

wado ryu, Dan Kollegion tekniikkaleiri

Lohja 21-22.2.2009

Leirillä myös:

- Mahdollisuus graduointilisenssikoulutuksiin; kyu- ja/tai mon -graduointilisenssit (Koulutusten toteutuminen ja tarkempi ajankohta leirin yhteydessä tarkentuu ilmoittautumisajan päätyttyä, josta tiedotetaan ilmoittautuneille)
- 1.kyun vyökoe

Tekniikkaleiri on tarkoitettu kaikille vyötasoille. Leirin järjestää Suomen Kareteliiton Wado -tyylisuuntakollegio. Leirin valmentajina toimivat Wado -kollegion jäsenet. Leirin harjoitukset toteutetaan vyötasoryhmissä.

Ylempien vöiden tasoryhmässä käsitellään ja treenataan perustekniikkaa ja vyökoetekniikkaa sekä harjoitteita seuravalmentajan näkökulmasta tarkasteltuna ja opettamiseen liittyviä seikkoja huomioiden. Alempien vöiden ryhmissä treenataan perustekniikkaa ja vyökoetekniikoita oman tekniikan kehittyminen ja vyökoevalmistautuminen tavoitteina.

- Lauantain tasoryhmien harjoitukset käsittelevät vyökoetekniikkaa.
- Sunnuntaina harjoitusten sisältö koostuu heitto-, lukko- ja kaatotekniikoista ym. soveltavista harjoitteista. Sovellutukset sisältävät yleisiä kamppailutekniikkaharjoitteita.

Leiriohjelma:

Lauantai 21.2	Sunnuntai 22.2
klo 10.00-11.30 Harjoitus	klo 10.00-11.30 Harjoitus
klo 13.30-15.00 Harjoitus	klo 12.00-13.30 Harjoitus
klo 16.30-18.00 Harjoitus (Harjoitusten aikana pidetään 1. kyun vyökoe)	

Hinnat

- Tekniikkaleiri 35,00e. (La 25,00 / Su 20,00). (voi siis olla myös vain yhden päivän)
- Ruskean vyön (1.kyu) koe 25,00
- Graduointilisenssikoulutus 35,00

Maksut suoritetaan paikan päällä käteissuorituksina.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa leiristä:

Ilmoittautuminen leirille, vyökokeeseen ja graduointilisenssikoulutuksiin maanantaihin 16.2.2009 mennessä kari.koskinen@kks.inet.fi

Leiripaikka molempina leiripäivinä Urheiluhalli Tennarissa, Karstuntie 27. LOHJA. (www.lohja.fi)

Majoitus

- Paikkakunnan hotellit ja muut majoitusliikkeet
- Mahdollisuus myös Dojo -majoitukseen. (Sovi ennakkoon Harry Heinosen kanssa 040 547 8186 tai harry.heinonen@lohjankarateklubi.fi)

TERVETULOA LOHJALLE RUNSASLUKUISESTI - JA MUISTA ILMOITTAUTUA LEIRILLE AJOISSA !

Sokuton yleisryhmäläiset! Ilmoittakaa mahdollisesta lähdistänne minulle: oiva.tyni@kolumbus.fi. Ilmoitan meidät keskitetysti viimesisenä ilmoittautumispäivänä.