa perehdytään teoriassa, sekä käytännön harjoittein ohjaamisen perusteisiin. Koulutuksen läpäisemiseksi tulee kurssilaisen koulutuksen jälkeen ohjata harjoitus omalla salilla. Ilmoittautumiset koulutukseen ennakoon, viimeistään 25.6 sähköpostitse [info@finjutsu.com](mailto:info@finjutsu.com).

### **ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU**

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 29.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.

#### **Perjantai 29.6.**

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen
- 16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot
- 17.00 - 19:00 Tuomarikoulutus (luentosali)
- 17.00 - 19:00 Ohjaajakoulutus
- 18.30 - 20.00 Päivällinen
- 20.00 - 21.00 Rytmin merkitys liikkeessä, kaikki vyöarvot
- 21.00 - 22.00 Rantasauna

#### **Lauantai 30.6.**

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09:00 - 10.30 Ohjaajakoulutus (luentosali)
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet
- 09:30 - 11.00 Tuomarikoulutus
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 11.00 - 13.30 Lounas
- 12.20 - 12.40 Avajaiset
- 12.40 - 14.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 14.10 - 15.35 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 14.10 - 15.35 Tuomarikoulutus
- 15.40 - 17.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 18.30 - 20.00 Tuomarikoulutus (luentosali)
- 18.00 - 22.00 Rantasauna



**Sunnuntai 1.7.**

06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti  
07.15 - 08.00 Aamiainen  
08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet  
10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus  
10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet  
12:00 - 13:30 Lounas

**MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA****Liikuntakeskus Pajulahti**

Opistomajoitus pe 29.6-su 1.7

142€/henkilö

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (2x aamiainen, 2x lounas, 2x päivällinen) ja majoittuminen on 2-4hengen huoneissa. Rantasaunoilla on majoittujille maksuton yleinen saunavuoro klo 18-22.

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 17.6: <http://bit.ly/2Ge2HIB>

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset.

**Järjestäjä:** Helsingin ju-jutsuklubi

**Tiedustelut:** Hokutoryu-toimisto +358 9 694 655  
Auvo Niiniketo +358 400 552 111  
Natalia Gadolin +358 40 768 9654

**Kotisivu:** [www.hokutoryu.com](http://www.hokutoryu.com)

**E-mail:** [info@finjutsu.com](mailto:info@finjutsu.com)