











# YOUR MOVE 2011

## SUURTAPAHTUMA

Your Move **SPORT** pe - su 27.5.–29.5.

- urheiluseuroissa harrastaville nuorille
- varaa ranneke [www.yourmove.fi/suurtapahtuma](http://www.yourmove.fi/suurtapahtuma)

Your Move **ACTION** ma - ke 30.5. - 1.6.

- 6. luokat, yläkoulut, lukiot, ammattikoulut
- toiminnallinen liikuntapäivä tai luokkaretki
- varaa ranneke [www.yourmove.fi/suurtapahtuma](http://www.yourmove.fi/suurtapahtuma)

Your move **päÄSYliput**

- Päiväliput la ja su klo 12-22 ja pe, ma-ke 15-22
- Päiväliput varataan [www.tiketti.fi](http://www.tiketti.fi)



## Mukana yli 60 lajia!

aikido,  
amerikkalainen  
jalkapallo,  
ampumahiihto,  
ammunta,  
autourheilu,  
bmx,  
biljardi  
cheerleading,  
darts,  
geokätköily,  
golf,  
ITF taekwondo,  
hengenpelastus,  
hiihto,  
ilmailu,  
jalkapallo,

judo,  
jäähkiekko,  
karate,  
keilailu,  
koripallo,  
käsipallo,  
lentopallo,  
luistelu,  
lumilautailu,  
maastohiihto,  
melonta,  
miekkailu,  
moottoriurheilu,  
nyrkkeily,  
paini,  
painonnosto,  
paralympia,

parkour,  
pesäpallo,  
Power Mover,  
purjehdus,  
pöytätennis,  
ratsastus,  
ringette,  
rullaluistelu,  
SAKUsport,  
salibandy,  
skeittaus,  
soutu,  
squash,  
streetdance,  
sukellus,  
sulkapallo,  
suunnistus,

taekwondo,  
taido,  
taitoluistelu,  
tanssi,  
tennis,  
thainyrkkeily,  
uinti,  
vammaisurheilu,  
veneily,  
voimistelu,  
yleisurheilu





# Taekwondon Ohjelma

## **Tervetuloa ensimmäiselle nuorten suurleirille!**

Leirillä harjoitellaan kaikkea taekwondo-näytökseen liittyvää; akrobatiaa, hyppypotkuja, murskausta, musiikkiin tehtäviä liikesarjoja, sekä luodaan yhdessä oma näytös!

## **Aikataulu**

### *Perjantai:*

15.00-18.00 Saapuminen ja majoitus

18.00-21.00 Lajikokeilut 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)

16.40-19.00 Ominaisuustestit

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



# Testit, demot, sporttifoorumi

## Kasva urheilijaksi -Testit - olympiastadion

- pe-su **2700** testiä. Eri ominaisuuksista: liikkuvuus, nopeus, nopeusvoima, lihaskunto, kestävyys JA ELÄMÄNTAPATESTIT

## Demot – jäähallilla

- Vinkkejä siitä, miten eri ominaisuuksia voi kehittää

## Sporttifoorumi – jäähallilla

- TIETOA NUOREN URHEILIJAN ELÄMÄÄN KUULUVISTA TÄRKEISTÄ ASIOISTA ESIM. OPISKELU, RAVINTO, LEPO... PUHEENVUOROJA JA INFOA. Puhumassa mm. patrik borg





## TOIMINTARADAT HAASTAVAT SEIKKAILUUN

### Viikinkirata

Viikinkirata on useita eri tehtäviä sisältävä esterata, joka koostuu muun muassa kiipeilystä, ryömimisestä ja tasapainoilusta. Rata pyritään selvittämään mahdollisimman nopeasti.

Rataa voi kokeilla itsenäisesti tai haastaa sille kaverin.

Katso video radasta osoitteesta <http://www.skolekraft.com/events/> >SPEED TRACK

### Turbomove-rata

Keskon Turbomove -rata on hauska ja hillitön ilmalla täytetty 45 metriä pitkä tunnelimainen rata, jossa edetään kiiveten, ryömien, väistellen ja hyppien. Radalla on yhtä aikaa kaksi suorittajaa, joten sillä on kiva ottaa haasteskaboja kavereiden kanssa.

<http://www.youtube.com/watch?v=WOfKzqPR1Ao>

### Ninja/SpeedTrack

Ninja on Hullut Japanilaiset- tyylillä rakennettu rata, jossa on erilaisia haastavia etenemistapoja sisältäviä tehtäviä. Haasteena on päästä radan tehtävistä läpi ilman virheitä.



# Muiden lajien kokeilua!

**SUPER move world: Palloiluun keskittynyt maailma**

- **kikkaile salibandyn taitoradalla, kohota yhteishenkeä futispelissä, tee saippuasyöksy ja testaa osumataitoasi tarkkuusheitoissa**

**Special move world: tarkkuutta, seikkailullisuutta, nopeutta ja voimaa**

- **ammu savikiekkojen simulaattorissa, toimi kartturina ralliautoilussa, tasapainoile trial- pyörällä, lennä purjelentosimulaattorilla, poseeraa vedenalaiselle valokuvaajalle, opi hengenpelastusta, testaa osumakovuutta rintapanssariin, bambumiekkaille, juokse kilpaa Virtuaali-Vireeniä vastaan ja löydä rasteja sekä geokätköilyn aarteita metsästä**





# Muiden lajien kokeilua!

**Turbo move world:** Lunta, jäätä, vettä, beachia ja street

- **tempuille parkour -radalla, luistele rullilla, jammaile streetillä, tempuille bmx-pyörällä, syöksy pallon perään beachillä, purjehti töölönlahdella, luistele ja kiekkoile keinojäällä, kokeile ekoaseita ampumahiihdossa, lumilautaile, sprinttihiihdä ja säbäile suksilla**

**Hyper move world:** voimaa, vartalonhallintaa ja mailataituruutta

- **pelaa robotin kanssa pingistä, miekkaile mestareita vastaan, pehmitä rautaa punttisalilla, testaa kaverin ykkösyöttöä minitenniksessä, testaa ratakelausta simulaattorilla, harjoita akrobatiaa cheerleadinginä ja kokeile millainen tanssitähti sinä olet!**



## suurtapahtuman Esiintyjät

### Esiintyjät:

- Avoin (pe 27.5.)
- Don Johnson Big Band (la 28.5.)
- Jare ja VilleGalle (la 28.5.)
- Cheek (su 29.5.)
- Reckless Love (ma 30.5.)
- Idols -tähti (ma 30.5.)
- Fintelligens (ti 31.5.)
- Pintandwefall (31.5.)
- Jenni Vartiainen (ke 1.6.)
- Motoriikka Miikka
- n. 20 dj:tä







# SPORTTIRANNEKE

- sisältää: lajiohjelman lisäksi paljon muuta
  - Mahdollisuuden kokeilla yli 40-50 lajia innostavalla ja ennennäkemättömällä tavalla
  - toimintaratoja, joissa tekemisen meininki, joka saa liikunnan ilon pulppuamaan. Turbomove-, viikinki- ja ninjaradat
  - Kasva urheilijaksi testit (lajin valinnan mukaan), demot, sporttifoorumi
  - lavaohjelmaa huippuesiintyjien johdolla
  - ruokailut 2 x lounas, 2 x päivällinen
  - Your Move –tuote
  - Vaahteraliigan otteluun 27.5. roosters-wolverines
  - Veikkausliigaottelu 29.5. hjk\_ - Tampere United

# Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen leirille tapahtuu nettilomakkeen kautta osoitteessa:

<http://www.ilmarix.fi/tietoverkko/ymsport.nsf/eilmo?openform>

Ilmoittautua voi yksityisenä henkilönä sekä seurailmoittautumisena.

Suosittellemme keräämään ilmoittautumiset seuran sisällä ja ilmoittautumaan ryhmänä –näin jokaisen nuoren ei yksin tarvitse miettiä miten ilmoittautuminen toimii.

Muista, että edullinen 70€ ranneke on voimassa 3.3.2011 saakka! Tämän jälkeen tulleet ilmoittautumiset veloitetaan 80€/hlö mukaan ja 4.4-5.5.2011 100€/hlö

## Yhteyshenkilö

Tapahtuman lajivastaavana toimii Roosa Närhi

[roosa.narhi@taekwondo.fi](mailto:roosa.narhi@taekwondo.fi) / 0442004733