



25. LOPPLAISLEIRI MIKKELISSÄ

5.1.2019

Jarmo Vähätiitto, 1.Dan, Hokutoryu-Jujutsu
Vintte Viitanen, Nyrkkeilyvalmentaja, Mikkelin Nyrkkeilijät
Reino Pesonen 6.Dan Taekwondo
Kimmo Mönkkönen 4.Dan Taekwondo
Inari Vähätiitto, 2.Dan Taekwondo

Lauantaina 5.1.2019 järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri, jo 25. kertaa!! Leirin teemana on tänä vuonna **Hosinsul**, eli itsepuolustus (häätävarjelu).

Lähestymme aihetta itsepuolustustilanteiden tehon/voiman käytön kautta, eli 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 => | Vaarallisen vastustajan rajoitettu vahingoittaminen, lyönnit ja potkut |

Haemme erityisesti hallintatilanteisiin sekä lyöntien käyttämiseen vaarallisessa itsepuolustustilanteessa vinkkejä nämä vielä paremmin osaavilta lajeilta, eli Jujutsulta ja nyrkkeilyltä.

Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin. Järjestämme yhden oman treenin myös junioreille (noin alle 14-v), jossa käsitellään juniori-ikäisen itsepuolustuksen teemoja (ei vahingoittamistehoa!).

Ruuan painikkeeksi tarjoamme mahdollisuuden teemalle tärkeään **luentoon**, jonka aiheena on itsepuolustuksen (häätävarjelu) lakiperusta. Luennon pitää Reino Pesonen.

Paikka

Mikkelin Taekwondon sali Kampmailuareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

Ruokailu

Leirin hintaan kuuluu maittava kevyt lounas, josta saadaan energiaa treeniin! Ruokailuun kannattaa ilmoittautua ennakoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot. Ruokailu tapahtuu Kampmailuareenalla.

Hinta

35 euroa, maksu seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun.

Ilmoittautumiset

2.1.2019 mennessä sähköpostitse ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja lähettäkää skannattu lista tai vastaavat tiedot sähköpostilla.

Lisätietoja antaa Kimmo Mönkkönen 040-5091 733.

PÄIVÄN OHJELMA

10:00-

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE

10:30 – 12:00

KELTAISET - SINISET
HOSINSUL; IRTAUTUMISTEHO
KIMMO

PUNAISET - MUSTAT
HOSINSUL; IRTAUTUMISTEHO
REINO

JUNIORIT
Junnun HOSINSUL
INARI

12:00 – 13:30

RUOKAILUTAUKO

12:30-13:30

LUENTO: itsepuolustuksen (häätävarjelun) lakiperusta, Reino

13:30 – 15:15

KELTAISET - SINISET
13:30-14:20 VAHINGOITTAMISTEHO,
LYÖNNIT/VINTTE
14:25-15:15 VAHINGOITTAMISTEHO,
POTKUT/REINO

PUNAISET - MUSTAT
HOSINSUL; HALLINTATEHO
JARMO

15:15 – 15:30

TANKKAUSTAUKO

15:30 – 17:15

KELTAISET - SINISET
HOSINSUL; HALLINTATEHO
JARMO

PUNAISET - MUSTAT
15:30-16:20 VAHINGOITTAMISTEHO,
LYÖNNIT/VINTTE
16:25-17:15 VAHINGOITTAMISTEHO,
POTKUT/REINO

ILMOITTAUTUMINEN LOPPIAISLEIRILLE 5.1.2019 MIKKELISSÄ

SEURA: _____

YHTEYSHENKILÖ: _____ PUH: _____

SÄHKÖPOSTI: _____

NIMI	VYÖARVO	RUOKAILU
Erkki Esimerkki	1. Kup	X Laktoositon

Kerätkää ilmoittautumiset tähän listaan ja yhteysthenkilö lähettää tiedot 2.1. mennessä sähköpostilla: ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com



KAMPPAILU AREENA

MIKKELI

Suur-Savonkatu 1-3, Mikkel

<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.

