



SUOMEN SHORINJI KEMPO LIITTO FSKF

HÄMEENLINNA BRANCH

Harjoitusleiri 22.2.2020 Hämeenlinnassa

Arvoisa vastaanottaja – Gassho!

Kutsumme teidät ja harjoittelijanne harjoitusleirille 22.2.2020 Hämeenlinnaan.

Opettajat: Leirin pääopettajana toimii Säynätsalon Branch Master Juha Utriainen 6.dan apunaan Hämeenlinnan Branch Master Teemu Kilpeläinen 4.dan.

Leirin teema ja tavoitteet: Teemana on Hokei Shorinji Kempon harjoitusmuotona. Tavoitteena on perehtyä erilaisiin puolustusasentoihin (gamae) ja niiden merkityksiin erilaisten tekniikoiden yhteydessä.

Harjoittelupaikka: Hämeenlinnan uimahallin liikuntasali, osoite Uimarintie 2, 13100 Hämeenlinna.

Leirivarustus: Normaalin Shorinji Kempo Dogin lisäksi turvallisen harjoittelun mahdollistamiseksi suositellaan suojavarusteiksi ala- ja hammassuojia sekä säärisuojia (sukkamalliset tai ”kovat”)

Leirimaksut: Leirimaksu on 20 euroa/henkilö, Hämeenlinna Branch:n jäsenille 10 euroa/henkilö ja Suomen Shorinji Kempo liiton nimeämille Senior Instructoreille ilmainen. Leirimaksu kattaa harjoittelumaksun ja leirisaunan. Leirimaksun voi maksaa oman seuran kautta ilmoittautumisten yhteydessä tai paikan päällä käteisellä.

Majoitus: Harjoittelijat hoitavat itse mahdolliset majoitusvarauksensa hotelleista. Myös kotimajoitusta voi kysellä tarvittaessa Hml Branch:n kensheiltä.

Leirisauna: Leirisauna on Teräspirtillä, osoite Hakovuorentie 35, 13430 Hämeenlinna. Jokainen vastaa itse saunalla nauttimiansa ruokien ja virvoitusjuomien hankinnasta sekä tuomisesta saunalle. Branch:n välinen herrasmieskilpailu järjestetään leirisaunan aikana. Kilpailun suunnittelusta ja toteutuksesta vastaa Antero Nieminen Hämeenlinna Branch.

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautumislista seuroittain on oltava perillä viimeistään 16.2.2020
e-mail: p.pulkkinen@gmail.com

Seurojen maksujen on oltava perillä viimeistään 16.2.2020

Pankki: Lammin säästöpankki
Tili: FI 1842601320068617
Vastaanottaja: Hämeenlinnan Shorinji Kempo ry
Viesti: ”Hämeenlinnan Shorinji Kempo helmileiri 2020, Branch:n nimi”

Ottakaa yhteyttä, mikäli ilmoittautumisissa tai maksuissa on epäselvyyksiä.

Lauantai/Saturday 22.2.2020		
Klo/Clock	Ohjelma/Program	Huom./Note
10.00	Ovet aukeavat, ilmoittautuminen ja leirimaksut/doors open, registration and training fees	Antero kenshi
10.30-10.45	Aloitus/start & Chinkon	Chinkon, Teemu sensei
10.45-11.00	Filosofia: Hokei Shorinji Kempon harjoittelumuotona osa 1/Philosophy: Hokei part 1	Juha sensei ja Teemu sensei
11.00-12.30	Ekkin gyo: Hokei Shorinji Kempon harjoittelumuotona osa 1/Hokei part 1	Juha sensei
12.30-14.30	Lounastauko/lunch break	Omakustanteinen ja vapaavalintainen paikka
14.30-14.45	Filosofia: Hokei Shorinji Kempon harjoittelumuotona osa 2/Philosophy: Hokei part 2	Juha sensei ja Teemu sensei
14.45-16.15	Ekkin gyo: Hokei Shorinji Kempon harjoittelumuotona osa 2/Hokei part 2	Juha sensei
16.15-16.30	Loppuverryttely, ryhmäkuva ja leirin päätös/cooling down, group photo and end of the day	Teemu sensei
17.30-	Leirisauna	Teräspirtti, Juha Soininen kenshi