

EMA Sport järjestää Taekwondoleirin 13.9.2025

Krista Mäkinen 6. Dan

Frans Salmi 5 Dan

Aki Tiihonen 6. Dan

Petra Kärkinen 3. Dan

Sami Mattiniemi 3. Dan

Syyskuussa 13.9.2025 EMA Sport järjestää omalla uudella kotisalilla Taekwondoleirin lapsille (8-12 – vuotiaille), nuorille ja aikuisille (+ 13 – vuotiaille). Leirin teemana on liikesarjojen harjoittelu kilpailuun ja liikesarjojen soveltaminen käytäntöön esimerkiksi puolustus ja vastatekniikoiden muodossa. Vierailevat ohjaajat ovat tällä kertaa Helsingistä Sabunim Krista Mäkinen (EM – 2, 2005) ja Sabunim Frans Salmi (EM – 1, 2015). EMA Sportilta ohjaajina toimii Sabunim Aki Tiihonen, Kjosanim Sami Mattiniemi ja Petra Kärkinen

Jaamme harrastajat vyötasojen/ikätaaso mukaisiin ryhmiin ja harjoituksen aikana huomioidaan harrastajien lähtötaso, joten kaikki voivat tulla turvallisesti harjoittelemaan. Leirille otetaan ainoastaan 100 harrastajaa ja paikat menevät ilmoittautumisjärjestyksestä. Kaikki ilmoittautumiset tehdään järjestelmän kautta (katso kohta ilmoittautuminen)

Leirin teemojen takia **pyydetään tuomaan mukana omat panssarit ja henkilökohtaiset suojat.**

Paikka

EMA Sportin Taekwondosali Pajulahdessa osoitteessa Pajulahdentie 167, 15560 Nastola.

Ruokailu

Ruokailun voitte ostaa etukäteen varauksen yhteydessä tai ostaa erikseen paikanpäältä.

Hinta

- Leiri ilman aterioita 29 €/hlö
- Leiri + ateriat (lounas, päivällinen) 8-16v. 46,50 €/hlö
- Leiri + ateriat (lounas, päivällinen) 17v. ja yli 52,70 €/hlö

Ilmoittautumiset

1.9.2025 mennessä oheisen linkin kautta: <https://store.pajulahti.willba.app/event/149586>

Lisätietoa

Leiristä antaa Aki Tiihonen, 050 405 8654, info@emasport.fi

ilmoittautumiset, maksut ja peruutukset: Sari Mikkola, sari.mikkola@kolmekampusta.fi, puh. 044 7755 210

Lauantai	Tatami 1	Tatami 2	Tatami 3
10.00–10.15	Leirin avaus ja ryhmäkuva		
10.15–11.30	Liikesarjojen soveltaminen käytäntöön, keltaiset – siniset, Krista	Liikesarjojen harjoittelu punaiset – mustat, Frans	Liikesarjojen harjoittelu 8–12 – vuotiaat, Petra
11.30–12.30	Lounas, Ravintola Iso-Kukkanen		
12.30–13.45	Liikesarjojen harjoittelu keltaiset – siniset, Frans	Liikesarjojen soveltaminen käytäntöön, punaiset – mustat, Krista	Liikesarjojen soveltaminen 8–12 – vuotiaat, Sami
13.45–14.00	Tauko		
14.00–15.15	Askelottelut, keltaiset – siniset, Krista	Liikesarjojen harjoittelu punaiset – mustat, Frans	Vyökoeottelu 8–12 – vuotiaat, Aki
15.15–15.30	Tauko		
15.30–16.45	Askelottelut, punaiset – mustat, Krista	Liikesarjojen harjoittelu keltaiset – siniset, Frans	
16.45–17.30	Luento, aiheena Poomsaen trigrammit, Krista		
17.30–18.30	Päivällinen, Ravintola Iso-Kukkanen		

Järjestäjä varaa oikeuden ohjelmisto muutoksille.