

Juno-kata kurssi la 6.3. klo 12:30 - 15:30 Jukarassa

Kurssin opettajina toimivat Suomen kata-Grand old Lady Ritva 'Liffa' Lumio 2.dan ja Kirsi Hannula 1.dan, vuoden 2009 SM-pronssipari Juno-katassa. Tilaisuuteen liittyy mahdollisesti kertaustapahtuma myöhemmin keväällä.



Junokataa, torina Liffa ja ukena Kirsi

Kurssin sisältö muotoutuu kurssilaisten aiemman kata-kokemuksen mukaan, toivottavaa kuitenkin olisi että osallistujilla olisi vähintään vihreä vyö.

Juno-kata on Jigoro Kanon laatima, yksi Kodokanin seitsemästä katasta. Kata sopii kaikille, miehille ja naisille ikään katsomatta. Kata tutkii jun olemusta, ajoitusta, tasapainoa, taitoa ja strategiaa. Kata suoritetaan hidastetussa tempossa, eikä se sisällä heittoja. Juno-kata kehittää

keskittymistaitoa ja liikeratojen ymmärrystä ja siksi se on mielenkiintoinen.



Keskellä Abe Sensei, joka Kodokanissa vastaa Juno-katasta, Finnain salilla v.2008

Tutustu kataan etukäteen, mutta voit tulla harjoituksiin vaikka et aikaisemmin ole ko. kataa tehnyt. Suomessakin vuonna 2008 vierailut Ichiro Abe 10 dan. vastaa tällä hetkellä Juno-katasta Kodokanissa.

Lisätietoa:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Ju-no-kata>

<http://www.youtube.com/watch?v=yGdJKwkFs1A>

<http://judoforum.com/index.php?showforum=3>

Dojon osoite: Rajatorpan kalliosuoja, Rajatorpantie 25.

Ilmoittautumiset: Eila Enden, Vantaan Jukara ry (eila.enden@jukara.fi)

Kurssin hinta: vapaaehtoiset 5 euroa paikanpäällä.

Kurssin toteutus yhteistyönä Vantaan Jukara ry & Judon Tuki ry