



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION



Mustien vöiden leiri

6.9.2014 Hausjärvi

Aika: Lauantai 6.9.2014

Paikka: Oitin yläaste Vartiomäentie 2, 12100 OITTI (2,2 km Oitin rautatieasemalta)

Ohjaajat: Dennis Vainio 5. dan, Jani Perkkiö 3. dan sekä Laura Pihkala 2. dan ja Ville Lehtinen 3. dan

Hinta: 30€ (Ruokailu ei sisälly hintaan.)

Ilmoittautumiset:

Ilmoittautumiset sähköpostilla: office@taekwondo.fi
sunnuntai 31.8. mennessä. Leirille saavat osallistua kaikki 1. kup ja sitä ylemmän vyön harrastajat. Lisenssi 2014 vaaditaan.

Aikataulu	
Klo 10.00-11.30	Ajoituksen merkitys perustekniikassa , Jani Perkkiö
Klo 11.30-12.30	Lounastauko
Klo 12.30-14.00	Yksinkertaiset tekniikat ajatuksen voimalla sekä viisi tiibetiläistä riittä, Dennis Vainio
Klo 14.00-14.30	Tauko
Klo 14.30-16.00	Etupotkun ja sivupotkun tekniikka ja voima poomsen näkökulmasta, Laura Pihkala ja Ville Lehtinen

Pitkänlinjan Taekwondo-opettaja Dennis Vainio (Vihti-Nummela Mudo TKD seura) painottaa harjoituksessaan oman mielen ja ajatuksen tärkeyttä. Isäntäseuran tervehdysten tuo Jani Perkkiö (Hausjärven Hong Taekwondo). Liikesarjamaajoukkueen jäsenet Laura Pihkala ja Ville Lehtinen (Helsingin Taekwondoseura) tarjoavat tekniikkakuurin etu- ja sivupotkulle.



IF IT WERE EASY
EVERYONE WOULD
HAVE ONE

