

Harjoitusten fyysisyysaste	Kevyt	Normaali	Kova		
Perjantai – Friday					
Klo	Alue 1	Alue 2	Alue 3	Alue 4	Alue 5
18.30 – 19.30	Leirin avausharjoitus – kaikki vyöarvot Kari-Matti / Carsten				
19.30 ->	Iltaohjelmaa Laser-sotaa lapsille ja lapsenmielisille Muuta ohjelmaa kaiken ikäisille				
Lauantai – Saturday					
8.00 – 9.30	Salimajoittujien aamupala				
9.30 – 10.00	Leirin avaus / Camp opening - ryhmäkuva / group photo				
10.00 – 11.30	Perustekniikka (8. Kup – 2. Kup) Olli	Poomsae - klinikka (1. Kup – 3. Dan) Johanna	Sim Uu kwon, Sim Uu il kwon, Original Koryo (Sabumnim) Carsten	Junioritaekwondo (alle 15 v) Sami	
11.30 – 13.00	Lounas / Lunch – 1 h 30 min				
13.00 – 14.30	1-step + 3-step + takedowns (8. Kup – 2. Kup) Carsten	Kamppailullinen poomsae (Combat Poomsae) (1. Kup – 3. Dan) Krista	Perustekniikkaa kilpapoomsae- sääntöjen vallossa (Sabumnim) Johanna	Perustekniikkaa (2. Kup ->) Olli	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti
14.30 – 15.00	Tauko / Break – 30 min				

15.00 – 16.15	Kamppailullinen poomsae (Combat Poomsae) (8. Kup – 2. Kup) Krista	Pad work + Sim Uu kireugi (1. Kup ->) Carsten	Poomsae - klinikka (8. Kup - 2. Kup) Olli	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti	Juniori Hosinsul (avoin kaikille) Antti
16.15 – 16.45	Tauko / Break – 30 min				
16.45 – 18.00	Voimantuotto Taekwondossa (avoin kaikille) Johanna	Potkutekniikkaa (avoin kaikille) Kari-Matti	Hosinsul (yli 15 v) Antti	Ottelutekniikka (avoin kaikille) Roosa	Kehonhuolto / Kundaliinjooga (avoin kaikille) Krista
18.00 – 19.30	Päivällinen / Dinner – 1 h 30 min				
19.30 ->	<p>Iltaohjelmaa</p> <p>Laser-sotaa lapsille ja lapsenmielisille</p> <p>Muuta ohjelmaa kaiken ikäisille</p> <p>Sabukokous / Sabunim meeting</p>				
Sunnuntai – Sunday					
8.00 – 9.00	Salimajoittujien aamupala				
9.00 – 10.15	Askelottelu (Avoin kaikille) Krista	Poomsae (avoin kaikille) Olli	Kyusho Jitsu, Nerve points and Taekwondo (1. Dan -> yli 15 v) Carsten		
10.15 – 10.30	Tauko / Break				
10.30 – 11.45	Lopputreeni / Final training Carsten				
11.45 – 12.00	Lerin päätös / End of Camp				