



# 29. LOPPIAISLEIRI MIKKELISSÄ 5.1.2025

**Henri Nordenswan 7.Dan**  
**Reino Pesonen 6.Dan**  
**Simo Siltanen 5.Dan**

**Loppiaisviikonlopun sunnuntaina 5.1.2025 järjestetään jälleen perinteinen Loppiaisleiri, jo **29. kertaa!****

Leirin teemana on tällä kertaa **Ottelu**, sekä **kilpailumuotona** että **olennaisena osana vyökoetta**. Ohessa "kevennyksenä" keskitymme **kamppailuun** edelleen osana vyökoetta, mutta myös laajemmalla lähestymisellä osana itsepuolustustaitoa. Vierailevat opettajat ovat tällä kertaa Helsingistä – **Master Henri Nordenswan** keskittyy itsepuolustukseen ja kamppailuun ylimmille vöille sekä ammattivalmentaja, **Sabumnim Simo Siltanen** ohjaa ottelutreenit.

Koska olemme osa Suomen Sim Uu-seurojen perhettä, tarjoamme halukkaille ylimmille vyöarvoille myös treenin ns. Suomen Sim Uun Kwoneihin, eli määrämuotoiseen pariharjoitteluun perinteisen askelottelun ja vapaan kamppailun välimaastossa. Leiri on kuitenkin suunnattu kaikille harrastajille ns. Mestari-linjasta huolimatta, joten ohjelmassa on huomioitu mahdollisuus treenata muuta, jos ei tarvitse näitä "Kwoneja" vyökokeissaan. Ohjelmassa on muutenkin ylimpien vöiden mahdollista painottaa harjoitteluun ottelun eri painopisteille, joko kilpaotteluun tai ns. vyökoeotteluun. Merkittävin eronahan niillä on toki vain se, että kilpaottelussa vastustaja pyritään voittamaan, kun taas vyökokeessa molempien on tarkoitus "voittaa"☺ Nuorempien erityisesti ohjaajina ja opettajina seuroissaan toimivien toivotaan osallistuvan Simon treeneihin, että saadaan ottelua kisamuotona eteenpäin myös Itä-Suomessa!

Jaamme harrastajat vyötasojen mukaisiin ryhmiin. Ottelu kilpailu- tai harjoitusmuotona saati vyökokeissa ei erottele käytännössä juniori-ikäisiä aikuisista. Kamppailu- ja "Kwon"-treenit on suunnattu lähinnä aikuisille. Näiden syiden takia emme tällä kertaa toteuta erillisiä junioreiden ryhmiä, vaan harjoittelemme vyöarvojen mukaisissa yhteisryhmissä.

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

## **Paikka**

Mikkelin Taekwondosali Kamppailuareena osoitteessa Suur-Savonkatu 1-3 (kartta liitteenä).

## **Ruokailu**

Leirin yhteyteen ei järjestetä erikseen ruokailua. Kamppailuareena sijaitsee Mikkelin keskustan välitömässä tuntumassa, joten ruokailupaikkoja jokaiseen makuun löytyy läheltä!

## **Hinta**

30 euroa, maksu seuralaskutuksella.

## **Ilmoittautumiset**

31.12.2024 mennessä sähköpostitse [ilmoittautumiset@taekwondomikkeli.fi](mailto:ilmoittautumiset@taekwondomikkeli.fi). Kerätkää ilmoittautumiset liitteenä olevaan listaan ja lähettäkää skannattu lista tai vastaavat tiedot sähköpostilla.

Lisätietoja antaa Reino Pesonen, 0400 491615

**10:00**

**YHTEINEN LEIRIN AVAUS**

**10:15 – 11:30**

**KELTAISET-VIHREÄT VYÖT**  
OTTELUHARJOITTEITA  
TEKNIikka/TAKTIikka  
SIMO

**SINISET-PUNAISET VYÖT**  
HOSINSUL/KAMPPAILU  
REINO

**MUSTAT VYÖT**  
HOSINSUL/KAMPPAILU  
HENRI

**11:30 – 12:30**

**RUOKAILUTAUKO**

**12:30 – 13:00**

**OTTELUN KILPAILUSÄÄNTÖJEN PERUSTEET HARRASTAJAN NÄKÖKULMASTA / SIMO**

**13:00 – 14:15**

**KELTAISET-VIHREÄT VYÖT**  
HOSINSUL/KAMPPAILU  
REINO

**SINISET-MUSTAT VYÖT**  
OTTELUHARJOITTEITA  
TEKNIikka/TAKTIikka  
SIMO

**PUNAISET-MUSTAT VYÖT**  
OTTELU DAN-KOKEESSA  
HENRI

**14:15 – 14:45**

**TANKKAUSTAUKO**

**14:45 – 16:00**

**KELTAISET-MUSTAT VYÖT**  
OTTELUN SPARRAUSHARJOITTEITA  
SIMO

**SIM UU PUNAISET-MUSTAT VYÖT**  
SUOMEN SIM UUN KWONIT  
HENRI





# KAMPPAILU AREENA

MIKKI

**Suur-Savonkatu 1-3, Mikki**

<http://kamppailuinstituutti.fi/>

Pysäköintitilaa löytyy eri puolilta areenaa katujen varsilta ja kahdesta vinoparkista. Paikat ovat maksuttomia. Sisäänkäynti on Areenan sisäpihan puolelta, jonne pysäköinti on kielletty.

