

MODERN MANO MANO SUOMI

OHJEITA HYVÄÄN HARJOITTELUUN

TULE AJOISSA

Ole harjoituspaikalla hyvissä ajoin, niin että ehdit vaihtamaan varusteet ja asut ilman turhaa kiirettä. Aseta harjoituskorttisi paikkaan minne muutkin ne asettavat, jotta ohjaaja voi ne täyttää.

HUOLEHDI VARUSTEISTA JA SIISTEYDESTÄ

Poista ennen harjoitusta korut ja kello, etet naarmuta kavereita eivätkä ne rikkoonnu. Pidä harjoitusasusi puhtaana ja huolehdi etenkin käsien ja jalkojen hygieniasta ennen harjoitusta.

HUOLEHDI VELVOITTEISTASI

Hoidathan aina harjoitusmaksusi ajallaan ja jos tilaat tarvikkeita, huolehdi heti niiden maksamisesta. Olisi ikävää ja turhaa jos maksujen maksamatta jättäminen estäisi harjoitteluasi. Mikäli taloudellinen tilanteesi on heikko, ota asia puheeksi, saatamme päästä neuvottelutulokseen.

MUISTA TURVALLISUUS JA JÄRJESTYS

Harjoituksissa on paikalla useita ihmisiä, jotka harjoittelevat jopa eri tekniikoita. Järjestyksen on vallittava turvallisuuden takaamiseksi ja ohjaajan antamia neuvoja tulee noudattaa tinkimättä. On hyvä myös itse huomioida muut ja katsoa, että ei törmää toisiin harjoittelijoihin tekniikkaa tehdessä.

HARJOITTELE TUNNOLLISESTI

Hyvä harjoittelu on sitä, että käyttää tehokkaasti hyväksi koko harjoitusajan, ottaa vastaan ohjaajan antamat viestit ja ohjeet ja pyrkii tekemään runsaasti toistoja, joiden kautta tekniikat jäävät mieleen. Aina ei suinkaan tarvitse yrittää treenata itseään maitohapuille, vaan omien kykyjen mukaan on ahkera ja pyrkii suorittamaan tekniikat täsmällisesti ja käyttäen oikeita liikeratoja ja liikkumista.

KERTAA JA KERTAA

Paitsi harjoituksissa, kerta tekniikoita myös harjoitusajan ulkopuolella. Sitä voi tehdä yksinkin ja hyvä muoto on tehdä mielikuvaharjoituksia, joissa näet itsesi suorittamassa tekniikkaa puhtaasti. Kannattaa myös hankkia esimerkiksi vyötekniikat-DVD, josta on hyvä kerrata kun itsellä on aikaa.

LERIT, SEMINAARIT, KOULUTUS JA VYÖKOKKEET

Suuremmissa tapahtumissa kannattaa aina olla mukana. Opi ja uutta ja vähän ”spesiaaliakin” ja tapaat muita harrastajia suomesta ja maailmalta. Näissä tilaisuuksissa sinulla tulee aina olla mukana lajipassi, jonne suoritukset merkitään. Passin kuten muutkin tarvikkeet saat omasta Modern Mano Mano-koulustasi. Leirimaksut on aina hoidettava ajallaan aikataulun mukaan.

POSITIIVINEN ASENNE JA HYVÄKSYMINEN

Harjoittelun pitää olla myös hauskaa. Kamppailuharjoitus on sosiaalinen tilanne, jossa kaikki harjoittelevat kaikkien kanssa ja yhteispelillä homma sujuu parhaiten. Harjoituksissa on yleensä myös hyvin eri ikäisiä naisia ja miehiä ja he tulevat erilaisista taustoista ja erilaisilla kokemuksilla varustettuna. Näin tapahtuu myös kokemusten vaihtoa ja jokainen oppii muilta uusia tapoja tehdä asioita. Oman osansa positiiviseen oppimisen ilmapiiriin antavat Modern Mano Manon ammattitaitoiset ohjaajat, joilla nämä asiat ovat hyvin tiedossa koulutuksen ja kokemuksen kautta.

TERVETULO MUKAAN!

Toivomme, että voimme tarjota sinulla lajin ja harrastuksen, jonka parissa viihdyt pitkään!