

# TAPANILAN ERÄN KRAV MAGA



## TREENIAJAT

<b>JATKOKURSSIN TREENIAJAT (27.11-31.12.2011)</b>		
<b>Ma</b>	<b>20.30 – 21.45</b>	tasot <b>P1-P2</b> (tatami)
<b>Ke</b>	<b>20.00 – 21.15</b>	tasot <b>P3-G5</b> (tatami)
<b>To</b>	<b>20:15 – 21.30</b>	tasot <b>P1-G5</b> (rytmisen voimistelumatto)
<b>La</b>	<b>13:00 – 14:15</b>	tasot <b>P1-G5</b> (tatami, kunto/sparritreeni)

*Peruskurssin tasokoe LA 26.11.2011 klo 12:00 !!*

<b>JATKOKURSSIN TREENIAJAT (3.1.-31.5.2012)</b>		
<b>Ma</b>	<b>20.30 – 21.45</b>	tasot <b>P1-P2</b> (tatami)
<b>Ke</b>	<b>20.00 – 21.15</b>	tasot <b>P3-G5</b> (tatami)
<b>To</b>	<b>20:15 – 21.30</b>	tasot <b>P1-G5</b> (rytmisen voimistelumatto)
<b>La</b>	<b>13:15 – 14:30</b>	tasot <b>P1-G5</b> (tatami, kunto/sparritreeni)

### **LA 26.11 ja LA 10.12 Ei treenejä**

#### PERUSKURSSIN TASOKOE

Peruskurssin tasokoe pidetään lauantaina **26.11.2011** alkaen klo **12:00**. Peruskurssin tasokoemaksu 20€ maksetaan paikanpäällä käteisellä ennen tasokokeen suorittamista. Ota mukaan myös treenikorttisi. Tasokokeen läpäisseille jaetaan diplomit ja tasomerkit kokeen päätteeksi, diplomit ja merkit sisältyvät tasokoemaksuun (20€). Tasokokeen kesto on noin 2 tuntia.

Jos et pääse osallistumaan LA 26.11.2011 kokeisiin niin laita sähköpostia [ps@wmail.fi](mailto:ps@wmail.fi)

#### JOULUN TREENITAUKO

Vuoden 2011 viimeiset treenit hikoillaan 21.12 keskiviikkona. Treenitaukoa on 22.12.2011 – 3.1.2012 Vuoden 2012 ensimmäiset treenit ovat 4.1 keskiviikkona klo 20:00 ja 5.1 torstaina klo 20:15. Keskiviikon treenit ovat P3 tasosta ylöspäin ja torstain treenit ovat kaikille tasoille.

#### PERUSKURSSI 1/2012 ALKAA 7.1.2012 LAUANTAINA

Seuraava peruskurssi alkaa lauantaina 7.1.2012 klo 13:00, tällöin on normi treenit peruttu.

#### TREENIVARUSTEET

Jatkokurssin treeneissä pitää käyttää alasuojia + säärisuojia, La sparritreeneissä tarvitsset myös nyrkkeilyhanskoja + hammassuojia (pakolliset).

#### KRAV MAGA PASSIT

Kaikilla peruskurssin suorittaneilla tulee olla krav maga passi. Krav Maga passiin merkitään suoritettut tasoasteet ja leirit. Jos oppilas vaihtaa harjoittelu seuraa tulee passiin merkintä seuran vaihdosta. Myös jos harjoittelet Krav Magaa ulkomailla passi käy tosittena, ja voit harjoitella oman tasosi ryhmässä ulkomaillakin (IKMF liittoon kuuluvassa seurassa).

Jos sinulta puuttuu Krav Maga passi, toimi seuraavasti:

Lataa netistä Passihakemuskavake, täytä, tulosta ja palauta ohjaajalle. Liitä mukaan kaksi valokuvaa. Passi maksaa 25€

## TOIMINTAOHJEITA JA YLEISTÄ ASIAA!

- ✓ Aina kun suoritate uuden tason muistakaa pyytää ohjaajalta uusi treenikortti, jotta taso arvosi ja treenimerkinnot ovat ajan tasalla. Kuljeta treenikorttia aina mukana treeneissä.
- ✓ Tasomerkit kiinnitetään treenihousujen vasempaan reiteen 1cm liiton merkin yläpuolelle.
- ✓ Tasokokeisiin osallistuessasi sinulle pitää olla takana hikisiä treenikertoja 48 (P-tasot) 96 (G-tasot) sekä tekniikat hallussa, jos olet epävarma kannattaako osallistua tasokokeisiin käänny ohjaajien puoleen.
- ✓ Passit!! kaikilla peruskurssin suorittaneilla seuramme jäsenillä pitää olla Krav Maga passi. Ota passi mukaan aina kun osallistut KM leireille sekä tasokokeisiin. Passi maksaa 25€ + 2 kpl valokuvia ja täytetty passianomuskaavake.
- ✓ Muistakaa käyttää viitenumeroa, kun maksatte treenimaksuja. Tuo kuitti treeneihin ja pyydä ohjaajilta merkintä treenikorttiisi suoritetuista treenimaksuista.
- ✓ Käyttäkää treeneissä vain ja ainoastaan painikenkiä, lenkkarit tai vastaavien käyttö treeneissä kielletty. Puethan painikengät päällesi vasta tatamilla, kulku pukuhuoneesta tatamille muissa jalkineissa, kuran ja hiekan kulkeutumisen välttämiseksi tatamille. Painikenkiä kannattaa tiedustella urheiluvälinekaupoista.

# HYVÄÄ LOPPUVUOTTA!



**TAPANILAN ERA KRAV MAGA**

[www.kravmagatapanila.net](http://www.kravmagatapanila.net)