



## Harjoitusten Info, aikataulu ja ohjeet. Järjestäjänä Muonion Tunturi-Veikot Ry.

Antti Hietala, puh. 040-5584840

[info.kamppailuklubi@gmail.com](mailto:info.kamppailuklubi@gmail.com)

### Aikataulu

- Tiistai 18:00-19:30 lukkopaini ja/tai bjj
- Keskiviikko 16:30-17:30 lukkopaini ja/tai bjj
- Torstai 16:30-18:00 lukkopaini ja/tai bjj
- Sunnuntain 13:00-14:00 vapaavuoro
- Harjoituspaikka sijaitsee Muonion yhtenäiskoulun liikuntasalin näyttämöllä. Osoite Opintie 3, 99300 Muonio
- Harjoitusaikoihin tulee muutoksia syksyn aikana. Harjoitusajoista tiedotetaan whatsapp ryhmässä, johon saa liittyä halutessaan. Liittyminen ei ole pakollista.

### Lukkopaini/Bjj

- Lajikokemusta ei vaadita. Kaikki treenit sopivat sekä aloittelijoille, että kokeneille.
- Ikäraja aikuisille suunnatuissa treeneissä on yleisesti 15-vuotiaat ja siitä ylöspäin. Jos et ole vielä täyttänyt 15-vuotta, mutta haluaisit kuitenkin osallistua treeneihin, niin ole yhteydessä Anttiin. Yläikärajaa harrastajilla ei ole.
- Erillistä peruskurssia ei ole – mukaan voi tulla koska tahansa. Uudet harrastajat ilmoittavat ensimmäisiin treeneihin tulemisesta Antille.
- Suojaimiksi suositellaan hammassuojia ja alasuojia, mutta aloitus onnistuu myös ilman.
- Varusteiksi T-paita/tekninen paita ja taskuttomat shortsit tai trikoot. Treeneissä on mahdollista harjoitella myös Bjj-kimonon eli (GI):n kanssa. Lukkopaini ja Bjj tekniikat sopivat yhteen, joten treeneissä pyritään siihen, että harjoituksiin voi osallistua joko GI:n kanssa tai ilman.
- Treeneissä harjoitellaan paljain jaloin, joten hygieniaa varten kädet ja jalat pestään ennen treeniä. Suositellaan myös liikkumista tilojen välissä esim. sandaalit jalassa.
- Harjoitusten sisältö: alkulämmittely, tekniikkaosio, tehtäväpainia ja painisparria. Jokainen treenaa oman tason ja kunnan mukaan. Harjoituksissa huomioidaan aloittelijoiden taso sekä fyysiset mittasuhteet.

### Yleiset Ohjeet

- Huolehdi hygieniasta: Pidä kynnet lyhyeksi leikattuina, ei koruja, kelloja tai lävistyksiä treenin aikana.
- Pese treenivaatteet jokaisen käyttökerran jälkeen ja huolehdi omista välineistäsi.
- Lukkopaini on kontaktilaji, joten pieniä naarmuja ja ruhjeita voi tulla – urheiluteippiä ja laastarit kannattaa ottaa mukaan.
- Tatamin ja ihon välinen kitka voi aiheuttaa ”palovammoja”.

### Maksut

- Harjoittelu on maksullista. Harjoitusmaksu on 20€ / kevät- tai syyskausi. Maksun saajana Muonion Tunturi-Veikot Ry. Maksu toimii myös seuran jäsenmaksuna.
- Tilinumero: FI64 5643 7420 0373 73
- Viestikenttään harrastajan nimi ja minkä kauden maksaa. Esim. (”Matti Mallikas, Lukkopainin kevätkausi 2026”)
- Lukkopaini treenit on osa Muonion Tunturi-Veikkojen tarjoamaa liikuntapalveluja.