

# OTTELU-, LIIKESARJA- JA HARRASTAJALEIRI

10.12.2016 klo 12.00-18.00

Tapanilan Urheilukeskus, os. Erätie 3, 00730 Helsinki



## Leirin teemat:

**Juniorit:** mm. lajitaitoharjoittelu & lajitaitokilpailu

**Nuoret & aikuiset:** mm. lajitaitoharjoittelu & lajitaitokilpailu

**Kilpaottelijat:** lajitekniikka, sparring (harrastajat & liigakilpailijat)

**Liikesarjat:** ryhmä 1: punaiset-mustat vyöt & ranking-kilpailijat / ryhmä 2: keltaiset-siniset vyöt

**Kehonhuolto/liikkuvuus**

**Leirillä mahdollisuus potku- ja lyöntivoiman testaukseen!**

**Ohjaajina leirillä mm. Tatu Iivanainen 5. dan (liikesarjat), Lauri Laitinen 4. dan (ottelu), Ilkka Poutanen 3. dan (taitokilpailu), Tea Runnako 1. dan (juniorit, kehonhuolto).**



## **Hinta: 25€**

Ruokailu ei sisälly leirin hintaan. Kahvilasta on ostettavissa lämmintä ruokaa & pientä purtavaa. Ilmoittaisitko ennakkoon, mikäli olet halukas syömään lounasruoan kahvilassa: [info\(at\)malmintaekwondo.fi](mailto:info(at)malmintaekwondo.fi).

## **Tiedustelut:**

[info\(at\)malmintaekwondo.fi](mailto:info(at)malmintaekwondo.fi) / p. 050 382 1069

## **Ilmoittautuminen: 2.12 mennessä.**

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/pub/taekwondo/event.php?id=5798>

**KAIKKIEN OSALLISTUJIIEN KESKEN ARVOTAAN  
3 LAHJAKORIA!**

**TERVETULOA MUKAAN!**

Järj. Malmin Taekwondo ry & Suomen Taekwondoliitto ry

## LEIRIN AIKATAULU

KLO	HARJOITUSRYHMÄ	HARJOITUSPAIKKA
12.00-12.10	Ilmoittautuminen	Mosahalli, alakerta
12.10-12.25	Leirin avaus	Mosahalli, alakerta
12.30-14.15	Ottelijat (harrastajat & liigaottelijat)	Mosahalli, alakerta
12.30-14.15	Lajitaitoharjoittelu (nuoret & aikuiset)	Mosahalli, alakerta
12.30-14.15	Lajitaitoharjoittelu (juniorit)	Erätalo, tatami 3
12.30-14.15	Liikesarjat (punaiset-mustat vyöt, ranking-kilpailijat)	Erätalo, liikuntasalit 1&2
14.15-15.00	<b>RUOKATAUKO</b>	
15.00-16.55	Ottelijat (harrastajat & liigaottelijat)	Mosahalli, alakerta
15.00-16.55	Lajitaitokilpailut (nuoret & aikuiset)	Mosahalli, alakerta
15.00-16.55	Lajitaitokilpailut (juniorit)	Mosahalli, alakerta
15.00-16.55	Liikesarjat (keltaiset-siniset vyöt)	Erätalo, liikuntasalit 1&2
17.10-17.45	Kehonhuolto, liikkuvuus	Mosahalli, alakerta
17.45-18.00	Leirin päätös, lahjakorien arvonta	Mosahalli, alakerta

**TERVETULOA!**



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY  
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION