

# AIKIDOLEIRI

**Jukka Helminen**  
shihan 6. dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4. dan (Aikikai)

**14.-15.01.2017**

- Paikka :** Vuosaaren Urheilutalo [www.urheiluhallit.fi/vuosaari](http://www.urheiluhallit.fi/vuosaari)  
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran tatami)
- Teema :** Leiri on osa 1 koko kevään mittaisesta teemasta: Uken rooli. Miten hyökätään, miten otetaan tekniikka vastaan, mitä velvollisuuksia ukelle kuuluu, miten uke luo harjoitustilanteen, koryu vs gendai budo (uchitachin rooli vs uken rooli) jne.  
Leirille mukaan bokken ja jo. Seurasta saa myös lainaksi harjoitusten ajaksi.
- Aikataulu :** **la 13.00 – 14.30 ja 17.00 – 18.30**  
**su 11.00 – 12.30 ja 13.00 – 14.30**
- Osanottomaksu :** 50;- € tai 15:-€ / harjoitus
- Majoitus:** Ei järjestettyä majoitusta.  
All Right Hotel, Lokitie 1A 00980 Helsinki  
East Side Helsinki Apartment, Lökkisaarentie 11 00980 Helsinki  
Rastila Camping (Karavaanikatu 4 , 00980 Helsinki), josta on mahdollista vuokrata mökkejä viikonlopuksi. Ja kesäaikana siellä toimii myös hostelli. Yhteyttä leirintäalueelle kannattaa ottaa ajoissa. [www.rastilacamping.fi](http://www.rastilacamping.fi)  
Eurohostel, Linnankatu 9 00160 Helsinki [www.eurohostel.fi](http://www.eurohostel.fi)  
HelpHostel, Linnankatu 3 00160 Helsinki, [www.helphostels.com](http://www.helphostels.com)  
Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikintie 28, Hki 98, [www.kulttuurikeskussofia.fi/](http://www.kulttuurikeskussofia.fi/)  
Hotelli Rantapuisto, Ramsinniementie 14, Hki 98, [www.rantapuisto.fi](http://www.rantapuisto.fi)  
Forenom <http://forenom.fi/?gclid=CJKkvYG8qtACFUxlGQod9XkC5A>
- Leirinjärjestäjä :** Vuosaaren Viikingit ry / Budoviikingit / Jukka Helminen  
(Suomen Aikidoliitto ry:n jäsen seura)
- Lisätietoja :** Jukka Helminen  
e-mail [jukka.helminen \(at\) gmail.com](mailto:jukka.helminen@gmail.com), puh. 050-4921958  
[www.vuosaarensviikingit.org](http://www.vuosaarensviikingit.org)

Huom! Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla. Kukin huolehtii omasta vakuutusturvastaan.  
(Suositellaan esim Aikidoliiton vakuutusta.)

**TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !**