

TAYO-RYU TEKNIKKALEIRI SOLVALLA LA 9.12.2023

Tayo-Ryu karate tyylisuuntakollegion tekniikkaleiri

9.12.2023 järjestetään kaikille Tayo-ryu karatekoille tekniikkaleiri Solvallon Urheiluopistolla.

Leirillä käydään Tayo-ryu karatetekniikan oleellisimpia asioita läpi eri harrastaja ikäryhmille. Leiri toimii hyvänä lisäharjoittelumahdollisuutena sekä tulevan vyöarvoon tapahtuvan harjoittelusisällön selventäjänä. Leirin harjoitussisältö on tekniikkapainotteinen. Keskitymme leirillä taidon sekä tekniikan yksityiskohtiin osallistujien harjoittelussa. Päivä jaetaan tauoilla pitkin päivää. Junioreilla on taukoja enemmän

Leiri on tarkoitettu kaiken ikäisille. Myös vasta aloittaneet ja peruskurssilaiset!

Leirin vetää Tayo-ryu karatetyylisuunta kollegion jäsenet sekä jäsenseurojen mustia vöitä.

- 08:30-10:00 Aamun luento luentotila Långträskissä. Kaikkea karatesta. Osa koulutusteknillistä sisältöä. (erikseen ilmoittautuneille)
- 10:30-12:15 Karateleiri I-osuus. Voimistelusal. päivän ensimmäinen saliharjoitusosuus + valokuva.
- 12.30-13.30 Ensimmäisen harjoitusjakson jälkeen lounas seisovasta pöydästä. Villa Solvallassa. Seisova pöytä. (kerro ilm. lomakkeessa mahd. allergiat tai ruokavaliot).

Iltapäivän saliharjoitusosuuksien sisällä on myös taukoja. Kannattaa varata mukaan pientä energiaa, salissa puvun päälle laitettavaa pusakkaa. Salissakin käydään läpi myös tauolla karaten teoriaa.

- 13:45-15:00 Karateleiri II-osuus. Voimistelusal.
- 15:15-16:30 Karateleiri III-osuus. Voimistelusal.

Karateleiri maksaa 40eur / henkilö. Maksu sisältää harjoitukset ja lounaan. Luento-osuus yms. kustannetaan erikseen osallistuvilta seuroilta.

Pukusuojat ovat alakerrassa. Aamun luento-osuus on liikuntasali -kerroksessa.

Paikalle on tulossa Inkoon (Inkoo Karatedo), Kirkkonummen (Kibudo), Siuntion (Tomo-Do) ja Karjaa Karate do ry:n -yhdistysten jäseniä.

Solvallon Urheiluopisto
Osoite: Nuuksiontie 82, 02820 Espoo
Puh.: 0400 460257 / solvalla@folkhalsan.fi
Tervetuloa leirille!

YHTEYSTIEDOT
Oiva Tyni
Combo ry
040 7238293
oiva.tyni@gmail.com

多
様
流
Tayo-ryu



Ilmoittaudu leirille seurapostilla saamalla nettilomakelinkin välityksellä. Linkki näyttää tältä:
<https://tayoryusovalla2023joulu.nettilomake.fi/form/16380>

MAKSUTIEDOT

Solvalla 9.12.2023

Meillä käy myös:

- Maksun saaja: Combo ry
- Tilinumero: FI13 4006 0010 3571 80
- Hinta: 40eur / henkilö.
- Kirjoita esim. viestikenttään: Solvalla + osallistujan nimi

epassi **Edenred** **smertum!**

Leiritapahtumaan ei sisälly harjoitusvakuutusta. Tayo-ryu karateseurojen jäsenille on mahdollista ottaa kattojärjestön, Karateliiton lisenssivakuutus. Vakuutuksen tilaustietoihin pääsee myös seurojen websivujen kautta. esim. tilaukset välilehdeiltä.

