

Hei hyvät karaten ystävät!

Tämä on tämän syyskauden ensimmäinen tiedotusviesti, jonka sisältö on seuraava:

- 1 Syksyn aikataulut ja harjoitukset
- 2 Vapaavuorosta
- 3 Vyöarvot ja vöiden suorittaminen
- 4 Apuohjaus peruskurssilla
- 5 Syksyn avausbileet
- 6 Karate-näytös
- 7 Tuoreet oranssivyöt huomio!

1 Syksyn aikataulut ja harjoitukset

Viime keväisen rankan suunnittelun jälkeen Honbun harjoituksia on hiukan uudistettu.

Uutena linjauksena on

- a) tavoitteellisempi Wadoryu-karaten harjoittelu sekä
- b) kokonaisvaltaisempi kamppailutaitojen kehittäminen

Molemmissa asioissa pyritään jatkuvuuteen - siihen, että vuoden kuluessa itse kukin voi tuntea edistyvänsä. Kamppailutaitojen kehittäminen pohjaa karatekan perustaidoille, mutta näissä harjoituksissa harjoitellaan kamppailun kaikkia osa-alueita: pystyottelua läheltä ja kaukaa, alasvientejä, kaatumisia, painia, lukkoja...

Ideana viikkoharjoituksissa on, että vetäjä pysyy koko vuoden samana ja voi viedä läpi kokonaisen opetussuunnitelman. Yrsa Lindqvistin vetämä Wadoryu harjoitus on viikon tekniikkaharjoitus, jota Tero Savolaisen perjäntaiharjoitus joka viikko tukee, kertaamalla ja soveltamalla otteluun torstaina opittua.

Harjoitusten koko vuoden kattavat opetussuunnitelmat valmistuvat pian ja ne julkaistaan pikimmiten harjoittelijoiden tietoon.

Honbu tarjoaa tänä syksynä ennätysmäärän viikoittaisia harjoituksia. Ylemmille vöille tarjotaan neljät ohjatut harjoitukset (2\*wado+2\*kamppailu) sekä lauantain vapaavuoro. Peruskurssille tarjotaan kolmet ohjatut harjoitukset sekä lauantain vapaavuoro.

Kauden harjoitusten aikataulu on ilmestynyt Honbun webbisivuille ja tähän alle

Kausi: 12.9.2005 - xx.yy.2006. (SEKÄ KAUPPIS ETTÄ PENKKA)

Ma 19:00 – 20:30 Siltavuorenpenger 20 E  
Harri / Mika / Teemu, Peruskurssi

Ma 19:30 – 21:00 Kauppakorkeakoulu  
Kamppailu I

Ke 16:00-17:30 Siltavuorenpenger 20 E  
Antti Summala, Kamppailu II / kertaus

To 19:45-21:15 Siltavuorenpenger 20 E  
(käytettävissä 22 asti)  
a) Yrsa Lindqvist, Wadoryu I  
b) Harri / Mika / Teemu, Peruskurssi

Pe 18-1930 Kauppakorkeakoulu  
a) Tero Savolainen, Wadoryu II  
b) Harri / Mika / Teemu, Peruskurssi

La 16:00-18:00 Siltavuorenpenger 20 E  
vapaavuoro

(Käynti Kauppakorkean liikuntasaliin tapahtuu Ilmarinkadun puolelta)

Harjoituksiin osallistuminen EI EDELLYTÄ YLIOPISTON LIIKUNTAMAKSUN MAKSAMISTA. Sen sijaan HONBUN JÄSENMAKSU ON MAKSETTAVA.

Seuran jäsenmaksu: 30€/lukukausi tai 50€/lukuvuosi

Jäsenmaksun eräpäivä 5.10.

Maksun saaja: Honbu ry.  
Pankkiyhteys: NORDEA 120030-299

Viite:  
Jäsenmaksu (vanhat jäsenet)- 110

Jäsenmaksu (peruskurssilaiset) - 220

## 2 Vapaavuorosta

Honbun lauantain vapaavuoro on avoin kaikkien jäsenien käyttöön. Siltavuorenpenkereen suuri tatamilla varustettu sali antaa mahdollisuuden rentoon, omatoimiseen ja porukassa tapahtuvaan harjoitteluun. Vaikka ohjausta ei lauantaisin tarjotakaan, on vapaavuorolla yleensä kokeneita karatekoja, joilta voi kysellä neuvoja. Vapaavuorolle kannattaa tulla esim. treenaamaan vyökokeisiin, sparrailemaan, kertaamaan viikon aikana opittuja tekniikoita tai vaikkapa vain näkemään kavereita. Siltavuorenpenkereen sauna on käytössä vuoroviikoin miehille ja vuoroviikoin naisille. (Muista laittaa sauna päälle! Tarvitaan avain!)

Vapaavuorolle kannattaa tulla, vaikkei lähimmät harjoittelukaverisi pääsisikään, Penkalta löydät kyllä seuraa ja harjoittelupareja.

## 3 Vyöarvot ja vöiden suorittaminen

Honbussa vöiden suorittaminen vihreästä vyöstä alkaen ylöspäin on perinteisesti perustunut omatoimisuuteen. Näin edelleenkin, mutta nyt seura pyrkii tukemaan vöiden suorittamista aiempaa tehokkaammin. Tähän on kiinnitetty erityistä huomiota laadittaessa kauden opetussuunnitelmia. Hallitus on jopa asettanut seuranlaajuiset tavoitteet kauden 05-06 uusille, Honbussa suoritetuille vöille:

Uusia vihreitä 6  
Uusia sinisiä 4  
Uusia ruskeita 2  
1 uusi dani eli musta vyö

Tavoitteen saavuttamista arvioidaan vuoden kuluessa ja viimeistään kauden lopussa.

Vaikeimpana askelena on ehkä ollut aina vihreän vyön suorittaminen siksi, että peruskurssilta tuleva aloitteleva karateka putoaa ikään kuin tyhjän päälle. Uusien oranssivöiden onkin syytä varautua siihen, että peruskurssin mukava tukiverkko putoaa väistämättä pois. Ei ole enää ryhmäpainetta, joka pakottaisi suorittamaan.

Kehotammekin kaikkia miettimään omia tavoitteitaan. Omista tavoitteista kannattaa jutella treeneissä ja pyrkiä muodostamaan pieni harjoitteluryhmä, jolla omatoimisesti harjoittelette seuraavaan kokeeseen. Ylemmiltä vöiltä kannattaa kysyä neuvoja ja jopa apua omatoimisiin harjoituksiinne. Hyviä harjoittelupaikkoja ovat Honbun vapaavuoro ja esimerkiksi Helsingin kisahalli, jonka liikuntatiloissa on yleensä tilaa 2-4 hengen porukalla ja joka ei ole järin kallis.

Honbussa pyritään jälleen järjestämään ylempien kokeet (vihr-sin) joulun tienoilla sekä kauden päätteeksi esim. toukokuussa. Ylemmät vyöt suoritetaan tyylisuuntaleireillä.

## 4 Apuohjaus peruskurssilla

Kuten Siri Kivimäki kirjoittikin, uudelleenkäynnistetään seurassa apuohjaajamenettely peruskurssilla! Oranssi-sinivöiset, katsokaapas tänne: [http://erinyt.it.helsinki.fi:8080/honbu/index\\_html/document\\_view#apuohjaajat](http://erinyt.it.helsinki.fi:8080/honbu/index_html/document_view#apuohjaajat)

## 5 Syksyn avausbileet

Syksyn avausbileet pyritään järjestämään mahdollisimman pian ja Siri tiedottaa niistä lisää. Ohjelmassa ainakin:  
- palkitsemisia (mm. kesävetäjä rankingin voittaja)  
- saunomista (?)

## 6 Karate-näytös

Honbu osallistuu YO-liikunnan kamppailulajien näytökseen 9. syyskuuta. Kiinnostuneet, ottakaa yhteyttä näytösvastaava Lasseen ([lasse.cande@helsinki.fi](mailto:lasse.cande@helsinki.fi))

## 7 Tuoreet oranssivyöt huomio!

Suurin osa teistä, viime kauden peruskurssilaisista, onkin jo ollut yhteisissä harjoituksissa ylempien vyöarvojen kanssa. Ja ne, jotka eivät ole olleet, tervetuloa kovasti. Meno ei mitenkään radikaalisti muutu. Kun vastaan astelee se juron näköinen mustavyö, ei mitään paniikkia, näillä nk. "daneilla" on tyypillisesti tekniikkansa paras kontrolli. Ja voima treeneissä säädetään aina parin mukaan. Jos toinen pamauttaa gyakuzukeja liian kovaa, siitä voi ja pitää aina huomauttaa. Vastaavasti voit pyytää myös lisää... :)  
Harjoittelu ylempien vöitten treeneissä on mukavaa, huumorimielistä, ja tulet varmasti löytämään paljon uusia kavereita. Muista myös, että tutut turvalliset toverisi peruskurssilta ovat siellä myös ja on varmasti hauska vaihtaa kuulumisia kesän jälkeen!

Treeneissä nähdään,

Lassi

tiedotusvastaava

---

Haluatko pois postilistalta? [L](#) [het](#) [viesti](#), jossa 1. rivillä [teksti](#)  
unsubscribe honbu-posti [[sahko.posti@helsinki.fi](mailto:sahko.posti@helsinki.fi)]  
listapalvelimen osoitteeseen: [majordomo@helsinki.fi](mailto:majordomo@helsinki.fi)  
Ongelmatapauksissa yllä [pidolle](#): [owner-honbu-posti@helsinki.fi](mailto:owner-honbu-posti@helsinki.fi),  
ei koskaan suoraan postituslistalle!  
Seuran sivut: <http://www.helsinki.fi/jarj/honbu>