



# LEIRIKUTSU

ITF Taekwon-do Sonkal Veikkola järjestää ottelutekniikkaleirin lauantaina 25.11.2023 Veikkolan koululla. Leiri on avoin kaikille 10-vuotta täyttäneille ja vähintään 8 gup vyöarvon omaavalle harrastajalle.

Leirin ohjaajana toimii Antti Rintanen 3.dan

Leirin aikataulu:

**10:00 Salin ovet aukeavat**

10:30-12:00 Harjoitus 1: Ottelutekniikat

**12:00-13:00 Lounas, omatoiminen**

13:00-14:00 Harjoitus 2: Teemaerät, tekniikoiden sisäänajo

**14:00-14:30 Ryhmäkuva ja leirin lopetus osalle leiriläisistä**

14:30-14:45 Tauko

**14:45-15:45 Ohjaajatreeni kaikkien seurojen ohjaajille:**

Ottelutreenien suunnittelu, väsymisjärjestys ja harjoitteiden ajoitus

15:45-16:00 Leirin lopetus

Ilmoittautumiset seuroittain TKDMAN:in kautta.

Leirin hinta on 10 € / osallistuja. Maksut seuroittain.

Leiripaikan osoite: Kisapolku 7, 02880 Veikkola

Lisätietoja: [svtkd.mgt@gmail.com](mailto:svtkd.mgt@gmail.com)