

# SEURAHAASTE, TOUKOKUU 2021

Suoritus / päivä	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
Kevyt liikunta, min																															
Raskas liikunta, min																															
Katat yhteensä, kpl																															
Pinan Shodan																															
Pinan Nidan																															
Pinan Sandan																															
Pinan Yondan																															
Pinan Godan																															
Kusanku																															
Naihanchi																															
Seishan																															
Chinto																															
Niseishi																															
Bassai																															
Jitte																															
Jion																															
Wanshu																															
Rohai																															
Muut																															

## OSALLISTUMINEN

Syötä päivän suoritukset viimeistään seuraavan päivän aikana.



[www.karateseura.fi/toiminta/seura-liikkuu](http://www.karateseura.fi/toiminta/seura-liikkuu)

## KEVYT LIIKUNTA

Kevyt liikunta on kaikkea aktiivista toimintaa, jossa ollaan koko ajan liikkeessä.

**Esimerkkejä:** Kävely, pyöräily, kotityöt.

## RASKAS LIIKUNTA

Raskaaseen liikuntaan lasketaan kaikki liikunta, jossa selvästi hengästyy.

Lisäksi tähän kohtaan kirjataan kaikki ohjattu karateharjoittelu sekä muu ohjattu liikunta kokonaisuudessaan.

