# Kendon Suomi-ryhmä

Kendon Suomi-ryhmä on säännöllisesti ympäri Suomen eri seurojen vieraana harjoituspäiviään järjestävä kendoharrastajien ryhmä (ryhmän harjoituksiin voivat osallistua myös kyseisen harjoituskerran isäntäseuran muutkin jäsenet). Ryhmän toiminnasta ja harjoituksista vastaavat liiton nimittämät vetäjät.

Suomi-ryhmän tavoitteena on kehittää seurojen välistä yhteistyötä ja tarjota korkeatasoista harjoitusta säännölliseen harjoitteluun sitoutuneille kendokoille. Suomi-ryhmä sopii kaiken tasoisille kendon harjoittelijoille, joiden taidot riittävät kovatempoiseen harjoitteluun.

Suomi-ryhmään osallistuminen edellyttää sitoutumista ryhmän järjestämiin harjoituspäiviin (4-6 krt/vuosi). Osallistujilla tulee olla voimassa oleva liiton lisenssi.

Ryhmän vastuuhenkilöinä ja vetäjinä toimivat Kari Ruuhilahti (kendo kyoshi 7.dan, Pori) ja Mika Kankainen (kendo renshi 6.dan, Oulu).

Harjoituspäivien tarkoituksena on antaa osallistujille:

- Tietoa sen hetkisestä fyysisestä kuntotasosta, sekä kendollisesta taitotasosta
- Kaudelle henkilökohtainen asetettu tavoite
- Harjoittelulle selkeä suunta ja päämäärä
- Henkilökohtainen palaute
- Konkreettiset kotiseuroissa tehtävät harjoitusohjeet
- Seuranta asetettuihin tavoitteisiin pääsystä

Harjoituksiin sisältyy mm. fyysisen kunnon mittaamista ja ylläpitoa, kovaa kendoharjoittelua, sekä harjoittelua tukevien toimien läpikäyntiä. Harjoitusten fokus on vahvasti ryhmän kokonaisvaltaisen tason nostamisessa ja henkilökohtaisessa ohjauksessa.

# Aikataulu

Harjoituspäivät järjestetään ryhmään ilmoittautuneiden seuroissa. Harjoittelupäivistä sovitaan, kun ryhmään ilmoittautuneet ja mahdolliset harjoituspäivän järjestävät seurat ovat selvillä.

Tavoitteena on järjestää 4-6 harjoituskertaa kauden aikana. Tulevista harjoituspäivistä tiedotetaan tiedotetaan avoimessa Facebook-ryhmässä.

HUOM. Ryhmään voi liittyä mukaan myös kesken kauden. Katso ilmoittautumisohjeet alta.

# Mitä se maksaa?

Harjoituspäivät ovat osallistujille pääosin maksuttomia.

Järjestävän paikkakunnan seura hoitaa tarvittavat käytännön toimet eli harjoituspaikan ja mahdollisesti tarvittavan majoituksen. Näistä syntyvät kustannukset pyritään kattamaan liiton toimesta ryhmälle varatusta budjetista yhteistyössä järjestävän seuran kanssa.

Harjoituspäiviin matkustaminen, ruokailut jne. jäävät osallistujien itsensa hoidettaviksi.

# Miten ilmoittaudun mukaan?

Lisätietoa ryhmän toiminnasta saa sen vetäjiltä:

- Kari Ruuhilahti, puh. 0504116032, kari.ruuhilahti@pp.inet.fi
- Mika Kankainen, puh. 0403010331, mika.kankainen@gmail.com

Ilmoittautumiset Suomi-ryhmään pyydetään tekemään sähköpostitse Karille ja Mikalle. Mukaan voi tulla myös kesken kauden. Ilmoittautumisessa on mainittava osallistujan nimi, vyöarvo ja kotiseura.

---

Versio #2
Luotu 2026-09-07 09:28:30 UTC käyttäjän Tea Pihlaja toimesta
Päivitetty 2026-09-07 09:29:42 UTC käyttäjän Tea Pihlaja toimesta