



LOPPIAISLEIRI

MIKKELISSÄ

5.1.2013

Reino Pesonen 5.DAN

Laura Nipuli 3.DAN

Juhani Liljanko 3.DAN

Hannu Tikka 3.DAN

Jutta Liljanko 1.DAN

Pinja Vähätiitto 1.DAN

Lauantaina 5.1.2013 järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri. Leirin teemana on taekwondon perustekniikka, sen soveltaminen kisapoomseen ja ottelutekniikka. Punaisena lankana harjoituksissa on potkia vauhtia itäsuomalaiseen osaamiseen Taekwondon kisamuodoissa! Mustilla ja punaisilla vöillä on lisäksi DAN-harjoitus, jossa harjoitellaan kaikkia osa-alueita. Leirillä on myös mahdollisuus suorittaa 8. - 1. kup vyöarvoja.

Paikka

Wisa-areena, Pursialankatu 30, Mikkelä.

Ruokailu

Leirillä on mahdollisuus nauttia maittava leiriateria (vähälaktoosinen) 5 eurolla. Ruokailuun on varattu aikaa yksi tunti. Ruokailuun kannattaa ilmoittautua ennakoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot.

Hinta

Leirin hinta 30€, vyökoemaksu seuralaskutuksella, hinta **ei** sisällä ruokailua.

Vyökokeiden hinnat: 8. - 7. kup 20 €, 6. - 5. kup 25 €, 4. - 3. kup 30 €, 2. - 1. kup 35 €

Vyökokeet

Vyökokeessa noudatetaan Mikkelin Taekwondoseuran kotisivuilta www.mikkelintaekwondo.com löytyviä vyökoevaatimuksia. Vyökokeeseen on ilmoittauduttava etukäteen ja ilmoittautumisen kokeeseen voi tehdä ainoastaan oman seuran opettajan/vanhimman vyön luvalla. Vyökoemaksu käteisellä leiripaikalla, vyökoemaksut tilitetään kokelaiden seuroille.

Ilmoittautumiset

27.12.2012 mennessä <http://mikkelintaekwondo.com/index.php?sivu=ilmoittautuminen> (sähköinen ilm.lomake) tai sähköpostitse kimmorama@gmail.com.

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

PÄIVÄN OHJELMA

10:30

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE JA VYÖKÖKEESEEN

11:00 – 12:45

ILVEKSET

Taito- ja ottelukilpailuiden
tekniikkaa ym.
Laura Nipuli

KELTAISET-SINISET

Ottelutekniikkaa
Hannu Tikka

PUNAISET-MUSTAT

DAN-harjoitus
Reino Pesonen
Juhani Liljanko

12:45 – 13:45

RUOKAILUTAUKO

13:45 – 15:15

ILVEKSET

Perustekniikkaa ym
Jutta/Juhani Liljanko
Pinja Vähätiitto

KELTAISET-SINISET

Ottelutaktiikkaa
Laura Nipuli

PUNAISET-MUSTAT

Ottelutekniikkaa
Hannu Tikka

15:15 – 15:30

TAUKO

15:30 – 17:00

KELTAISET

Perustekniikkaa
Jutta Liljanko
Pinja Vähätiitto

VIHREÄT-SINISET

Perustekniikkaa
Juhani Liljanko

PUNAISET-MUSTAT

Perustekniikkaa
Poomsea (kisamuotona)
Laura Nipuli

15:30 –

VYÖKÖKEET 8. – 1. KUP / REINO PESONEN, KIMMO MÖNKKÖNEN, HANNU TIKKA

! AIKATAULU JA RYHMÄJAKO TARKENTUU LEIRIPÄIVÄNÄ !

ILMOITTAUTUMINEN LOPPIAISLEIRILLE

SEURA: _____

YHTEYSHENKILÖ: _____ PUH: _____

SÄHKÖPOSTI: _____

NIMI	LEIRI 30 €	RUOKA 5€	VYÖKOE
Erkki Esimerkki	X	X	2. kup

KERÄTKÄÄ ILMOITTAUTUMISET TÄHÄN LISTAAN JA YHTEYSHENKILÖ LÄHETTÄÄ TIEDOT ETEENPÄIN 27.12.2012 mennessä.

WISA-AREENA, PURSIALANKATU 30

