

## **TERVETULOA 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. Harjoittelun jatkuessa virallisen harjoitteluasun voi hankkia salin omasta varustekaupasta.

Teens-harjoittelijoiden perusryhmässä alasuojat ja säärisuojat ovat pakolliset ja hammassuojat suositeltavat. Ylemmässä jatkoryhmässä lisäksi nyrkkeilyhanskat (aitoa nahkaa) ja hammassuojat ovat pakollinen suojaruste.

### **Pukuhuoneet**

Pukuhuoneet (joissa myös suihku ja sauna) sijaitsevat Tennispuiston yläkerrassa. Krav Maga -merkitty yläkerran käytävän päässä sijaitseva pukuhuone on poikien pukuhuone ja naisten pukuhuone jää yläkerrassa käytävän varrelle vasemmalle. Pukuhuoneissa on lukolliset kaapit, mutta suosittelemme, että harjoituskassit sekä arvotavarat tuodaan salin puolella oleviin hyllyihin, joissa ne säilyvät varmassa tallessa harjoitusten ajan. Ulkovaatteet jätetään pukuhuoneisiin kuitenkin niin, että kulku saliin tapahtuu ulkokengissä.

Kids, Young ja Junior -ryhmät harjoittelevat matolla paljain jaloin. Jalat pestään pukuhuoneessa ennen harjoituksia. Mukaan on siis hyvä ottaa mukaan pyyhe jalkojen pesua varten. Teens-ryhmän harjoittelijat harjoittelevat painingissa (tai muissa sisäharjoituskengissä/tossuissa, joissa on matala pohja). Harjoituksissa on hyvä olla mukana myös juomapullo.

### **Turvallisuus**

Harjoituksissa tehdään paljon pariharjoitteita. Varpaiden ja sormien kynnet tulee 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. Lisää vakuutuksesta ja ohjeet vakuutuksen hankkimiseen löydät täältä: <https://kmgfinland.com/vakuutus/>

## Harjoitukset

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

Young-ryhmä (8-10 v) klo 12.00-12.45

Kids-ryhmä (5-7 v) klo 13.00-13.45

Teens-ryhmät harjoittelevat tiistaisin ja lauantaisin:

Tiistai klo 17.00-18.00 (ryhmät yhdessä)

Lauantai klo 14.00-15.00 (T3-taso ja ylemmät)

Lauantai klo 15.00-16.00 (T0-T2 -tasot)

Harjoitukseen tulee saapua hyvissä ajoin ennen niiden alkamista. Harjoittelu-aika on rajallinen ja myöhästyminen häiritsee muun ryhmän harjoittelua. Vanhemmat saavat jäädä seuraamaan harjoituksia salin puolelle, mutta harjoituksen kulusta ja kurista huolehtivat ohjaajat. Salimme on myös harjoitusten aikana kännykkävapaata aluetta. Tämä siksi, että haluamme vanhemman varmasti huomauttaa, kun oma lapsi saa tehtyä onnistuneen suorituksen.

Poikkeuksellisista harjoitusajoista ilmoitetaan harjoituksissa sekä vanhempien ja/tai Teens-ryhmäläisten Whatsapp-ryhmissä. Sähköpostitse tiedotamme muun muassa kausien aloituksista, lopetuksesta ja tasokokeista. Lisäksi kotisivuiltamme ([www.espoonkravmaga.fi](http://www.espoonkravmaga.fi)) ja Facebookista voi seurata seuran ajankohtaisia tietoja.

Kauden harjoitukset päättyvät harjoittelukauden lopussa pidettävään tasokokeeseen, jossa mitataan harjoittelijan fyysistä kuntoa, päättäväisyyttä sekä kauden aikana harjoiteltujen tekniikoiden osaamista. Tasokokeeseen osallistuminen edellyttää osallistumista 2/3 kauden harjoituksista. Tasokokeeseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta suosittelemme siihen osallistumista. Tasokoe on hyvä paikka testata omaa taitotasoa hieman jännittävämmässä tilanteessa.

## Harjoiteltavat tekniikat

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

## Hinnat

Kids-ryhmä	180 €/kevätkausi, 150 € syyskausi
Young -ryhmä	180 €/kevätkausi, 150 € syyskausi
Junior-ryhmä	180 €/kevätkausi, 150 € syyskausi
Teens-ryhmät	250 €/kevätkausi, 220 € syyskausi
Perhealennus	-50 €/toisesta tai useammasta sisaruksesta
Tasokoemaksu	25 €
Seuran jäsenmaksu	30 € (kerran kalenterivuodessa)

Harjoituskaudet ovat kevätkausi: tammikuu-kesäkuu ja syyskausi: elokuu-joulukuu. Harjoitusmaksuista lähetetään lasku sähköpostitse henkilötietolomakkeessa merkittyyn vanhemman sähköposti-osoitteeseen. Harjoittelun lopettamisesta tulee ilmoittaa kirjallisesti annettuun määräpäivään mennessä ennen seuraavan kauden alkamista. Ilmoittamattomista tai myöhässä tulleista poisjääneistä laskutamme kausimaksun normaalisti.

### **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, jos harjoittelusta herää kysymyksiä. Meidät tavoittaa parhaiten WhatsApp- tai Signal-viestein. 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)