

# HÄMEENLINNAN KARATESEURAN KARATEPOSTI



heinäkuu 2024



## JUNIOREIDEN PALUU SALILLE 5.8.

Maanantaina 5.8. seuran juniorit pääsevät jälleen salille omiin harjoituksiin.

Loppukesän harjoitusvuorot löydät seuramme verkkosivulta osoitteesta:

<http://www.karateseura.fi/toiminta/elokuun-harjoitusvuorot>.



MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
18-19:15 Juniorit Kaikki vakiot	17-18:30 Kumiteyhymä kilpailumenuus		18-19:15 Juniorit Kaikki vakiot			
19-20:15 Juniorit Omanat ja yleisomat	18-19:30 Kumite aivot Aikuiset ja nuoret Juniorit	18-19:30 Lenkki & ulost Ahtuunato	19-20:15 Juniorit Kokoukset			
Kataryhmiä kilpailumenuus		Kokoontumisen aikataulu Kokoukset Kokoukset Kokoukset	Kataryhmiä kilpailumenuus			
19:15-20:30 Kataryhmiä kilpailumenuus	19:30-20 Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus		19:15-20:30 Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus	18-19:30 (20) Kilpailumenuus Kokoukset ja kumite		15-17 Kumiteyhymä kilpailumenuus
Käsi avoin Aikuiset ja nuoret Juniorit			Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus	Taito- ja näyttöryhmiä 12.7.2024 Puuhenkijä		Kataryhmiä kilpailumenuus
Kumiteyhymä kilpailumenuus				Kokoukset ja nuoret vapaaharjoitus		Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus
tava						
Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus			17-18:30 Loppukesän Kumiteyhymä kilpailumenuus			

## ELOMESSUT 10.-11.8.

Seuramme osallistuu jälleen Elomessuille 10.–11.8. Loimua Areenalla. Järjestämme Elomessuilla hauskoja harjoituksia sekä muuta ohjelmaa niin omalle välle kuin myös kaiken ikäisille messuvieraille. MyClubissa näkyy harjoitukset sekä esittelytehtävät, joihin toivomme mahdollisimman monen seuralaiseen jälleen saapuvan.

## Elomessut

Esittelytehtävissä seuramme junioreiden vanhempien omakohtaiset kokemukset seuran toiminnasta olisivat korvaamattoman arvokkaita. Joten jos koet, että uskallat tulla kertomaan muillekin, että karate ei oikeasti ole lapsille sopimatonta tiiliskivien päällä murskaamista, niin ilmoittaudu mukaan!

Sunnuntaina 18.8. seuran syyskausi käynnistyy täyspainoisesti!



# HÄMEENLINNAN KARATESEURAN KARATEPOSTI

heinäkuu 2024

MUKAAN  
VALMENNUSTOIMINTAAN?



NUORTEN TAITO JA NÄYTÖS-  
HARJOITUKSET

Karatessa opitaan monia taitoja ja temppuja, jotka voivat vaikuttaa ulkopuolisesta uskomattomilta. Käynnistämme ensisijaisesti seuramme 12–17-vuotiaille oman harjoitusvuoron, jossa harjoitellaan asioita, joita voisimme esittää vaikka seuran omassa näytöksissä tai joita voi itse esittää niin sukulaisille kuin kavereillekin.

---

*Ensimmäiset harjoitukset 16.8.*

---



Oletko 13-vuotta täyttänyt, junioreiden tai aikuisten vihreän vyön suorittanut sekä kiinnostunut olemaan osa Hämeenlinnan Karateseuran valmentajaklubia?

Apuvalmentajatehtäviä varten sinulla ei tarvitse olla ennestään minkäänlaista kokemusta valmentamisesta, ja seuramme tarjoaa sinulle säännöllistä seuran omaa sekä tarpeen mukaan muuta soveltuvaa koulutusta.

---

*Tule kuulemaan lisää torstaina  
1.8. salille ja ilmoittaudu tilaisuu-  
teen myClubin kautta!*

---

**AIKUISTEN KAVERIHARJOITUKSET 20.8.**

Perinteinen kaveriharjoitus aikuisten ja nuorten ryhmälle tulee jälleen. Ota siis harjoitukseen mukaan kaveri katsomaan, minkälaista perinteinen laji

Harjoitus on siis avoin harrastajamme 1–2 vieraille.

**JUNIOREIDEN KAVERIHARJOITUKSET 22.8.**

Seuramme juniorit voivat kutsua 0–2 omaa kaveriaan pitämään hauskaa seuramme harjoitukseen yhdessä koko ryhmän kanssa.

**JUNIOREIDEN JA VANHEMPIEN  
YHTEISHARJOITUS 29.8.**

Seuramme kaikki juniorit voivat ottaa oman aikuisen mukaan harjoitukseen katsomaan, mitä salilla tapahtuu. Pidämme jälleen hauskan yhteisen harjoituksen, jossa toki voi tulla vähän hiki.



# HÄMEENLINNAN KARATESEURAN KARATEPOSTI

heinäkuu 2024

## SYYSKAUDEN HARJOITUSAIKOIHIN MUUTOKSIA

Karate on valitettavasti monille niin vieras, että monella mahdollisella harrastajalla voi kokea mukset karatesta perustua elokuvaan tai muiden väärään tietoon.

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
19-19:30 Juniorit Ompelut ja hienot	17-18:30 Kumiteriä kisaohjelmaa		19-19:15 Juniorit harjoitajat			14-16:45 4-6-vuotiaat Karate kisa Puhkka
Juniorit muut vuorot	Kumite avoin Juniorit		Juniorit Kilpailut ja käsittely ja hienot			15-16:30 2-3-vuotiaat Karate kisa Puhkka
	Kataryhmä kisaohjelmaa		Juniorit Muut vuorot			16:30-18:00 6-vuotiaat Karate kisa Thaimi
						18:30-19 Juniorit kisaohjelmaa 7-9-vuotiaat
19:15-20:30 Kataryhmä kisaohjelmaa	18:30-19:30 Aikuiset ja nuoret kisaohjelmaa		19:15-20:30 Aikuiset ja nuoret Käsitteitä harjoitajat	18-20 Kilpailuvalmennus Käsitteitä ja kunnia		19:15-20:30 Juniorit harjoitajat
Kata avoin Aikuiset ja nuoret Juniorit	Aikuiset ja nuoret 14-17 ja 18-vuotiaat		Uudet harjoitajat	Taito- ja näytöryhmä 12-17-vuotiaat (Puhkka)		Uudet harjoitajat
Kumiteriä kisaohjelmaa	Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus		Uudet harjoitajat	Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus		Uudet harjoitajat
Tapa			17-18:30 Laituma Areena			Muistaminen 20-vuotiaiden kumiteriä
Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus			Kumiteriä kisaohjelmaa			18-19:30 Kumiteriä kisaohjelmaa
						Kataryhmä kisaohjelmaa
						Aikuiset ja nuoret vapaaharjoitus

Harjoituksia ei järjestetä pyhäpäivisin. Junioritoiminta ja kiskit eivät harjoittele syys- (42) ja hiihtolomaviikolla (9). Peruutukset näkyvät lähempänä MyClu-bissa.

18.8. -

*Jos olet tyytyväinen seurassamme harrastamiseen, niin kerrothan siitä uutta harrastusta etsivälle ystävällesikin!*

Seuran syyskausi käynnistyy sunnuntaina 18.8. alkaen pienin muutoksin. Harjoitusaikoihin on tullut hieman muutoksia, mutta liikuntaleikkikoulut toimivat aikaisempaan tapaan. Junioriryhmät voivat harjoitella maanantaisin ja torstaisin. Sunnuntain kurssin harjoituksissa voivat myös viime syksyn kurssilaiset käydä lokaan alusta.

## SEURAMME KURSSIT KÄYNNISTYVÄT JÄLLEEN ELOKUUSSA

Seuramme käynnistää jälleen kaikissa ikäluokissa kurssit uusille harrastajille. Pyydämme seuramme harrastajien apua toiminnastamme kertomisessa. Mikään ei ole niin tehokasta markkinointia, kuin tuttavien suosittelemista harrastuksestamme.

# KARATE

Hämeenlinnan Karateseura - perinteinen laji uudella tavalla



Ikäluokka	Harjoituspäivät
2-3 -vuotiaat	su 15- (30 min)
4-5 -vuotiaat	su 14- (45 min)
6 -vuotiaat	su 15.30- (60 min)
7-9 -vuotiaat	su 16.30-
10-13 -vuotiaat	su 16.30- ja to 17-
14-17 -vuotiaat	ti ja to 18.30-
18- -vuotiaat (karate)	ti ja to 18.30-
20- -vuotiaat (kunto)	su 16.30-

[www.karateseura.fi/](http://www.karateseura.fi/)  
aloitus

Tuomelankatu 20  
Hämeenlinna

**Varaa paikkasi nyt!**  
[www.karateseura.fi](http://www.karateseura.fi)  
Jani Mantere  
040 566 2180  
info@karateseura.fi

elokuun 18., 25. ja 28. alkaen

55 - 80 €

Ilmoitus voimassa 30.9.23

