

AIKIDOLEIRI

Jukka Helminen
shihan 6.dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4.dan (Aikikai)

11.-12.03.2017

- Paikka :** Vuosaaren Urheilutalo www.urheiluhallit.fi/vuosaari
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran tatami)
- Teema :** Leiri on osa 3 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.
Tämä viikonloppu keskittyy aseettomiin tekniikoihin, miten olla ukena niissä, miten vastaanottaa eri tekniikat.
- 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, Lokkisaarentie 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
Eurohostel, Linnankatu 9 00160 Helsinki www.eurohostel.fi
HelpHostel, Linnankatu 3 00160 Helsinki, www.helphostels.com
Kulttuurikeskus Sofia, Kallvikintie 28, Hki 98, www.kulttuurikeskussofia.fi/
Hotelli Rantapuisto, Ramsinniementie 14, Hki 98, www.rantapuisto.fi
Forenom www.forenom.com/fi/
- Leirinjärjestäjä :** Vuosaaren Viikingit ry / Budoviikingit / Jukka Helminen
(Suomen Aikidoliitto ry:n jäsenseura)
- Lisätietoja :** Jukka Helminen
e-mail [jukka.helminen \(at\) gmail.com](mailto:jukka.helminen(at)gmail.com), puh. 050-4921958
www.vuosaarearviikingit.org
- Huom! Harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla. Kukin huolehtii omasta vakuutusturvastaan. (Suositellaan esim Aikidoliiton vakuutusta.)

TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !