

Sim Uu leiri

10.-12.4.2026

— Budokwai —
Turku

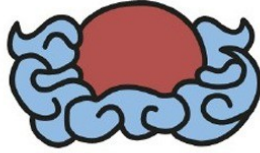


Carsten A. Pedersen - 8. Dan

Krista Mäkinen - 6. Dan

Johanna Nukari - 6. Dan

Olli Siltanen - 5. Dan



Sim Uu Taekwondo

심우태권도

Sim Uu -leiri tulee taas!

Sim Uu leiri Turussa 10-12.4.2026

**Tervetuloa kevään 2026 Sim Uu –kutsuleirille Turkuun
10.-12.4.2026.**

**Leiri on suunnattu vähintään vihreän vyön (6.kup) omaaville
lapsille ja vähintään keltaisen vyön (8. kup) omaaville nuorille ja
aikuisille (yli 9v.).**

**Sim Uu -leiri järjestetään nyt ensimmäisen kerran läntisessä
Suomessa ja Turussa (Budokwai). Tänä vuonna leirin harjoituksia
vetävät kotimaiset taekwondon huippunimet kuten,**

**Krista Mäkinen 6. Dan, Johanna Nukari 6. Dan, Olli Siltanen 5. Dan,
Kari-Matti Lehti 5. Dan ja Roosa Närhi 5. Dan + muu Budokwain
ohjaajakaarti.**

Lisäksi saamme ohjaajavieraaksemme

Carsten A. Pedersenin 8. Dan Tanskasta.

**Keväinen Turku tarjoaa monipuolisten ja tasokkaiden harjoitusten
lisäksi hienoja mahdollisuuksia yhteisiin illanviettoihin lapsille
suunnatusta lasersota-kisailusta perjantai ja lauantai illalla
aikuisten illanviettoon, joten kannattaa buukata koko viikonloppu
ja ottaa kaikki irti mahtavasta viikonlopusta**

Info

Leiripaikka	Kamppailukeskus Budokwai, Uhrilähteenkatu 2, 20250 Turku Kamppailukeskus Budokwai sijaitsee Turussa K-supermarket Manhattania vastapäätä. Kävelymatka rautatieasemalta on 1,7 km. Bussit nro 20, 201 ja 203 pysähtyvät Kamppailukeskus Budokwain kohdalla. Salin pihalla on myös mukavasti pysäköintitilaa omalla autolla kulkeville. Budokwai sali
Majoitus	• Salimajoitus: 15€ yö, sisältää : • iltapalan • aamupalan • <u>•HUOM!!! 40 ensimmäiselle ilmapatja käyttöön</u> • salissa pelejä ja punttisali
Varusteet	• dobok ja vyö treenaamiseen • omat suojat hyvä olla • jalka- ja/tai suihkupyvyhe • juomapullo • TKD-passi • salimajoittajat: makuupussi/peitto/patja/tyyny, omat hygieniatuotteet
Siisteys ja järjestys	• Pidä sali siistinä: syö vain sille tarkoitettulla alueella • Säilytä tavarasi omassa kassissa, ei pukuhuoneessa. • Muista kun otat kengäsi lähtiessä ulos, että on varmasti sinun kenkäsi • Pidä laukkusi sivustalla, jotta sali ei tukkeudu. • Nimikoi laukkusi, se voi sekoittua.
Buffet	Buffetista voi ostaa juotavia ja pientä evästä (maksu mielellään kortilla).
Vakuutus	Jokainen leiriläinen vastaa vakuutuksistaan itse.
Pysäköinti	Salin vieressä iso ilmainen pysäköintipaikka
Lähipalvelut	• S-Market Manhattan 200m • ABC kylmäasema Manhattan 200m • Lähin apteekki, Yliopiston Apteekki, Yliopistonkatu 18, 20100 Turku 3,1km
Yhteystiedot	Harjoituksiin liittyvät kysymykset Kari-Matti Lehti 050-5606264 Kaikki muut kyselyt Sami Kiikola 044-3322117

Ilmoittautuminen ja hinnasto

Sim Uu -leiri ei ole vain treenipäivä – se on kokonainen viikonloppukokemus.

Voit osallistua lauantaina tai tulla mukaan koko viikonlopuksi.

Jos haluat kokea leirin täysipainoisesti, suosittelemme viikonloppupassia – silloin pääset mukaan koko harjoitusrakenteeseen perjantaista sunnuntaihin.

Sinun ei tarvitse miettiä lisävalintoja – saavut paikalle ja keskityt olennaiseen.

Leirin tunnelma syntyy yhdessä vietetyistä hetkistä – harjoituksista, illanvietosta ja yhteisistä aamuista.

Mitä aikaisemmin ilmoittaudut, sitä edullisemman hinnan saat.

Aikainen ilmoittautuminen auttaa meitä suunnittelemaan ryhmät, ruokailut ja majoituksen sujuvasti.

Joka kahdeskymmenes ilmoittautuja saa Taekwondo puvun (valkokauluksinen peruspuku)

Seuraa [täältä](#) ilmoittautuneiden määrää.

VIIKOT 10-11 ILMOITTAUDU	Superviikonloppu All-In, Sisältää kaiken , ruuat ja yöpymiset salilla – 115 € Koko viikonlopun leiripassi + päivällinen – 90 € Lauantaipassi + päivällinen – 70 € Lauantaipassi , ilman päivällistä – 60 €
VIIKOT 12-13 ILMOITTAUDU	Koko viikonlopun leiripassi + päivällinen – 99 € Lauantaipassi + päivällinen – 80 € Lauantaipassi , ilman päivällistä – 70 €
VIIKOT 14-15 ILMOITTAUDU	Koko viikonlopun leiripassi + päivällinen – 109 € Lauantaipassi + päivällinen – 90 € Lauantaipassi , ilman päivällistä – 80 €
Huom! Sabuilla oma ohjelma lauantain illanviettoon. Ilmoittaudu mukaan täältä	

Ruokailu

Illtapala ja aamupala

- leipää + erilaisia leivän päällisiä
- hedelmiä
- jogurttia
- kananmunia
- puuroa

Lounas

Salaatti & Leipä & keitto

Viherversosalaattia (M, G)

Kananmunia (M, G)

Tomaatti & Kurkku (M, G)

Raejuusto (L, G)

Ruisleipä, Näkkileipä, kauraleipä, porkkana-
perunaleipä ja voita (L)

Naudanjauheliha keitto (M, G)

Kahvi & tee

Kasvis vaihtoehto: Sienikeitto (L,G)

Päivällinen

Salaatit:

Kimchi (V,G)

Kiinankaalisalaatti

Gamja salad (L,G)

omena-perunasalaatti

Sigeumchi Namul (,G)

pinaatti-porkkanasalaatti

Lämpimänä:

Bibimbab riisiä (V,G)

Friteerattua broileria, gochujang majoneesia (M)

Seesam-mustapippuri marinoitua porsaan filettä
(M,G)

Grillattua kaalia, rapeaa valkosipulia ja tofua (V,G)

Kahvi/tee

Ohjelma

Harjoitusten kentät voivat vielä muuttua, olisikin hyvä jos pystyisitte antamaan alustavan arvion mihin kaikkiin harjoituksiin menette.

Klikkaa tästä linkkiin...

Tämä ei ole mitenkään sitova , mutta auttaa meitä järjestelemään kentät jo etukäteen oikein.

Harjoitusten fyysisyysaste		Kevyt	Normaali	Kova	
Perjantai – Friday					
Klo	Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4	Alue 5
18.30 – 19.30	Leirin avausharjoitus – kaikki vyöarvot Kari-Matti / Carsten				
19.30 ->	Iltaohjelmaa Laser-sotaa lapsille ja lapsenmielisille Muuta ohjelmaa kaiken ikäisille				
Lauantai – Saturday					
8.00 – 9.30	Salimajoittujien aamupala				
9.30 – 10.00	Leirin avaus / Camp opening - ryhmäkuva / group photo				
10.00 – 11.30	Perustekniikka (8. Kup – 2. Kup) Olli	Poomsae - klinikka (1. Kup – 3. Dan) Johanna	Sim Uu kwon, Sim Uu il kwon, Original Koryo (Sabumnim) Carsten	Junioritaekwondo (alle 15 v) Sami	
11.30 – 13.00	Lounas / Lunch – 1 h 30 min				
13.00 – 14.30	1-step + 3-step + takedowns (8. Kup – 2. Kup) Carsten	Kamppailullinen poomsae (Combat Poomsae) (1. Kup – 3. Dan) Krista	Perustekniikkaa kilpapoomsae- sääntöjen valossa (Sabumnim) Johanna	Perustekniikkaa (2. Kup ->) Olli	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti
14.30 – 15.00	Tauko / Break – 30 min				

15.00 – 16.15	Kamppailullinen poomsae (Combat Poomsae) (8. Kup – 2. Kup) Krista	Pad work + Sim Uu kireugi (1. Kup →) Carsten	Poomsae - klinikka (8. Kup - 2. Kup) Olli	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti	Juniori Hosinsul (avoin kaikille) Antti
16.15 – 16.45	Tauko / Break – 30 min				
16.45 – 18.00	Voimantuotto Taekwondossa (avoin kaikille) Johanna	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti	Hosinsul (yli 15 v) Antti	Ottelutekniikka (avoin kaikille) Roosa	Kehonhuolto / Kundaliinijooga (avoin kaikille) Krista
18.00 – 19.30	Päivällinen / Dinner – 1 h 30 min				
19.30 ->	Iltaohjelmaa Laser-sotaa lapsille ja lapsenmielisille Muuta ohjelmaa kaiken ikäisille Sabukokous / Sabunim meeting				
Sunnuntai – Sunday					
8.00 – 9.00	Salimajoittujien aamupala				
9.00 – 10.15	Askelottelu (Avoin kaikille) Krista	Poomsae (avoin kaikille) Olli	Kyusho Jitsu, Nerve points and Taekwondo (1. Dan -> yli 15 v) Carsten		
10.15 – 10.30	Tauko / Break				
10.30 – 11.45	Lopputreeni / Final training Carsten				
11.45 – 12.00	Lerin päätös / End of Camp				



Sim Uu Taekwondo
심 우 태 권 도