

Harjoitukset ajalla 1.1.-31.5.2014.

katso erillinen tiedote

Jäsenmaksuasioita hoitaa Marjaana Larpa. Hän kuittaa suoritettut jäsenmaksut aikidopassiin. Vuoden 2014 jäsenmaksukuitit saa Marjaanalta dojolla (jos ei ole saanut spostilla), varmimmin talvivuorojen aikaan tiistai, torstai tai sunnuntai treenin yhteydessä. Jäsenmaksutiedotteet lähetetään tässä kuussa myöhemmin.

Terveysliikunta aikido

Yhdistetty normaaleihin harjoituksiin.

Venyttely:

Venyttelyharjoitukset Herttoniemessä Treenipajassa ma kello 19.00-21.00: **24.3., 14. ja 28.4.** Mukaan venyttelyyn sopivat vaatteet, vesipullo. Harjoitusmaksu Budoviikinkien jäsenille 5€.

Kyugraduoinnit:

6.-1.kyu 15 €, 6.kyu lisäksi passi 10€

Muista varmistaa, että harjoituspäivien lukumäärä on riittävä ennen graduointiin ilmoittautumista.

Tiedossa olevia poikkeuksia harjoitusaikoihin.

(Vuosaaren Urheilutalo on suljettu tai jokin muu tapahtuma estää):

- ti 25.3. do-in peruttu
- to 27.3. harjoitusvuoro peruttu (tilalla Igarashi-sensein harjoitus)
- ti 1.4. do-in harjoitus peruttu
- ti 1.4. harjoitusvuoro peruttu (tilalla Igarashi-sensein harjoitus)
- su 13.4. harjoitusvuoro peruttu
- pe 18.4. harjoitusvuoro peruttu (VUT suljettu)
- su 20.4. harjoitus peruttu (pääsiäisleiri)
- to 1.5. harjoitusvuoro peruttu (VUT suljettu)

Suosittelavia leirejä tai erikoistapahtumia:

- 27.3. Vuosaari, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 28.-30.3. Tallinna, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai), Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 1.4. Vuosaari, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 2.-6.4. Moskova, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai), Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 10.-13.4. Tukholma, Kobayashi-sensei shihan 8.dan (Aikikai)
- 18.-21.4. pääkaupunkiseutu (pääsiäisleiri), Kobayashi-sensei shihan 8.dan (Aikikai)
- 29.4. Aiki-jinja Iwama Ibaraki Japani, muistotilaisuus o-senseille sekä 2.dai doshu Kisshomaru Ueshiballe
- 16.-18.5. Sastamala, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 24.5. Zen Nippon Aikido Enbutaikai Nihon budokan Tokio, Japani
- 31.5.-1.6. Yamanaka järvi / Japani Igarashi dojo aikidoleiri, useita opettajia mm Kobayashi-sensei shihan 8.dan (Aikikai), Arai-sensei shihan 8.dan (Aikikai), Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai), Suwa-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 7.-8.6. Gumma lääni / Japani, Arai dojo 40v juhlaleiri, useita opettajia mm doshu, Kobayashi-sensei ... heinäkuussa asetekniikkaleiri Vantaa, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 18.-20.7. Riihimäki, SBK aikido 20v juhlaleiri, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)
- 23.-27.7. Sastamala, Aikidoliiton kesäleiri, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 31.7.-3.8. Tukholma, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 19.9.-21.9. Olszyn Puola, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 26.9.-28.9. Liepaja Latvia, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 27.9. Kioto / Japani Kobayashi dojo 45v juhlaleiri, useita opettajia
- 24.-26.10. Helsinki (Seitokai ry), Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)
- 14.-15.11. Tampere, Seigikai ry 20v juhlaleiri, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

Ohjaaja/valmentaja ja muu siihen verrattava koulutus

Tarkista seuran kotisivuilta ja / tai ilmoitustaululta.

- la 29.3. Porvoo Dynaaminen liikkuvuus / ESLU
- ke 16.4. Helsinki "Vammat Veks" koulutus / SUVAL ry
- to 24.4. Helsinki Tyypilliset urheiluvammat / ESLU
- la 26.4. Tallinna Venyttely + lihashuoltokoulutus, osa 2 / Jukka Helminen
- to 8.5. Helsinki Urheiluteippauksen perusteet / ESLU
- la 17.5. Helsinki Lihashuolto / ESLU

Do-in erikoisharjoitus

- la ??? pp.05. Vuosaari, Jukka Helminen. Teema auki vielä. Ilmoittautumiset to pp.05. mennessä