

**Tervetuloa mukaan Renshin-Kan ry:n
toimintaan,
Mestareiden seuraan**



Vanhempainopas

Tämä suppea opas antaa karateharrastuksen aloittaneen lapsen vanhemmille keskeisiä tietoja seurastamme ja lasten karateharrastuksesta

Sisällysluettelo	Sivu
Karateseura Renshin-Kan ry	3
Lasten ja nuorten harrastustoiminnan periaatteet	3
Karate lapsen harrastuksena	4
Juniorivalmentajat	5
Varusteet	5
Harjoittelu	5
Vanhemmat	6
Ruoka, juoma ja lepo	6
Lisätietoja	6

Karateseura Renshin-Kan ry

Seuran historia yltää syyskuun alkuun 1970, jolloin seuran perustaja Risto Tuominen aloitti karaten harrastamisen pääasiassa judoon keskittyvän seuran karatejaostossa. 70-luvun puolivälissä perustajajäsenet huomasivat karaten vaativan itsenäisempää asemaa tehokkaan harjoittelun takaamiseksi. Renshin-Kan r.y. merkittiin yhdistysrekisteriin 11.6.1975. Tästä alkoi varsinaisen Renshin-Kanin tarina.

Renshin-Kan on Suomen menestynein karateseura. Seuramme vahvuus on aina perustunut systemaattisesti ja hyvin koulutettuun valmentajaryhmään, laajaan harjoittelijapohjaan ja useisiin hyviin kilpailijoihin. Siksi seuramme menestys on ollut erinomaista sekä henkilökohtaisissa että joukkuekilpailuissa.

Karaten harjoittelu on jakautunut erilaisiin tyyliuuntiin, joiden mukaiset tavat suorittaa eri tekniikoita vaihtelevat hieman. Eroja on esimerkiksi asentojen korkeudessa ja painotuksessa sekä vartalon ja raajojen liikkeissä tekniikoiden aikana sekä harjoiteltavien liikesarjojen, katojen, suorittamisessa ja sisällössä.

Erojen merkitystä kuvaa kuitenkin esimerkiksi se, että kansainvälisissä kilpailuissa liikesarjat on määrätty tyyliuunnasta riippumatta. Renshin-kanissa harjoitetaan Shoko-ryu - tyyliuuntaa, joka on Suomessa kehitetty, Suomen Karateliiton hyväksymä ja sen alainen tyyliuunta.

Lasten ja nuorten harrastustoiminnan periaatteet

Lasten karateharrastuksen tulee olla iloista liikuntaa ja yhteistoimintaa, jossa lapset löytävät itselleen kavereita. Renshin-Kanin junioritoiminta on puhtaasti liikunnan harrastamista. Lapsille ei opeteta mitään japanilaista elämänfilosofiaa, vaan ainoastaan monipuolista liikuntaa.

Kaikessa lasten ja nuorten toiminnassamme noudatamme Nuori-Suomi urheilukasvatuksen periaatteita. Monissa joukkuelajeissa on tuttu tilanne se, että lahjakkaimmat saavat eniten huomiota ja mahdollisuuksia. Renshin-Kanin karateharjoituksissa kaikki lapset harrastavat yhdessä ja kaikki ovat mukana samanarvoisina ja touhuavat yhtä paljon.

Nuori-Suomi idean mukaisesti on päihitteettömyys ehdoton junioritoiminnan periaate!

Junioreiden karateharjoitukset ovat tarkkaan rytmitetty siten, että karaten harjoittelun lomassa on pelejä ja leikkejä. Näiden avulla kehitetään niitä taitoja, kuten nopeutta, tasapainoa ja kehon hallintaa, joita kaikessa liikunnassa tarvitaan. Joukkuepelit ja leikit tekevät harjoitukset mielekkäiksi myös pienemmille harrastajille, jotka eivät jaksakaan keskittyä pelkkään karateen kovinkaan kauaa. Joukkuepeleissä ei myöskään kukaan koe itseään yksilönä häviäjänä.

Karate lapsen harrastuksena

Karate on liikuntaa

Karaten harrastaminen on hyvää yleiskuntoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa. Se kehittää tasapuolisesti nopeutta, kestävyyttä, notkeutta, voimaa sekä koordinaatiota. Karatessa jokainen löytää itselleen sopivimmat harjoittelumuodot. Harjoittelu tehdään ryhmässä, jossa oppii nopeasti tuntemaan kaverit. Vaikka harjoituksen aikana ei ole juuri tilaisuutta rupertella, on tapana että ennen harjoitusta tullaan hyvissä ajoin salille. Tällöin on aikaa rentoutua päivän kiireistä ja keskustella kavereiden kanssa. Harjoituksen jälkeisen suihkun jälkeen on vielä mahdollista kerrata harjoituksen tapahtumia tai muita asioita. Tämän vuoksi karateharjoittelu on myös henkisesti virkistävää.

Karate on itsepuolustusta

Karate on tullut tunnetuimmaksi juuri tehokkaana itsepuolustuslajina. Periaatteessa tekniikat ovat tehokkaita torjumaan vastustajan hyökkäykset mutta junioritoiminnassa tekniikoiden voima ei koskaan ole riittävä vahingoittamaan harrastajia.

Karate on myös kilpaurheilua

Karatekilpailuja järjestetään sekä ottelussa (kumite) että yksin tehdyissä liikesarjoissa (katassa). Kenenkään ei tarvitse kilpailla. Hyvin suuri osa seuramme jäsenistä ei koskaan osallistu karatekilpailuihin, vaan he harrastavat karatea kuntourheiluna. Junioreille järjestetään runsaasti kilpailuja sekä seuran sisäisinä että kansallisina tapahtumina. Myös aivan aloittelijoille on omia kilpailuja, joihin kilpailukokemusta omaavat eivät enää voi osallistua. Jos kilpaileminen alkaa kiinnostamaan, olet varmasti juuri nyt oikean seuran parissa kehittyäksesi mestariksi. Renshin-Kan on karaten menestynein kilpaurheiluseura Suomessa.

Karate on hauskaa!!!

Karate on mielenkiintoinen ja nykyaikainen urheilulaji, joka sopii kaikille iästä ja sukupuolesta riippumatta. Harjoittelu lämmittelyineen on rentoa ja lasten ryhmässä yleensä tarkoituksella leikkisää. Karatessa yhdistyy mukavasti joukkuelajien yhdessäolo ja yksilölajien keskittyminen omaan suoritukseen. Karatessa oppii tuntemaan kehonsa paremmin ja hallitsemaan liikkeensä sujuvammin.

Juniorivalmentajat

Kaikki Renshin-Kanin juniorivalmentajat ovat käyneet Lasten Urheilukasvattaja-kurssit. Juniorivalmentajien jatkuvalla koulutuksella huolehdimme siitä, että junioriryhmien ohjaus on parhaalla mahdollisella tasolla. Seuramme päävalmentaja Timo Nurmen johdolla juniorivalmentajat pitävät säännöllisin väliajoin palavereja, joissa harjoitusten monipuolisuus varmistetaan. Eri valmentajat keskittyvät karaten eri osa-alueisiin omien vahvuksiensa mukaisesti siten, että harjoittelu on lapselle kokonaisuudessaan tasapainoista ja hyödyllistä.

Varusteet

Karatea harjoitellaan perinteisesti karatepuvussa, kurssilla puku ei kuitenkaan ole pakollinen, vaan harjoittelu onnistuu myös T-paidassa ja verkkareissa. Karatea harjoitellaan paljain jaloin. Peruskurssi kestää noin 2 kuukautta ja se päättyy keltaisen vyön kokeeseen. Mikäli peruskurssin aikana ei ole halunnut hankkia karatepukua, on vyökokeen jälkeen hyvä aika hankkia se ja osaamisen tasoa osoittava vyö.

Mikäli lapsi haluaa ruveta kilpailemaan, on tarpeen hankkia kilpailuissa käytettävät suojukset. Mutta, niin kauan kun karate on liikuntaharrastus ei harjoitteluun tarvita muuta kuin karatepuku ja vyö. Karate ei siis ole kallista välineurheilua.

Harjoittelu

Järjestämme peruskursseja kahdesti vuosittain, tammikuussa ja syyskuussa, Meilahden koululla Kuusitie 12:ssa. Kesäisin harjoittelemme Ruskeasuon Palloiluhallilla, Ratsastie 10.

Peruskurssit ovat tarkoitettu pääasiallisesti aloittavalle harrastajalle jolla ei ole vielä mitään vyöarvoa karatessa. Jos on aiemmin harrastanut karatea peruskurssilla voi myös kerrata tekniikat jotta saa nopeasti hyvän pohjan normaaleihin harjoituksiin. Renshin-Kanin suositut peruskurssit on jaettu kahteen ikäryhmään: 7-13 vuotiaille (junioriryhmä) ja yli 14 vuotiaille (aikuisryhmä). Molemmilla ryhmillä on omat valmentajansa ja kurssien harjoitukset ovat lisäksi samaan aikaan. Näin aikuisella on mahdollisuus harrastaa yhdessä lapsen kanssa samoissa harjoituksissa.

Lapset ja aikuiset harjoittelevat kurssilla samaan aikaan omissa harjoituksissaan.

Vanhemmat

Renshin-Kan ry:ssä ei lasten vanhemmille aseteta toiminnallisia velvoitteita. Monissa urheiluseuroissa lasten vanhempia pyydetään tai lähes veloitetaan osallistumaan erilaisten tapahtumien järjestämiseen. Me emme toimi niin. Renshin-Kanissa ei myöskään lapsia tai heidän vanhempiaan pyydetä osallistumaan varainkeräyksiin lehtitilausten, kirpputorien tai minkään muun oheistoiminnan kautta. Renshin-Kan on urheiluseura, jossa karaten harrastajat keskenään huolehtivat harrastusmahdollisuuksista ja hyvistä toimintaedellytyksistä.

Lasten vanhemmat ovat toki tervetulleita mukaan seuran toimintaan, niin harrastajina kuin taustavoiminakin, mutta minkäänlaisia velvoitteita emme halua asettaa.

Ruoka, juoma ja lepo

Lasten ja nuorten urheiluharrastus ei edellytä mitään erityisruokavaliota. Lapset ovat hyvin yksilöllisiä ravinnontarpeensa suhteen, joten mitään kaikille sopivaa ruokailuohjetta ei ole järkevää edes yrittää antaa. Normaali ravitseva kotiruoka riittää kattamaan lapsen energiatarpeen mainiosti. Lisäravinteet ja erilaiset energiajuomat tai ns. palautumisvalmisteet ovat täysin tarpeettomia, eikä niiden nauttimisesta ole kasvavalle ja kehittyvälle lapselle ainakaan mitään hyötyä.

Juuri ennen harjoituksia ei ole hyvä nauttia kovin raskasta ja runsasta ateriaa, harjoittelemisesta voi silloin tulla kovin raskasta. Myöskään välittömästi harjoittelun jälkeen ei kannata syödä runsasta tai raskasta ateriaa.

Riittävästä nesteen nauttimisesta kannattaa aina huolehtia. Vaikka lasten harjoitukset on mitoitettu heidän kestävyytensä ja jaksamisensa mukaan, tarvitsevat lapset tavallista enemmän juotavaa harjoittelun jälkeen. Vesi on parasta nestettä touhuamisen ja hikoilun aikana ja sen jälkeen. Harjoituksissa voi olla mukana pieni muovipullo, josta voi tarvittaessa hörpätä pienen kulauksen. Suuria määriä ei kerralla kannata juoda, koska silloin vatsa tuntuu täydeltä ja suuresta nestemäärästä vatsassa voi aiheutua pahoinvointia.

Lapsen kasvun ja kehityksen kannalta riittävä lepo on aina erittäin tärkeää. Urheiluharrastus lisää levon tarvetta hieman, mutta ei merkittävässä määrin. Mikäli lapsi ei ole aiemmin juurikaan harrastanut liikuntaa, saattaa illalla tehty fyysinen ponnistus aluksi aiheuttaa rauhatonta unta. Tämä on täysin harmitonta ja menee hyvin nopeasti ohi.

Lisätietoja

Tämän oppaan ovat laatineet seuramme kokeneet juniorivalmentajat yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa. Toivottavasti opas antaa teille vanhemmille perustietoja lapsen urheiluharrastuksesta karateseura Renshin-Kanissa. Lisätietoja saa mainiosti seuramme kotisivuilta: <http://www.renshin-kan.fi/> josta löytyvät myös kaikkien seuran toimihenkilöiden kontaktitiedot. Aina voitte myös kysyä valmentajilta ja toimihenkilöiltä harjoitusten yhteydessä. p. 040-555 2244, info@renshin-kan.fi

TERVETULOA MESTAREIDEN SEURAAAN!