

## **TERVETULOA KRAV MAGAAN!**

### **Mitä on Krav Maga?**

Krav Maga on alun perin israelilainen itsepuolustus- ja lähitaistelujärjestelmä, jossa opitaan selviytymään tehokkaasti väkivaltaisista tilanteista. Itsepuolustustekniikoiden lisäksi harjoittelu kehittää itsevarmuutta ja motorisia taitoja, opettaa itsekuria sekä kasvattaa fyysistä kuntoa.

### **Varusteet**

Harjoituksissa käytetään Krav Maga Globalin (KMG) virallista harjoitteluasua. Harjoittelun alussa asusteena voi käyttää kuitenkin esimerkiksi verkkarihousuja ja T-paitaa. Virallisen harjoitteluasun hankkimisesta kerrotaan harjoittelun edetessä. Peruskurssilla alasuojat ovat pakolliset ja hammas-suojat suositeltavat. Muut varusteet tulevat ajankohtaisiksi viimeistään peruskurssin jälkeen. Salilla harjoitellaan paljain jaloin, painitossuilla tai muilla matalapohjaisilla sisäkengillä.

Harjoituksissa on hyvä pitää mukana juomapullo ja tarvittaessa pieni pyyhe.

### **Pukuhuoneet**

Pukuhuoneet sijaitsevat Tapiolan Tennispuiston yläkerrassa. Pukuhuoneissa on suihkut ja sauna, jotka ovat vapaasti käytössämme. Vaikka pukuhuoneista löytyy lukolliset kaapit, älä jätä arvoesineitä kaappeihin. Suosittelemme, että harjoituskassit sekä arvotavarat tuodaan salin puolella oleviin naulakoihin ja hyllyihin, joissa ne säilyvät varmassa tallessa harjoitusten ajan.

### **Turvallisuus**

Harjoituksissa tehdään paljon pariharjoitteita. Varpaiden ja sormien kynnet ovat hyvä pitää lyhyinä. Lisäksi korut, kellot ja kovat hiustenpidikkeet on hyvä jättää kotiin. Jos sinulla on lävistyksiä tai koruja, joiden irrottaminen ei onnistu, ne on hyvä teipata piiloon harjoituksen ajaksi. 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

Harjoitukset ovat peruskurssilla kolme kertaa viikossa: tiistaisin klo 19.00-20.00, torstaisin klo 21.00-22.00 ja sunnuntaisin klo 16.30-17.45 ja peruskurssi kestää yhteensä 20-22 harjoituskertaa kurssista riippuen.

Harjoitukseen tulee saapua hyvissä ajoin ennen niiden alkamista. Harjoittelu-aika on rajallinen ja myöhästyminen häiritsee muun ryhmän harjoittelua. Jos harjoitussaliin tullaan odottamaan ennen omien harjoitusten alkua, sen tulee tapahtua niin, että emme häiritse käynnissä olevia harjoituksia. Seuralla on ensiapukaappi, josta saa apua pieniin tapaturmiin. On kuitenkin suotavaa, että harjoittelijoilla on omia tarvikkeita olemassa olevien vammojen hoitoon (esim. urheiluteipit tms.).

Peruskurssilla harjoittelemme peruslyöntejä ja -potkuja sekä torjuntia ja vapautumisia yleisimpiin hyökkäys- ja uhkatilanteisiin. Peruskurssi sopii kaikille kuntotasoon tai lajitaustaan katsomatta. Peruskurssi päättyy tasokokeeseen, jonka jälkeen harjoittelu jatkuu P1-P2 ryhmässä.

Harjoituskäynnit merkitään harjoitussalin ilmoitustaululla olevaan listaan. Merkitse nimesi kohdalle rasti aina ennen harjoitusta. Pyri käymään jokaisessa harjoituksessa peruskurssin aikana, tasokokeeseen voi osallistua, jos peruskurssin päättyessä harjoituksista on käytynä yli puolet.

Espoon harjoitukseen liittyvistä tiedotettavista asioista ilmoitamme pääsääntöisesti harjoituksissa. Kotisivuiltamme ([www.espoonkravmaga.fi](http://www.espoonkravmaga.fi)) ja Facebookista voi seurata muita ajankohtaisia tietoja. Esitättehen harjoitteluun liittyvät yleiset kysymykset ohjaajalle harjoituksen alussa tai jälkeen kaikkien kuullen rivistä, jotta jokainen saa tiedon yhdellä kertaa.

## Harjoiteltavat tekniikat

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

## Hinnat

Peruskurssin harjoitusmaksu on 120 €. Saat tilattua itsellesi sähköpostilaskun, kun olet täyttänyt jäsenhakemuslomakkeen: <https://www.espoonkravmaga.fi/yhteystiedot/jasenhakemuslomake/>

Harjoitusmaksun voi maksaa myös käteisellä harjoitusten yhteydessä, Smartumin ja Edenredin liikuntaseteleillä, Edenredin mobiilimaksulla, Smartumin liikuntasaldolla, Eazybreakilla tai ePassilla. Peruskurssin lopuksi järjestetään tasokoe, jonka läpäistyä harjoittelija voi siirtyä jatkoryhmän harjoitukseen. Tasokoe maksaa 30 € ja se maksetaan käteisellä tasokoetilaisuudessa.

Jatkoharjoittelun kulloinkin voimassa olevat hinnat ja aikataulut löytyvät seuran kotisivuilta. Heinäkuussa ja joulun aikoihin pidämme harjoittelutaukoa.