

KARATE in OLYMPICS

KUOPIO
30.3.2019

OLYMPIA
KARATE

Tervetuloa mukaan One Move ry:n järjestämään ensimmäiseen karaten kumiteleiriin joka pidetään Suurmäentien väestösuojan ottelutatamialueella. Leiri on rakennettu kolmesta harjoituksesta joista ensimmäinen keskittyy harjoitteisiin joita me kaikki tarvitaan eli oman liikkuvuuden kehittämiseen ja kehon hallintaan.

MOBILITY & MOVEMENT

10.00-11.15

KUMITE

13.00-14.30

KUMITE

16.00-17.30

Hinta 30€ leiri / 15€ harjoitus

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

Petri Toivanen 045 787 32533

onemove.ry@gmail.com

OneMove

www.onemove.fi



P E T R I T O I V A N E N



COACH OF THE FINNISH NATIONAL KARATE TEAM
EUROPEAN CHAMPIONSHIP SILVER MEDALIST
20 x FINNISH CHAMPION





LEIRIKUTSU JA OHJELMA

Tervetuloa Kuopiossa järjestettävälle kumiteleirille. Leiri sopii kaikille eri tyyllilajien karateharrastajille, jotka haluavat saada oppia liikkuvan ja monipuolisen (**WKF**) olympiakaraten parissa. Leiri sopii erinomaisesti myös SM-kisoihin valmistuville karatekoille. Harrastajat ja kilpailijat treenaavat osan treeneistä omissa ryhmissään.

AIKA

30.3.2019
3 harjoitusta
Klo 10.00-17.30

PAIKKA

KUOPIO
Suurmäentien väestösuoja
Tatami 3-4

LEIRIOHJELMA

10.00-11.15	Mobility & Movement - liikkuvuus ja monipuolinen liike
11.15-12.15	Lounastauko
13.00-14.30	Kumiteharjoitus - liikkuminen, hyökkäys ja puolustustekniikat
16.00-17.30	Kumiteharjoitus - tekniikoiden siirto ottelutilanteisiin - taktiikan merkitys ja sen vaihtaminen ottelussa

VARUSTEET

Leirin ensimmäiseen harjoitukseen sopii vapaavalintainen asu. Ei siis karatepukua päälle. Iltapäivän harjoitukseen karatepuku ja käsi/jalkasuojat. Jos ei omista suojia niin seuralla on suojia jonkin verran lainata leirin ajaksi.

OneMove

One Move ry / Petri Toivanen
onemove.ry@gmail.com

HINTA
MAKSU

30€ leiri / 15€ harjoitus
Käteisellä paikan päällä



OLYMPIAKARATE LEIRIPAikka

