



29. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 5.1.2025

Henri Nordenswan 7.Dan
Reino Pesonen 6.Dan
Simo Siltanen 5.Dan

Loppiaisviikonlopun sunnuntaina 5.1.2025 järjestetään jälleen perinteinen Loppiaisleiri, jo 29. kertaa!

Leirin teemana on tällä kertaa **Ottelu**, sekä **kilpailumuotona** että **olennaisena osana vyökoetta**. Ohessa "kevennyksenä" keskitymme **kamppailuun** edelleen osana vyökoetta, mutta myös laajemmalla lähestymisellä osana itsepuolustustaitoa. Vierailevat opettajat ovat tällä kertaa Helsingistä – **Master Henri Nordenswan** keskittyy itsepuolustukseen ja kamppailuun ylimmille vöille sekä ammattivalmentaja, **Sabumnim Simo Siltanen** ohjaa ottelutreenit.

Koska olemme osa Suomen Sim Uu-seurojen perhettä, tarjoamme halukkaille ylimmille vyöarvoille myös treenin ns. Suomen Sim Uun Kwoneihin, eli määrämuotoiseen pariharjoitteluun perinteisen askelottelun ja vapaan kamppailun välimaastossa. Leiri on kuitenkin suunnattu kaikille harrastajille ns. Mestari-linjasta huolimatta, joten ohjelmassa on huomioitu mahdollisuus treenata muuta, jos ei tarvitse näitä "Kwoneja" vyökokeissaan. Ohjelmassa on muutenkin ylimpien vöiden mahdollista painottaa harjoitteluaan ottelun eri painopisteille, joko kilpaotteluun tai ns. vyökoeotteluun. Merkittävin eronahan niillä on toki vain se, että kilpaottelussa vastustaja pyritään voittamaan, kun taas vyökokeessa molempien on tarkoitus "voittaa"☺ Nuorempien erityisesti ohjaajina ja opettajina seuroissaan toimivien toivotaan osallistuvan Simon treeneihin, että saadaan ottelua kisamuotona eteenpäin myös Itä-Suomessa!

Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin. Ottelu kilpailu- tai harjoitusmuotona saati vyökokeissa ei erottele käytännössä juniori-ikäisiä aikuisista. Kamppailu- ja "Kwon"-treenit on suunnattu lähinnä aikuisille. Näiden syiden takia emme tällä kertaa toteuta erillisiä junioreiden ryhmiä, vaan harjoittelemme vyöarvojen mukaisissa yhteisryhmissä.

Leirin teemojen takia **pyydetään tuomaan mukana omat panssarit ja henkilökohtaiset suojat**.

Paikka

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

Ruokailu

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

Hinta

30 euroa, maksu seuralaskutuksella.

Ilmoittautumiset

31.12.2024 mennessä sähköpostitse ilmoittautumiset@taekwondomikkeli.fi. 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
OTTELUHARJOITTEITA
TEKNIikka/TAKTIikka
SIMO

SINiset-PUNAiset VYÖT
HOSINSUL/KAMPPAILU
REINO

MUSTAT VYÖT
HOSINSUL/KAMPPAILU
HENRI

11:30 – 12:30

RUOKAILUTAUKO

12:30 – 13:00

OTTELUN KILPAILUSÄÄNTÖJEN PERUSTEET HARRASTAJAN NÄKÖKULMASTA / SIMO

13:00 – 14:15

KELTAISET-VIHREÄT VYÖT
HOSINSUL/KAMPPAILU
REINO

SINiset-MUSTAT VYÖT
OTTELUHARJOITTEITA
TEKNIikka/TAKTIikka
SIMO

PUNAiset-MUSTAT VYÖT
OTTELU DAN-KOKEESSA
HENRI

14:15 – 14:45

TANKKAUSTAUKO

14:45 – 16:00

KELTAISET-MUSTAT VYÖT
OTTELUN SPARRAUSHARJOITTEITA
SIMO

SIM UU PUNAiset-MUSTAT VYÖT
SUOMEN SIM UUN KWONIT
HENRI

ILMOITTAUTUMINEN LOPPIAISLEIRILLE 5.1.2025 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@taekwondomikkeli.fi

Suur-Savonkatu 1-3, Mikkeli

<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.

