



# 24. LOPPLAISLEIRI MIKKELISSÄ

## 6.1.2018

**IIRO SUORELA, OTTELUVALMENTAJA JA LIITON PUHEENJOHTAJA**  
**HEIKKI LIUKKONEN, POOMSEN EX-PÄÄVALMENTAJA**  
**REINO PESONEN 6.DAN**  
**JYRKI JUUTI 5.DAN**  
**KIMMO MÖNKKÖNEN 4.DAN**

**Lauantaina 6.1.2018** järjestetään Mikkelissä perinteinen Loppiaisleiri. Leirin teemana ovat molemmat lajimme kilpailumuodot. Kilpailumuotoja esittelevät harjoitukset ovat matalan kynnyksen treenejä, joissa tutustutaan molempien kisamuotojen harjoitteluun ja perussäntöihin. Harjoitukset sopivat sekä harrastajille että seurojen opettajille/ohjaajille. Harjoitukset ohjaa kansallisen tason huippuvalmentajat.

Otteluun tulee henkeä puhaltamaan Taekwondoliiton puheenjohtaja ja tulieluinen otteluvalmentaja Iiro Suorela. Tämä lienee Iiron ensimmäisiä vierailuja Itä-Suomeen puheenjohtajana, joten seurojen edustajilla on samalla mahdollisuus keskusteluun Iiron kanssa.

Poomsen osalta valmentajaksi tulee Heikki Liukkonen, entinen poomsemaajoukkueen päävalmentaja.

Esittelytreenejä edeltää lämmitävä ns. normaali lajiharjoitus. Mikäli kevytkään otteluharjoittelu ei jostain syystä onnistu, on mahdollista treenata samaan aikaan perustekniikkaa kokeneiden Sabumnimien johdolla.

Kilpailumuotoihin valmistavista tulevista leireistä/salikisoista Itä-Suomen alueella vuonna 2018 sovitaan tämän esittelyleirin yhteydessä! Seurojen päättäjät paikalle!

### **Paikka**

Mikkelin Taekwondon uusi sali Kampmailuareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

### **Ruokailu**

Leirin hintaan kuuluu maittava kevyt lounas, josta saadaan energiaa kisamuotojen esittelytreeniin! Ruokailuun kannattaa ilmoittautua ennakkoilmoittautumisen yhteydessä, jotta osaamme varata riittävästi ruokaa. Muista ilmoittaa myös mahdolliset ruoka-aineallergiat/erikoisruokavaliot. Ruokailu tapahtuu Kampmailuareenalla.

### **Hinta**

35 euroa, maksu seuralaskutuksella, hinta sisältää ruokailun.

### **Ilmoittautumiset**

2.1.2018 mennessä sähköpostitse [ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com](mailto:ilmoittautumiset@mikkelintaekwondo.com)

Lisätietoja antaa Kimmo Mönkkönen 040-5091 733. Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja seuran yhteyshenkilö toimittaa tiedot eteenpäin.

# PÄIVÄN OHJELMA

**10:00-**

ILMOITTAUTUMINEN LEIRILLE

**10:30 – 12:00**

**KELTAISET-VIHREÄT**  
Perus- ja paritekniikka  
KIMMO

**SINISET-PUNAISET**  
Perus- ja paritekniikka  
JYRKI

**MUSTAT**  
Perus- ja paritekniikka  
REINO

**12:00 – 13:15**

**RUOKAILUTAUKO**

**13:15 – 13:30**

”Puheenjohtajan vartti”; Taekwondoliiton terveiset/iiro

**13:30 – 15:00**

**POOMSEHARJOITUS**  
Keltaiset-siniset vyöt  
HEIKKI

**OTTELUHARJOITUS**  
Punaiset-mustat vyöt  
ja ottelukilpailijat  
IIRO

**PERUSTEKNIikka**  
Punaiset-mustat vyöt, jotka  
eivät voi/halua otella  
JYRKI

**15:00 – 15:30**

TANKKAUSTAUKO

**15:30 – 17:00**

**POOMSEHARJOITUS**  
Punaiset-mustat vyöt ja  
poomsekilpailijat  
HEIKKI

**OTTELUHARJOITUS**  
Keltaiset-siniset vyöt  
IIRO

**PERUSTEKNIikka**  
Keltaiset-siniset vyöt, jotka  
eivät voi/halua otella  
KIMMO

**! RYHMÄJAKO TARKENTUU LEIRIPÄIVÄNÄ !**





# KAMPPAILU AREENA

MIKKELI

**Suur-Savonkatu 1-3, Mikkel**

<http://kamppailuinstituutti.fi/>

Pysäköintitilaa löytyy eri puolilta areenaa katujen varsilta, kahdesta vinoparkista ja lisäksi Otavankadun toisella puolella sijaitsevasta hiekkaparkista. Paikat ovat maksuttomia. Sisäänkäynti on Areenan sisäpihan puolelta, jonne pysäköinti on kielletty.

