

# TEEMA- leiri

Jukka Helminen

aikido shihan 6.dan (Aikikai)

Kai- Mikael Karvonen

aikido fukushidoin 4.dan

**lauantai 10.06.2017**

- Paikka :** Vuosaaren Urheilutalo [www.urheiluhallit.fi/vuosaari](http://www.urheiluhallit.fi/vuosaari)  
Vuosaarentie 5, 00980 Helsinki (alakerran tatami)
- Teema :** TANTODORI, perusteet kuten Aikikai Honbu ne on määritellyt graduointitekniikka kuten Aikikai honbu sen on määritellyt, Igarashi-sensein graduointitekniikka ohjeistus
- Aikataulu :**
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>11.30 ~ 13.00</b>  | <b>harjoitus, kihon</b>  |
| 13.00 ~ 13.45         | kahvitauko + keskustelua aiheesta                                    |
| <b>~13.45 – 16.30</b> | <b>harjoitus, kihon + kihon henkawaza</b><br>(sis toisen kahvitauon) |
- Osallistumismaksu :** 30:-€ tai 15€ / harjoitus
- Majoitus:** Ei järjestettyä majoitusta.
- Leirinjärjestäjä :** Budoviikingit / Jukka Helminen
- Lisätietoja :** Jukka Helminen  
e-mail [jukka.helminen \(at\) gmail.com](mailto:jukka.helminen(at)gmail.com)  
puh. 050-4921958  
[www.vuosaarenyiikingit.org](http://www.vuosaarenyiikingit.org)

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

**TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !**