

# 28. LOPPLAISLEIRI MIKKELISSÄ



## 6.1.2024

**Reino Pesonen 6.Dan**  
**Tatu Iivanainen 5.Dan**  
**Samu Reijasto 5.Dan**  
**Inari Vähätiihto, 4.Dan**

**Loppiaislauantaina 6.1.2024 järjestetään jälleen perinteinen Loppiaisleiri, jo 28. kertaa!**

Leirin teemana on tänä vuonna POOMSE, sekä **kilpailumuotona** että **olennaisena osana vyökoetta**. Ohessa "kevennyksenä" keskitymme **potkutekniikkaan**. Vaikka lähestymme teemaa sekä kilpailusuorituksen että vyökokeessa tarvittavan osaamisen kautta, niin lopullisena tarkoituksena on osoittaa, että niissä ei tulisi olla olennaisia eroja. Potkut keventävät välissä tarkan perustekniikan tuomaa ylävartalon ns. jumia harjoittelussa.

Koska olemme osa Suomen Sim Uu-seurojen perhettä, tarjoamme halukkaille ylimmille vyöarvoille myös treenin Pyon Ahn -poomseihin. Leiri on kuitenkin suunnattu kaikille harrastajille ns. Mestari-linjasta huolimatta, joten ohjelmassa on huomioitu mahdollisuus treenata muuta, jos ei ole aikaisemmin tehnyt Pyon Ahn -poomseja eikä tarvitse niitä vyökokeissaan.

Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin. Poomse kilpailu- tai harjoitusmuotona saati vyökokeissa ei erottele juniori-ikäisiä aikuisista. Tämän takia emme tällä kertaa toteuta erillisiä junioreiden ryhmiä, vaan harjoitteleme poomsea vyöarvojen mukaisissa yhteisryhmissä.

### **Paikka**

Mikkelin Taekwondon sali Kamppiluareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

### **Ruokailu**

Leirin yhteyteen ei järjestetä erikseen ruokailua. Kamppiluareena sijaitsee Mikkelin keskustan välitörmässä tuntumassa, joten ruokailupaikkoja jokaiseen makuun löytyy läheltä!

### **Hinta**

30 euroa, maksu seuralaskutuksella.

### **Ilmoittautumiset**

31.12.2023 mennessä sähköpostitse [ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com](mailto:ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com). Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja lähettäkää skannattu lista tai vastaavat tiedot sähköpostilla.

Lisätietoja antaa Reino Pesonen, 0400 491615.

**10:00**

**YHTEINEN LEIRIN AVAUS**

**10:15 – 11:30**

**KELTAISET-VIHREÄT VYÖT**  
POTKUTEKNIikka  
INARI

**SINISET-PUNAISET VYÖT**  
POOMSEKOMBINAATIOT  
VYÖKOEPOOMSE  
REINO

**MUSTAT VYÖT**  
POOMSE KILPAILUNÄKÖ-  
KULMASTA  
TATU

**11:30 – 12:30**

**RUOKAILUTAUKO**

**12:30 – 13:00**

**POOMSEN KILPAILUSÄÄNTÖJEN PERUSTEET HARRASTAJAN NÄKÖKULMASTA**

**13:00 – 14:15**

**KELTAISET-VIHREÄT VYÖT**  
POOMSEKOMBINAATIOT  
VYÖKOEPOOMSE  
INARI

**SINISET-PUNAISET VYÖT**  
POOMSE KILPAILUNÄKÖ-  
KULMASTA  
TATU

**MUSTAT VYÖT**  
POTKUTEKNIikka  
SAMI

**14:15 – 14:45**

**TANKKAUSTAUKO**

**14:45 – 16:00**

**KELTAISET-VIHREÄT VYÖT**  
POOMSE KILPAILUNÄKÖ-  
KULMASTA  
TATU

**SINISET-MUSTAT VYÖT**  
POTKUTEKNIikka  
SAMI

**MUSTAT VYÖT**  
PYON AHN  
REINO





# KAMPPAILU AREENA

MIKKELI

**Suur-Savonkatu 1-3, Mikkeli**

<https://kamppailuareenamikkeli.fi/>

Pysäköintitilaa löytyy eri puolilta areenaa katujen varsilta ja kahdesta vinoparkista. Paikat ovat maksuttomia. Sisäänkäynti on Areenan sisäpuolelta, jonne pysäköinti on kielletty.

