



TAEKWON-DO LEIRI ROVANIEMELLÄ

Arctic Taekwon-Do ry järjestää avoimen leirin Rovaniemellä 1.-2.10.2016. Leirille on kutsuttu opettamaan liikesarjojen nelinkertainen maailmanmestari Ismo Mäkinen 4. Dan, sekä ottelun euroopanmestari Anja Kärki 3. Dan. Leirillä pyritään käymään monipuolisesti läpi kaikkia osa-alueita murskausta lukuun ottamatta. Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lisenssin maksaneille jäsenille 9. Gup –vyöarvosta ylöspäin. Leiristä myönnetään 10 harjoitusmerkintää (5kpl/la ja 5kpl/su).

PAIKKA

Ounasvaaran peruskoulun sali (Katajaranta), Poropolku 8, Rovaniemi



HARJOITUSAJAT

Lauantai 1.10.2016

10:00	Ilmoittautuminen
10:30 – 12:00	Otteluharjoitteet
12:00 – 13:30	<i>Ruokatauko 90 min</i>
13:30 – 15:00	Itsepuolustus
15:30 – 16:30	Nyrkkeilytekniikka
17:00 – 18:00	Kehonhuolto

Sunnuntai 2.10.2016

10:15	Ilmoittautuminen
10:30 – 12:00	Liikesarjat
12:00 – 13:15	<i>Ruokatauko 75 min</i>
13:15 – 14:30	Pistaritreeni
15:00 – 16:00	JRV-venyttely



LEIRIMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

Leirimaksu on 20€/hlö kahdelta päivältä tai 15€/hlö yhdeltä päivältä. Ilmoittautumiset suoritetaan seuroittain SITF:n ilmoittautumisjärjestelmään. Leirimaksut suoritetaan seuroittain Arctic Taekwon-Do ry:n tilille OP-Pohjola FI45 5640 0220 2765 91 viitenumera 9991 eräpäivään 28.9.2016 mennessä.

YÖPYMINEN

Harjoituspaikalle ei ole järjestetty yöpymismahdollisuutta.

RUOKAILU

Ruokailusta huolehtii jokainen harrastaja itse.
Harjoituspaikan lähellä on kauppoja, ruokapaikkoja sekä kioskeja.

LISÄTIETOA

Internet: <http://arctictkd.fi>