



# Chishi -kurssi

Valmistetaan perinteinen okinawalainen *hojo undo* -harjoitusväline, *chishi* ja opetellaan sen harjoittelun perusteet!

Kurssilla tutustutaan samalla hieman muihin *hojo undo* -välineisiin sekä perinteisen karaten muihin kehoa valmisteleviin harjoitteisiin.

**ELOKUU | 24-25 | 2024**

Oksjärven leirikeskus, Salomaantie 162, 31300 Tammela

Kurssin järjestää OGKK Finland.

Kurssi on avoin kaikille karatekoille seurasta tai tyyliuunnasta riippumatta!

Paikkoja on rajoitetusti!

Lisätiedot:

**[www.ogkk-finland.yhdistysavain.fi/](http://www.ogkk-finland.yhdistysavain.fi/)**

**Perinteisen karaten äärellä**

# Chishi -kurssi

Perinteiseen okinawan karateen liittyy kehon kehittäminen ja siinä apuna käytettävät välineet. Tällä kurssilla valmistetaan yksi välineistä, chishi. Kurssilla opetetaan myös sen perusharjoitteet.

## Kurssin ohjelma:

LAUANTAI: chishin valmistus, hojo undo -harjoittelun teoria, perinteisiä kehoa valmistelevia harjoitteita ilman apuvälineitä

SUNNUNTAI: valumuotin purku ja chishin viimeistely, kattava paketti chishin perusharjoitteita, tutustuminen muihin hojo undo -välineisiin

Kurssi järjestetään luonnon kauniissa Tammelassa, Oksjärven leirikeskuksessa. Lauantai-iltana on yhteinen illan vietto - saunomista, uimista, grillausta, tutustumista muihin "karatekollegoihin" jne. Leirikeskuksessa voi myös majoittua (paikkoja rajoitetusti).

Kurssin järjestää Okinawan Goju-Ryu Karate Do Kyokai Finland (OGKK). Hojo udon opit ja perinne on tuotu Suomeen suoraan Okinawan mestareilta! Opetuksesta vastaavat OGKK Finlandin pääohjaajat, joilla on kymmenien vuosien kokemus perinteisestä Okinawan Goju-Ryu -karatesta. Kurssin koordinoinnista vastaa Juha-Pekka Sura



## Viikonloppukurssin hinta: 100€

Sisältäen: chishin valmistukseen tarvittavat materiaalit ja työkalut, treenit ja opetuksen, illanvieton Oksjärvellä sekä pientä illanviettoevästä

## Majoittuminen Oksjärvellä: 25€

Sisältäen: sänkypaikan yhteisissä majoitustiloissa sekä aamupalan (huom. omat liinavaatteet tulee ottaa mukaan)



## Lisätiedot ja ilmoittautumiset:

Juha-Pekka Sura, 040 827 6606, jiipee.sura@gmail.com

**Sitovat ilmoittautumiset 17.8.2024 mennessä!**

**Huom! Paikkoja vain rajoitetusti!**



OKINAWA GOJURYU KARATE-DO KYOKAI FINLAND

沖縄剛柔流空手道協会