

Itämaisten kamppailulajien

Kamppailusali

Monikäyttöinen liikuntatila

Monikäyttöisyys

Itämaisten kamppailulajien aikidon, judon, karaten, taekwondon ja taidon käyttämät kamppailusalit ovat liikuntatiloina monikäyttöisiä. Itämaisten kamppailulajien lisäksi tatamisali sopii erinomaisesti vanhusten ja erityisryhmien liikuntaan, kuntoutukseen sekä päiväkotien liikuntaan ja perusvoimisteluun, mikä takaa kamppailusalille myös runsaan päiväkäytön.

Kamppailusali – kysytty liikuntatila

Suomen Liikunta ja Urheilun alaisissa itämaisten kamppailulajien liitoissa on 386 jäsenseuraa, joissa on noin 38.000 lajien harrastajaa. Harrastajista noin 65 % on alle 19-vuotiaita.

Harjoitustilan koko

Itämaisiin kamppailulajeihin soveltuvan harjoitustilan tulisi olla lattiapinta-alaltaan vähintään 10 m x 10 m. Mahdolliset harjoitustilassa olevat pylvääät ja terävät kulmat täytyy pehmustaa. Tilan vähimmäiskorkeus on 3,2 metriä. Ilmastoinnissa on syytä huomioida, että harjoituksissa voi olla yhtä aikaa jopa 40 – 60 harrastajaa.

Lattia

Itämaisiin kamppailulajeihin soveltuvan harjoitustilan alustana käytetään tatamia, jonka alle asennetaan joustoalusta. Tatamia ei voi asentaa suoraan kovalle lattialle. Tatamit maksavat noin 50 euroa/m². Lisätietoja tatameista ja joustoalustoista saa Suomen Judoliitosta puh: 0934812316.

Pukuhuonetilat

Normaalit liikuntatilojen pukuhuonetilat. Pukuhuoneissa tulisi olla alhaalle sijoitetut jalkojenpesualtaat.

Muita suositeltavia varusteita

Nyrkkeilysäkki, korkeushyppy- tai voimistelupatja, kuntosallot, puolapuut, kiipeilyköydet, rekki, vaaka, varastokaapit seurojen tarpeisiin.

Sijainti

Tilojen tulisi sijaita keskeisellä paikalla, julkisten kulkuneuvojen reittien läheisyydessä. Sijaintia valittaessa ja paikan ympäristöä suunniteltaessa tulisi huomioida, että lajien harrastajista noin 65 % on alle 19-vuotiaita, joista nuorimmat vasta 4-vuotiaita.

Lisätietoja:

Suomen Aikidoliitto puh: 09-34812566, Suomen Judoliitto puh: 09-34812316, Suomen Karateliitto puh: 09-4547435, Suomen Taekwondoliitto puh: 09-34812255, Suomen Taidoliitto puh: 09-87757660.