



# 26. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 4.1.2020

Reino Pesonen 6.Dan  
Kari Sirviö 5.Dan  
Tiiu Tuomi 5.Dan  
Kimmo Mönkkönen 4.Dan  
Inari Vähätiitto, 3.Dan

Lauantaina 4.1.2020 järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri, jo 26. kertaa!! Leirin teemana on tänä vuonna perustekniikka sekä lopuksi murskausharjoitus. Lisäksi panostamme tänä vuonna erityisesti juniori-ikäisiin harrastajiin, joille on kaksi omaa treeniä! Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin, myös juniorit.

Perustekniikkaa treenataan laajalla näkökulmalla, ei siis pelkkää poomsekombinaatiota, vaan myös perustekniikan soveltamista mm pareittain. Soveltamisen huipentumana testataan perustekniikan voimaa murskauksilla, mutta niissäkin painotetaan taitomurskauksia, joita tarvitaan esimerkiksi Dan-kokeissa. Mukana voi tuoda myös murskausmateriaalia, seuramme puolesta käytössä on vain murskauslevyjä.

Koska paikalla opettamassa on liittomme puheenjohtaja Kari Sirviö ja toisena opettajana liiton harraste- ja koulutuspäällikkö Tiiu Tuomi, on ruokailun sulattelun ajaksi varattu aikaa liiton terveisille; missä mennään liitossa 2020 ja siitä eteenpäin? Saamme tehdä myös kysymyksiä ja saamme näin kontrastia kahden vuoden takaiseen edellisen liiton puheenjohtajan vierailuun!

#### Paikka

Salimme Kampipuareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

#### Ruokailu

Leirin hintaan kuuluu maittava kevyt lounas salilla, josta saadaan energiaa treeniin! Ruokailuun tulee ilmoittautua ennakoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot.

#### Hinta

35 euroa, maksu seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun.

#### Ilmoittautumiset

27.12.2019 mennessä sähköpostitse [talous@mikkelintaekwondo.com](mailto:talous@mikkelintaekwondo.com). Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja lähettäkää skannattu lista tai vastaavat tiedot sähköpostilla. Lisätietoja antaa Aki Vilen ([talous@mikkelintaekwondo.com](mailto:talous@mikkelintaekwondo.com)), +358 50 376 36 36

# PÄIVÄN OHJELMA

10:00-10:30

Yhteinen lämmittely kaikille, Reino Pesonen

10:30 – 12:00

Mustat vyöt  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen, käsi-  
tekniikkapainotus  
Reino Pesonen

1.-4.Kup  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen, käsitek-  
niikkapainotus  
Kari Sirviö

5.-8.Kup  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen, käsi-  
tekniikkapainotus  
Inari Vähätiitto

Alle 14-v 5.-  
8.Kup  
Perustekniikka ja  
sen soveltaminen  
Tiiu Tuomi

12:00 – 13:30

RUOKAILUTAUKO

12:00-13:00

Liiton puheenjohtajan terveiset 13:00-13:30

13:30 – 15:00

Mustat vyöt  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen, potku-  
tekniikkapainotus  
Kari Sirviö

1.-4.Kup  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen, potku-  
tekniikkapainotus  
Inari Vähätiitto

5.-8.Kup  
Perustekniikka ja sen  
soveltaminen potku-  
tekniikkapainotus  
Kimmo Mönkkönen

Alle 14-v 1.-4.Kup  
Perustekniikka ja  
sen soveltaminen  
Tiiu Tuomi

15:00 – 15:15

TANKKAUSTAUKO

15:15 – 16:45

Murskaustekniikkatreenit  
mustille vöille  
Reino Pesonen

Murskaustekniikkatreenit  
väri vöille  
Kimmo Mönkkönen

Murskaustekniikkatreenit  
junioreille  
Tiiu Tuomi

16:45-n.17:00

Murskausnäytös, halukkaat esiintyvät





# KAMPPAILU AREENA

MIKKELI

**Suur-Savonkatu 1-3, Mikkel**

<http://kamppailuinstituutti.fi/>

Pysäköintitilaa löytyy eri puolilta areenaa katujen varsilta ja kahdesta vinoparkista. Paikat ovat maksuttomia. Sisäänkäynti on Areenan sisäpuhan puolelta, jonne pysäköinti on kielletty.

