

RAUMAN TAEKWONDO Ry järjestää

# TAEKWONDO KICK EXTREME & OTTELULEIRIN



10.12.2016 klo 9.00 – 18.00 Opistotalolla (Lyseo) Aittakarinkatu 10, 26100 Rauma

Rauman Taekwondo järjestää taekwondo leirin aihealueina lajin erikoispotkut/akrobatia ja otteleminen. Leiriohjaajina toimii Budokwai Taekwondon valmentaja Kimmo Thai 2.dan ja Suomen Taekwondoliiton valmennuskeskuksen liikesarjojen vastuvalmentaja Olli Siltanen 4.dan ja Suomen Taekwondoliiton valmennuskeskuksen vastuvalmentaja ja Nuorten Olympiavalmentaja Jarkko Mäkinen 6.dan. Leirin päätteeksi Jarkko Mäkinen pitää vyökokeen jonne on avoin osallistuminen. Leiriä ja vyökoetta saa jäädä/tulla seuraamaan muistaen salikäytöksen.

Ilmoittautumiset [jarno.mkinen@gmail.com](mailto:jarno.mkinen@gmail.com) ja otsikoksi oma nimesi.

Viestiin yhteystiedot, seura, osallistutko vain leiriin vai leiri/vyökoe.

Leirimaksu 35€/hlö tai leirimaksu/vyökoe (seurahinnaston mukaan).

## Leiriaikataulu

Extreme/Kicks harjoitus klo 9.00 – 10.15

Extreme/Kicks harjoitus klo 10.30 – 12.00

Ruokatauko klo 12.00 – 13.00

Ottelu harjoitus klo 13.00 – 14.15

Ottelu harjoitus klo 14.45 – 16.00

Vyökoe 8 kup – 1 kup klo 16.30 – 18.00



Leirillä on puffetti josta saatavana pientä suolaista ja makeaa. Puffetissa VAIN käteinen.

Rauman Taekwondo tarjoaa leirin päätteeksi Glögiä ja Pipareita.

Glögitarjoilu klo 16.15 – 18.30

Tervetuloa varmasti tasokkaaseen leiriin ja oppiin, charyeot !

Lisätietoja Jarno Mäkinen gsm. 044 983 9380 / [jarno.mkinen@gmail.com](mailto:jarno.mkinen@gmail.com)

