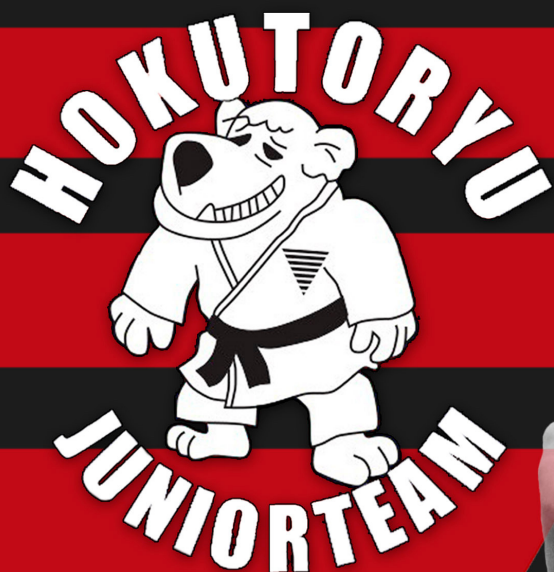


HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 13-15.6.2025

SENSEI JONNA VAHTERA 2. DAN



JUNIOREIDEN..

KESÄLEIRI

13-15.6.2025 | PAJULAHDEN LIIKUNTAOPISTO | NASTOLA

VALTAKUNNALLINEN HOKUTORYULEIRI

Lisätiedot: www.hokutoryu.com

HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 13-15.6.2025

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. Pajulahteen voi ottaa mukaan myös perheenjäseniä, he saavat majoitus- ja ruokailupaketin leiriläisten hintaan.



LEIRIN JOHTAJA

✚ SOKE AUVO NIINIKETO 10. DAN

KOULUTTAJA

✚ JONNA VAHTERA 2. DAN

Junioreiden valtakunnallisen kesäleirin ohjaa Sensei Jonna Vahtera 2. dan. Hänellä on pitkä kokemus eritasoisten junioreiden valmentamisesta. Sensei Vahtera on myös menestynyt kilpailija, hän on voittanut kolmesti Hokutoryu ju-jutsun aikuisten Suomen mestaruuden, kolme kertaa Brasilialaisen ju-jutsun Suomen mestaruuden ja hän on Hokutoryu ju-jutsun maailmanmestari v. 2019.



VYÖKOKEET

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 14.6 klo 9.30.



HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 13-15.6.2025

ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 70€. Leirille ei tarvitse ilmoittautua ennakoon. Leirimaksu maksetaan joko tilisiirrolla Helsingin jujutsuklubin tilille FI58 2238 1800 0036 65, 6.6. mennessä (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen.

Leirivastaanotto aukeaa pe 13.6. 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 pidetään mielenkiintoinen luento liikuntakeskuksen auditoriossa, leiriläisten vanhemmat ovat tervetulleita luennolle. Luento pidetään suomeksi.



HOKUTÖRYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 13-15.6.2025

JUNNUJEN AIKATAULU

Perjantai 13.6.

18.00 - 19.00 Harjoitus Nikulahallissa

19.00 - 20.00 Päivällinen

Lauantai 14.6.

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 vyökoeluvan saaneille

11.20 - 12.50 Harjoitus + avajaiset

12.50 - 14.00 Lounas

14.00 - 16.30 Harjoitus sopivine taukoineen

17.30 Erikoisohjelma

16.30 - 19.00 Päivällinen

Sunnuntai 15.6.

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. Klo 17:30 alkavan erikoisohjelman kesto on n. 20 min.



HOKUTORYU JU-JUTSU JUNNUJEN KESÄLEIRI

PAJULAHTI 13-15.6.2025

MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDDESSA

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

- opistotason jaetussa 2-4hh: 160 €/hlö (150€)
- hotellitason jaetussa 2hh: 200 €/hlö (180€)
- hotellitason jaetussa 3-4hh: 180 €/hlö (160€)

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta [tämän linkin](#) kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 18.5.

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

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruokailu, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset. Myös leiriläisten kumppaneilla ja perheenjäsenillä, jotka eivät osallistu leirin harjoituksiin, on mahdollisuus viettää mukava viikonloppu Pajulahdessa ja majoittua edulliseen ju-jutsuhintaan.

LISÄTIEDOT

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