



KILPAILUIHIN VALMISTAVA HARJOITUS

Maajoukkue järjestää kaikille kilpailuista kiinnostuneille kilpailemisesta kiinnostuneille maksuttoman harjoituksen Lohjalla Muijalan koululla. Ohjaajina toimivat maajoukkueen jäsenet. Osallistujat voivat valita itselleen 2 kilpailun eri osa-alueita joita harjoittelevat. Liikesarjat, Ottelu, Erikoistekniikat, voimamurskaus ja itsepuolustus näytös. Harjoitus sopii myös joukkueille. Harjoituksissa käydään läpi myös kilpailuun liittyvää protokollaa.

**Lohja Muijalan
koulu 7.9.2019
klo 10-13**

**Harjoitus on
maksuton ja
tarkoitettu kaikille
vyöarvoille.**

**Tule
valmistautumaan
kauden
kilpailuihin.**

**Ilmoittautumiset
5.9.2019
mennessä**

**ITF TAEKWON-DO
LIITTO RY**

ilmoittautumiset 5.9.2019
mennessä

coach@itftaekwondo.fi

ilmoita osallistumis
viestissä mihin kilpailun
osa-alueisiin haluat saada
harjoitusta.