

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. Intensiivistartilla et vielä välttämättä tarvitse suo-
javarusteita, mutta suosittelemme alasuojien ja hammassuojien hankkimista heti harjoittelun alkuvaiheessa. Muut varusteet tulevat ajankohtaisiksi jatkoryhmään siirryttäessä. 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 on lävistyksiä tai koruja joiden irrottaminen ei onnistu, ne on hyvä teipata piiloon harjoituksen ajaksi. Vaatteissa ei saa olla veto-
ketjuja, 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 hänellä 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/>. Ohjeet vakuutuksen ostoon löydät täältä: <https://kmgfinland.com/vakuutus/>

Harjoitukset

Intensiivistartti pidetään kahtena keskiviikkona klo 17.30-19.30, minkä jälkeen harjoittelu jatkuu P0-P1 -ryhmässä. Tasokokeeseen voi osallistua, kun riittävä määrä harjoituksia P0-P1 -ryhmässä on käytyä.

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, ettei käynnissä olevia harjoituksia häiritä. Seuralla on ensiapukaappi, josta saa apua pieniin tapaturmiin. On kuitenkin suotavaa, että harjoittelijoilla on omia tarvikkeita olemassa olevien vammojen hoitoon (esim. urheiluteipit tms.).

Espoon harjoitukseen liittyvistä tiedotettavista asioista ilmoitamme pääsääntöisesti harjoituksissa ja tärkeimmät tiedotteet lähetämme myös sähköpostitse jäsenrekisterimme kautta. Kotisivuiltamme (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 hätävarjelu-tilanteessa. Jos opittuja tekniikoita käytetään väärin, johtaa se harjoittelun loppumiseen kyseisen harjoittelijan osalta.

Hinnat

Intensiivistartin harjoitusmaksu on 50 €. Laskun voi tilata jäsenrekisterin kautta tai sen voi maksaa harjoitusten yhteydessä pankki/luottokortilla tai maksulinkillä. Harjoitusmaksun voi maksaa myös Smartumin ja Edenredin liikuntaseteleillä, Edenredin mobiilimaksulla, Smartumin liikuntasaldolla tai ePassilla. Jatkoharjoittelu tapahtuu kausimaksulla tai kymppikortilla ja kausimaksu suhteutetaan jäljellä olevaan harjoituskauteen. Muut kulloinkin voimassaolevat hinnat ja aikataulut löytyvät seuran kotisivuilta. Heinäkuussa ja joulun aikoihin pidämme harjoittelutaukoa.

Lisätiedot ja tiedustelut: info@espoonkravmaga.fi