



*Sokuto perustettiin 1981.*

*Joten tänä vuonna meidän on 30. juhlavuosi!*

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.



Valmentajakoulutusta

Karate tyyliuuntamme on Wado-ryu karate.

#### SISÄINEN TOIMINTAMME

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

Valmentajamme suorittavat kattojärjestössämme Suomen Karateliiton valmentajakoulutusohjelmissa seuraavamentajatutkinnot.

Erillisellä juniorivalmennustoiminnallamme on perinteet 1990-luvun alusta alkaen jatkuen edelleen kehittyvänä nykypäivään.



#### 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 pelkistetyistä 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 harjoittelamista; kuollessaan hän oli harjoitellut kamppailulajeja 84 vuotta.

## Yleinen toiminta ja ryhmät

Pidämme Sokuton peruskurssitarjontaa monipuolisena ja haastavana. Sokuton vakio ryhmät ja peruskurssitarjonta käsittää 7-9 sekä 10-13 -vuotiaita juniorit. Nuoret sekä aikuiset. Kurssitarjonnassamme on myös ollut mm. räätäälöityjä itsepuolustuskursseja, kuntokaratea ym. 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.



suunnattu erikoistoiminta

#### KARATE

Dojolla karaten erikoisharjoitukset koostuvat wado-ryu karateen kuuluvista harjoitteista: suppeat ja laajemmat heittotekniikat, lukko/hallintatekniikat, tantodori (puu-puukko) tekniikoihin saakka. Samoin itsepuolustus tekniikat sekä ylempille voille

#### 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 harjoitusosalilla tai websivustollamme. Kamppailuharjoituksiin pääsyvaatimus on keltainen vyö.

#### NÄKYMINEN

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

Uudistuminen, uusien toimintamuotojen lanseeraukset ja kokeilut mahdollistavat laajemman näkyvyyden paikallislehdissäkkin sekä tarjoavat Kirkkonummelaisille entistäkin monipuolisempia ja hyödyllisiä vaihtoehtoja liikkumis- sekä harrastusvaihtoehtoja.



Vääntöä matossa Dojon kamppailutreenissä



## KEVÄÄN 2011 PERUSKURSSIT

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

#### PERUSKURSSITIEDOT

- kurssien ilmoittautumisjakso on **24.1-10.2.2011**. Tämän jakson aikana voit ilmoittautua ja aloittaa treenit jokaisena niinä päivinä jolloin on treenit ryhmilläsi.

#### PERUSKURSSITIEDOT

Peruskurssitreenit alkavat joka ryhmällä samaan aikaan **intensiivijaksoilla:**

**Ma 19-20.00** (Gesterbyn pieni jumppasali). Sekä **Ke 18-19.00** (koulun takana olevassa väestönsuoja, eli Dojollamme).

**Intensiivijakson jälkeen harjoitukset ovat aina jumppasalissa**

- 10-13v. -ryhmällä: **Ma 18-19.00**, sekä **To 19-20.00**.

- Nuorilla ja aikuisilla: **Ma 19-20.30** sekä **To 20-21.30**.

Ilmoittautumis- \ treenipäivät, harjoituspaikat ym. tiedot löytyvät Websivultamme: <http://www.sokuto.org/peruskurssit>

#### KURSSIEN SISÄLLÖN KUVAUKSIA

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

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

- **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 sama mutta itsepuolustustekniikka painotteinen..

#### VAATETUS

Peruskurssin alussa riittää asuksi sisäliikuntavaatetus, ilman kenkiä. Kurssin edetessä kurssilaiset sekä comeback treenaajat voivat hankkia karatepuvut seuran kautta tai itse.

**Kirkkonummen karateseura Sokuto ry.**  
**www.sokuto.fi**

**Yhteyshenkilö: Oiva Tyni**

**Puhelin: 040 7238 293. Sähköposti.: info@sokuto.org**