



SIM UU TAEKWONDO SUOMI

---

Sim Uu-leiri 20.-21.5.2023  
Nurmijärvi

# Tervetuloa leirille!

---

Vuoden 2023 Sim Uu-leiri järjestetään 20.-21.5.2023 Nurmijärvellä.

Lauantai ja sunnuntai tarjoavat yhteistä tekemistä laajalla otannalla taekwondon eri osa-alueista! Huippuvalmentajat varmistavat mukavan leirikokemuksen ikä ja taitotaso huomioiden. Lauantai huipentuu yhteiseen illanviettoon Taekwondo Nurmijärven salilla (Sabuilla oma ohjelma)!

- Benny Faarvang, 7. dan
- Anders Bennedsen, 7. dan
- Anssi Koskinen, 5. dan (itsepuolustus)
- Simo Siltanen, 5. dan (ottelu)
- Essi Labart, 4. dan (liikesarjat)
- Sirpa Halonen, 3. dan (jooga)
- Tarja Jämsén, 1. kup (luento - kamppailijan jalkaterveyden edistäminen)

Tutustu tarkemmin  
ohjaajiin ja  
treenikuvauksiin  
leirisivuilla!

# Leiripaikka

---

- Maaniitun koulu - Heikkiläntie 27 01900 Nurmijärvi
- Lauantain illanvietto: Taekwondo Nurmijärven sali - Kievarintie 14 05200 Rajamäki
- Sabuilla oma ohjelma lauantain illanviettoon. Lisätietoja lähetetään suoraan ilmoittautuneille!

# Ilmoittautuminen ja leirimaksu

---

Leiri-ilmoittautumiset tehdään nettilomakkeen kautta 7.5.2023 mennessä:

[www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/ilmoittautuminen](http://www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/ilmoittautuminen)

- Lauantai ja sunnuntai 60€ (sis. lauantain lounas ja snack-tarjoilu illanvietossa)
- Lauantai 60€ (sis. lauantain lounas ja snack-tarjoilu illanvietossa)
- Sunnuntai 20€

Huom! Sabuilla oma ohjelma lauantain illanviettoon. Ilmoittaudu mukaan 7.5.2023 mennessä:

[www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/sabujen-illanvietto](http://www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/sabujen-illanvietto)

- Leirimaksut laskutetaan seuroittain. Seuroille toimitetaan koonti ilmoittautuneista osallistujista ilmoittautumispäivän päätyttyä.

# Majoitus

---

## Hotel Kiljava

- Virallisena leirihotellina toimii Hotel Kiljava.
- Osoite: Kotorannantie 49 05250 Kiljava (10 km Maaniitun koululta, 6 km Taekwondo Nurmijärven salilta)
- Hinta: 1 hlö 70€/yö, 2 hlö 80€/yö. Hinta sisältää ALV, aamiaiset sekä sisäänpääsyn uima-altaalle, saunaosastolle ja kuntosalille.
- Alennuskoodi: TAEKWONDO
- Varaukset tehdään hotellin nettisivujen kautta: [www.hotelkiljava.fi](http://www.hotelkiljava.fi) Muista syöttää alennuskoodi!

## Salimajoitus

- Vaihtoehtoisena majoitusvaihtoehtona tarjotaan salimajoitusta Taekwondo Nurmijärven salilla.
- Osoite: Kievarintie 14 05200 Rajamäki
- Hinta: 5€/yö
- Varaukset tehdään leiri-ilmoittautumisen yhteydessä nettilomakkeen kautta.
- Salilta löytyy keittiö (jääkaappi, uuni/hella, mikro, kahvin- ja vedenkeitin), suihkut, muutama sohva. Mukaan kannattaa varata oma makuualusta/patja ja makuupussi.

# Aikataulu

Tutustu ohjaajiin ja treenikuvauksiin leirisivuilla!

[www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/treenikuvaukset](http://www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023/treenikuvaukset)

## Lauantai

|             |  |                                |   |
|-------------|--|--------------------------------|---|
| 10.00-11.15 | Kaikki, Benny  |                                |   |
| 11.15-12.30 | Danit, Punaiset-Siniset, Essi  | Sabut, Benny                   | Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Anders |
| 12.30-14.00 | Lounas   |                                |   |
| 14.00-15.00 | Demo - Miten harjoitella nykyottelua seuroissa? (avoin kaikille, mutta pääkohderyhmä seuroissa ohjaavat), Simo |                                | Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Essi   |
| 15.00-16.30 | Danit, Benny   | Punaiset-Siniset, Anders       | Vihreät-Keltaiset (junnut omana ryhmänä mukana), Anssi  |
| 16.30-17.00 | Tauko: Luento - Kamppailijan jalkaterveyden edistäminen, Tarja   |                                |   |
| 17.00-18.30 | Diesel (+40), Anders (teho: kevyt)   | Ottelu, Simo (teho: keskikova) | Pystykamppailu, Anssi (teho: kova)                      |
| 19.30-21.00 | Illanvietto Taekwondo Nurmijärven salilla, Sabuille oma ohjelma  |                                |   |

## Sunnuntai

|             |  |              |  |
|-------------|--|--------------|--|
| 9.30-10.30  | Sirpa (Yin jooga, herättelevä harjoitus), kaikki |              |  |
| 10.30-10.45 | Tauko  |              |  |
| 10.45-12.15 | Danit ja väriyöt, Anders                         | Sabut, Benny |  |
| 12.15-12.30 | Leirin lopetus                                   |              |  |

Alle 14-vuotiaat integroituna kelta-vihreiden ryhmään, mukana heidän kanssaan treeneissä kulkee oma apu-ohjaaja (Laura).

# Yhteystiedot

---

- Laura Ojanen / Taekwondo Nurmijärvi  
p.040 517 8662, [laura.h.ojanen@gmail.com](mailto:laura.h.ojanen@gmail.com)
- Sami Reijasto / Taekwondo Nurmijärvi & Taekwondo Kouvola  
p.050 506 5445, [sami.reijasto@gmail.com](mailto:sami.reijasto@gmail.com)

Leirisivut: [www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023](http://www.taekwondonurmijarvi.fi/sim-uu-leiri-2023)