



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 seurassa aktiivisesti toimivia karatekoja. Lajiliittomme on Suomen karateliitto ja junioritoimintamme perustuu NUORI SUOMI projektiin.



Karate tyylisuuntamme on Wado-ryu karate.

SISÄINEN TOIMINTAMME

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

Valmentajakoulutusta

Valmentajamme suorittavat kattojärjestössämme Suomen Karateliiton valmentajakoulutusohjelmissa seura- ja valmentajatutkinnot.

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



WADO-RYU KARATE

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

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

Wado ryu tyylisuunnan luonnollisuus säästää myös harrastajaansa. Oikein suoritettuna tekniikka ei rasita liiaksi niveliä eikä aiheuta kovia konkatteja. 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 vakioyryhmät ja peruskurssitarjontaa käsittää 7-9 sekä 10-13 -vuotiaat juniorit. Nuoret sekä aikuiset. Kurssitarjonnassamme on myös ollut mm. räätälöityjä 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 tatamimatot 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 voille suunnattu erikoistoiminta

KAMPPAILUHARJOITUKSET:

Kamppailuharjoitus sisältää pystystä sekä matosta suoritettavat kamppailutekniikat. Harjoitukset ovat tarkoitettu yleisryhmäisille, 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 kurssseja erityyppisille ryhmille, olemme esillä esim. vuotuisilla Kirkkonummipäivillä jossa jaamme informaatiota niin seurastamme kuin lajistammekin.

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



SYKSYN 2010 PERUSKURSSIT

- 7-9. ryhmä
- 10-13v. ryhmä.
- Peruskurssi nuorille
- Peruskurssi aikuisille
- Comeback treenaajat
- TYKY, Kuntokarate, itsepuolustus, ym. KYSY!

PERUSKURSSIASIAT TARKEMMIN

- kurssien ilmoittautumisjakso on **6.9-16.9.2010**. Tämän jakson aikana voit ilmoittautua ja aloittaa treenit jokaisena niinä päivinä jolloin on treenit ryhmälläsi. 16.9 -jälkeen ilmoittautumiset vain rajatapauksina.

Aloittaaksesi karaten et tarvitse peruskuntaa. Karatessa ei ole harrastuksen aloittamiselle yläikärajaa.

- Karate soveltuu erinomaisesti myös naisille sekä tytöille monipuolisuutensa sekä tehokkuutensa ansiosta.

- Junioriharjoittelija saa karateesta mm. itseluottamusta, apua arkitilanteiden kohtaamisiin. Samoin keskittyminen sekä itsehillintä kehittyvät.

- peruskurssille et alkuun tarvitse muuta kuin sisäliikuntavälineet. Karatepuvun voit hankkia itse tai osallistua yhteistilauksiin alun jälkeen. Kunto. Myöskään mahdolliset TYKY ym. treenaajat eivät välttämättä tarvitse hankkia karatepukuja.

- 7-9v. peruskurssiryhmä harjoittelee kerran viikossa, muut kaksi kertaa viikossa. 7-9v. peruskurssi kestää noin puoli vuotta, päättyen natsakokeeseen.

- 10-13v., nuorten sekä aikuisten kurssit kestävät noin kolme kuukautta, päättyen keltaisen vyön vyökokeeseen..

Kurssin suoritettuaan kurssilaiset siirtyvät vastaaviin vanhoihin ryhmiin. Comeback treenaaja voi aloittaa omalla vyöarvolla myös kurssin mukana.

MUUTA SISÄLTÖÄ

- **Erikoiskurssit/erikoisharjoitukset.** Tervetuloa nostamaan kuntoa myös erikoisharjoituksiin! Kuntopainotteiset treenit kestävät tunnin sisältäen mitsit (iskutyynyjä), pistehanskat, pelaamme ym. kunkin oman kuntotason mukaisesti. Jokainen erikoisharjoitus on suunniteltu omakseen ja täten erilainen. Kuntaa, 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 omissa tulevaisuissa ryhmissään. Kurssi sisältää myös ajoittain erikoisteemat.

- **Comeback treenaajat** saavat omalle vyöarvolleen sekä kuntopohjan kohotukseen "kick-offin" karaten uudelleen aloittamiseksi. Ryhmäsiirtymisen sovitus kunkin mukaan. Tyylisuuntariippumaton!

Kirkkonummen karateseura Sokuto ry.
www.sokuto.fi

Yhteyshenkilö: Oiva Tyni
Puhelin: 040 7238 293. Sähköposti.: info@sokuto.org