



Karatea Kirkkonummella vuodesta 1981 lähtien

Sokuto, ensimmäinen budoseura Kirkkonummella Kirkkonummen karateseura Sokuto ry perustettiin 1981. Olemme ensimmäinen itämaisia kamppailulajeja tarjoava seura Kirkkonummella.

Seuran ensimmäisestä peruskurssistakin on jäljellä edelleenkin seuraava aktiivisesti toimivia karatekoja. Lajiliittomme on Suomen karateliitto ja junioritoimintamme perustuu NUORI SUOMI projektiin. Karate tyyliuuntamme on Wado-ryu karate.



Valmentajakoulutusta

SISÄINEN TOIMINTAMME

Panostamme vahvasti valmentajiemme taitotason ylläpitämiseen ESLU:n sekä SKL:n ohjelmissa.

Valmentajamme suorittavat kattojärjestössämme Suomen Karateliiton valmentajakoulutusohjelmissa seuravalmentajatutkinnot.

Yleisryhmää valmentaa ruskea-mustavöiset valmentajat Mustavöisiä valmentajia on seurassamme kuusi karatekaa. Kaikkiaan seuramme on tuottanut yksitoista mustavöistä karatekaa.



WADO-RYU KARATE

Wado-ryu on tyyliuuntana hyvin luonnollinen. Rentous on tärkeää ja muihin tyyliuuntiin verrattuna perusasennot ovat hieman korkeammat. Matalampi asento vaatii jo tietynlaista voimankäyttöä, joka näin ollen voisi aiheuttaa turhaa jännittämistä

Tyylissä painotetaan turhien liikkeiden välttämistä, kaikki tekniikat suoritetaan mahdollisimman pelkistetysti lähtöasennosta kohteeseen.

Wado ryu tyyliuunnan luonnollisuus säästää myös harrastajaansa. Oikein suoritettuna tekniikka ei rasita liiaksi niveliä eikä aiheuta kovia kontakteja. Tämä takaa sen, että turhilta loukkaantumisilta vältytään ja lajia voi harrastaa pitkäänkin.

Esimerkkinä voidaan pitää tyylin perustajaa Hironori Ohtsukaa, joka kuoli 90-vuotiaana tammikuun 29. Päivänä 1982. Hän ei koskaan lopettanut budon harjoittelemista; kuollessaan hän oli harjoitellut kamppailula-

Yleinen toiminta ja ryhmät

Pidämme Sokuton peruskurssitarjontaa monipuolisena ja haastavana. Sokuton vakioryhmät ja peruskurssitarjonta käsittää 7-9 sekä 10-13 -vuotiaat junnut, sekä vanhemmille suunnattuna nuoret ja aikuiset. Kurssitarjonnassamme on myös ollut mm. seniori, kuntokarate. Oletko joskus harrastanut jotain karatea? Vyöarvosta ja "huilausajasta" riippumatta tervetuloa mukaan Comeback -hengellä jo muiden uudelleen aloittaneiden joukkoon.

"Kerran karateka, aina karateka"

Olemme toimineet jo vuosia Kirkkonummen Gesterbyn koulukeskuksessa. Dojomme, Gesterbyn ruotsinkielisen koulun takana sijaitseva väestönsuoja toimii karaten ja kamppailuryhmän erikoisharjoituspaikkana. Dojolla olevat tatamimat mahdollistavat toiminnan monipuolistavan osuuden erikoisharjoitusten kautta.



KARATE

Dojolla karaten erikoisharjoitukset koostuvat wado-ryu karateen kuuluvista harjoitteista: suppeat ja laajemmat heitto-tekniikat, lukko/hallintatekniikat, tanto-dori (puu-puukko) tekniikoihin saakka. Samoin itsepuolustus-tekniikat sekä ylempille vöille suunnattu erikoistoiminta

KAMPPAILUHARJOITUKSET:

Kamppailuharjoitus sisältää pystystä sekä matosta suoritettavat kamppailutekniikat. Harjoitukset ovat tarkoitettu yleisryhmäläisille, kurssin käyneille harrastajille.

Niin karaten erikoisharjoituksissa kuin kamppailuryhmän harjoituksissakin käytämme Dojomme välineistöä kuten säkkejä, iskutyynyjä, pistehanskoja jne. Sekä tietenkin tatami mattoa.

Kamppailu- erikoisharjoituksista yms. ilmoitetaan aina erikseen harjoitusalilla tai websivustollamme.

NÄKYMINEN

Sen lisäksi että ohjaamme kursseja erityyppisille ryhmille, olemme esillä esim. vuotuisilla Kirkkonummipäivillä jossa jaamme informaatiota niin seurastamme kuin lajistammekin.

Uudistuminen eli uusien toimintamuotojen lanseeraukset ja kokeilut mahdollistavat laajemman näkyvyyden paikallislehdissäkin sekä tarjoavat Kirkkonummelaisille entistäkin monipuolisempia ja hyödyllisempiä liikumis- sekä harrastusvaihtoehtoja.



Vääntöä matossa Dojon kamppailutreenissa



KEVÄÄN 2010 PERUSKURSSIT

- 10-13v. ryhmä.
- Peruskurssi nuorille
- Peruskurssi aikuisille
- Comeback treenaajat **TILAUSKURSSIT**
- TYKY, Kuntokarate, itsepuolustus, ym. **KYSY!**

ALOITTAVAT Uudet Ryhmät Tarkemmin

- Aloitus: 10-13v (21.1.), nuorten sekä aikuisten peruskurssiryhmät (20.1) Ilmoittautua voi kahden viikon ajan tuosta eteenpäin..

Ryhmät aloittavat 4-6vk:n kestävällä intensiivijaksolla.

- Keväällä tarjoamme myös kiinnostuksen sekä kyselyjen mukaisesti itsepuolustus, TYKY, KKI tai kuntokarate jaksoja erikoiskursseina. Jos olet kiinnostunut näistä lyhyemmistä erikoiskursseista, tiedustele lisää.

SISÄLTÖ

- **Erikoiskurssit.** Tervetuloa nostamaan kuntoa monipuoliseen treenipakettiin! Kuntopainotteiset treenit kestävät tunnin jonka aikana käsittelemme eri välineitä kuten mitsejä (iskutyynyjä), pelaamme ym. kunkin oman kuntotason mukaisesti. Nämä treenit eivät kohdistu karaten peruskurssimaisiin kokeisiin tms. Jokainen treeni on ohjattu, ja erilainen. Kuntoa, lihasvoimaa, koordinaatiota sekä liikkuvuutta kehittävä.

Itsepuolustus muutoin samaa mutta IP- tekniikkapainotteinen..

- **Peruskurssilaiset** (aikuis- sekä 10-13v.) - opetetaan keltaisen vyön "perusmuistamiseen", joka jatkuu intensiivijakson jälkeen lisähiomisella omassa tulevissa ryhmissään. Kurssi sisältää myös ajoittain erikoisemat.

- **Comeback treenaajat** saavat omalle vyöarvolleen sekä kuntopohjan kohotukseen "kick-offin" karaten uudelleen aloittamiseksi. Ryhmäsiirtyminen sovitusti kunkin mukaan. Tyyliuuntariippumaton!

HINNAT

- Aikuisten, nuorten 10-13v. kurssit, comeback treenaajat: 65€ (2 x/vk treenit)

- Hinnat sisältävät: peruskurssin vyökokeen sekä kaikki kevätkauden 2010 treenit.

- Kunto, TYKY. Hinnat riippuen kokoonpanosta.

VAATETUS

Kurssilaiset sekä comeback treenaajat voivat hankkia karatepuvut seuran kautta tai itse. Kauttamme aikuisen puku maksaa noin 30-35€. salille toimitettuna. Kunto. TYKY treenaajat eivät tarvitse hankkia karatepukua. Sisäliikuntavälineet riittävät.

Kirkkonummen karateseura Sokuto ry.
WWW.SOKUTO.FI

Yhteyshenkilö: Oiva Tyni
Puhelin: 040 7238 293 Sähköposti.: info@sokuto.org
Huom. Ilmoittaudu websivullamme olevan helpon weblomakkeen välityksellä!