

# Kickboxing Team ry.

## Tervetuloa Peruskurssille

Oulussa 25.1.2018



# Tervetuloa Kickboxing Teamin peruskurssille

Onneksi olkoon hyvästä valinnasta liittyä Pohjois-Suomen menestyneimpään seuraan! Tämän oppaan tarkoitus on koota yhteen kaikki perustiedot, jotka tarvitset peruskurssilla harjoitteluun ja jatkoryhmiin siirtymiseen.

## Lajit

**Potkunyrkkeily** eli kickboxing on moderni ja vauhdikas pystyottelulaji, jossa kamppaillaan lyönnein, potkuin ja polvipotkuin.

**Thainyrkkeily** eli muaythai on perinteinen thaimaalainen pystyottelulaji. Lajiin kuuluvat iskut, potkut, polvipotkut, kyynärpäälyönnit ja pystypaini.

**Vapaaottelu** tai Mixed Martial Arts (MMA) yhdistää pysty- ja matto-ottelun saumattomaksi kokonaisuudeksi. Vapaaottelussa käytetään iskujen ja potkujen lisäksi heittoja, kaatoja, lukkoja ja kuristuksia.

**Lukkopaini** eli submission wrestling on moderni painimuoto, jossa sallittuja ovat heitot, kaadot, lukot ja kuristukset.

**Kuntopotkis** on potkunyrkkeilystä muokattu kuntoiluversio, jossa käytetään potkunyrkkeilyn tekniikoita, mutta ei oteta kontaktia toiseen harjoittelijaan vaan ainoastaan säkkeihin ja muihin välineisiin.

## Kickboxing Teamin peruskurssit

Kickboxing Team järjestää säännöllisesti kahta erilaista peruskurssia.

**Potkunyrkkeilyn ja thainyrkkeilyn peruskurssilla** opit molempien lajien perusteet ja saat riittävät taidot osallistuaksesi potkunyrkkeilyn noviisiryhmään, thainyrkkeilyharjoituksiin, yleisiin pystyotteluharjoituksiin sekä kuntopotkikseen.

**Vapaaottelun ja lukkopainin peruskurssilla** opetellaan sekä pysty- että mattotekniikoiden perusteet. Kurssin jälkeen voit osallistua vapaaottelun ja lukkopainin harjoituksiin, potkunyrkkeilyn noviisiryhmään, thainyrkkeilyyn, kuntopotkikseen sekä yleisiin pystyharjoituksiin.

Lisäksi järjestämme mm. kesäisin lyhyempiä **intensiivikursseja**, joissa keskitytään vain yhden lajin perusteisiin. Intensiivikurssin jälkeen voit jatkaa harjoittelua sen lajin jatkoryhmissä.

## Mitä peruskurssilla tehdään?

Peruskurssilla nostetaan harjoittelijan peruskuntoa ja opetetaan lajin perustekniikoita. Kurssin aikana tehdään perustekniikkaharjoittelun lisäksi erilaisia lihaskuntoharjoituksia, joilla kasvatetaan kuntoa asteittain eli aikaisempaa urheilutaustaa ei vaadita.

Peruskurssin harjoitukset ovat aluksi kahdesti viikossa. Kurssin kestänyt jonkin aikaa, on mahdollisuus vapaaehtoisiin lisäharjoituksiin, joista ilmoitetaan erikseen.

Kurssille osallistuvan ei tarvitse omistaa mitään lajiin liittyviä harjoitteluvälineitä tai -vaatteita, vaan asuksi riittää esim. t-paita ja verkkarit. Lisäksi mukana on hyvä pitää juomapulloa. Tarvittavia harjoitusvarusteita voi lainata salilta. Peruskurssin kesto on noin 2 kuukautta ja potkunyrkkeilyn peruskurssi päättyy keltaisen vyön kokeeseen.

## Hyvät tavat

Jotta kaikkien harjoittelu on mukavaa ja turvallista, noudatetaan harjoituksissa tiettyjä tapoja. Ennen harjoitukseen tuloa leikataan pitkät kynnet ja poistetaan kaikki korut. Lävistyksen voi myös peittää urheiluteipillä. Pukuhuoneessa pestään jalat. Harjoitukset aloitetaan menemällä riviin, jolloin ohjaaja voi laskea harjoittelijat ja kertoa mahdolliset tiedotusasiat

Harjoituksen ohjaajan ohjeita noudatetaan täsmällisesti, jotta harjoittelu pysyy hallittuna ja turvallisena. Ohjaajan puhuessa vältetään muuta puhetta, jotta kaikki kuulevat ohjeet. Ennen pariharjoituksen alkua paria kätellään merkiksi siitä, että harjoitus alkaa. Turvallisuussyistä ohjaajalle tulee aina ilmoittaa, jos salista on pakko poistua kesken harjoituksen.

## Mitä harjoittelu maksaa?

Peruskurssi maksaa normaalisti 120€, etuhinta 90€ koskee opiskelijoita, koululaisia, työttömiä ja eläkeläisiä. Peruskurssimaksu sisältää kuluvan vuoden jäsenmaksun 10€. Jatkossa harjoitusmaksuja voi suorittaa 2kk, 6kk tai 12kk erissä ja pidemmät maksukaudet ovat kuukautta kohti edullisempia.

Voit samalla harjoitusmaksulla osallistua kaikkiin seuran harjoituksiin. Poikkeuksena on ainoastaan kilparyhmä, johon kutsutaan erikseen. Harjoitusmaksun voi halutessaan laittaa myös tauolle esim. kesän ajaksi ilmoittamalla siitä etukäteen. Tarkat hinnat löydät oppaan lopusta.

## **Varusteiden hankinta**

Kamppailu-urheilun täysipainoinen harjoittelu vaatii tiettyjä suojavaarusteita. Nämä on suositeltavaa hankkia viimeistään yleiseen harjoitteluryhmään siirryttäessä mutta halutessa ne voi hankkia jo peruskurssin aikana. Hanskoja, säärisuojia ja kypäriä on lainattavissa salilta, mutta hygieniasyistä suositlemme omia varusteita.

Välttämättömiä varusteita potkunyrkkeilyssä, thainyrkkeilyssä ja vapaaottelussa ovat käsisiteet, nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammassuojat ja miehillä alasuojat.

Kypärä on suositeltava potku- ja thainyrkkeilyssä sekä vapaaottelussa peruskurssin jälkeen, kun aloitetaan sparriharjoittelu. Thainyrkkeilyssä kyynärsuojat ovat myös tarpeellisia. Vapaaotteluhanskat ovat hyödylliset vapaaottelussa, mutta tulevat tärkeysjärjestyksessä vasta kypärän jälkeen.

Lukkopainissa suojavaarusteiksi riittävät hammassuojat ja alasuojat.

Potkunyrkkeilyä ja thainyrkkeilyä harjoitellaan normaalisti erityisissä shortseissa, jotka mahdollistavat jalkojen vapaan liikkumisen potkuihin ja joissa ei ole taskuja, joihin jalka voi takertua. Potkunyrkkeilyn oranssin vyön kokeessa harjoittelijalla tulee olla seuran shortsit ja T-paita sekä keltainen vyö.

Vapaaottelua ja lukkopainia harjoitellaan lajiin sopivissa hieman pidemmissä shortseissa. T-paidan sijaan käytetään usein ihonmyötäistä ns. rash guardia, joka suojaa hiertymiltä.

Kickboxing Team välittää kaikkia harjoittelussa tarvittavia välineitä ja varustehinnasto löytyy oppaan lopusta. Myös muiden kuin KBT:n välittämien varusteiden käyttö on sallittua, mutta ellei sinulla ole kokemusta niistä, suositlemme konsultoimaan ohjaajia, jotta saat varmasti harjoitteluun soveltuvat varusteet.

## **Potkunyrkkeilyn vyökokeet**

Potkunyrkkeilyssä käytetään vyöjärjestelmää, jossa harrastajat jaotellaan ryhmiin taitojensa mukaan. Vyöjärjestelmä antaa tavoitteellisuutta harjoitteluun ja helpottaa opetusta sekä harjoitusparien valintaa. Potkunyrkkeilyn vyöarvot ovat järjestyksessä keltainen, oranssi, vihreä, sininen, ruskea ja musta. Keltainen vyö suoritetaan normaalisti peruskurssin lopussa, oranssi noin vuoden harjoittelun jälkeen ja mustan vyön saavuttamiseen kuluu aktiiviseltakin harjoittelijalta noin kymmenen vuotta.

Vyöarvot suoritetaan erityisissä vyökokeissa eli graduoinneissa, jotka pitää graduointioikeudet omaava mustavälinen potkunyrkkeilijä. Vyökokeeseen on tultava ajoissa ja lämmitelleenä. Ennen vyökoetta on suoritettava

vyökoemaksu (keltaisella vyöllä 15€) ja hankittava potkunyrkkeilypassi (25€). Vyön (10€) voi myös hankkia samassa yhteydessä.

Vyökokeessa toimitaan graduoijan ohjeiden mukaan ja esitellään vyöarvoon vaadittavat tekniikat ryhmässä. Mikäli peruskurssilainen ei jonkin esteen vuoksi voi suorittaa keltaista vyötä kurssin lopuksi, se voidaan suorittaa myöhemmin.

## **Mitä peruskurssin jälkeen?**

Peruskurssin jälkeen harjoittelijat siirtyvät jatkoryhmiin. Potkunyrkkeilyssä on erilliset noviisiharjoitukset vasta peruskurssin suorittaneille. Tässä vaiheessa harjoittelu muuttuu huomattavasti haastavammaksi, liikkuvammaksi ja hauskemmaksiksi. Perustekniikoiden toistaminen ilmaan jää vähemmälle ja pariharjoittelu liikkeestä lisääntyy. Lisäksi aloitetaan sparriharjoittelu kevyellä kontaktilla.

Jatkoryhmään siirtymistä ei tarvitse jännittää. Vaikka kokeneemmat harjoittelijat saattavat treenata hyvinkin rajun näköisesti, tasoerot huomioidaan aina, eikä uusia tulokkaita murjota. Mikäli haluaa edetä kohti kilpakehiä, on pyydettyä saatavissa myös henkilökohtaista opastusta omalla ajalla tapahtuvaan kunto- ja tekniikkaharjoitteluun.

Potkunyrkkeilyssä seuraava tavoite peruskurssin jälkeen on yleensä oranssin vyön suorittaminen. Tähän vaaditaan keltaisen vyön saamisen jälkeen vähintään kuuden kuukauden säännöllinen harjoittelu ja vähintään 50 harjoituskertaa. Useimmiten oranssi vyö suoritetaan noin vuoden kuluttua harjoittelun aloittamisesta.

## **Kilpaileminen**

Kickboxing Team on Oulun menestynein seura potkunyrkkeilyssä, thainyrkkeilyssä ja vapaaottelussa. Olemme saavuttaneet lajeissa kymmeniä Suomen mestaruuksia, kansainvälistä menestystä MM-tasolle saakka ja menestyneet myös ammattilaistasolla. Lukkopainissakin olemme menestyneet hyvin kansallisella tasolla.

Kilpaileminen ei ole seurassa pakollista ja suurin osa harrastajista on mukana puhtaasti kuntoilumielellä. Halukkailla on kuitenkin mahdollisuus edetä kilpakehiin aluksi paikallisten salikilpailuiden kautta. Järjestämme myös itse säännöllisesti pienempiä KBT-kisoja sekä KBT Fight ammattilaistapahtumia, joissa on mahdollista päästä ottelemaan kotikehässä.

Tasokas valmennus ja valmentajien laaja kokemus eri tason kilpailuista takaa sen, että kun päästämme sinut ottelemaan, olet myös taidoiltasi valmis siihen.

## Lisenssi ja vakuutus

Kamppailu-urheilu, kuten mikään muukaan urheilu, ei ole täysin riskitöntä. Vaikka vakavat loukkaantumiset ovat harvinaisia, urheiluvammat ovat mahdollisia, joten suosittelimme vakuutuksen ottamista. Normaali tapaturmavakuutus ei yleensä kata kontaktiurheilua, joten lajiliitoilla on neuvoteltuna edulliset lisenssivakuutuspaketit.

Aluksi kannattaa hankkia harrastelisenssi, koska sen voi myöhemmin tarvittaessa päivittää kilpalisenssiksi maksamalla pelkän erotuksen. Juniorilisenssi kattaa automaattisesti kilpailemisen. Vakuutuksen pääset hankkimaan alla olevien linkkien kautta.

Potkunyrkkeily: <https://www.kickboxing.fi/lisenssit/>

Thainyrkkeily: [http://www.muaythai.fi/?page\\_id=21](http://www.muaythai.fi/?page_id=21)

Vapaaottelu: <http://www.vapaaottelu.fi/vakuutus-ja-lisenssi/>

## Yhteystiedot

Kickboxing Team ry.

Käyntiosoite: KBT Fight Center  
Uusikatu 35  
90100 Oulu

Postiosoite: Peikontie 1D 48  
90550 Oulu

Puhelin: 0400 585287

Email: [info@kickboxingteam.com](mailto:info@kickboxingteam.com)

Internet: [www.kickboxingteam.com](http://www.kickboxingteam.com)

Facebook: [www.facebook.com/KBToulu](http://www.facebook.com/KBToulu)

Instagram: [www.instagram.com/kickboxingteam](http://www.instagram.com/kickboxingteam)

## Varustehinnasto:

Kooste tärkeimmistä varustehinnoista. Täydellisen hinnaston löydät täältä:  
<http://www.kickboxingteam.com/hinnat-ja-harjoitusajat/varustehinnasto/>

### **Varustepaketit Top Ten**

#### **Miesten varustepaketti 135€**

Sisältää: hanskat (50€), säärisuojat (60€), hammassuojat(9€), käsisiteet (12€) ja alasuojat (16€).

#### **Naisten varustepaketti 120€**

Sisältää: hanskat (50€), säärisuojat (60€), hammassuojat(9€) ja käsisiteet (12€).

### **Varustepaketit Crest**

#### **Miesten varustepaketti: 180€**

Sisältää: hanskat (75€), säärisuojat (70€), hammassuojat(9€), käsisiteet (12€) ja alasuojat (16€).

#### **Naisten varustepaketti: 165€**

Sisältää: hanskat (75€), säärisuojat (70€), hammassuojat(9€) ja käsisiteet (12€).

### **Varustepaketit Fairtex**

#### **Miesten varustepaketti: 240€**

Sisältää: hanskat (110€), säärisuojat (95€), hhammassuojat(9€), käsisiteet (12€) ja alasuojat (16€).

#### **Naisten varustepaketti: 225€**

Sisältää: hanskat (110€), säärisuojat (95€), hammassuojat(9€) ja käsisiteet (12€).

### **Muut varusteet**

Potku- ja thainyrkkeilyshortsit: 40€

Vapaaottelushortsit: 50€

KBT T-paita puuvilla: 10€

KBT T-paita tekninen: 20€

Harjoituskypärä Top Ten: 50€

Kilpakypärä Top Ten: 100€

Käsisiteet: 12€

Hammassuojat: 9€

## Harjoitusmaksut:

### **Peruskurssi**

Normaali - 120€

Etuhinta - 90€

### **Jäsenmaksu**

10€/vuosi

### **Kertamaksu**

10€

### **12 kerran kortti**

Normaalihinta: 100€

Etuhinta: 80€

### **Harjoitusmaksut**

#### **Normaalihinta:**

2kk - 100€

6kk - 220€

12kk - 400€

#### **Etuhinta:**

2kk - 80€

6kk - 200€

12kk - 360€

## **OHJEITA MAKSUISTA**

### **Potkunyrkkeilyn ja thainyrkkeilyn** maksut tilille:

Kickboxing Team ry FI58 5740 8920 0587 70

### **Vapaaottelun ja lukkopainin** maksut tilille:

Kickboxing Team ry FI78 5741 3620 4357 16

Esittäkää maksukuitti treeneissä, jolloin saatte merkinnän harjoituskorttiinne.  
Maksuun viesti: Oma Nimi, Suoritettava maksu. Esim. Mikko Mallikas, 6kk  
harjoitusmaksu + jäsenmaksu 2018

Maksettu harjoitusaika on mahdollista laittaa tauolle etukäteen ilmoittamalla,  
mikäli harjoittelu estyy pidemmäksi aikaa