



27. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 6.1.2023

Reino Pesonen 6.Dan Taekwondo
Sabumnim/Taekwondo (nimi varmistuu myöhemmin)
Inari Vähätiitto, 3.Dan Taekwondo
Krav Maga/2 ohjaajaa (nimet myöhemmin)

Loppiaisperjantaina 6.1.2023 järjestetään jälleen kahden COVID:n takia väliin jääneen vuoden jälkeen perinteinen Loppiaisleiri, **jo 27. kertaa!**

Leirin teemana ovat tänä vuonna PARITEKNIIKAT VYÖKOKEESSA, eli **Hosinsul, vyökoeottelu ja askelottelu**. Lähestymme aiheita vyökokeessa tarvittavan osaamisen kautta. Meillä Mikkelissä – ja uskomme että monessa muussakin TKD-seurassa – on jäänyt COVID-rajoitusten takia paritekniikkaharjoittelu viimeisen lähes 3 vuoden aikana vähemmälle, siksi painotamme sitä tällä kertaa.

Leirin painopisteenä on HOSINSUL. Pyrimme antamaan eväitä jokaiselle itsepuolustuksen perusjaottelun tehoalueelle:

- 1. Irtautumisteho =>** Taekwondon perustekniikoiden soveltaminen irtautumisiin, lisäksi torjunnat ja etäisyyden hallinta jne.
- 2. Hallintateho =>** Itseä heikomman vastustajan hallintaotteet, peruskaadot jne.
- 3. Vahingoittamisteho =>** Aseettoman ja aseellisen vaarallisen vastustajan rajoitettu vahingoittaminen, lyönnit ja potkut

Haemme vinkkejä aseellisesta vaarallisesta itsepuolustustilanteesta selviämiseen tähän erikoistuneelta lajilta, eli Krav Magalta.

HUOM! OTTAKAA OMAT OTTELUSUOJAT MUKAAN, KRAV MAGA-TREENEISSÄ ON LISÄKSI VAHVA ALASUOJASUOSITUS!

Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin. Järjestämme omat treenit myös junioreille (noin alle 15-v => Krav Maga-treenien ikärajaus). Leirin viimeisellä vuorolla juniorit liitetään muiden mukaan.

Paikka

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

Ruokailu

Leirin yhteyteen ei tällä järjestetä erikseen ruokailua. Kamppailuareena sijaitsee Mikkelin keskustan välittömässä tuntumassa, joten ruokailupaikkoja jokaiseen makuun löytyy läheltä!

Hinta

30 euroa, maksu seuralaskutuksella.

Ilmoittautumiset

31.12.2022 mennessä sähköpostitse ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja lähettäkää skannattu lista tai vastaavat tiedot sähköpostilla.

Lisätietoja antaa Reino Pesonen, 0400 491615

PÄIVÄN OHJELMA

10:00-

YHTEINEN LEIRIN AVAUS

10:15 – 11:45

KELTAISET - SINISET
HOSINSUL
TYLPÄT ESINEET, PUUKKO
KRAV MAGA

PUNAISET - MUSTAT
HOSINSUL DAN-KOKEESSA
REINO

JUNIORIT
ASKELOTTELU JA VYÖ-
KOEOTTELU
INARI

11:45 – 13:00

RUOKAILUTAUKO

13:00 – 14:30

KELTAISET - SINISET
ASKELOTTELU JA VYÖ-
KOEOTTELU
TKD-SABUMNIM?

PUNAISET - MUSTAT
HOSINSUL
TYLPÄT ESINEET, PUUKKO, ASE
KRAV MAGA

JUNIORIT
HOSINSUL JUNIORIN VYÖ-
KOEESSA
INARI

14:30 – 14:45

TANKKAUSTAUKO

14:45 – 16:00

KELTAISET - SINISET
HOSINSUL VYÖKOKEESSA
REINO

PUNAISET - MUSTAT
ASKELOTTELU JA VYÖKOEOTTELU
TKD-SABUMNIM?

ILMOITTAUTUMINEN LOPPIAISLEIRILLE 6.1.2023 MIKKELISSÄ

SEURA: _____

YHTEYSHENKILÖ: _____ PUH: _____

SÄHKÖPOSTI: _____

NIMI	VYÖARVO	IKÄ
Eerika Esimerkki	1. Kup	40-V

Kerätkää ilmoittautumiset tähän listaan ja yhteyshenkilö lähettää tiedot 31.12. mennessä sähköpostilla: ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com



KAMPPAILU AREENA

MIKKI

Suur-Savonkatu 1-3, Mikki

<http://kamppailuinstituutti.fi/>

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

