

Frans Salmen liikesarjaleiri la 28.9.2019

Askeleet ja vaivaton liikkuminen luovat pohjan perustekniikoille ja onnistuneelle liikesarjalle. Leirin aiheina ovat mm. askeleiden oikeat suoritustavat, liikkuminen askeleesta toiseen ja askeleiden käyttö voiman tuoton apuna. Tutustutaan myös askeleiden vahvistamiseen fysiikkaharjoittelun keinoin.

paikka: Malmin taekwondon uusi harjoitussali,
Teerikukonkuja 3, 2.krs. 00700 Helsinki

ohjaaja: Frans Salmi 4.dan, liikesarjojen
moninkertainen arvokilpailumitalisti

hintaa: 45€ koko leiri tai 20€ / treeni
(maksu käteisellä paikan päällä)

alaikäraja: 10v.

osaamisvaatimus: Taegeuk 1-3

ilmoittautuminen 26.9.2019 mennessä:

<https://forms.gle/LQCTKM8sre4GVB6W6>

yhteydenotot: frans.salmi@gmail.com



aikataulu:

11-12.30 treeni 1: askeleiden perusteet

12.30-13.15 lounastauko (kanttiini paikan päällä)

13.15-14.45 treeni 2: voiman tuotto ja liikkuminen

14.45-15.00 tauko

15.00-16.30 treeni 3: askeleiden vahvistaminen