



Sakura

Oushinkan Ry:n jäsenlehti 2/09



PUHIKSEN PUHINAA



Seuran edellinen hyvä taloudellinen toimintavuosi toi seuralle uusia mahdollisuuksia toiminnan kehittämiseen. Vuonna 2009 on tehty välinehankintoja, jotka huipentuivat kesällä suurimpaan tähänastiseen hankintaan. Oushinkan ry omistaa syksystä 2009 alkaen omaa karatetatamia peräti 100m². Tämä tuo harjoitteluun monia laadullisia tekijöitä. Harrastajaa voidaan nyt kehittää entistä monipuolisemman liikkujan ja kamppailu-urheilijan suuntaan myös kotisalilla. Tatami luo myös turvallisuutta. Turvallinen harrastusympäristö on hyvän seuran tunnusmerkki. Harrastaja ei enää tee kaikkia harjoituksia ns. kovalla alustalla parketilla. Tatami helpottaa siis polvien, nilkkojen ja etenkin jalkapohjien rasitusta. Alustana tatami on erittäin miellyttävä verrattuna pelkkään parkettilattiaan.

Uudet hankkeet eivät silti aiheuta jäsenmaksun korotuspaineita. Kasvu parempaan on johtunut monivuotisesta hyvästä seuratyöstä. Taloutta on seurassa aina hoidettu hyvin ja niin vastakin.

Syksystä on siis lupa odottaa paljon hyviä asioita. On tulossa uudet www-sivut ja Sakurankin uusin numero on harrastajan kädessä. Seuran eri projektit jatkuvat eli Panda sekä Kunnossa kassulle. On leiritoimintaa ja monta pientä yksityiskohtaa, joita harrastajat toteuttavat vähemmän aikaa harrastaneille.

Puheenjohtajan asemassa toivoisin tietysti, että tämä lehti sekä seuran uudet toimintamahdollisuudet olisivat uusien jäsenien käytettävissä. Nyt seurassa on hyvä mahdollisuus jatkaa hyvää nostetta jäsenmäärässä ja tuoda ystäviä monipuolisen ja haastavan harrastuksen pariin.

Hyvää alkavaa kautta kaikille ja tiukkaa treeniä kohti vuoden vaihdetta.

Puheenjohtaja *Niko Koivula*

SISÄLLYSLUETTELO

Puhiksen puhinaa	2
Wado-ryu karate-do	3-4
Juniorikaraten uudet askeleet	5
K1- kamppailu-urheilun kuninkuusluokka	6-7
Kausisuunnitelma vyölliset	8
Kausisuunnitelma juniorit	9
Miksi karateen?	10
Panda –projekti jatkuu Kouvolassa	11

Yhdistys ei vastaa ilmoitusten oikeellisuudesta

WADO-RYU KARATE-DO

Teksti Hansi Miettinen

Wado-ryu karate on nykyisin yksi neljästä suurimmasta karaten tyyliunasta maailmalla ja tyyli lienee tällä hetkellä eniten harrastettu karaten tyyli Suomessa. Tässä artikkelissa tarkastellaan Wado-ryun tekniikoita ja lajin erityispiirteitä pyrkien antamaan harrastajalle kuvaus lajin kokonaisuudesta.



Ainakin vanhemmille harrastajille on tuttua, että Wado-ryun kehitti japanilainen Hironori Otshuka, joka oli Shindo yoshinryu ju-jutsu mestarin poika ja ju-jutsu mestari itsekin. Otshuka aloitti karate opintonsa nykykaraten isänä pidetyn Gighin Funagoshin opissa vuonna 1922. Yhteistyö Funagoshin kanssa jatkui vuoteen 1930 saakka ja Otshuka perusti oman tyyliinsä vuonna 1937. Tyyli sai nimekseen shinsu wado-ryu ju-jutsu kempo karate-do. Nimessä Shinsu tarkoittaa Japania, wado-ryu tyylin nimeä (rauhan-/harmoniantie), ju-jutsu shindo yoshinryu ju-jutsua ja kempo kiinalaista kamppailutaitoa. Funagoshin tyyli sai nimekseen shotokan karate-do.

Otshuka on tietävästi harjoitellut myös karatemestareiden Motobu Chokin ja Kenwa Mabunin alaisuudessa. Kyseisten senseiden vaikutuksesta wado-ryuhun allekirjoittaneella ei ole tietoa. Huomioitavaa on, että Otshukan mukaan wado-ryu koostuu laajalti karatesta, mutta ei ole pelkästään karatea. Nykyisin wado-ryusta vallitsee käsitys, jonka mukaan lajissa on noin puolet karatea ja loput muuta, pääosin ju-jutsua. Lajin virallinen nimi on nykyään wado-ryu ju-jutsu kempo karate-do, mutta myös wado-ryu karate-ko nimeä käytetään.



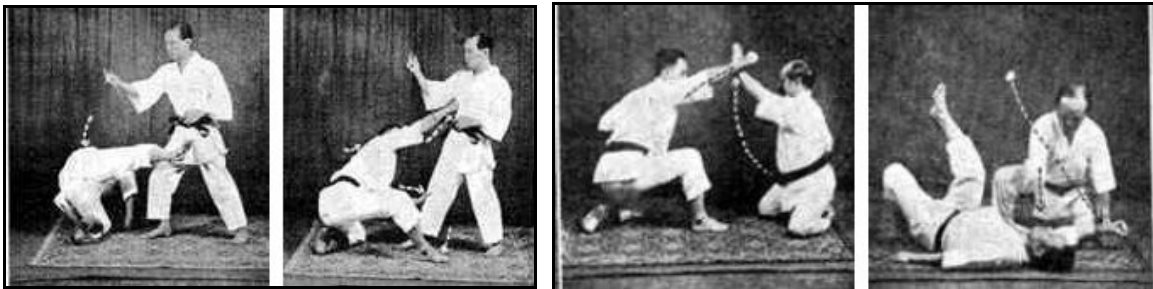
Wado-ryu tekniikat koostuvat perustekniikasta, paritekniikasta ja katasta. Tyyllisesti wado-ryu on erittäin pelkistettyä ja suoraviivaista. Tyylin voisi sanoa olevan jopa minimalistista. Tekniikoissa hyökkäykset pyritään väistämään minimaalisesti ja vastahyökkäys pyritään suorittamaan samanaikaisesti. Wado-ryun väistötekniikat perustuvat pitkälti ju-jutsuun.

Wado-ryun perustekniikat on otettu hyvin pitkälti Funagoshin karateopeista. Suurimmat erot wado-ryun perustekniikoissa muihin karatetyyleihin ovat ju-jutsusta vaikutteita saaneet lyöntitekniikat kuten zukkomi-lyönnit ja tobikomi- ja nagashizuki-lyönnit. Shindo yoshinryu on lyönti- ja potkupertäilyteknikoista ju-jutsua. Tämän vuoksi luultavasti wado-ryu myös sisältää paljon erilaisia lyöntitekniikoita ja heitto- ja kaatotekniikoiden määrä on varsin maltillinen. Monesti sanotaan, että wadon idea kulminoituu nagashizuki lyöntiin, joka sisältää yhtäaikaisen väistön ja vastahyökkäyksen. Mikäpä on sen taloudellisempaa!

Wado-ryun katat on kehitetty Funagoshin oppien perusteella, lisättynä wado-ryun ominaispiirteillä. Wadon katat ovatkin hyvin lähellä shotokan karaten katoja, mutta erittäin paljon pelkistetympiä. Huomattava ero shotokaniin wado-ryussa on

katojen määrä: Otsuka otti Wado-ryuhun vain 15 kataa, kun shotokanissa niitä on yli 60!

Wado-ryussa on paritekniikkamuotoja erittäin paljon. Wado-ryu partekniikoita ovat muun muassa: Ippon kumite, nihon kumite, sambon kumite, ohyo kumite, kihon kumite, henka kumite, kumite gata, tantodori, idori, sekä tachidori. Paritekniikoita on yhteensä toista sataa, mutta kaikki tekniikat eivät sisälly karateseuroissa harjoiteltaviin teknikoihin. Osa paritekniikoista, kuten ippon ja sanbon kumitet, ovat muodollisia pariharjoitteita. Ohyo kumitet ovat taas puolivapaita otteluharjoitteita. Wado-ryun tantodori- (veitsipuolustus-), idori- (istuenpuolustus-) ja tachidori- (miekkapuolustustekniikat) ovat suoraan shindo yoshinryu ju-jutsusta ja peräsin luultavasti 1600-luvun lopulta.



Karatessa kaikki lajin osa-alueet ovat tärkeitä ja niitä tulee harjoitella tasapuolisesti. Jokaisella lajia pidemmälle harjoittaneella on kuitenkin omia suosikkitekniikoita ja osa-alueita harjoittelussa. Mielestäni kamppailullisesti tärkeintä karatessa ja kaikissa kamppailulajeissa ovat paritekniikat. Paritekniikat kertovat, kuinka lajin tekniikoita tulisi käyttää eli paritekniikat sisältävät lajin taktiikan ja taistelutekniikan. Yksinkertaisesti sanottuna paritekniikat kertovat tavan taistella.

Mielestäni Wado-ryun keskeisimmät tekniikat ovat kumite gatat, joita on 36 kappaletta. Kumite gatat sisältävät periaatteelliset ratkaisumallit erilaisiin hyökkäyksiin eri ajoituksilla. Tekniikat tosin ovat erittäin pelkistettyjä, tyyliille ominaisesti tietenkin. Kumite gatoja on pidetty salassa lajin alkuaajoista lähtien ja tekniikoita on opetettu vain kymmenen tekniikan sarjassa, joka on otos sieltä täältä kokonaisesta tekniikkasarjasta. Nykyään wado-ryu karate on jakaantunut kolmeen suurempaan alalohkoon: Masafumi Shiamitsun johtamaan Wado-ryu Academyyn, Tatsuo Suzukin johtamaan Wado-ryu Kokusaihin sekä kollegio johtoiseen Wadokaihin. Harrastajalle tyylien erot näkyvät ensisijaisesti tekniikoiden painotuseroina sekä paritekniikoissa. Oushinkan edustaa Wadokain mukaista wado-ryu karatea.

Wado-ryu on erittäin monipuolinen kamppailulaji, jolla on pitkät perinteet myös Suomessa. Wadoa voi harrastaa kuntoilu- tai itsepuolustuslajina tai kilpaurheiluna. Laji tarjoaa myös pidemmälle ehtineille aina uusia haasteita, josta kaikkea ei edes ehtinyt tähän artikkeliin kirjoittaa! Uudet harrastajat voivat aloittaa karaten opiskelun Oushinkanin peruskursseilla ja vanhemmat myös huolitetaan harjoituksiin tyyli- ja suunnasta riippumatta.

JUNIORIKARATEN UUDET ASKELEET

Teksti Niko Koivula

Seuraan hankittu tatami vaikuttaa merkittävästi myös junioritoimintaan. Karaten harjoittelu seurassa muuttuu selkeästi monipuolisemmaksi tulevan kauden aikana.

Tatamialusta tuo junioreiden harjoituksiin aluksi enemmän perusliikkuvuuden ja vartalon hahmottamiseen liittyviä harjoitteita. Harjoituksissa on enemmän esimerkiksi kuperkeikkoja sekä monimutkaisempia vartalonhallinta liikkeitä. Nämä ovat tärkeitä lapsen vartalon ja omien raajojen liikkeiden hahmottamisessa.

Myös voimantuottoon voidaan kiinnittää huomiota uudella tavalla. Voimaominaisuuksia voidaan nyt kehittää matossa tehtävien pariharjoitteiden ja enemmän leikin varjolla tapahtuvien nopeusvoima liikkeiden harjoittelulla. Tatami mahdollistaa paremmin räjähtävän voiman kehittämisen, koska tatami ei ole niin liukas verrattuna parkettiin harjoitellessa avojaloin. Tässä täytyy ottaa huomioon myös turvallisuus eli polvikulman huomioonottaminen korostuu ohjaustoiminnassa. Niveliä ei tule harjoituksissa rasittaa liikaa.



Tatami mahdollistaa myös lisää uusia leikkejä harjoituksissa. Leikkien ei enää tarvitse olla niin paljon juoksu- tai esimerkiksi pallopelipainotteisia.

Tatami lisää myös harjoiteltavien tekniikoiden määrää. Nyt lasten kanssa voidaan kokeilla uusia potkuja ja paritekniikoita. Kaatuminen ei enää aiheuta suoraan kontaktia kovaan lattiaan. Uusien tekniikoiden mukaanottamisessa ei tarvitse enää kiinnittää niin paljon huomiota itse harjoitusalueeseen ja harjoitteiden turvalliseen suorittamiseen.

K1- KAMPPAILU-URHEILUN KUNINKUUSLUOKKA

Teksti Hansi Miettinen

K-1 on lisännyt suosiotaan viimeisen kymmenen vuoden aikana tullen ehkä maailman katsotuimmaksi kamppailu-urheilumuodoksi. Lajin syntypaikassa, Japanissa, kisoja seuraa yleensä noin 15000 katsojaa per kisa, mikä lienee enemmän kuin millään muulla kamppailu-urheilusarjalla. Mitä sitten tämä K-1 on ja ketkä siinä ottelevat, sitä on tarkoitus tarkastella tulevissa kappaleissa.

Ensimmäiseksi on tehtävä selväksi, että K-1 on ensisijaisesti ottelumuoto (eli säännöt) eikä varsinainen laji. K-1 kehään voi mennä kuka tahansa, mistä lajista vain, mutta säännöt ovat samat kaikille. K-1 on alkujaan Japanissa vuonna 1993 kehitetty kisamuoto.

K1:n kehitti japanilainen Kyokushinkai-karateka Kazuyoshi Isha. Ishaalla oli aikaisemmin oma karateliitto Seido-kaikan karate ja hänen tavoitteena oli selvittää kuka on maailman paras pystyottelija. K-1 nimi viittaa kamppailu-urheilun kuninkuusluokkaan kuten Formula 1 autourheilussa.



Musashi ja Feitosa vuoden 2005 K-1 GP finaalissa.

Kuten tuli selväksi, K-1 on pystykamppailua, joka käydään täyskontaktilla. K-1:ssä otellaan kolme kolmen minuutin erää tai viisi kolmen minuutin erää. Turnaukset käydään aina kolmen erän otteluina. Jos ottelu päättyy hajaääniin niin jatkoa seuraa neljännessä eli lisäerässä. Joskus otellaan myös niin sanottuja superfightejä, joissa hajaäänituomioissa on mahdollista otella kaksi lisäerää voittajan löytymiseksi. K-1:ssä käytetään lyöntejä ja potkuja, jonka vuoksi ottelu onkin potku-/thainyrkkeilyn tapaista täyskontaktiottelua, mutta säännöissä ja tarkoituserässä on hieman eroa. K-1 ottelu on tyrmäyshakuista ottelua, jossa pisteitä ei heru jos polvet eivät notkahda tai talitintit laula vastustajalle! K-1-otteluissa on käytössä lähes samat tekniikat kuin thainyrkkeilyssä tai potkunyrkkeilyssä alapotkuin, sillä erolla, että kyynäpäälyönnit ja heitot eivät ole sallittuja. K-1:ssä ei myöskään sallita nahistelua kiinni vastustajassa vaan sitomis- tai lähitilanteessa tuomari erottaa ottelijat lähes välittömästi. Ottelut käydään shortseissa ja käytettävät hanskat ovat 6-10 unssin painoisia. Jalkasuojia ja kypäriä ei luonnollisestikaan ole. Kuten edellä mainitusta voikin

arvata, ottelut ovat hyvin vauhdikkaita ja tapahtumarikkaita, jonka vuoksi turnauksia on ilo katsoa.

Karatekat ovat olleet hyvin menestyksekkäitä K-1 areenoilla koko lajin historian ajan. Ehkä kuuluisimmat valkoisen puvun kantajat ovat brasilialainen Glaube Feitosa (joka ottelee myös Kyokushinkai-otteluita), menneiden vuosien supersuosittu sankari japanilainen Musashi, sekä raskaansarjan moninkertainen mestari hollantilainen 212 senttinen Semmy Schilt. K-1 kehissä on karatekojen lisäksi luonnollisesti myös paljon potkuja ja thainyrkeilijöitä sekä hollantilaisia shoot boxingin harrastajia kuten supermenestynyt Andy Souwer. K-1 kehissä voi joskus törmätä myös vapaaottelijoihin, nyrkkeilijöihin ja jopa sumopainijoihin, mikä tekee lajin entistä rikkaammaksi.



Semmy Schilt

Suomessa järjestetään K-1 otteluita aina silloin tällöin ja järjestäjinä toimivat yleensä potkunyrkkeilyseurat. Tapahtumia voi etsiä netistä. Valitettavasti kansalliset tv-yhtiömme eivät ole hirveän kamppailulajiystävällisiä, jonka vuoksi K-1 kamppailuita on turha kotimaisilta kanavilta odottaa. Tilanteen onneksi pelastaa maksullinen eurooppalainen urheilukanava, joka lähettää K-1 otteluita lähes joka viikko. Lähetyksissä voi seurata vuoden aikana kaikki K-1 GB turnaukset sekä kevyessä K-1 max-sarjassa että raskaassa sarjassa. Lisäbonuksena kanava lähettää viikoittain erikoislähetyksen, jossa näytetään kymmenen komeinta tyrmäystä!

Suosittelen kaikkia äidin pikku karatekoja ja muita kamppailu-urheilusta kiinnostuneita tutustumaan K-1otteluihin esimerkiksi television välityksellä, jos kehään eivät halut riitä. K-1-ottelut tukevat mielestäni erinomaisesti vanhaa sanontaa ”ei laji ratkaise vaan kamppailija”!

VYÖLLISTEN KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2009

KUUKAUSI	VKO	AIHE	HUOM
SYYSKUU PERUS- JA LIHASKUNTO, KIHON	36	Kihon + ippon ja ohyo kumite	
	37	Kumite (kihon-, henka kumite, idori)	12.-13.9. WADO- LEIRI, JOENSUU
	38	Kata (pinan, seishan, chinto)	
	39	Välineet + ottelu	
LOKAKUU RYTMI, KIME, KATA	40	Kihon + idori, tantodori	
	41	Sovellukset, itsepuolustus	
	42	Kata (naihanchi kaikille, kusanku)	17.-18.10. SEURAN LEIRI
	43	Kumite (ottelu+välineet+ matto)	
	44	Kata (wado ”9”+ bunkai)	
MARRASKUU, TERÄVYYS, ZANSHIN	45	Kihon (kaikki)	
	46	Kumite (Kihon-, ohyo-, ippon kumite)	
	47	Itsepuolustus	21.-22.11. WADO- LEIRI, KUOPIO
	48	Kertaus vyökokeeseen (kaikki tekniikat)	28.11. PIKKUJOULUT
JOULUKUU KESTÄVYYS SOVELLU- TUKSET, VÄ- LINEET	49	Välineet ja ottelu	3.12.VYÖKOE
	50	kumite (idori, tantodori, kumite gata)	
	51	sovellukset (hallinta lukko- ja kaatotekniikat)	
	52	Joulutauko	EI TREENEJÄ

Harjoitusten aiheet ovat ohjeellisia ja niitä tulee soveltaa vyöarvojen mukaisesti. Fyysinen kunto huomioidaan nousujohteisesti aloittaen peruskunnosta syyskuussa.

Pikkujoulut pidetään 28.11.2009

JUNIOREIDEN KAUSISUUNNITELMA SYKSY 2009

KUUKAUSI	PÄIVÄ	TEEMA	AIHE / HUOM
SYYSKUU Tekniikan kertaus Ukemi eteen Pelisäännöt, Dojo –etiketti Liikennekäyt. ja varusteet Vanhempainilta 14.9.	2.9.-09 klo. 17:30	Kihon harjoitus	Kertaus ja vyökoe
	7.9.-09 klo. 17:30	Kata	Pelissäntökeskustelu
	9.9.-09 klo. 17:30	Torjunnat	Kibadachi asennosta
	14.9.-09 klo. 17:30	Lyönnit	Kelt-orans
	16.9.-09 klo. 17:30	Yhdistelmät	Vanhempainilta
	21.9.-09 klo. 17:30	Yhdistelmät	Vihr-sin
	23.9.-09 klo. 17:30	Paritekniikat	Ippon kumite
	28.9.-09 klo. 17:30	Paritekniikat	Maegeri uke
	30.9.-09 klo. 17:30	Paritekniikat	Ippon kumite
LOKAKUU Ottelutekniikka Matto-ottelun alkeita Pukeutuminen harjoituksiin	5.10.-09 klo. 17:30	Paritekniikat	Ohyo kumite
	7.10.-09 klo. 17:30	Kata	Vyötason mukaan
	12.10.-09 klo. 17:30	Lyönnit	kihon
	14.10.-09 klo. 17:30	Yhdistelmät	pistariharjoitus
	19.10.-09 klo. 17:30	EI HARJOITUKSIA	SYYSLOMA
	21.10.-09 klo. 17:30	EI HARJOITUKSIA	SYYSLOMA
	26.10.-09 klo. 17:30	Ottelu harjoitus	Pyykkipoikaottelu
	28.10.-09 klo. 17:30	Kumite	Oushinkan Cup
MARRASKUU Perustekniikka, Kata Dojo –etiketti (valm. vyökoe)	2.11.-09 klo. 17:30	Kihon harjoitus	Katan osia
	4.11.-09 klo. 17:30	Torjunnat	Yhd. Katan käänn.
	9.11.-09 klo. 17:30	Kata	Lasten shitei katat
	11.11.-09 klo. 17:30	Kata	Oushinkan Cup
	16.11.-09 klo. 17:30	Kihon harjoitus	Vyökoetta varten
	18.11.-09 klo. 17:30	Potkut, lyönnit	
	23.11.-09 klo. 17:30	Vyökoe	Erikseen nimetyt
	25.11.-09 klo. 17:30	Pikkujoulut	Pikkujoulut
	30.11.-09 klo. 17:30	Potkut	
JOULUKUU	2.12.-09 klo. 17:30	Lyönnit	
	7.12.-09 klo. 17:30	Torjunnat	
	9.12.-09 klo. 17:30	Yhdistelmät	
	Harjoitukset jatkuvat tammikuussa 11.1.2009 klo 17.30 HYVÄÄ JOULUA JA RAUHALLISTA UUTTA VUOTTA		

Syyskauden päättäjaiset junioreilla 25.11. klo 17.30 alkaen.
Kausi päättyy päättäjäisiin, jossa vuoden aikana kunnostautuneita
karatekan alkuja muistetaan.

Ennakoilmoittautuminen 16.11. mennessä Nikolle, jotta tarjoilu olisi mutkaton.
(ilmoittautumislomakkeet jaetaan koteihin myöhemmin)

MIKSI KARATEEN?

Teksti Niko Rihu

Niin monet miettivät päänsä puhki valitessaan itselleen tai läheisilleen harrastusta, joka sopisi juuri heille. Kukin asettaa tulevalle harrastukselleen mielensä mukaan erilaisia vaatimuksia. Lajin tulee tietenkin herättää mielenkiinto, joku voi kaivata fyysistä rääkkiä ja osa haluaa harrastukseltaan ajattelemisen aihetta ja mahdollisuutta soveltaa oppimaansa käytännön elämään. Monet harrastusmahdollisuudet täyttävät osan kriteereistä, mutta jostain syystä lenkkiossujen vetäminen jalkaan ja palapelikerhon jäsenyys eivät kokonaisuutena vaikuta kovin houkuttelevalta vaihtoehdolta. Mitä ihmettä siis harrastaa?



Monipuolista harrastusta valittaessa tulee väistämättä esille karate; itsepuolustusta, kamppailua, fyysistä kuntoilua, motorisesti haastavia tekniikkasarjoja ja kaiken tämän soveltamista käytäntöön. Harrastaja päättää itse, painottaako harjoittelussaan kuntoilua, kilpaurheilua vai tekniikoiden hiomista viimeisen päälle näytöskuntoon. Myöskään kykyä puolustaa itseään ei voida nykyaikana lainkaan vähätellä.

Valinta on oma, kukin tapa harrastaa karatea on yhtä oikea.

Unohtaa ei myöskään sovi karaten kasvatuksellista puolta. Tekniikoiden opettamisen lisäksi karataseura antaa nuorille eväät tasapainoiseen elämään. Yhdenvertaisessa porukassa toimiessa kukaan ei ole toistaan huonompi ja kaikkia kohdellaan tasapuolisesti. Harjoittelemisen tuttujen kavereiden kanssa on hauskaa, mutta kun tekniikoita opetetaan niin silloin myös kuunnellaan. Tekniikoiden oppimisen lisäksi nuori omaksuu ryhmässä harjoitellessaan sosiaalisia taitoja. Tämä kaikki heijastuu suoraan elävään elämään. Kun nuori aikuinen aikanaan lähtee maailmalle, niin karaten osaamisen lisäksi hän osaa myös huolehtia itsestään sekä menestyä valitsemallaan tiellä. Tällöin seuran kasvatustyötä voidaan pitää onnistuneena.

Miten ikinä karaten pariin päätyykään, voin luvata että lajin haaste ei koskaan lopu kesken. Vielä 15 vuoden harrastamisen jälkeen tuntuu siltä, että paljon on opittavaa ja uusia tekniikoita voisi opetella vaikka joka viikko enkä siltikään ehtisi oppia lajista kaikkea. Tässä piileekin lajin kaksiteräinen miekka; nopeaa hohtoa etsivät vauhtiveikot joilla mieli vaihtuu useammin kuin sukat jalassa, eivät koskaan ehdi ymmärtämään karaten ajatusta tekniikoita syvemältä, kun taas pitkäjänteinen uurastaja saa karatesta elämyksiä loppuiäksi.



PANDA –PROJEKTI JATKUU KOUVOLASSA

Teksti Niko Koivula

Vuoden 2009 alusta Oushinkan ry lähti Karateliiton käynnistämään ja opetusministeriön rahoittamaan Panda–projektiin, jonka tavoitteena on esitellä karatea kouluikäisille. Projekti on valtakunnallinen ja sen kesto on kaksi vuotta. Sen yhtenä määrällisenä tavoitteena on liikuttaa 8000 lasta kouluissa tai ylipäätään esitellä karatea lajina ja mahdollisesti uutena harrastuksena. Karateliiton seuroista noin 15 otti osaa projektiin vuoden 2009 aikana.



Projekti alkoi Oushinkan ry:n osalta 15.1.2009, kun seura osallistui starttikoulutukseen, jossa Karateliitto esitteli projektin seuroille. Kevään aikana seuran ohjaajat pitivät karateharjoituksia projektin nimissä yli 250 lapselle Kouvolan alueella. Yhdistys osallistui Kymenlaakson liikunnan järjestämille TalviAction ja KesäAction –leireille sekä Korian ja Elimäen Sporttipäiville.

Kokemukset seurassa olivat hyviä. Alusta asti Panda –projektin tavoite seurassa on ollut liikuttaa lapsia tunnin ajan sekä antaa uusia kokemuksia erilaisesta yksilölajista. Liikuntapaikan täyttikin jokaisessa harjoituksessa tekemisen meininki. Harjoitus alkoi suoraan lajinomaisilla lämmittelyliikkeillä. Siitä edettiin nopeasti leikin varjolla yksittäisten tekniikoiden harjoitteluun ja vauhdikkaasti väline tai pariharjoitteluun riippuen ryhmän ikäjakaumasta.

Projekti jatkuu seurassa keväällä 2010 yhteistoiminnassa Kouvolan alueen koulujen ja Kymenlaakson liikunnan kanssa. Tavoitteeksi voi asettaa, että projekti liikuttaisi yli 500 kouluikäistä lasta Kouvolan alueella. Tavoite on siis hyvää vauhtia puolivälissä ja tavoitteen täytyessä Oushinkan olisi aktiivisimpien seurojen joukossa valtakunnallisesti.

RAVINTOLA *Angela* **KAHVILA**

Lounas

ma-pe klo 11-14

Karitsan sisäfile 14,90

Naudan sisäfile 14,90

Naudan ulkofile 9,00

Possun ulkofile 7,00

Broilerifileet 7,00

Kanapasta 6,50

Pizza tai Kebab 6,00

sis. salaatin ja kahvin

Peruna-/riisivaihtoehdot:

**ranskalaiset, lohkoerunat,
kermaperunat, aurajuustoperunat,
valkosipuliperunat,
riisi, Välimeren riisi**

Palvelemme ma-la 11-21, su 12-21

Puh. 05-3535 020

Salpausselänkatu 23, Kouvola