

Festivaaliohjelma

Aikuiset

klo

- 9.00-9.45 Liikkuvuus osana harjoittelua, sali 3**
Minkälaisia harjoitteita voi hyödyntää osana treenaamista? Mikä ero on liikkuvuusharjoittelulla ja venyttelyllä? Liikkuvuustreeni
- 10.00-11.00 Poomse työpaja, sali 3**
Mitkä asiat ovat liikesarjan suorittamisen kannalta oleellimmat? Millä käytännön asioilla kehität omaa poomseasi paremmaksi.
- 10.05-10.35 Aikido -lajikokeilu, sali 2**
Tule tutustumaan Aikidoon. Tunnilla pistetään sekä oma että vastustajan tasapaino koetukselle!
- 11.05-11.50 Korealainen tee, kahvio**
Tunnilla tutustumme korealaiseen teekulttuuriin ja maistamme korealaista teetä. Maistelun jälkeen sinun on myös mahdollista ostaa teetä kotiin. Maisteluun mahtuu max. 20hlö. Paikat täytetään saapumisjärjestyksessä.
- 11.25-12.10 Tricking -lajikokeilu, sali 1-2**
Tällä tunnilla yhdistetään taekwondon näyttävät potkut sekä voimistelusta tutut elementit! Tunti sopii kaiken tasoisille harrastajille.
- 11.50-12.10 Johdatus korealaiseen ruokaan, kahvio**
Mistä koostuu korealaisen keittiön perusta? Mitä ovat tarjolla olevat kimbapit?
- 14.00-15.00 Potkujen anatomia, sali 1-2**
Mitkä asiat tekevät potkusta nopean, tehokkaan ja tarkan? Oivaltava tunti potkutekniikan kehittämiseen.
- 15.10-16.00 Liikkuvan ravitsemus, sali 1**
Mitä asioita liikuntaa harrastavan kannattaa huomioida omassa ravitsemuksessaan? Perusasiat ravitsemuksesta kuntoon!
- 15.10-15.40 Asetekniikat -lajikokeilu, sali 3**
Demo asetekniikka -tunnista

Lapset

klo

- 9.00-9.30 Lötköpötkömiekkailu, sali 1-2**
Leikkimielinen miekkailutunti tekniikkaharjoituksilla ja miekkailulla
- 9.35-10.05 Asetekniikat -lajikokeilu, sali 1-2**
Demo asetekniikka -tunnista
- 10.05-10.35 Aikuinen - lapsi temppukoulu, sali 1**
Tunnilla tehdään erilaisia temppuja yhdessä lapsen ja vanhemman kanssa. Lapset voivat osallistua myös ilman vanhempaa.

10.40-11.25 Tricking -lajikokeilu, sali 1-2

*Tällä tunnilla yhdistetään taekwondon näyttävät potkut sekä voimistelusta tutut elementit!
Tunti sopii kaiken tasoisille harrastajille.*

11.15-12.00 Freestyle poomse, sali 3

Tutustuminen freestyle poomseen!

14.10-14.55 Ninjapotkukoulu, sali 3

Tunnilla harjoitellaan erikoispotkuja ja peruspotkujen variaatioita. Lisäksi luvassa potkutarkkuuden hiomista!

15.10-16.00 Ottelun perusteet, sali 2

Tunnilla tehdään kevyt katsaus ottelun perussääntöihin ja lisäksi päästään harjoittelemaan ottelua erilaisten harjoitteiden kautta. Lopuksi myös leikkimielistä ottelua. Omat suojat voi ottaa tunnille mukaan.

Muu ohjelma

klo

12.00-13.00 Korealaisia maistiaisia, kahvio

Ennakkoon tilanneet pääsevät maistelemaan kimbapia.

13.00-13.10 Tricking näytös, sali 1-2

13.10-13.55 Opitaan koreaa! sali 1-2

Tunnilla tutustutaan korean kielen koukeroihin, sekä kielen historiaan. Tunnilla opit myös kirjoittamaan oman nimesi koreaksi!

9.00-10.45 Väritysnurkkaus ja lautapelejä, kahvio

Vapaamuotoista ajanvietettä.

14.00-16.00 Ninjojen askartelua ja lautapelejä, kahvio

Vapaamuotoista ajanvietettä.

Huomioita:

Aikuiset voivat osallistua yhdessä lapsen kanssa lapsille suunnatuille tunneille. Vanhemmat lapset voivat oman kiinnostuksen mukaan osallistua myös aikuisten tunneille.