



24. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ

6.1.2018

**IIRO SUORELA, OTTELUVALMENTAJA JA LIITON PUHEEN-
JOHTAJA**

HEIKKI LIUKKONEN, POOMSEN EX-PÄÄVALMENTAJA

REINO PESONEN 6.DAN

JYRKI JUUTI 5.DAN

KIMMO MÖNKKÖNEN 4.DAN

Lauantaina 6.1.2018 järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri. Leirin teemana ovat molemmat lajimme kilpailumuodot. Kilpailumuotoja esittelevät harjoitukset ovat matalan kynnyksen treenejä, joissa tutustutaan molempien kisamuotojen harjoitteluun ja perussäntöihin. Harjoitukset sopivat sekä harrastajille että seurojen opettajille/ohjaajille. Harjoitukset ohjaa kansallisen tason huippuvalmentajat.

Otteluun tulee henkeä puhaltamaan Taekwondoliiton puheenjohtaja ja tulisieluinen otteluvalmentaja Iiro Suorela. Tämä lienee Iiron ensimmäisiä vierailuja Itä-Suomeen puheenjohtajana, joten seurojen edustajilla on samalla mahdollisuus keskusteluun Iiron kanssa.

Poomsen osalta valmentajaksi tulee Heikki Liukkonen, entinen poomsemaajoukkueen päävalmentaja.

Esittelytreenejä edeltää lämmitävä ns. normaali lajiharjoitus. Mikäli kevytkään otteluharjoittelu ei jostain syystä onnistu, on mahdollista treenata samaan aikaan perustekniikkaa kokoneiden Sabumnimien johdolla.

Kilpailumuotoihin valmistavista tulevista leireistä/salikisoista Itä-Suomen alueella vuonna 2018 sovitaan tämän esittelyleirin yhteydessä! Seurojen päättäjät paikalle!

Paikka

Mikkelin Taekwondon uusi sali Kampppailuareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

Ruokailu

Leirin hintaan kuuluu maittava kevyt lounas, josta saadaan energiaa kisamuotojen esittelytreeniin! Ruokailuun kannattaa ilmoittautua ennakkoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot. Ruokailu tapahtuu Kampppailuareenalla.

Hinta

35 euroa, maksu seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun.

Ilmoittautumiset

2.1.2018 mennessä <http://www.mikkelintaekwondo.com/Ilmoittautuminen/> (sähköinen lomake) tai sähköpostitse ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com

Lisätietoja antaa Kimmo Mönkkönen 040-5091 733. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja seuran yhteyshenkilö toimittaa tiedot eteenpäin.

PÄIVÄN OHJELMA

10:00-

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE

10:30 – 12:00

KELTAISET-VIHREÄT
Perus- ja paritekniikka
KIMMO

SINISET-PUNAISET
Perus- ja paritekniikka
JYRKI

MUSTAT
Perus- ja paritekniikka
REINO

12:00 – 13:15

RUOKAILUTAUKO

13:15 – 13:30

"Puheenjohtajan vartti"; Taekwondoliiton terveiset/liiro

13:30 – 15:00

POOMSEHARJOITUS
Keltaiset-siniset vyöt
HEIKKI

OTTELUHARJOITUS
Punaiset-mustat vyöt
ja ottelukilpailijat
IIRO

PERUSTEKNIikka
Punaiset-mustat vyöt, jotka
eivät voi/halua otella
JYRKI

15:00 – 15:30

TANKKAUSTAUKO

15:30 – 17:00

POOMSEHARJOITUS
Punaiset-mustat vyöt ja
poomsekilpailijat
HEIKKI

OTTELUHARJOITUS
Keltaiset-siniset vyöt
IIRO

PERUSTEKNIikka
Keltaiset-siniset vyöt, jotka
eivät voi/halua otella
KIMMO

! RYHMÄJAKO TARKENTUU LEIRIPÄIVÄNÄ !



KAMPPAILU AREENA

MIKKELI

Suur-Savonkatu 1-3, Mikkeli

<http://kamppailuinstituutti.fi/>

Pysäköintitilaa löytyy eri puolilta areenaa katujen varsilta, kahdesta vinoparkista ja lisäksi Otavankadun toisella puolella sijaitsevasta hiekkaparkista. Paikat ovat maksuttomia. Sisäänkäynti on Areenan sisäpihan puolelta, jonne pysäköinti on kielletty.

