

# Kadettileiri

Ottelu ja liikesarja

26.4.2014

Leirin aiheena  
harjoittelun ohjelmointi  
ja  
miten tukea harjoittelua



Ohjaajina Pauli  
Raivio ja Essi  
Labart

Lisätietoja ja ilmoittautumiset  
[www.taekwondo.fi](http://www.taekwondo.fi)

Leiri järjestetään Lahdessa,  
Kamppiluareenalla  
(Suurmäenkatu 5, Lahti)

## Päivän aikataulu:

klo 9.30 – 10

ilmoittautuminen

klo 10 – 11.30

Harjoitus 1 (yhteinen kaikille)  
ja vanhemmille samaan aikaan  
luento

klo 11.30 – 12.30

ruokatauko (sisältyy hintaan)

klo 12.30 – 13

kadettivalmentajat esittäytyvät  
ja kertovat kadettien toiminnasta

klo 13 – 14.30

Harjoitus 2 (erikseen ottelu ja  
liikesarja)

Klo 14.30 – 14.45 tauko

Klo 14.45 – 15.45

Harjoitus 3 (yhteinen kaikille)

## Tervetuloa kadettileirille Lahteen 26.4.201

Leiri on suunnattu jo kadett-ikäisille ja alle kadetti-ikäisille kilpailemisesta kiinnostuneille lapsille. Leirillä voi harjoitella sekä liikesarja- että ottelukilpailuihin suuntaavasti. Harjoituksia ohjaavat Pauli Raivio ja Essi Labart.

Leiri on avoin myös lasten vanhemmille. Vanhemmille puhumaan tulevat Päijät-Hämeen Urheiluakatemian Tero Kuorikoski, joka on itse myös pitkän linjan taekwondo-ottelija, sekä Taekwondoliiton nuorisovastaava Tiiu Tuomi.

Leirin hinta on 35,00/treenaava lapsi ja 7,00/aikuinen. Hinta sisältää ruokailun paikan päällä (Huom! Ilmoitathan mahdollisen erikoisruokavalion ilmoittautumisen yhteydessä.

Ilmoittautuminen tapahtuu osoitteessa:

<https://rekisteri.sportti.fi/tapu/main/taekwondo/event.php?id=2710>

Ilmoittauduthan viimeistään 21.4.!

Lisätietoja leiristä: Tiiu Tuomi, 0400602756 tai [tiuu.tuomi@taekwondo.fi](mailto:tiuu.tuomi@taekwondo.fi)