

# 29.6-1.7 | Pajulahti KESÄLEIRI 2018

Liikuntakeskus Pajulahti  
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola



## KOULUTTAJAT

Amir Barnea (ISR)	8. Dan
Magnus Cederblad (SWE)	7. Dan
Ottar Vassenden (NOR)	5. Dan

Auvo Niiniketo	10. Dan
Timo Hirvonen	8. Dan
Risto Vântär	8. Dan
Kimmo Tenhunen	7. Dan

Kai Julin	5. Dan
Kari Lehtonen	5. Dan
Petri Kolehmainen	4. Dan
Albert Cohen	3. Dan kickboxing

## OHJAAJAKOULUTUS:

Leirillä on ohjaajakoulutusta seuravalmentajille, aiheena ottelutekniikan opettaminen.

## VYÖKOKEET (KYU)

Leirillä voi suorittaa kaikkia vyöarvoja.

Vyökokeet pidetään lauantaina 30.6 klo 9.30

## LEIRIPAIKKA:

Pajulahti on Suomen Olympiakomitean virallinen valmennuskeskus (Olympic Training Center), joka kehittää kilpa-, huippu- ja kuntourheiluun liittyviä harjoitusolosuhteita, valmentajakoulutusta ja valmennusleiritystä. Pajulahteen pääsee tutustumaan heidän nettisivujen kautta [www.pajulahti.com](http://www.pajulahti.com).

## ULKOTREENIT:

Osa harjoituksista pidetään sään salliessa ulkona, joten mukaan kannattaa valita ulkoliikuntaan sopivat jalkineet.

## TUOMARIKOULUTUS:

Leirillä pidetään C-tuomarikoulutus. Tuomarikoulutukseen voivat osallistua kaikki vähintään vihreävoiset ju-jutsukat.

Tuomarikoulutuksessa käydään läpi säännöt, tuomarin tehtävät, arvostelukriteerit sekä tuomitaan harjoitusotteluita.

Tuomarikoulutus kuuluu leirin hintaan, mutta jokaisen osallistujan tulee lunastaa tuomaripaita (30€) ja maksaa WFJ:n tuomarilisenssimaksu (20€). Ilmoittautumiset koulutukseen

ennakkoon, viimeistään 26.6 sähköpostitse info@finjutsu.com. Tuomarikoulutus pidetään jos on tarpeeksi osallistujia.

## ILMOITTAUTUMINEN JA LEIRIMAKSU

Leirimaksu on 60€. Leirimaksu maksetaan ennakoon Ju-jutsuklubin tilille 9.6 mennessä: NORDEA FI58 2238 1800 0036 65 (kuitti mukaan) tai leirin vastaanottoon ilmoittautumisen yhteydessä. Leirin vastaanotossa maksuvälineinä käy liikuntasetelit ja käteinen. Leirivastaanotto aukeaa pe 29.6 klo 16:00 ja on auki koko leirin ajan.

Huom! Leirivastaanotto on eri kuin Pajulahden vastaanotto.

## JUNIORIT

Leirillä ei ole harjoituksia junioreille.

### Perjantai 29.6.

- 15.00 - Sisäänkirjautuminen
- 16.00 Leirin vastaanotto aukeaa
- 17.00 - 18.30 Kaikki vyöarvot
- 17.00 Tuomarikoulutus alkaa
- 18.30 - 20.00 Päivällinen
- 20.00 - 21.00 Luento
- 21.00 - 22.00 Rantasauna

### Lauantai 30.6.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 09.15 Aamiainen
- 09.30 - 11.00 Vyökokeet
- 11.00 - 12.20 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 11.00 - 13.30 Lounas
- 12.20 - 12.40 Avajaiset
- 12.40 - 14.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 14.10 - 15.35 Valkoiset, keltaiset ja oranssit
- 15.40 - 17.05 Vihreät, siniset, ruskeat ja mustat
- 16.30 - 19.00 Päivällinen
- 19.00 - 20.00 Luento
- 20.00 - 22.00 Rantasauna

### Sunnuntai 1.7.

- 06.30 Kaikille halukkaille ohjattu voimistelu ja aamu-uinti
- 07.15 - 08.00 Aamiainen
- 08.30 - 10.00 Kaikki vyöasteet
- 10:00 - 10:45 Huoneiden luovutus
- 10.45 - 12.00 Kaikki vyöasteet
- 12:00 - 13:30 Lounas



## **MAJOITUS LIIKUNTAKESKUS PAJULAHDESSA**

### **Liikuntakeskus Pajulahti**

Opistomajoitus pe 29.6-su 1.7

142€/henkilö

Opistomajoitus sisältää täyshoidon (aamiainen, lounas, päivällinen) ja majoittuminen on 2-4hengen huoneissa. Rantasaunoilla on majoittujille maksuton yleinen saunavuoro klo 18-22.

Majoituspaikkoja on rajoitetusti, huonevaraukset suoraan Pajulahdesta tämän linkin kautta niin kauan kuin huoneita on, tai viimeistään 18.6: <http://bit.ly/2Ge2HIB>

Lisätietoja majoituksesta Liikuntakeskus Pajulahti Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com, +358 44 7755 210.

Myös Pajulahden hotellissa majoittuminen on mahdollista, hotellilisiä +20€/henkilö. Hotellivaraukset Sari Mikkola sari.mikkola@pajulahti.com tai soittamalla +358 44 7755 210.

Leirille osallistuminen ei välttämättä edellytä majoittumista Pajulahdessa, mutta se on suotavaa, sillä ruoka, sauna ym. oheisaktiviteetit ovat ei-majoittuville maksulliset.

**Järjestäjä:** Helsingin ju-jutsuklubi

**Tiedustelut:** Hokutoryu-toimisto +358 9 694 655  
Auvo Niiniketo +358 400 552 111  
Natalia Gadolin +358 40 768 9654

**Kotisivu:** [www.hokutoryu.com](http://www.hokutoryu.com)

**E-mail:** [info@finjutsu.com](mailto:info@finjutsu.com)