

# TAPANILAN ERÄN KRAV MAGA



## TREENIAJAT

<b>JATKOKURSSIN TREENIAJAT (30.5.2010 saakka)</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>20:00 – 21.15</b>	tasot <b>P1-G5</b> (rytmisen voimistelumatto)
<b>La</b>	<b>13:00 – 14:30</b>	tasot <b>P1-G5</b> (tatami, kunto/sparritreeni)

*Peruskurssin tasokoe 22.4.2010 !!*

<b>TREENIT KESÄ- JA ELOKUUSSA!</b>		
<b>TI</b>	<b>19:00 – 20.15</b>	Kaikki tasot (tatami)
<b>TO</b>	<b>19:00 – 20.15</b>	Kaikki tasot (tatami/ulkona)
<b>HEINÄKUUN TREENITAUKOA..</b>		
<i>Seuraava Peruskurssi alkaa lauantaina 11.9.2010 klo 13:00</i>		

Huom! 13.5.2010 Helatorstaina ei ohjattuja treenejä (vapaatreenimahdollisuus ok)

Huom! 1.5.2010 Wappuna EI treenejä!

### PERUSKURSSIN TASOKOE

Peruskurssin tasokoe pidetään torstaina **22.4.2010** alkaen klo **19:00**. Jatkokurssin treenit normaalisti. Peruskurssin takokoemaksu 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 TO 22.4.2010 kokeisiin niin laita sähköpostia [petteri.sarkka@saunalahti.fi](mailto:petteri.sarkka@saunalahti.fi)

### JYRKI SAARION KRAV MAGA LEIRI ERÄLLÄ 22-23.5.2010

Jyrki Saario ohjaa leirin erällä 22.23.5.2010

Aikataulu:

LA 12:00-14:00

LA 15:30-17:00

SU 10:00-12:00

SU 13:30-15:00

TASOKOKEET sunnuntaina alkaen klo 15:00

Ilmoittautumislista on ilmoitustaululla, voit myös ilmoittautua sähköpostitse [petteri.sarkka@saunalahti.fi](mailto:petteri.sarkka@saunalahti.fi)

### SEURAAVA PERUSKURSSI 11.9.2010

Syksyn peruskurssi starttaa lauantaina 11.9.2010 klo 13:00

### KIMPPATILAUS

Kimppatilaus on nyt meneillään. Viimeinen tilaus ja maksupäivä on 8.5.2010. Voit tilata T-paitoja, treenihousut, Twins hanskoja, säärisuojia, alasuojia ym. suojuksia. Toimi seuraavasti tilausta tehdessäsi; Treeneissä kiertää hinnasto ja tilauslista. Katso hinnastosta mitä ostoksesi maksaa ja tuo tasarahat treeneihin mukaan. Merkitse tilauslistaan tilauksesi samalla kun maksat.

### TREENIVARUSTEET

Jatkokurssin treeneissä pitää käyttää alasuojia + säärisuojia, La sparrin treeneissä tarvittavat 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 tositteena, ja voit harjoitella oman tasosi ryhmässä ulkomaillakin (IKMF liittoon kuuluvassa seurassa).

Jos sinulta puuttuu Krav Maga passi, toimi seuraavasti:

Lataa netistä Passihakemuskaavake, 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 urheiluväline kaupoista.

**HYVÄÄ KEVÄTTÄ!**

**TAPANILAN ERA KRAV MAGA**

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