



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

FREESTYLE LIIKESARJALEIRI

Mitä - Kaikille avoin freestyle-aiheinen liikesarjaleiri

Missä - Kampailukeskus Budokwai, Uhrilähteenkatu 2, 20250 Turku

Milloin - 3.11.2019, 10:00-16:00

Ohjaaja - Olli Siltanen, 4. Dan

Hinta - 35 €/osallistuja (Talent Teamin jäsenet 25 €)

Ilmoittautuminen - www.suomentaekwondoliitto.fi



Ohjelma

10:00-11:45 treeni 1, freestyle-poomsaen säännöt ja pakolliset elementit

11:45-13:00 lounastauko

13:00-14:15 treeni 2, kehonhallinta ja triikkaus

14:15-14:30 tauko

14:30-16:00 treeni 3, koreografian suunnittelu