



ITSEPUOLUSTUSLEIRI

25.–26.11.2017

Taekwon-Do Akatemia järjestää jälleen perinteisen syysleirin **25.-26.11.2017**. Leiripaikkana toimii tuttuun tapaan **Rajakylän koulun iso sali, Ruiskukkatie 4-6, Oulu**.

Leiri on avoin kaikille Suomen ITF Taekwon-Don lisenssin hankkineille harrastajille iästä ja vyöarvosta riippumatta. Syysleirin teemana on itsepuolustus. Harjoituksissa käydään monipuolisesti muun muassa kaatumisia, ylösnousuja, irrottautumisia ja hallintaotteita sekä asetekniikkaa ja taistelua aseellista vastustajaa vastaan.

Leirin opettajina toimivat Taekwon-Do Akatemian päävalmentaja mestari Mikko Allinniemi 7. Dan, sabum Janne Ahonen 5. Dan, voimankäytökouluttaja Samuli Mikkola 2. Dan sekä Antti Kukkonen 3. Dan ja Jani Salmivaara 3. Dan.

HARJOITUSAJAT

LAUANTAI

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (kaikki)
10:00–11:30 Harjoitus 1 (kaikki)
11:30–12:30 Ruokatauko 60 min
12:30–14:00 Harjoitus 2 (4. gup–Dan)
14:00–15:30 Harjoitus 3 (10. gup – 5. gup)
15:30–16:30 Luento (kaikki)
16:30–18:00 Harjoitus 4 (kaikki)
18:15– Vyökoe (ennakoilmoittautuminen)
21:00– Opettajien ja mustien vöiden illallinen

SUNNUNTAI

- 9:30–10:00** Ilmoittautuminen (sunnuntaina saapuneet)
10:00–11:30 Harjoitus 5 (kaikki)
11:30–12:30 Ruokatauko 60 min
12:30–14:00 Harjoitus 6 (kaikki)
14:30–15:30 Harjoitus 7 (kaikki)
15:30–16:30 Leiripaikan siivous (kaikki)

LEIRIMAKSU JA ILMOITTAUTUMINEN

Leirimaksu on **35 €/hlö** koko leiristä tai **22 €/hlö** yhdeltä päivältä. Leirimaksu maksetaan paikan päällä käteisellä tai kortilla.

Taekwon-Do Akatemian harrastajien ilmoittautuminen leirille tapahtuu seuran myClub-jäsenpalvelun kautta. Muiden seurojen harrastajat ilmoittautuvat SITF:n ilmoittautumisjärjestelmään. Ennakoilmoittautuminen päättyy 22.11 klo 23:59. Leiripaikalla on myös mahdollista ilmoittautua, mutta jonojen jouduttamiseksi suosittelemme ennakoilmoittautumista.

MUUTA

HARJOITUSMERKINNÄT: Leiristä myönnetään 10 harjoitusmerkintää (5 kpl/päivä).

YÖPYMINEN: Harjoituspaikalla on yöpymismahdollisuus ja ympärivuorokautinen valvonta. Yöpaikka sisältyy leirin hintaan. Ota mukaan oma makuupussi, makuualusta ja tyyny.

RUOKAILU: Leirillä on molempina päivinä tarjolla lounasateria (sis. lämmin ruoka, juoma, leipä ja salaatti) hintaan 8 €/ateria. Ruokailu maksetaan käteisellä. **Ilmoita erikoisruokavaliot etukäteen!** Lisäksi harjoituspaikan lähellä on kauppoja ja ruokapaikkoja.

VARUSTEMYYNNTI: Leiripaikalla on XLNT Sportin varustemyyntipiste, josta voi ostaa laadukkaita Taekwon-Do-varusteita, kuten pukuja, suoja ja vaatteita. Leirillä on myynnissä myös pieni määrä harjoitusveitsiä ja -pamppuja erityisesti ylempien vöiden tarpeisiin.

YHTEYSTIEDOT

INTERNET: www.tkd-akatemia.fi

ENNEN LEIRIÄ: leirivastaava Henri Savilampi (puh. 040 – 829 6214 / e-mail. henri.savilampi@tkd-akatemia.fi)

LEIRIN AIKANA: Taekwon-Do Akatemian leiripuhelin 041 – 7550955 (käytössä pe 24.11. – su 26.11.)