

# TAEKWONDO LEIRI



LIEDON JA AURAN  
TAEKWONDO

LIETOHALLILLA 17.8.2024 klo 10.00

Urheilutie 2, Lieto

Taekwondo on maailman suosituin kamppailulaji. Leiri on tarkoitettu kaikille taekwondosta ja kamppailulajeista kiinnostuneille. Aloitamme leiripäivän lapsille suunnatulla tempu- ja tekniikkatunnilla, siitä jatkamme liikesarjoihin sekä tekniikoiden käyttöä elävässä kamppailussa. Leiri päättyy lennokkaisiin taekwondo potkuihin!

## Aikataulu:

Lasten tekniikat ja temput  
klo 10.00-11.30

Liikesarjat  
klo 11.30-13.00

## RUOKATAUKO 45 MIN

Liikesarjoista kamppailuun  
klo 13.45-15.15

Askelotteluista kamppailuun  
klo 15.15-16.45

Lennotkaat potkut + tekniikka  
klo 16.45-18.15

## Ohjaaja:

Krista Mäkinen, 6.dan

Krista Mäkinen, 6.dan

Juhani Liljanko, 5.dan

Juhani Liljanko, 5.dan

Krista Mäkinen, 6.dan

*Suosittellemme ottamaan leirille  
henkilökohtaiset suojat mukaan!*

**Leirin hinta on 20€ per/hlö.**  
Leirillä on oma kahvio.

Ilmoittautuessasi leirille saat lisätietoa ja leirimaksun saat sähköisesti. Ilmoittautumiset joko puh. **044 983 9380** tai sähköpostitse [taekwondo.lieto@gmail.com](mailto:taekwondo.lieto@gmail.com)

## TERVETULOA

