



Helsingin yliopiston Taekwon-Don järjestämä Sabumnim Mark Trotterin liikesarjaseminaari

Tervetuloa Helsingin yliopiston Taekwon-Don järjestämälle Sabumnim Mark Trotterin liikesarjaseminaarille Helsinkiin 2.–3. syyskuuta 2023!

Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseuroille ja kaikille 14 vuotta täyttäneille harrastajille keltaisesta mustaan vyöhön.

Leirin opettajana toimii uusiseelantilainen **sabumnim Mark Trotter, 6. Dan**. Hän on yhdeksänkertainen maailmanmestari ja nelinkertainen World Cup -mestari. Arvokisamitaleja hänellä on niin liikesarjoista, ottelusta kuin näytösottelustakin. Lisäksi sabumnim Trotter on Uuden-Seelannin maajoukkueen valmentaja, joka on toiminut henkilökohtaisena valmentajana lukuisille maailmanmestareille 33 vuoden kamppailulajikokemuksella.

Sabumnim Trotterin lisäksi leirillä toimii apuopettajana Uuden-Seelannin maajoukkueen fysiikkavalmentaja ja Trotterin henkilökohtainen fysiikkavalmentaja **boosabumnim Brend Contti, 3. Dan**.

Leirin teemana ovat liikesarjat, joita tarkastellaan eri näkökulmista, muun muassa ominaisuuksien kehittämistä liikesarjoja varten, liikesarjojen esittämistä, liikesarjojen hyppyjä ja potkuja sekä tietysti liikesarjoja kokonaisuutena.

Leirin opetuskielenä toimii englanti, mutta paikalle järjestetään myös halukkaille tulkkausta suomeksi.

Ota mukaan treenivarusteiden lisäksi muistiinpanovälineet sekä mahdolliset potkumaalit.

Harjoitusajat

Lauantai 2.9.

10.00–12.00 Harjoitus 1

12.00–14.00 Lounastauko

14.00–15.30 Ryhmäkuva ja harjoitus 2

15.30–15.45 Tauko

15.45–16.45 Harjoitus 3

16.45–17.45 Mustien vöiden harjoitus

19.30–21.00 Illallinen



Sunnuntai 3.9.

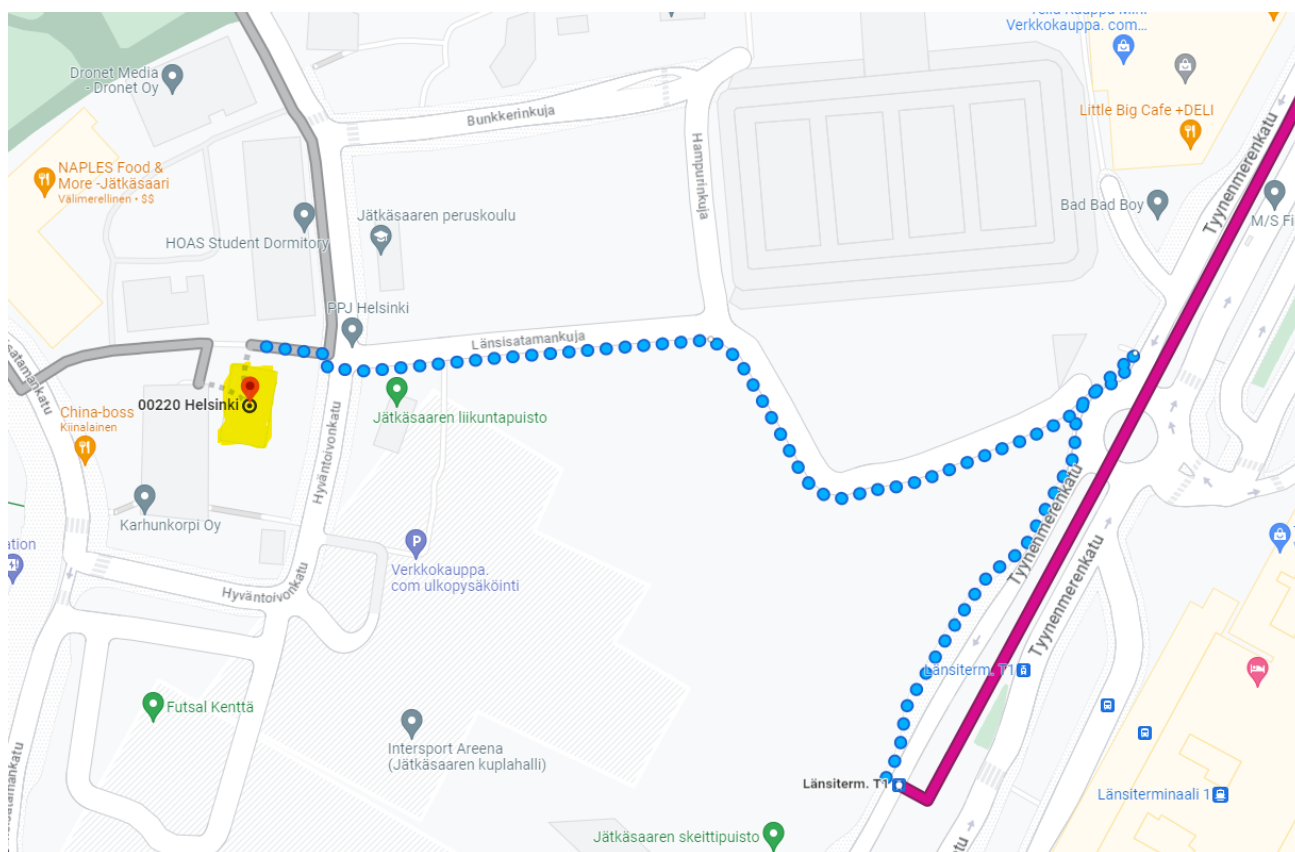
10.00–12.00 Harjoitus 4

12.00–14.00 Lounastauko

14.00–15.30 Harjoitus 5

Leiripaikka

Leiripaikkana toimii Jätkäsaaren koulun liikuntasali (Hyväntoivonkatu 1, Helsinki, korostettu keltaisella alla olevassa kartassa). Suosittelemme saapumaan paikalle julkisilla liikennevälineillä, esimerkiksi raitiovaununlinjat 7 ja 9 ajavat Helsingin keskustan kautta Jätkäsaareen. Leiripaikan läheisyydessä on myös parkkipaikkoja autoille, jotka ovat lauantaina maksullisia 2 €/h (kertamaksu enintään 4 tunnille). Sunnuntaina pysäköinti on maksutonta.



Leirimaksu ja ilmoittautuminen

Kaksi päivää 70 €

Yksi päivä 45 €

Leiristä myönnetään yhteensä 10 harjoitusmerkkiä (5/päivä).



Leirille ilmoittaudutaan seuroittain etukäteen liiton ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Ilmoittautuminen aukeaa 6. kesäkuuta klo 9. Leirimaksut laskutetaan seuroittain tapahtuman jälkeen.

Huomioithan, että leirille otetaan vain rajattu määrä osallistujia. Paikat on jaettu HYTKD:n, SITF:n jäsenseurojen ja kansainvälisten harrastajien kesken kiintiöihin, joista SITF:n jäsenseurojen harrastajille on varattu 40 paikkaa. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, ilmoittaudu siis mahdollisimman pian. Kiintiöt ovat voimassa 30.6. asti, jonka jälkeen mahdolliset jäljelle jääneet paikat jaetaan muiden ryhmien varasijoille ilmoittautuneille ilmoittautumisjärjestyksessä. Kannattaa siis ilmoittautua mukaan, vaikka 40 paikkaa olisi jo mennyt.

Leirin järjestäjät lähettävät vielä heinäkuun alussa kaikille ilmoittautuneille sähköpostiviestin, jossa vahvistetaan leiriosallistuminen.

Ruokailu

Leirille on järjestetty vapaaehtoinen, omakustanteinen lounasruokailu ravintola Hima & Saliin, jonne on leiripaikalta noin 15 minuutin kävelymatka. Jätkäsaaresta löytyy myös useita pienempiä ravintoloita ja ruokakauppoja. Ilmoittaudu lounasruokailuihin 2.8. mennessä Google Formsin kautta: <https://forms.gle/ZxYd9kbNMy3z1CYC9> Mikäli kaipaavat apua ruokavaihtoehtojen suomentamisessa, ota yhteyttä leirivastaavaan (yhteystiedot alla).

Järjestämme lauantain leiripäivän päätteeksi kaikille avoimen, omakustanteisen illallisen ravintola Kultassa (Bulevardi 28, Helsinki). Tule mukaan rentoon illanviettoon! Illalliselle voi ilmoittautua 2.8. mennessä saman lomakkeen kautta kuin lounasruokailuissa: <https://forms.gle/ZxYd9kbNMy3z1CYC9>. Illallisen dress codena toimii smart casual.

Lisenssi, vakuutus ja jäsenmaksu

Kaikilta osallistujilta edellytetään oman seuran jäsenyyttä ja oman kansallisen liiton lajilisenssiä. Jokaisella osallistujalla tulee olla oma vakuutus mahdollisten tapaturmien varalta.

Yhteystiedot

Leirivastaava:

Vesa Lind

vesa.lind@hytaekwondo.com

+358504955291