

# JKA Shotokan Karate-Do – maailman tehokkain itsepuolustuslaji

Haluatko oppia voittamiseen tarvittavia taitoja, kuten itseluottamusta, esiintymistaitoja, hyvää kuntoa ja itsepuolustustaitoja? Tai rohkeutta ja uskallusta? Nyt on aika lopettaa sanomasta ”ehkä myöhemmin”. Ja tulla Shotokan Karaten peruskurssille.



## Mitä on JKA Shotokan Karate-Do?

Tehokkaan itsepuolustustaidon lisäksi Shotokan Karatea harjoitellessa saa monia muitakin taitoja ja etuisuuksia. Se on varma tapa kohentaa omaa itseluottamustaan sekä parantaa keskittymiskykyä. Shotokan Karate on taito, joka opettaa puolustautumaan rähinöitsijöitä vastaan, mutta opettaa myös vastuuta näiden uusien taitojen käytössä.



## Kaikki voivat harjoitella karatea

Peruskurssilla harjoiteltavat tekniikat ovat käytännönläheisiä, ja laji sopiikin kaikille, niin miehille kuin naisille sekä aikuisille ja lapsille. Mitään erityisvaatimuksia tai aiempaa kokemusta muista urheilulajeista ei tarvita.

## Mitä harjoituksissa tehdään?

Harjoituksemme ovat monipuolisia, kaikkia kehon lihasryhmiä käyttäviä. Harrastajan taitojen lisääntyessä harjoituksiin tulee yhä haastavampia

tekniikoita. Karatetekniikat koostuvat pääosin potkuista, lyönneistä, torjunnoista, heitoista, nivellukoista sekä näiden erilaisista yhdistelmistä.

Harjoitukset koostuvat perustekniikasta (kihon), liikesarjoista (kata) ja ottelusta (kumite). Näiden lisäksi harjoituksissa on yleensä alku- ja loppuverryttelyt, jotka koostuvat kunto-osuudesta ja venyttelystä.

## Karate on turvallinen harrastus

Ohjatut harjoitukset ovat turvallisia. Karatessa tekniikoita ei koskaan viedä perille asti, joten vahingoittumisen vaaraa ei ole.



## Haluatko osallistua karatekilpailuihin?

Halutessasi voit myöhemmin osallistua myös kilpailuihin. Karate on nykyään myös suosittu urheilulaji. Ottelijat saavat pisteitä tehokkaista ja puhtaista lyönneistä ja potkuista sekä niihin yhdistetyistä heitoista ja kaadoista. Kilpaileminen ei kuitenkaan ole edellytyksenä karaten harrastamiselle.



## Vyöarvot

Vyöarvot karatessa menevät järjestyksessä seuraavasti: valkoinen, keltainen, oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja musta. Mustan vyön haltijat voivat suorittaa edelleen daneja (Dan = mustan vyön arvoaste).



## JKA on laadun tae

Japanin karateliittoon (JKA) kuuluu yli 10 miljoonaa jäsentä. Se on maailman suurin itsepuolustustaitoja opettava koulukuntajärjestö. JKA opettaa karatea perinteiseen japanilaiseen tyyliin, painottaen voimakkaita asentoja sekä tehokasta perustekniikkaa.

## JKA FINLAND

Myös Suomessa on JKA:n hyväksymiä seuroja on monessa kaupungissa. Näissä seuroissa pidetään yllä vaatimuksia, mikä takaa parhaan mahdollisen laadun karaten opetuksessa. Viralliset JKA Finland -valmentajamme ovat käyneet valmentajakurssillamme vähintään 2 vuoden ajan ja suorittaneet valmentajatutkinnon.

## Erikoisharjoitukset ja leirit

Tavallisten harjoitusten lisäksi järjestetään seminaareja, harjoitusleirejä sekä erikoisharjoituksia ympäri vuoden. Siellä voit tavata harrastajia ja valmentajia useista eri seuroista Suomesta ja ulkomailta.



# J.K.A Hervannan Shotokan Karate-Do ry

Seuramme on perustettu 1995 ja tällä hetkellä aktiivisia harrastajia on n. 50, kaikilta elämänaloilta, työssä käyviä ja opiskelijoita, nuoria ja vanhoja, miehiä ja naisia.

Seurassamme löytyy myös jonkin verran ulkomaalaisia antaen kansainvälisen ilmapiirin, joka on tehnyt seurastamme mielenkiintoisemman ja värikkäämmän.



Kevään 2008 alkeiskurssimme alkavat 8.01. Kurssin hinta on 85 euroa ja kesto 4 kk. Alussa tarvitset vain verryttelyhousut ja T-paidan, karatepuku hankitaan myöhemmin. Harjoitukset pidetään Hervannan Srk-kodissa (Teekkarink.17).

Harjoitusaikataulu 8.1-31.5.2008

Alkeiskurssi: TI ja TO 17.00-18.00

Väriyöt: TI ja TO 18.00-19.30

## Valmentajat:

Humberto Pulido Garces,  
3. Dan, Päävalmentaja

Sensei Humberto on toiminut karaten parissa vuodesta -93 ja on aktiivisesti kehittänyt seuratoimintaa niin Hervannassa kuin muissakin JKA FINLAND -seuroissa. Hän on myös toiminut aktiivisesti kilpailutuomarina sekä järjestötoiminnassa.



Henry Niemi,  
2. Kyu

Tampereen sekä  
Hervannan seuran  
valmentaja



Fatima Kara,  
6. Kyu

Hervannan seuran  
apulaisvalmentaja

Yhteystiedot:

Puh: 050-3420817, Email: pul2gar@hotmail.com

[www.jkafinland.eu](http://www.jkafinland.eu)