

Sim Uu -leiri

Kuopiossa

24.-26.4.2020



Kuopion Taekwondo ry kutsuu kaikki Sim Uu -perheen seurat leirille Kuopioon. Leiri on avoin kaikille vähintään keltaisen vyön omaaville harrastajille. Treenejä on niin lapsille, nuorille kuin aikuisillekin.

Leiri alkaa perjantaina 1. kup vyöarvosta ylöspäin tarkoitetulla dan-harjoituksella ja sabusaunalla. Lauantaina muut vyöarvot liittyvät mukaan ja päivä aloitetaan kaikille yhteisellä treenillä. Tämän jälkeen harjoitellaan poomsea ja perustekniikkaa sekä vapaavalintaisesti joko askelottelua, freestyle poomsea tai liikkuvuutta ja venyttelyä. Lauantaille on luvassa myös sabotöitä esittelevä seminaari ja lajikeskustelu. Sunnuntaina jatketaan vapaavalintaisilla treeneillä, joissa edelleen ovat aiheina askelottelu, freestyle poomse sekä liikkuvuus ja venyttely. Lisäksi sunnuntaina vapaavalintaisissa treeneissä on mahdollisuus harjoitella ikääntyvän ihmisen taekwondo. Leiri lopetetaan kaikille yhteiseen treeniin.

Leirin ohjaajina toimivat:

Benny Faarvang 7. dan
Reino Pesonen 6. dan
Tiiu Tuomi 5. dan
Niina Juuti 5. dan
Tommi Kaiponen 4. dan
Jari Kanninen 4. dan
Ari Koivistoinen 2. dan
Joona Liinamaa hyvinvointivalmentaja

LEIRIOHJELMA

Huom! Muutokset mahdollisia!

Perjantai	Tatamialue 1	Tatamialue 2	Tatamialue 3
18:30	1. kup ylöspäin Dan-harjoitus Benny		
18:45			
19:00			
19:15			
19:30			
19:45			
20:00			

Lauantai	Tatamialue 1	Tatamialue 2	Tatamialue 3	Parketti	Lounas
10:00	Kaikki Aloitustreeni Benny ja Tommi				
10:15					
10:30					
10:45					
11:00	Sabut Perustekniikka Benny	Sin-Pun Pyon Ahn Reino	1-3 dan Perustekniikka Tommi	Kel-Vih Gi Chu Niina	
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	Juniorit Perustekniikka Tiiu				
12:15		Sin -Pun Perustekniikka Niina		Kel-Vih Perustekniikka Jari	LOUNAS Sabut 1-3 dan Benny Reino Tommi
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30					
13:45					
14:00					
14:15					
14:30	Sabut Pyon Ahn Reino		1-3 dan Pyon Ahn Benny		
14:45					
15:00		Juniorit Poomse Tiiu			
15:15					
15:30					
15:45					
16:00					
16:15					
16:30	Askelottelu Benny	Freestyle poomse Ari	Liikkuvuus ja venyttely Niina	Sabutyöseminaari + lajikeskustelu	
16:45					
17:00					
17:15					
17:30					
17:45					

Sunnuntai	Tatamialue 1	Tatamialue 2	Tatamialue 3	Parketti
9:00				
9:15	Ikääntyvän ihmisen taekwondo Reino	Freestyle poomse Ari	Liikkuvuus ja venyttely Joona	Askelottelu Tommi
9:30				
9:45				
10:00				
10:15				
10:30	Kaikki Lopputreeni Benny ja Tommi			
10:45				
11:00				
11:15				
11:30				
11:45				
12:00				
12:15				

LEIRIN HINTA

60 € / hlö. Hinta sisältää lounaan lauantaina. Leiri laskutetaan jälkikäteen seuroittain.

MAJOITTUMINEN

Majoitustarjous 24.-26.4.2020

Lapland Hotels Kuopio

Puijonkatu 23, 70100 Kuopio

- Northern comfort single 94 € / vrk
- Northern comfort twin 109 € / vrk
- Lisävuode aikuiselle 30 €, lapselle (alle 14-v.) 15 € (rajoitetusti saatavuuden mukaan)

Huonevaraukset 24.3.2020 mennessä osoitteesta www.laplandhotels.com koodilla **ALLTKD**.

Hotel Savonia

Sammakkolammentie 2, 70200 Kuopio

- 2 hh 79 € / vrk
- 3 hh lisävuoteella 99 € / vrk

Huonevaraukset 27.3.2020 mennessä puhelimitse 017-2555 100 tai info@hotelsavonia.fi.

Salimajoitus

Leirillä on mahdollisuus salimajoitukseen (paikkoja rajoitetusti). Hinta 10 € / hlö /viikonloppu. Majoituksen varaus ilmoittautumislomakkeella. Laskutus leirilaskun yhteydessä.

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautumiset 10.4.2020 mennessä. Myöhemmin ilmoittautuneille emme voi taata lounasta. Linkki ilmoittautumislomakkeeseen alla.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSct58gddWzuEdx5T_TMHC7AcN7PH8hfUV_XobBFp_nRBrSjUHUA/viewform

LISÄTIEDOT

Timo Pitkänen, 044 207 7411, kuopiontaekwondo@gmail.com

www.kuopiontaekwondo.com/sim-uu-leiri



KUOPION LIIKUNTA-
JA KAMPPAILUKESKUS

www.liikeon.fi

Leiri pidetään Kuopion Liikunta- ja Kamppailukeskus Liikkeessä
(Väliköntie 4). Ajo-ohje: <https://goo.gl/maps/p1BHhzKZLk81Jei9>