



日本空手松涛連盟

## Karateklubi Tengu infoleht

01.09.2009

### Tutvustus

Karateklubi Tengu on loodud 2006. a jaanuaris. Klubi on välja kasvanud Karateklubi Nükest, kus Kaido Rätsepp töötas treenerina al 1998. aastast. Uue klubi moodustamine oli ajendatud soovist arendada Shotokan karate-do`d läbi personaalse kogemuse ning pakkuda selle liikmetele uusi enesearendamise võimalusi. Hetkel kuulub klubi Eesti Shotokan Karate Föderatsiooni ning läbi selle rahvusvaheliselt kõrgelt tunnustatud Jaapani organisatsiooni - Japan Karate Shotorenmei. Peainstruktor Kaido Rätsepp (2. dan – musta vöö teine aste) omab pikaagest treeneritöö kogemust. Ta on treeninud Jaapanis Japan Karate Shotorenmei peakorteris aastal 2001-2002, on mitmekordne Eesti meister ja rahvusvaheliste turniiride medaliomanik, IJKA Shotokan karate Euroopa meister ning omab Eesti Olümpiakomitee poolt väljastatud treenerite litsentsi.

### Klubi tegevus

Karateklubi Tengu tegevuse eesmärgiks on pakkuda selle liikmetele enesearendamise võimalusi läbi karate treeningute. Karate treeningud sisaldavad kolme peamist komponenti: 1. tehniline areng – kaitsetehnikad, ründetehnikad, liikumised, heited, võitlustaktika. 2. füüsiline areng – jõud, kiirus, vastupidavus, paindumus. 3. vaimne areng – keskendumine, lõdvestumine, distsipliin, etikett. Klubi liikmetel on võimalus osaleda iga -aastastel treeninglaagritel ja seminaridel, mille läbiviijateks on nii eesti, euroopa kui jaapani tipp-istruktorid. Klubi korraldab ka korralisi vöögraduatsiooni eksameid (taseme kontroll, personaalne vahekokkuvõtete tegemine ja tagasiside) ning kõigil on võimalus jõuda ka musta vöö eksamitele, mis võetakse vastu maailmas kõrgelt hinnatud jaapani instruktorite poolt. Klubi tegevuse peasuund ei ole võistlusspordiga tegelemine, kuid soovijatele anname ka selle võimaluse.

### Treeningud

Klubis tegutseb kaks treeningrühma. Algajate gupis omandatakse karate algoskused ja -teadmised, hiljem on võimalus edasi liikuda edasijõudnute gruppi, kus toimub süvendatud karate õppimine/harjutamine. Algperioodil võib treeningutel osaleda dressides, hiljem tuleks soetada spetsiaalne karate-gi. Kõik treeningud viiakse läbi paljajalu. Algajate treeningud toimuvad Tallinna Kristiine Gümnaasiumi võimlas, Nõmme tee 32. Treeningajad: teisipäeviti kl 17.45-19.00 ja neljapäeviti kl 18.00-19.30. Riiklikel pühadel treeninguid ei toimu.

### Treeningmaksu tasumise kord

Algajate grupi treeningtasu on 400.- kuus. Treeningtasust 200.- moodustab kohamaks, mida arvestatakse sõltumata treeningutel osalemisest kordadest. Täis kuumaksu hakatakse arvestama kolmandast treeningul osalemisest. Soodustused: ühe pere liikmed –25%. Klubi tuleb vastu ka materiaalselt vähemkindlustatud inimestele ja peredele. Põhjendatud soodustustaotlus arutatakse läbi treeneriga.

Treeningmaks tasutakse iga alanud kuu 10-ndaks kuupäevaks Karateklubi Tengu MTÜ pangakontole SEB Pangas: 10220053099016 või sularahas treeneri kätte.

Lugupidamisega,  
Kaido Rätsepp  
Karateklubi Tengu peainstruktor

Karateklubi Tengu MTÜ  
Liivalaia 26-18  
10118 Tallinn, Eesti

Tel: 5292770  
E-mail: Kaido@tengu.ee  
www.tengu.ee

Reg nr 80231736