

Lahden Karaten kilpailupolku

Lapset ja nuoret 5-13-vuotiaat

- jokaisella junnukurssilla on vähintään yksi leikkimielinen salikilpailu / kausi
- reisihippakisa, hartiahippakisa, gyakuzukikisa, vapaaottelu ja / tai katakisa tasoa vastaavana ja kannustavana tapahtumana. Pyrkimys tehdä mahdollisimman lajinomaisena ja karatetekniikoilla heti kun se on mahdollista.

Salikisat järjestetään normaali harjoitusten tilalla ja mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa, ottelukaavioita ei tarvita, säännöt ovat joustavia ja suuntaa antavia.

Hippakisoissa rajataan ottelualueet(kaksi ottelualuetta mahtuu pienempien junnujen kisoihin), yksi tai kaksi valmentajaa / ottelualue antamaan pisteitä osumista. Otteluaika voi olla joustava mutta tarpeeksi lyhyt(60 sek), jotta toimintaa tulee kaikille tarpeeksi. Otteluryhmät voidaan jakaa esim. pituuden mukaan. Hipoissa ja otteluissa käytetään kilpailuvöitä(omavyö alla) ja käsisuojia. Junnut saavat myös haastaa toisiaan ja kaikkia kannustetaan osallistumaan, mutta ei pakoteta. Pisteitä annetaan vain lajinomaisista tekniikoista!

Katakilpailussa mahtuu myöskin samaan aikaan tekemään kahdella ottelualueella.

Kataajat tekevät katan samaan aikaan, aloittelijat käskyn mukaan(valmentaja komentaa ja avustaa tarvittaessa, sama kata kummallakin kilpailijalla), kilpailuvöitä käytetään. Muut junnut toimivat tuomareina, nostaten sen puolimmaisena käden kummanpuoleinen oli heidän mielestään parempi.

Ensiarvoisen tärkeää on pitää tapahtuma positiivisena ja kannustavana, **“palkitaan” suoritusperusteisesti** ei tulospäätteisesti!

Salikisojen tarkoitus on innostaa kilpailemiseen pienellä kynnyksellä ja kartoittaa halukkuutta kilpailemiseen. Mahdollisuuksien mukaan näissä salikisoissa olisi hyvä olla mukana MM-ryhmän valmentajia.

Innokkaimmille ja potentiaalisille järjestetään “kilpailuharjoituksia” n. kuukauden välein ja tästä ryhmästä ohjataan / poimitaan kehityskelpoisimmat talentit ryhmään(henkinen taso, halu). MM-ryhmän valmentajien tulee määrittää taso ja harjoitukset, joihin talentit voivat osallistua.

Talentit voivat osallistua esim. erikseen määrättyihin treeneihin 1 krt / kk(sunnuntai klo 14-15), sekä mahdollisesti alueleireille(tasosta riippuen).

Uusia kilpailijoita, ohjataan ja avustetaan yhteisiin salikisoihin, junnukisoihin jne. Ennen junnukisoja heillä on mahdollisuuksien mukaan oikeus osallistua MM-ryhmän treeneihin.

Valmentajat kannustavat kilpailemiseen, myös harjoituksissa ja osa harjoitteista sisältää leikkimielisiä kilpailuja. Innokkaimpia ohjataan kilpailuharjoituksiin ja sitä kautta talenttiryhmiin.

Ryhmät:

- kidskurssit
- junnualkeiskurssit
- junnujatkokurssit
- junnu kelta-oranssivyöt
- junnu ylemmät vyöt
- talenttiryhmä(uusi)
- NEM 2021-ryhmä
- MM-ryhmä

Nuoret ja aikuiset yli 13-vuotiaat

Aikuisten alkeis- ja jatkokursseilla järjestetään vähintään yksi leikkimielinen salikilpailu tasoa vastaavana.

Innokkaimpia ohjataan osallistumaan keskiviikon ylemmät junnut/aikuiset kumite/kataharjoituksiin.

MM-ryhmän valmentajat ohjaavat edelleen osallistumaan alueleireille ja tasoavastaviin kilpailuihin.

Edistymisen mukaan on mahdollista siirtyä NEM- / MM-ryhmiin.