



Tervetuloa Tampereen Taekwon-Do seuran itsepuolustusleirille! Leirillä käydään läpi harrastajien tarpeiden mukaisesti itsepuolustuksen perusteita, voimankäytön ulottuvuuksia sekä skenaarioharjoituksia. Ohjaajina toimivat Jari Hietaniemi 6. Dan ja Jori Aaltonen 6. Dan. Leiri on avoin kaikille Suomen ITF Taekwon-Do ry:n lisenssin maksaneille harrastajille (min. 9 gup vyöarvo).

Lauantai 27.10.

1. Harjoitus klo 10:00 – 11:30

Tauko

2. Harjoitus klo 13:00 – 14:30

Sunnuntai 28.10.

3. Harjoitus klo 10:00 – 11:30 (yli 13-vuotiaille)

Tauko

4. Harjoitus klo 13:00 – 14:30 (yli 13-vuotiaille)

Harjoituksissa osallistujat jaetaan kahteen ryhmään kokemuksen ja taitotason mukaan. Lauantaina harjoituksissa lisäksi oma ryhmä 8-13-vuotiaille.

Leirin hinta on 40 e / kaksi päivää tai 30 e / yksi päivä. Osallistumismaksut laskutetaan seuroittain. Ilmoittautuminen SITF:n ilmoittautumisjärjestelmän kautta (Tampereen Taekwon-Do seuran harrastajat ilmoittautuvat intrassa).

Tampereen Taekwon-Do seura ry

PL 10

33211 Tampere

[www.tamtkd.net](http://www.tamtkd.net)