

AVOIMET KYORUGI- JA POOMSELEIRI SEKÄ SALIKISAT



AIKA: 13.-14.9.2008

PAIKKA: WISA-AREENA, MIKKELI

VALMENTAJAT: IN KWON HWANG, 6.DAN,

POOMSETUOMARIKURSSI + POOMSEHARJOITUKSET

ERIK AARNIO, 3.DAN

POOMSEHARJOITUKSET

TEEMU HEINO, 4. DAN (varalla Sampo Pajulampi)

OTTELUHARJOITUKSET

OHJELMA: **Lauantai 13.9.2008**

11.00-12.20 Poomsetreeni (perusteet) => kaikille yhteinen/Erik

12.40-14.00 Ottelutreeni (perusteet) => kaikille yhteinen/Teemu

14.00-15.30 Ruokailutauko (järjestetty lämmin ruoka)

15.30-17.30 1. Poomseharjoitus (syventävä) => valinnainen/Erik

2. Otteluharjoitus (syventävä) => valinnainen/Teemu

17.30-18.30 Sauna/suihku

18.30-19.30 Luennot; molempien kisamuotojen säännöt ym. kisa-asiaa/In Kwon

Hwang => poomse ja Juha Reijasto => ottelu

Sunnuntai 14.9.2008

9.00-10.00 Poomseharjoitus/In Kwon Hwang

10.30-12.00 Poomsen avoimet salikisat (samalla tuomarikurssin näyttöharjoitus)

12.00-13.00 Tankkaus, keskustelua

13.00-15.00 Ottelun avoimet salikisat

HINNAT: 40 e/hlö /la-su, 25 e/hlö/la tai su, ruoka 6 e/hlö/la, salimajoitus 5 e/hlö

LISENSSI: Kaikilta osallistujilta edellytetään liiton lisenssiä.

ILMOITTAUTUMISET: Ennakkoon erillisellä ilmoittautumislomakkeella 7.9.2008 mennessä.

Leirin ohessa on Taekwondoliiton poomsetuomarikurssi erillisen aikataulun mukaisesti.

TERVETULOA!

www.mikkelintaekwondo.com

www.suomentaekwondoliitto.fi