

WADORYU -TEKNIKKALEIRI

ja

DAN -KOE (1.-3.DAN)

RAUMA 22-23.5.2010

Tekniikkaleiri kaikille vyötasoille ! Leirin järjestää Suomen Kareteliitto ry:n Wadoryu -tyylisuuntakollegio. Leirin valmentajina toimivat kolleegion jäsenet.

Harjoitukset toteutetaan vyötasoryhmissä (ke-or- vihr ja sin-rusk-musta). Leirillä uutta tatamia noin 300m2.

Ylempien vöiden tasoryhmässä harjoitteita käsitellään ja treenataan seuravalmentajan näkökulmasta tarkasteltuna ja opettamiseen liittyviä seikkoja huomioiden.

Alempien vöiden ryhmissä treenataan perustekniikkaa ja vyökoetekniikoita.

Lauantain tasoryhmien harjoitukset käsittelevät vyökoetekniikkaa. Sunnuntaina harjoitusten sisältö koostuu heitto-, lukko- tai kaatotekniikoista tai muista soveltavista harjoitteista.

Leiriohjelma:

La 22.5.2010	klo 10.00-11.30 klo 14.00-15.30 klo 16.00-	harjoitus ; vyökoetekniikat harjoitus ; vyökoetekniikat Dan -koe 1. – 3.dan arvoa suorittaville
Su 23.5.2010	klo 10.00-11.30 klo 12.00-13.30	harjoitus ; sovellutukset (Dan -koetulokset treenien väliajalla) harjoitus ; sovellutukset

Hinnat:

Jos osallistut ainoastaan tekniikkaleirille:

Leirin hinta (la-su) 35,00 e

Yhden päivän hinta 25,00 e

Jos osallistut tekniikkaleirille ja vyökokeeseen:

Tekniikkaleiri ja vyökoe 1.dan 50,00 e

Tekniikkaleiri ja vyökoe 2-3.dan 85,00 e

Rekisteröintimaksu 1-3.dan 35,00 e

Rekisteröintimaksu 35,00 e suoritetaan muiden maksujen yhteydessä ja palautetaan vyökokeen jälkeen jos vyökoe uusitaan myöhemmin.

Kaikki maksut suoritetaan paikan päällä käteissuorituksina.

Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen leirille ja vyökokeeseen sunnuntaihin 16.5.2010

mennessä Kari Koskiselle kari.koskinen@kks.inet.fi

Ilmoittautuminen vyökokeeseen tapahtuu lomakkeella, jonka saat Karilta pyydettäessä. Lähetä ilmoittautumisesi vyökokeeseen osoitteeseen kari.koskinen@kks.inet.fi tai faxiin 017 364 9269. Leiriharjoitukset lauantaina ovat osa Dan -koetta ; osallistuminen vyökokeeseen edellyttää siis osallistumista treeneihin

Leiripaikka Raumalla

Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK-Liiketalous, Satamakatu 26, Rauma
(Sama paikka kuin edellisenä vuonna)

Lisätietoa leiristä

Lisätietoa leiristä tai vyökokeesta saat Kari Koskiselta; yhteystiedot yllä
Paikallistietoa Raumalta saat Pasi Liukkaalta 050 366 1543

Majoitus

Paikkakunnan majoitusliikket oman valinnan mukaisesti

TERVETULOA RAUMALLE RUNSASLUKUISESTI - MUISTA ILMOITTAUTUA LEIRILLE AJOISSA !