

Honbun harjoitukset

2009-10

Liikuntakausien aikana Honbu järjestää yleisryhmälle 5-6 ohjatut harjoitukset viikossa sekä peruskurssitasoisia harjoituksia Liikuntakausien ulkopuolella Honbu järjestää 1-2 ohjatut harjoitukset viikossa. Nämä ohjataan vaihtuvien ja erikseen sovittavien

Yleisryhmän harjoitukset:

Päivä	Alkaa	Päätyy	Paikka	Ohjaaja	Teema
Maanantai	19:00	20:30	Penkka	Antti Vesanen	koryu uchinadi
Tiistai	19:30	21:00	Penkka	Jyrki Innanen	yleiskarate
Keskiviikko	16:00	17:30	Penkka		kamppailu / wadoryu
Torstai	18:45	20:15	Penkka	Jukka Valanto	koryu uchinadi
Perjantai	19:00	20:30	Kauppis	Vaihtuva	erilaiset ottelut
Lauantai	16:00	17:30	Penkka		kamppailu / wadoryu

Peruskurssin ohjaajat: Henri Autio, Aki Kuitunen, Lassi Lindblom

Peruskurssin harjoitukset:

Päivä	Alkaa	Päätyy	Paikka
Maanantai	19:30	21:00	Kauppis
Torstai	18:45	20:15	Penkka
Perjantai	19:00	20:30	Kauppis

Peruskursseja järjestetään 1 tai 2. Tammikuussa alkavan kurssin järjestämisestä päättää hallitus huomioiden syksyn kurssin osallistujamäärän ja seuran taloustilanteen

Leirit, vyökokeet, muu toiminta

Kauden aikana suunnitelmassa on järjestää neljä treeniaiheista tapahtumaa (kuten minileiriä)

Perinteinen kesäleiri on jälleen tarkoitus järjestää 15.5.-16.5.2010

Vyokeita järjestetään kahdesti vuodessa: joulukuussa ja toukokuussa. Vyokoe järjestetään vain, mikäli kokelaita on riittävästi

Kauden aikana on lisäksi suunnitelmassa järjestää neljä ns. sosiaalista tapahtumaa, treenien ja leirien lisäksi.