

VOIMAMURSKAUSLEIRI, 15.-16.3.2025, TAMPEREELLA



Tervetuloa Tampereen Taekwon-Do seuran voimamurkskausleirille 15.-16.3.2025

Leiri järjestetään Tampereella Nääshallin Budo 6:ssa. Leirin ohjaajina toimivat Kalle ja Karoliina Kivioja.

Leirillä käydään läpi voimamurkskaustekniikan lisäksi teoriaa voimamurkskauksen oheisharjoittelusta. Leirillä käsitellään monipuolisesti erilaisten tekniikoiden murskauksen erityispiirteitä. Leirillä on käytössä Suomen EM- ja MM-kisoista tutut telineet.

Kulku saliin on muuttunut vuoden vaihteessa ja kaikki kulku Nääshallille tapahtuu pääovien kautta. Mäntinrannan puolelta ei ole enää kulkua saliin. Sisäänkäynnin osoite on Näsijärvenkatu 8. Saliin tarvitsee siis kävellä pääovilta Nääshallin toiseen päähän, josta löytyy edelleen pukuhuoneet. Pääoven parkkipaikan lisäksi paikkoja löytyy Paasikivenkadun ja Näsijärvenkadun varrelta.

Leirin aikataulu:

Lauantai:

10:15 - 12:00	1. treeni ja leirin avaus
12:00 - 14:00	Lounastauko
14:00 - 16:00	2. treeni

Sunnuntai:

10:15 -11:45	1. treeni
11:45 -12:30	Lounastauko
12:30 -14:00	2. treeni
14:00 →	Leirin päätös

Treeneihin voit ottaa mukaan omia murskauskenkiä, -hanskoja tai muita pehmusteita. Laudan eteen laitettavia pehmusteita löytyy hyvin Tampereen seuralta. Halutessaan treeneissä voi käyttää kuulonsuojausta. Esimerkiksi nappikuulokkeet tai korvatulpat on hyvä ottaa vähintään reppuun mukaan. Lounaspaikkoja ja kauppoja löytyy kävelymatkan päästä Tampereen keskustasta.

Ikäraja 15v ja vyöarvo vähintään 9. gup

Leirin hinta on 25€ yksi päivä ja 35€ koko leiri (kaksi päivää).

Jos osallistut vain yhtenä päivänä, niin ilmoita kumpaan päivään osallistut.

Ilmoittautumiset tapahtuvat seuroittain TKDMANin kautta ja osallistumismaksut laskutetaan seuroittain.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 7.3.2025.