



# 27. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 6.1.2023

Reino Pesonen 6.Dan Taekwondo  
Tommi Kaiponen 5.Dan Taekwondo  
Jani Kelo 4.Dan Taekwondo  
Inari Vähätiitto, 3.Dan Taekwondo  
Krav Maga/2 ohjaajaa

**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 VYÖKÖKEESSÄ, 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](mailto: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  
JANI

**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  
TOMMI KAIPONEN





# 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.

