

FIGHT ZONE YOUR MOVE

SPORT-VIIKONLOPPU
27. - 29.5.2011

PÄRJÄÄKÖ KARATEKA NYRKKELIJÄLLE TAEKWONDOSSE ENTÄ JUDOKA
PAINIJALLE TAIDOSSE? TESTAA KANTTISI JA KAMPPAILE MUIDEN NUORTEN
KANSSA LAJISSA KUIN LAJISSA.

ONKO VALTTISI NOPEUS, KESTÄVYYS VAI VOIMA? SELVITÄ SE OMINAISUUS-
TESTEISSÄ.

MIKÄ ON KOVIN KAMPPAILULAJI? SE SELVIÄÄ SPEED TRACKILLÄ!

ONKO KROPPASI KUNNOSSA? YOUR FIGHTISTA IDEOITA JA VAPUHTIA OMAAN
TREENIIN.

ZONELLA MUKANA:

AIKIDO: KEHON JA MIELEN TAISTELULAJI!

ITF-TAEKWONDO: VOIMA EI OLE MITÄÄN ILMAN HALLINTAA!

JUDO: HEITÄ TAITAVASTI, SIDO TIUKASTI!

KARATE: WAX ON, WAX OFF!

KENDO: KEPITYSTÄ JA KARJUNTA!

NYRKKELIY: TAKAKÄSI PUREE!

PAINI: KETTERÄÄ VOIMAA!

TAEKWONDO: POTKI KORKEALLE JA KOVAA!

TAIDO: AITOA 3D:TÄ!

THAI-NYRKKELIY: HARDEST SPORT IN THE WORLD!

TUTUSTU,
TESTAA
JA TAISTELE
FIGHT ZONELLA!

TAEKWONDO

TERVETULOA ensimmäiselle nuorten suurleirille! Leirillä harjoitellaan kaikkea taekwondo-näytökseen liittyvää; akrobatiaa, hyppypotkua, murskausta, musiikkiin tehtäviä liikesarjoja, sekä luodaan yhdessä oma näytös!

AIKATAULU

PERJANTAI:

15.00-18.00 SAAPUMINEN JA MAJOITUS
18.00-21.00 LAJIKOKEILOT KAMPPAILULAJIEN KESKEN

LAUANTAI:

9.30-12.00 LAJIHARJOITUS1 (AKROBATIA, HYPPYPOTKUT)
13.00-14.15 LAJIHARJOITUS2 (CREATIVE POOMSE, PERUSTEKNIikka)
15.00-16.15 LAJIHARJOITUS3 (TAITOMURKAUS, VOIMAMURKAUS)
17.00-19.00 SPEED TRACK KARSINTA
20.00-23.00 KONSERTTI

SUNNUNTAI:

8.30-10.00 SPEED TRACKIN FINAALI KAMPPAILULAJIEN KESKEN
10.30-11.15 YOUR FIGHT
11.30-13.00 LAJIHARJOITUS4 (NÄYTÖKSEN RAKENTAMINEN)
13.00-13.30 LEIRIN LOPETUS
14.00-16.00 VAPAA LAJIKOKEILU ALUEELLA

YHTEYDENOTOT

ROOSA NÄRHI,
NUORISOTOIMINNAN PROJEKTITYÖNTEKIJÄ, SUOMEN TAEKWONDOLIITTO
ROOSA.NARHI@TAEKWONDO.FI
0442004733
WWW.SUOMENTAETKWONDOLIITTO.FI

