

## **TERVETULO A KRAV MAGAAN!**

### **Mitä on Krav Maga?**

Krav Maga on alun perin israelilainen itsepuolustus- ja lähitaistelujärjestelmä, jossa opitaan selviytymään tehokkaasti väkivaltaisista tilanteista. Lasten ja nuorten Krav Magassa tekniikat on sovitettu harjoittelijoiden ikään ja kehitystasoon sopiviksi. Lasten ja nuorten harjoittelun yksi painopisteistä on tilanteiden ennaltaehkäisy. Lisäksi harjoittelusali on turvallinen ympäristö oppia keinoja, joilla väkivaltaisista tilanteista voi selvitä. Itsepuolustustekniikoiden lisäksi harjoittelu kehittää itsevarmuutta ja motorisia taitoja, opettaa itsekuria sekä kasvattaa fyysistä kuntoa.

### **Varusteet**

Harjoituksissa käytetään Krav Maga Globalin (KMG) virallista harjoitteluasua, jonka voi ostaa harjoittelusalilta. Harjoittelun alussa asusteena voi käyttää kuitenkin esimerkiksi verkkarihousuja ja T-paitaa. Virallisen harjoitteluasun hankkimisesta kerrotaan harjoittelun edetessä.

### **Teens-ryhmässä alasuojat ovat pakolliset ja hammassuojat suositeltavat.**

### **Pukuhuoneet**

Pukuhuoneet (joissa myös suihku ja sauna) sijaitsevat Tennispuiston yläkerrassa. Pukuhuoneissa on lukolliset kaapit, mutta suosittelemme, että harjoituskassit sekä arvotavarat tuodaan salin puolella oleviin hyllyihin, joissa ne säilyvät varmassa tallessa harjoitusten ajan.

Kids, Young ja Junior -ryhmät harjoittelevat matolla paljain jaloin. Jalat pestään pukuhuoneessa ennen harjoituksia ja siirtyminen pukuhuoneesta salille tapahtuu sandaaleissa/tossuissa. Mukaan on siis hyvä ottaa mukaan pyyhe ja sandaalit/tossut. Teens-ryhmän harjoittelijat voivat harjoitella myös paljain jaloin tai vaihtoehtoisesti painitossuissa (tai muissa sisäharjoituskengissä/tossuissa, joissa on matala pohja). Harjoituksissa on hyvä olla mukana myös juomapullo.

### **Turvallisuus**

Harjoituksissa tehdään paljon pariharjoitteita. Varpaiden ja sormien kynnet ovat hyvä pitää lyhyinä. Lisäksi korut, kellot ja kovat hiustenpidikkeet on hyvä jättää kotiin. Vaatteissa ei saa olla vetoketjuja, metallisia osia muita sellaisia osia, jotka voivat aiheuttaa vahinkoa itselle tai harjoitusparille harjoituksen aikana. Pitkät hiukset olisi hyvä kiinnittää pehmeällä hiuslenkillä.

Harjoituksissa tehdään ainoastaan sitä, mitä ohjaaja kulloinkin sanoo. Kun jokainen tietää, mitä seuraavaksi tehdään, minimoidaan harjoituksissa sattuvat vahingot. Muistathan, että harjoituksissa on tarkoitus kilpailla ainoastaan itseään vastaan.

## Vakuutus

Harjoitusmaksuun ei kuulu vakuutusta. Harjoittelijan tulee huolehtia, että harjoittelijalla on Krav Maga -harjoittelun korvaava urheilu- tai vapaa-ajan vakuutus. Vahvistus tästä kannattaa pyytää omalta vakuutusyhtiöltä kirjallisena. Vaihtoehtona on hankkia vakuutus Suomisportista: <https://www.suomisport.fi/>

## Harjoitukset

Kids-, Young- ja Junior-ryhmät harjoittelevat lauantaisin Tapiolan Tennispuistossa:

Kids-ryhmä (5-7 v) klo 13.00-13.45

Young-ryhmä (8-10 v) klo 12.00 - 12.45

Junior-ryhmä (11-13 v) klo 11.00 - 11.45

Young & Junior (ylemmät tasot) klo 10.00-10.45

Teens-ryhmä harjoittelee tiistaisin ja lauantaisin:

Tiistai klo 17.00-18.00

Lauantai klo 14.00-15.00 (T2-taso ja ylemmät)

Lauantai klo 15.00-16.00 (T1-taso ja alemmat)

Poikkeuksellisista harjoitusajoista ilmoitetaan harjoituksissa ja lisäksi sähköpostilla niille, joiden osoitteet ovat tiedossamme. Lisäksi kotisivuiltamme ([www.espoonkravmaga.fi](http://www.espoonkravmaga.fi)) ja Facebookista voi seurata ajankohtaisia tietoja. Harjoitukseen tulee saapua hyvissä ajoin ennen niiden alkamista. Harjoitteluaika on rajallinen ja myöhästyminen häiritsee muun ryhmän harjoittelua.

Kauden harjoitukset päättyvät harjoittelukauden lopussa pidettävään tasokokeeseen, jossa mitataan harjoittelijan fyysistä kuntoa, päättäväisyyttä sekä kauden aikana harjoiteltujen tekniikoiden osaamista. Tasokokeeseen osallistuminen edellyttää riittävää osallistumista kauden harjoituksiin. Tasokokeeseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta suosittelemme siihen osallistumista. Tasokoe on hyvä paikka testata omaa taitotasoa hieman jännittävämmässä tilanteessa.

Harjoituskaudet ovat kevätkausi: tammikuu-kesäkuu ja syyskausi: elokuu-joulukuu.

## Harjoiteltavat tekniikat

Harjoituksissa opittuja tekniikoita ei saa käyttää kuin tarpeelliseen puolustautumiseen hätävarjelu-tilanteessa. Jos opittuja tekniikoita käytetään väärin, johtaa se harjoittelun loppumiseen kyseisen harjoittelijan osalta.

## Hinnat

Kids-ryhmä	150 €/kausi
Young -ryhmä	150 €/kausi
Junior-ryhmä	150 €/kausi
Teens-ryhmä	200 €/kausi (kaksi harjoitusta viikossa)

Sisarusalennus	-50 €/toisesta sisaruksesta
Tasokoemaksu	20 €
Seuran jäsenmaksu	30 € (maksetaan kalenterivuositain tammikuussa)

### **Facebook-ryhmä**

Facebookista löydät suljetun Espoon Krav Maga Junior -ryhmän, joka on tarkoitettu Espoon Krav Magan Junior- ja Teens-harjoittelijoille ja heidän vanhemmilleen. Ryhmässä jaetaan tietoa lasten ja nuorten harjoittelusta ja tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Ryhmän löydät täältä: <https://www.facebook.com/groups/610270022380530/>

### **Ohjaajat**

Lasten ja nuorten päävastuullisina ohjaajina toimivat Jonna Vainikainen ja Mika Vainikainen. Meihin saa ottaa vapaasti yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse, jos harjoittelusta herää kysymyksiä. Otamme mielellämme myös palautetta vastaan.

Mika Vainikainen: mika@espoonkravmaga.fi (p. 044 383 5573)

Jonna Vainikainen: jonna@espoonkravmaga.fi (p. 044 380 9585 / arkisin klo 16.00 jälkeen)