

**Tänä keväänä yleisleirillä on luvassa tiivis paketti -> kehonhuollosta taidon perusteiden kautta hokeihin ja otteluun**

**- Niille, jotka haluavat ja uskaltavat kehittyä!**

<b>Aika</b>	Leiri alkaa lauantaina 7.4.2018 klo 10 ja päättyy sunnuntaina 8.4. klo 16 mennessä.
<b>Paikka</b>	Liikuntakeskus Pajulahti, Pajulahdentie 167, Nastola
<b>Hinnat</b>	115€ / hlö Hinta sisältää täysihoidon la-su, muita paketteja ei räätälöidä.
<b>Ilmoittautuminen</b>	Tapahtumaan ilmoittautuminen joko seuran kautta tai omatoimisesti 25.3.2018 mennessä seuraavassa linkissä: <a href="https://www.suomisport.fi/events/abd28a1f-c512-4568-8eed-1944acf49d4c">https://www.suomisport.fi/events/abd28a1f-c512-4568-8eed-1944acf49d4c</a> noudattaen seuran omaa ohjeistusta.
<b>Maksaminen</b>	Osallistumismaksut tulee maksaa ilmoittautumisen yhteydessä.
<b>Mukaan</b>	Taidopuku, muistiinpanovälineet, saunomisvälineet sekä ulkoliikuntavarusteet
<b>Vetäjät</b>	Emmi Auranen 4. dan renshi, Suvi Lindroos 4.dan renshi ja Riina Meriläinen 1.dan
<b>Lisätietoja</b>	taido@taido.fi
<b>Pääsyaatimukset</b>	13 vuotta, 7.kyu, voimassa oleva lisenssi

Kevään 2018 yleisleirillä perehdytään perustekniikkaan, hokeihin ja jisseniin ja etenkin siihen, mitä onkaan hyvän taidotekemisen taustalla näillä osa-alueilla. Leirin vetävät kampaalulajien yhteisen III-tason valmentajakoulutettavat Emmi Auranen, Suvi Lindroos ja Riina Meriläinen. Kyseessä siis rautaisannos treenivinkkejä, harjoitteita ja kotiin viemistä myös omalle salille.

#### **Leirin teemoja ovat:**

- ottelun hallinta
- hokein henki - tehokas kokonaisuus
- tavoitteet henkisenä voimavarana
- hallitse tekniikat, älä anna niiden viedä sinua
- lihastasapaino kuntoon oheisharjoittelulla

#### **Tavoitteena on, että leirin jälkeen taidoka:**

- Tuntee taidon tekniikkaluokkien periaatteet ja parhaat liikesuunnat
- Oppii löytämään, mitä on hyvän taidotekemisen taustalla
- Tutustuu tapoihin treenata taidoa tehokkaasti ja mennä askeleen eteenpäin taidouralla
- Tutustuu uusiin ystäviin ja näkee vanhoja tuttuja

#### **Miksi kannattaa käydä:**

Yleisleiri on yksi liiton suosituimmista tapahtumista. Viikonlopun aikana hikoillaan hyvässä seurassa ja syödään hyvin. Leiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla, ja harjoittelupuitteet ovat erinomaiset. Leiri on yksi Suomen taidon järjestämistä teemaleireistä, joita tarvitset vähintään kaksi edetäksesi valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän tasolle II.