

Itsepuolustusleiri Nokialla 12.5.2012

Tervetuloa itsepuolustusleirille Nokialle! Leiri on avoin kaikille Suomen ITF Taekwon-Do ry:n seuroille. Leirille osallistuvan on oltava 15-vuotias ja vyöarvoltaan vähintään 6 gup. Vetäjinä leirillä ovat Tommi "Killeri" Kiviranta 2. Dan ja Tomi Försti 1. Dan. Molemmilla vetäjillä on erittäin laaja ja asiantunteva tausta Taekwon-Don lisäksi muista eri itsepuolustuslajeista, kuten Silat ja Kali. Leirillä harjoitellaan itsepuolustuksen peruspaketti, josta on helppo lähteä rakentamaan uutta tai parantamaan vanhaa itsepuolustustekniikkaa. Leirillä pureudutaan myös liikesarjoista löytyviin kohtiin, joita soveltamalla löytyy erinomaisia itsepuolustuskikkoja. Leiri antaa kenties työkalut löytää uusia sovellutuksia liikesarjoista jatkossa myös itse.

Alustava aikataulu, johon voi tulla muutoksia riippuen osallistujamäärästä:

Lauantai

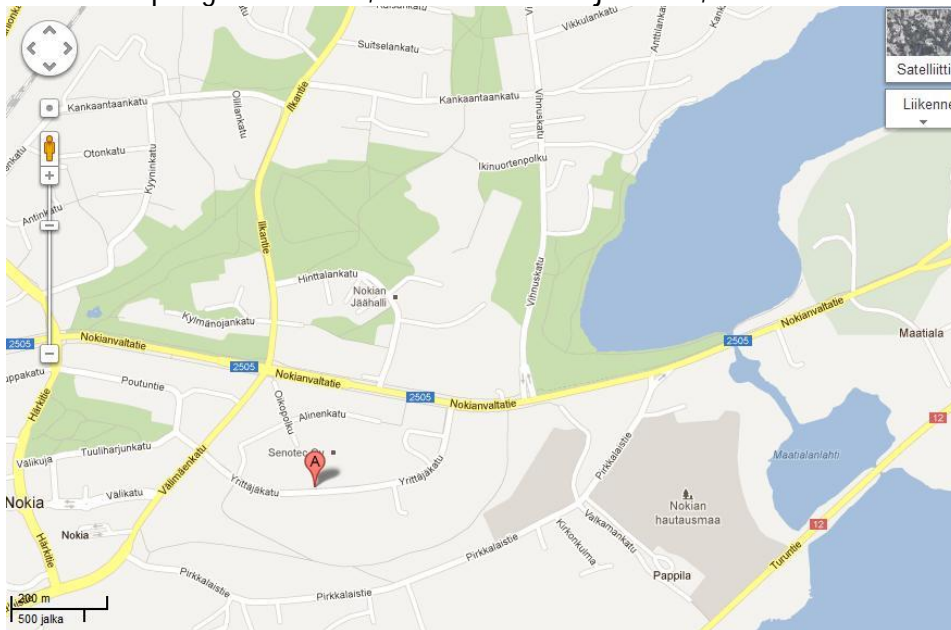
09.00 - 11.00 Harjoitus 1

13.00 - 15.00 Harjoitus 2

16.00 - 18.00 Harjoitus 3

Paikka

Nokian kaupungin budotilat, tatamisali. Yrittäjäkatu 9, 37100 Nokia.



Ilmoittautuminen, leirin hinta ja maksu

Ilmoittautuminen seuroittain osoitteeseen pj.ntkd@gmail.com viimeistään 6.5.2012 ja maksut (30 €/hlö) seuroittain samana päivänä Nokian taekwondoseura ry:n tilille FI30 1158 3006 1065 89, viitenumera 51212.

Yhteystiedot

Joonas Helassalo

Puheenjohtaja

pj.ntkd@gmail.com

044 275 5316