

# HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 7-9.6.2024

SENSEI NINA VÄISÄNEN 1. DAN

SENSEI MATTI VÄISÄNEN 3. DAN



JUNIOREIDEN..

# KESÄLEIRI

7-9.6.2024 | PAJULAHDEN LIIKUNTAOPISTO | NASTOLA

VALTAKUNNALLINEN HOKUTORYULEIRI

Lisätiedot: [www.hokutoryu.com](http://www.hokutoryu.com)

# HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 7-9.6.2024

## LEIRIPAIKKA

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentaja-koulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com). Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan.

## LEIRIN JOHTAJA

 SOKE AUVO NIINIKETO 10. DAN

## KOULUTTAJAT

 MATTI VÄISÄNEN 3. DAN

 NINA VÄISÄNEN 1. DAN

Junioreiden valtakunnallisen kesäleirin ohjaavat Sensei Matti Väisänen 3. Dan ja Sensei Nina Väisänen 1. Dan. Siviiliammatiltaan opettajana toimiva Sensei Matti Väisänen 3. Dan on arvostettu ja pidetty kansainvälisen tason ohjaaja ja myös menestyvä valmentaja, hänen valmennettavat ovat saavuttaneet useita suomenmestaruuksia ja muita SM-mitaleita.

Sensei Nina Väisänen 1. Dan on kokenut junioriohjaaja, jolla on ollut myös vaikuttava kilpaura full contact ju-jutsussa. Hän on voittanut lukuisia suomenmestaruuksia, jonka lisäksi hän on sekä Euroopan, että maailmanmestari ja saavuttanut myös MM-pronssia.

## VYÖKOKKEET

Leirillä voi suorittaa kaikkia (Kyu & Mon) vyöarvoja. Vyökokeeseen osallistuminen edellyttää omalta ohjaajalta ennakoon saatu lupa osallistua vyökokeeseen. Graduointimaksu ei sisälly leirin hintaan. Vyökokeet pidetään lauantaina 8.6 klo 9.30.



# HOKUTORYU JU-JUTSU

# JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 7-9.6.2024

## ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan tilisiirrolla Helsingin jujutsuklubin tilille FI58 2238 1800 0036 65, 17.5 mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käyvät liikuntasetelit ja käteinen.

Leirivastaanotto aukeaa pe 7.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan. **Huom!** Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden liikuntakeskuksen vastaanotto.

## ULKOTREENIT

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet. Ulkoarjoituksissa voi olla ilman ju-jutsupukua.

## VALVONTA

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 ju-jutsuhintaan. Kuten normaalisti harjoituksissa, salissa pidettäviä harjoituksia ei ole mahdollista päästä seuraamaan, mutta osa ohjelmasta sopii myös perheenjäsenille ja Pajulahdesta löytyy paljon muuta mielekästä tekemistä.

## LUENTO

Perjantai-iltana Hanshi Timo Hirvonen luennoi Hokutoryu ju-jutsun historiasta. Myös leiriläisten vanhemmat ovat tervetulleita luennolle. Luento pidetään suomeksi.



# HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 7-9.6.2024

## AIKATAULU

Perjantai 7.6.

- 15.00 Sisäänkirjautuminen alkaa
- 16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 18.00 - 19.00 Harjoitus Nikulahallissa
- 19.00 - 20.00 Päivällinen
- 18.00 - 22.00 Rantasauna
- 20.00 - 21.00 Luento auditoriossa - myös vanhemmille

Lauantai 8.6.

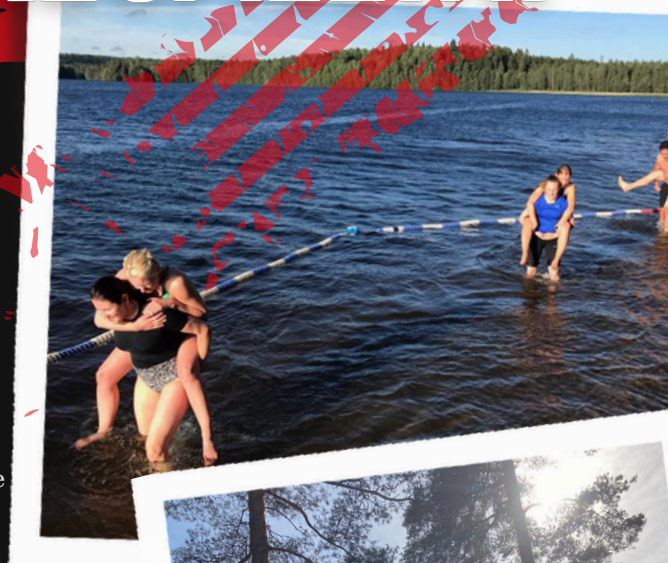
- 06.30 Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös vanhemmille
- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09.30 - 10.30 Harjoitus ulkona - myös vanhemmille
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 11.20 - 12.20 Harjoitus
- 12.20 - 12.40 Avajaiset
- 12.40 - 13.30 Lounas
- 14.00 - 15.00 Harjoitus
- 15.30 - 16.30 Harjoitus
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 17.30 Erikoisohjelma
- 18.00 - 22.00 Rantasauna

Sunnuntai 9.6.

- 06.30 Ohjattu voimistelu ja aamu-uinti - myös vanhemmille
- 07.15 - 09.00 Aamiainen
- 09.00 - 10.00 Harjoitus
- 10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
- 10.45 - 12.00 Harjoitus
- 12:00 - 13:30 Lounas

Harjoituksiin kokoonnutaan Nikula-hallin edessä.

Junioreiden leiriohjelma alkaa perjantaina klo 18 ja päättyy sunnuntaina klo 12. Mikäli juniorilla on mahdollisuus osallistua leirille vain yhtenä päivänä, kannattaa leiripäiväksi valita lauantai. Lauantaina saapuvilla on mahdollisuus aloittaa leiri klo 9:30 alkavalla harjoituksella, tai 11:20 alkavalla harjoituksella. Lauantain viimeinen harjoitus päättyy klo 16:30.



# HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 7-9.6.2024

## MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA

Hinnat täysihoidolla (2 x päivällinen, 2 x aamiainen ja 2 x lounas), suluissa 6-16v hinnat:

- opistotason jaetussa 2-4hh: 152 €/hlö (142€)
- hotellitason jaetussa 2hh: 182 €/hlö (162€)

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta [tämän linkin](#) kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 19.5.

1 hengen huoneet: Leirille odotetaan suurta osanottajamäärää, joten Pajulahti ei valitettavasti vielä tässä vaiheessa voi myydä 1 hengen huoneita. Majoitusvarauslinkki sulkeutuu 19.5.24, ja tuolloin he näkevät minkä verran 1 hengen huoneita saadaan. Tee ja maksa varauksesi haluamaasi majoitustasoon ja merkitse lisätietokenttään toive 1 hengen huoneesta, niin Pajulahti ilmoittaa vapautuneista huoneista varausjärjestyksessä ilmoittautumisajan päätyttyä. 1 hengen huoneen lisämaksu on 30 €/yö.

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 ruokailu, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset.

## LISÄTIEDOT

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

Hokutoryu HQ:  
info@hokutoryu.com  
+358 9 694 6554 (arkisin klo 13-20)

Auvo Niiniketo  
+358 400 552 111



OLYMPIC  
TRAINING  
CENTER



Pajulahti