

# AIKIDO teemaleiri

**Jukka Helminen**  
shihan 7. dan (Aikikai)

Assistenttina Kai Karvonen fukushidoin 4. dan (Aikikai)

**18.-19.05.2019**

- Paikka :** Vuosaaren Urheilutalo [www.urheiluhallit.fi/vuosaari](http://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 ja miten uke luo harjoitustilanteen.
- Aikataulu :** **la 13.00 – 14.30 ja 15.30 – 17.00**  
**su 11.00 – 12.30 ja 13.15 – 14.30**
- Osanottomaksu :** 50;- € tai 15:-€ / harjoitus
- Majoitus:** Ei järjestettyä majoitusta.  
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. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/rastila/>  
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, <https://sofia.fi/>  
Hotelli Rantapuisto, Ramsinniementie 14, Hki 98, [www.rantapuisto.fi](http://www.rantapuisto.fi)  
Guesthouse Stranda Helsinki, Niittyraanta 21, 00930 Helsinki  
[www.guesthouse-stranda.com/guest-house-stranda-helsinki](http://www.guesthouse-stranda.com/guest-house-stranda-helsinki)  
Forenom [www.forenom.com/fi/](http://www.forenom.com/fi/)
- 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.vuosaarearviikingit.org](http://www.vuosaarearviikingit.org)

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

**TARKISTA OMA VAKUUTUKSESI !**