

WADO –TEKNIKKALEIRI

1.–KYUN VYÖKOE

KYU –GRADUOINTILISENSSIKOULUTUS

LOHJA 13 - 14.2.2010

Tekniikkaleiri on tarkoitettu kaikille vyötasoille. Leirin järjestää Suomen Karateliiton Wadoryu - tyyllisuuntakollegio. Leirin valmentajina toimivat kollegion jäsenet

Leirin harjoitukset toteutetaan vyötasoryhmissä

Ylempien vöiden tasoryhmässä käsitellään ja treenataan perustekniikkaa ja vyökoetekniikkaa seuravalmentajan näkökulmasta tarkasteltuna ja opettamiseen liittyviä seikkoja huomioiden

Alempien vöiden ryhmissä treenataan perustekniikkaa ja vyökoetekniikoita tavoitteina oman tekniikan kehittyminen ja vyökokeeseen valmistautuminen

Aiemmillä leireillä lauantaisin pidetyt kolmet 1,5h harjoitukset on yhdistetty kahdeksi hieman pitemmäksi treeniksi. Tällä vältetään graduointilisenssi -koulutuksen ja treenien päällekkäisyys. Lauantain treenaiheet käsittelevät vyökoetekniikkaa. Sunnuntaina harjoitusten sisältö koostuu soveltavista Wadoryu –harjoitteista ja/tai yleisistä kamppailutekniikoista.

Leiriohjelma

Lauantai 13.2	klo 10.00-12.15 Harjoitus
	klo 12.30-15.30 Kyu -graduointilisenssikoulutus
	klo 15.45-18.00 Harjoitus
	klo 18.00 1.kyun vyökoe
Sunnuntai 14.2	klo 10.00-11.30 Harjoitus
	klo 12.00-13.30 Harjoitus

Hinnat	Tekniikkaleiri 35,00e. (La 25,00 / Su 20,00)
	Ruskean vyön (1.kyu) koe 25,00
	Kyu -graduointilisenssikoulutus 35,00

Maksut suoritetaan paikan päällä käteissuorituksina

Ilmoittautuminen ja lisätietoa leiristä Ilmoittautuminen leirille, vyökokeeseen ja graduointilisenssikoulutukseen maanantaihin 8.2.2010 mennessä kari.koskinen@kks.inet.fi

Leiripaikka Lohjalla Molempina leiripäivinä Urheiluhalli Tennarissa, Karstuntie 27 (www.lohja.fi)

Majoitus Paikkakunnan hotellit ja muut majoitusliikkeet. Mahdollisuus myös DOJO -majoitukseen. (Sovi DOJO –majoituksesta ennakoon Harry Heinosen kanssa 040 547 8186 tai harry.heinonen@lohjankarateklubi.fi)

TERVETULOA LOHJALLE RUNSASLUKUISESTI

MUISTA ILMOITTAUTUA LEIRILLE AJOISSA