

Budoviikingit AIKIDO tiedote 15.4.2016 www.vuosaarenyiikingit.org

Harjoitukset ajalla 1.9.2015-31.05.2016.

katso kotisivuilta (ajat samat kuin syksyllä)

Syys/talvikausi alkoi 1.9. ja kestää 31.5.2016 asti

Kesäkausi on 1.6.-31.8., sinä aikana harjoitukset pääosin Herttoniemessä.

Jäsenmaksuasioita

Vuoden 2016 jäsenmaksukuitit tulivat postilla tammikuussa.

Terveysliikunta aikido

Yhdistetty normaaleihin harjoituksiin.

Kehonhuolto illat:

Venyttelyharjoitukset Herttoniemessä Treenipajassa ma kello 19.00-21.00: **18.4., 2.5., 16.5. ja 20.6.**

Sisältää mm dynaamisia ja staattisia venytyksiä.

Mukaan venyttelyyn sopivat vaatteet, vesipullo. Harjoitusmaksu Budoviikingien jäsenille 5€.

Kyugraduoinnit:

6.-1.kyu 20 €, 6.kyu lisäksi passi 10€

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

Seuraava koe on vv pp.pp. klo hh.mm, ilmoittautumiset Jukalle vv pp.kk. mennessä. Samaan päivämäärään mennessä kirjallisten kokeiden palautus. Arviolta huhti-toukokuun vaihteessa.

Tiedossa olevia poikkeuksia harjoitusaikoihin.

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

- la 30.4. vapaaharjoitus peruttu (vappuaatto, VUT suljetaan klo 17.00)

- su 1.5. harjoitus peruttu (vappu, VUT suljettu)

- ma 20.6. harjoitus peruttu (kehonhuoltoilta)

Suosittelavia leirejä tai erikoistapahtumia:

- la 16.4. Kotka aikidoleiri, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

- 16.-17.4. Bath, UK, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)

- 23.-24.4. Budapest, Unkari, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)

- 29.4. Iwama, Japani, o-sensein muistotilaisuus

- 6.-8.5. Savonlinna, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

- 14.-15.5. Vuosaariaikido teemaleiri osa 4, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

- la 28.5. Tokio, 54. koko Japanin aikidonäytös

- su 29.5. Hashimoto, harjoitus + welcome party (Igarashi-sensein juhlaan saapuville)

- ma 30.5. Meiji yliopisto Tokio, harjoitus Igarashi-sensein juhlaan saapuville, Igarashi-sensei shihan 7.dan

- to 2.6. Aikikai Hombu dojo, harjoitus Igarashi-sensein juhlaan saapuville, Ueshiba Mitsuteru waka-sensei

- 4.-5.6. Yamanakako, Japani, Igarashi-dojo koushukai 2016, useita opettajia

- 4.-5.6. Marseille, Ranska 3.doshu Moriteru Ueshiba, (Tamura-sensein muisto leiri)

- 18.-19.6. Vuosaariaikido teemaleiri osa 5, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

- 4.-7.8. Tukholma, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)

- 2.-3.9. Tampere, Jukka Helminen-sensei shihan 6.dan (Aikikai)

- 24.-25.9. Yamanakako, Japani, Kobayashi-sensein 80v juhlaleiri

- 20.-23.10. Helsinki, Igarashi-sensei shihan 7.dan (Aikikai)

- 5.-6.11. Tukholma, Ruotsin aikidon 55v juhlaleiri, Hombu dojocho Mitsuteru Ueshiba waka-sensei, Masaya Tokuda shidoin 4.dan

- 2.-4.12. Tampere, Oyama-sensei shidoin 5.dan

Ohjaaja/valmentaja ja muu siihen verrattava koulutus

Tarkista seuran kotisivuilta ja / tai ilmoitustaululta.