



Helsingin yliopiston Taekwon-Don järjestämä erikoistekniikkaleiri

Tervetuloa Helsingin yliopiston Taekwon-Don järjestämälle, SITF:n historian ensimmäiselle erikoistekniikkaleirille Helsinkiin 4.–5. toukokuuta 2024!

Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseuroille ja kaikille 14 vuotta täyttäneille harrastajille valkoisesta mustaan vyöhön. Teemaa sovelletaan jokaisen taito- ja kuntotason mukaisesti, joten erikoistekniikkatunnelmiin kannattaa hypähtää, vaikka laji ei tuntuisikaan Taekwon-Don omimmalta osa-alueelta!

Leirin opettajina toimivat Arctic Taekwon-Don pääopettaja **sabumnim Jutta Aartola, 5. Dan**, sekä hallitseva erikoistekniikan MM-hopeamitalisti **sabumnim Julia Pätsi, 4. Dan**.

Leirin teemana on matalan kynnyksen erikoistekniikka, ja hyppypotkujen lisäksi luvassa on myös ominaisuustreeniä sekä luento, jossa jokainen harrastaja pääsee kokoamaan itselleen sopivan ponnistusvoimaohjelman.

Ota mukaan treenivarusteiden lisäksi muistiinpanovälineet, sisäurheilukengät sekä mahdolliset potkumaalit.

Harjoitusajat

Lauantai 4.5.

10.00–11.30 Harjoitus 1

11.30–13.30 Lounastauko

13.30–15.30 Ryhmäkuva ja harjoitus 2

15.30–15.45 Tauko

15.45–16.45 Harjoitus 3

16.45–17.45 Mustien vöiden harjoitus

19.30–21.00 Illallinen

Sunnuntai 5.5.

10.00–12.00 Harjoitus 4 ja luento

12.00–13.30 Lounastauko

13.30–15.00 Harjoitus 5



Leiripaikka

Leiripaikkana toimii Jätkäsaaren koulun liikuntasali (Hyväntoivonkatu 1, Helsinki). Google Mapsin avulla navigoidessa osoitteeksi kannattaa laittaa Poseidongränden 1. Leirisali on erillsrakennus Jätkäsaaren kuplahallin ja Lidl Jätkäsaaren välissä. Suosittelemme saapumaan paikalle julkisilla liikennevälineillä, esimerkiksi raitiovaunulinjat 7 ja 9 ajavat Helsingin keskustan kautta Jätkäsaareen. Leiripaikan läheisyydessä on myös parkkipaikkoja autoille, jotka ovat lauantaina maksullisia. Sunnuntaina pysäköinti on maksutonta.

Leirimaksu ja ilmoittautuminen

Kaksi päivää 40 €

Yksi päivä 25 €

Leiristä myönnetään yhteensä 10 harjoitusmerkkiä (5/päivä).

Leirille ilmoittaudutaan seuroittan etukäteen liiton ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 26.4. Leirimaksut laskutetaan seuroittain tapahtuman jälkeen. Leirimaksun voi myös maksaa paikan päällä E-passilla.

Ruokailu

Leirille on järjestetty vapaaehtoinen, omakustanteinen lounasruokailu ravintola Hima & Saliin, jonne on leiripaikalta noin 15 minuutin kävelymatka. Sitovat ilmoittautumiset lounasruokailuihin tulee tehdä 26.4. mennessä Google Formsin kautta: <https://forms.gle/ePqGM7HQ6MfuQC359>. Vaihtoehtoisesti Jätkäsaaresta löytyy myös useita pienempiä ravintoloita ja ruokakauppoja.

Järjestämme lauantain leiripäivän päätteeksi kaikille avoimen, omakustanteisen illallisen Helsingin keskustassa, ravintola Junky Veganissa (Sanomatalo, Postikuja 2, Helsinki). Tule mukaan rentoon illanviettoon! Illalliselle voi ilmoittautua 26.4. mennessä saman lomakkeen kautta kuin lounasruokailuissa: <https://forms.gle/ePqGM7HQ6MfuQC359>.

Lisenssi, vakuutus ja jäsenmaksu

Kaikilta osallistujilta edellytetään oman seuran jäsenyyttä ja lajilisenssiä. Jokaisen osallistujan tulee huolehtia itse omasta vakuutuksestaan mahdollisten tapaturmien varalta.



Yhteystiedot

Leirivastaava:

Vesa Lind

vesa.lind@hytaekwondo.com

+358504955291