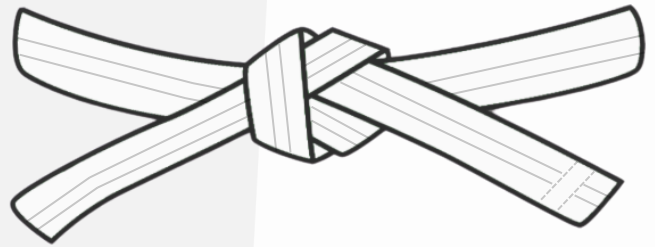


# Taekwon-Do-vartti

Nimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_



Vyöarvo: \_\_\_\_\_

Tämän päivän fiilis?



**Kuinka kauan olet harjoitellut Taekwon-Doa?**

0–1 vuotta

2–3 vuotta

4–5 vuotta

6–7 vuotta

yli 8 vuotta

**Kuinka usein harjoittelet Taekwon-Doa?**

Alle kerran  
viikossa

Kerran viikossa

2 kertaa viikossa

3 kertaa viikossa

yli 3 kertaa  
viikossa

**Kuinka usein harjoittelet muuta liikuntaa?**

Alle kerran  
viikossa

Kerran viikossa

2 kertaa viikossa

3 kertaa viikossa

yli 3 kertaa  
viikossa

**Mitä muuta liikuntaa harrastat?**

\_\_\_\_\_

**Mitä muita harrastuksia sinulla on?**

\_\_\_\_\_

**Mitä näistä aterioista yleensä syöt päivän aikana?**

aamiainen

välipala

lounas

välipala

päivällinen

iltapala

**Kuinka monta tuntia nukuit viime yönä? Paljonko sinulla oli ruutuaika eilen?**

---

### **Mitkä näistä voisivat olla sinun tavoitteitasi?**

suorittaa uusi  
vyöarvo

kilpailuihin  
osallistuminen

koulutukseen  
osallistuminen

oppia uusi  
liikesarja

leirille  
osallistuminen

apuohjaus

uusien  
tekniikoiden  
oppinen

olla hyvä  
treenikaveri

apuohjaajana  
toiminen

olla esimerkki  
nuoremmille  
harrastajille

kehittyä ottelussa

menestyä  
kilpailuissa

tulla  
taitavammaksi

käydä jokaisissa  
treeneissä

toisten  
kannustaminen

### **Mikä sinua kiinnostaa Taekwon-Dossa?**

käsitekniikat

potkut

ottelu

voimamurskaus

erikoistekniikat

askelottelu

liikesarjat

itsepuolustus

kaverit

**Onko sinulla toiveita treeneihin tai muuhun Taekwon-Doon liittyvään?**

---