Tervetuloa Tampereen Taekwon-Do seuran voimamurskausleirille 27.-28.9.2025
Leiri järjestetään Tampereella Nääshallin Budo 6:ssa.

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

Kulku saliin on muuttunut vuoden vaihteessa 2024-2025 ja kaikki kulku Nääshallille tapahtuu pääovien kautta. Mältinrannan 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:

9.15-11	1. treeni ja leirin avaus
11-13	Lounastauko
13-15.00	2.Treeni

Sunnuntai:

10.00-11.30	1. Treeni
11.30-13.30	Lounastauko
13.30-15.00	2. Treeni
15->	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.

Alaikäraja 15v ja vyöarvo 8. gup ja ylöspäin
Leirin hinta on 25€ 1pv ja 35€ 2pv
Viimeinen ilmoittautumispäivä on 20.9.2025