

# 2010 TALVISUURLEIRI

Perjantai 12.2.

Klo	Pallohalli A	Pallohalli B	Peilisali
16:00 – 18:00	Ilmoittautuminen Kisakallion vastaanottoon		
18:00 – 19:25	Ottelutekniikka <i>Sinisalo</i>	Perustekniikka <i>Mäkinen</i>	
19.30 – 20:00	Palauttava treeni <i>Mäkinen</i>		
<b>19.30-20.30</b>	<b>Buffet-ruokailu</b>		
21.00-22.00	<i>Rantasauna kaikille</i>		

Lauantai 13.2.

Klo	Pallohalli A	Pallohalli B	Peilisali
<b>Aamupala</b>			
9:30 – 10:45	Ottelu, perustaso <i>Aura</i>	Perustekniikka <i>Immonen</i>	
11:00 – 12:30	Ottelu, edistyneet <i>Sinisalo</i>	Junnutreeni <i>Nipuli &amp; Mikkelinen</i>	Itsepuolustus, danit (60 min) <i>Päivinen</i>
<b>Lounas</b>			
13:30 – 15:00	Ottelu, perustaso <i>Aura</i>	Itsepuolustus, kaikki <i>Päivinen</i>	Luento auditoriossa "Poomse-kisasäännöt" <i>Inkwon Hwang</i>
15:15 – 16:30	Ottelu, edistyneet <i>Sinisalo</i>	Junnutreeni <i>Nipuli &amp; Mikkelinen</i>	Taekwondo-fitness <i>Koivu</i>
16:45 – 18:00	Poomsae, 8-5 kup <i>Nipuli &amp; Mikkelinen</i>	Poomsae, 4 kup-dan <i>Mäkinen</i>	Seminaari "Ottelutoiminta" <i>Sampo Pajulampi</i>
<b>Päivällinen</b>			
19:30 – 20:30	Iltaohjelmaa Pallosalissa, mm. seuratoiminnan kehittämisideoita ja hyvän junnuseuran tunnusmerkkejä		

# 2010 TALVISUURLEIRI

Sunnuntai 14.2.

Klo	Pallohalli A	Pallohalli B	Peilisali
10:00 - 11:00	Yhteistreeni <i>Liukkonen</i>		
11:15 - 12:30	Potkutekniikka, perustaso <i>Aura</i>	Potkutekniikka, edistyneet <i>Sinisalo</i>	
<b>Lounastauko</b>	<b>ja huoneiden luovutus</b>		
14:00 - 15:30	Perustekniikan sovellus <i>Mäkinen</i>		