

H Aidong Gumdo - Syksyn 2022 Työpajat

Paikka

Helsinki, Treenipaja, Seitokai Karate-Sali (Mekaanikonkatu 3b)

Mikkeli, Kamppailuareena (Suur-Savonkatu 1-3)

Aika

22.10.2022 Helsinki

26.11.2022 Mikkeli

22.10.2022 Helsinki

Fokus- ja sparritekniikka

klo	Tapahtuma	Lisätiedot
13:30	Valmistelut	Saapuminen paikalle
13:30	Leirin valmistelut	Dojang Liput paikalle, treenien suunnittelu
13:50	Osallistujat valmiina	Dobokit päällä
14:00	Leirin Osa 1	Mustat vyöt / Ohjaajat
	Teema	Mustan vyön treenit ja ohjaajakoulutus
15:25	Tauko	
15:30	Kaikki Osallistujat paikalla	Takaisin muodostelmaan
15:30	Leirin Osa 2	Mustat vyöt / Ohjaajat
	Teema	Ohjaajakoulutus
16:15	Tauko	"kahvitauko"
16:25	Osallistujat valmiina	Takaisin muodostelmaan
16:30	Leirin Osa 3	Kaikki osallistujat, keltainen-musta vyö
	Teema	Yhteistreenit
17:50	Osa 3 päättyy	
17:50	Tauko	Yhteiskuva
18:00	Osallistujat valmiina	
18:00	Kokous	FIHGA vuosikokous
19:00	Kokous päättyy	
19:00	Leiri Päättyy	

26.11.2022 Mikkeli

Leikkaustekniikat

klo	Tapahtuma	Lisätiedot
13:30	Valmistelut	Saapuminen paikalle
13:30	Leirin valmistelut	Dojang Liput paikalle, treenien suunnittelu
13:50	Osallistujat valmiina	Dobokit päällä
14:00	Leirin Osa 1	Mustat vyöt / Ohjaajat
	teema	Bambun leikkaus
15:50	Siivous	
16:00	tauko	"kahvitauko"
16:15	Osallistujat valmiina	Back to formation
16:15	Leirin Osa 2	Kaikki osallistujat, valkoinen-musta vyö
	teema	Yhteistreenit, paperin leikkaus
17:55	Siivous	
17:59	Yhteiskuva	
18:00	Leiri Päättyy	