

# LOHJA OPEN 2020



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Olet sitten mestari, opettaja, ohjaaja, valmentaja, harrastaja tai kilpailija.

## NYT TUTUSTUTAAN TEKNIikkaan LIIKESARJALEIRI SUNNUNTAINA 8.3. Hinta 40 eur

PAIKKA: Mäntynummen liikuntahalli, Mäntynummenkuja 15, 08500 LOHJA

OHJAAJAT: Tatu Iivanainen 5.dan, kansainvälinen IR-tuomari

Vesa Suomalainen 3.dan, B-tuomari

Naam Suomalainen 3.dan, C-tuomari ja ranking kilpailija

Elvi Ollila 1.dan, Ranking-kilpailija

ILMOITTAUTUMINEN: Suomisportin kautta [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

**SUOMISPORT**  
Palvelun tarjoaa Olympiakomitea +

Leirille osallistujien suositus on, että osaa vähintään Taeguk 1 poomsen. Harjoituksissa käydään läpi yksityiskohtaisesti suoritustekniikoita liikesarjatuomarien ohjauksessa kolmessa ryhmässä.

RYHMÄN SUOSITUS		5.-10 kup harrastajat	4.kup-Poom/Dan Cadet/Junior Ranking	18+ Ranking, valmentajat, opettajat, Danit
AIKATAULU		Ryhmä 1	Ryhmä 2	Ryhmä 3
9:30	10:25	Lämmittely, asennot ja askeleet TATU, VESA, NAAM, ELVI		
10:30	11:30	Ap- ja Yop- Chagi NAAM, ELVI	Taeguk 7 - 8 VESA	Jitae - Hansu TATU
11:30	12:30	LOUNAS TAUKO, (Lounas 8 eur paikan päällä) Liikesarjamaajoukkueen 2020 infotilaisuus.		
12:30	13:45	Taeguk 1 - 4 NAAM, ELVI	Taeguk 4 - 6 VESA	Pyongwong - Sipjin TATU
13:45	14:00	TAUKO		
14:00	15:15	Esittäminen 1 - 8 NAAM, ELVI	Koryo, Keumgang, Taebaek TATU, VESA	
15:15	15:30	Yhteisjäähdyttely ja yhteenveto päivästä		

Leirin järjestävät yhteistyössä Suomen Taekwondoliitto ry ja Mudo ry

[www.mudo.fi/lohjaopen2020](http://www.mudo.fi/lohjaopen2020)