



# LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 9.1.2016

**REINO PESONEN, 6. DAN  
HARRI IMMONEN, 6. DAN  
TATU IIVANAINEN, 5. DAN  
INARI VÄHÄTIITTO, 2. DAN**

**Lauantaina 9.1.2016** pidetään 22. perättäinen Loppiaisleiri!

Leirin aiheet kattavat kaikki osa-alueet ja niitä on opettamassa kovat nimet. Harri Immonen opettaa paritekniikkaa kaikilla paritekniikka osa-alueilla: askelottelu, ottelu, itsepuolustus ja kamppailu. Reino Pesonen pitää vanhan kunnon Dan-treenihengessä perustekniikkapainotteisen Dan-treenin, johon myös 1. kup dan-kokelaat ovat tervetulleita. Reino pitää lopussa kuntotaekwondotreenin yli 35-vuotiaille. Tatu Iivanainen opettaa Poomse- ja perustekniikkaa poomsekisoiden tekniikanäkökulmasta. Tatu pitää myös kisatreenit lopussa, jossa poomsen lisäksi hieman otellaan (ottelusuojat mukaan). Inari Vähätiitto pitää poomse- ja perustekniikkatreenin keltaisille ja vihreille vöille sekä vetää Ilveksille taitotreenin päivän lopussa. Jälleen kerran on luvassa mielenkiintoisia aiheita!

#### **Aika ja paikka**

Klo 10 – 18 Wisa-areena, Pursialankatu 30, Mikkelä.

#### **Ruokailu**

Leirillä on mahdollisuus nauttia maittava leiriateria, joka sisältyy leirin hintaan. Ruokailuun on varattu aikaa 1 tunti 30 min. Muista ilmoittaa mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot ennakoilmoittautumisen yhteydessä. Ruokailu järjestetään

#### **Leirin hinta**

40 euroa / hlö, maksu jälkikäteen seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun ENNAKKOON ILMOITTAUTUNEILLE!

#### **Ilmoittautumiset**

25.12.2015 mennessä sähköpostitse [ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com](mailto:ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com).

Huom! Max osallistujamäärä 80 hlöä!

Lisätietoja antaa Kimmo Mönkkönen 040 5091733. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja seuran yhteyshenkilö toimittaa tiedot eteenpäin.

# PÄIVÄN OHJELMA

**10:00 - 10:30**

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE

**10:30 - 12:00**



**DAN-TREENI**  
Reino Pesonen



**POOMSE**  
Tatu Iivanainen



**PARITEKNIikka**  
Harri Immonen

**12:00 - 13:30**

RUOKAILUTAUKO

**13:30 - 15:00**



**POOMSE**  
Tatu Iivanainen



**PARITEKNIikka**  
Harri Immonen



**POOMSE/PERUSTEKNIikka**  
Inari Vähätiitto

**15:15 - 16:45**

**KISATREENI**  
**POOMSE + OTTELU**  
Tatu Iivanainen

**ILVEKSET** alle 14-v  
Taito-osioita  
Inari Vähätiitto

**KUNTOTAEKWONDO** yli 35-v  
Taekwondo ja ikääntyminen  
Reino Pesonen

**16:45 - 18:00**

SAUNA

**! AIKATAULU TARKENTUU LEIRIPÄIVÄNÄ !**



## WISA-AREENA, PURSIALANKATU 30

