



Tampereen Taekwon-Do seura ry järjestää 19.-20.11.2016

PERUSTEKNIikka- JA ITSEPUOLUSTUSLEIRI

Tampereen Taekwon-Do seura ry järjestää syysleirin, jonka pääaiheena on perustekniikan soveltaminen realistiseen itsepuolustusharjoitteluun. Harjoituksissa käydään laajasti läpi Taekwon-Don tekniikkaa, mm. kaatoja, heittoja, nivellukkoja ja tietysti erilaisia potkuja, lyöntejä sekä torjuntia. Leirin tarkoitus on parantaa jokaisen osallistujan kamppailutaitoja ja syventää lajillista osaamista.

Leiri on tarkoitettu vähintään 8 gup vyöarvon omaaville harrastajille. Ikäraja leirille on 7 vuotta. Harjoitusryhmät tullaan jakamaan iän ja vyöarvon mukaan, eli 7–12-vuotiaille junioreille on omat harjoitukset. Leirin hinta on 40 € kahdelta päivältä tai 25 € yhdeltä päivältä. Leirimaksut maksetaan seuroittain Tampereen seuran tilille FI62 1147 3000 2096 31 viitenumera 2008.

Harjoitusten vetäjinä toimivat Tampereen Taekwon-Do seuran kokeneet opettajat: Jori Aaltonen 5.dan, Jari Hietaniemi 5.dan, Lasse Kuusisto 5.dan ja Pauliina Hietaniemi 4.dan.

Harjoituspaikkana toimivat Nääshallin liikuntatilat osoitteessa Näsijärvenkatu 8, Tampere. Leirille osallistuvilla tulee olla voimassa oleva lisenssi. Ilmoittautuminen hoidetaan seuroittain käyttämällä SITF:n ilmoittautumisjärjestelmää osoitteessa <http://taekwon-do.fi/ilmoittautuminen>. Viimeinen ilmoittautumispäivä ja leirimaksujen eräpäivä on 17.11.2016.

Leirin aikataulu

Lauantaina 19.11.

Klo 9:00-10:30 Juniorit
 Klo 10:30 Ryhmäkuvaus
 Klo 10:30-12:30 Nuoret ja aikuiset
 Klo 12:30-14:00 Juniorit
 Klo 14:00-16:00 Nuoret ja aikuiset

Sunnuntaina 20.11.

Klo 10:00-12:00 Nuoret ja aikuiset
 Klo 12:00-13:30 Juniorit
 Klo 13:30-15:00 Nuoret ja aikuiset

Tervetuloa!

Jori Aaltonen
 pääopettaja

Lasse Kuusisto
 puheenjohtaja