



ITF Masala ry

Tervetuloa ITF Taekwon-Do alkeiskurssille

Taekwon-Do on monipuolinen korealainen kamppailu- ja itsepuolustuslaji. Lajin harjoittelu kehittää yleiskuntoa, liikkuvuutta, koordinaatiota ja keskittymiskykyä.

Alkeiskurssilla opetetaan ensimmäisiä taekwon-do:n perustekniikoita (lyöntejä, torjuntia, potkuja), näiden yhdistelmiä, itsepuolustusta, ottelutekniikoita ja teoriaa. Samalla opetellaan myös lajin etikettiä ja salikäyttäytymistä. Kunnan kohentaminen, venyttely ja lihasten koordinaation parantaminen ovat osa alkeiskurssin tavoitteista. Kurssi antaa hyvän pohjan jatkaa Taekwon-Do:n harjoittelua.

Alkeiskurssilla ei tarvita mitään erikoisia varusteita. Verryttelyhousut ja t-paita riittävät. Harjoittelemme salissa paljain jaloin. Alkeiskurssin jälkeen, harjoittelun jatkuessa, tarvitsette puvun ja vyön. Puvun voitte halutessanne ostaa jo alkeiskurssin aikana. Myöhemmin tarvitsette myös ottelusuojat. Näillä varusteilla pärjätte jo pitkälle.

Lajiin voi tutustua ilmaiseksi kahden harjoituksen ajan. Jos ja kun laji kiinnostaa, niin pyydämme täyttämään liitteenä oleva jäsenlomakkeen. Lasku kurssimaksusta 90€ (perhealennus -10€) tuodaan teille harjoituksiin, kun olemme saaneet täytetyn jäsenlomakkeen. Kurssimaksun suorittamisen jälkeen oppilaille jaetaan teoriapaketti, jossa on tietoa Taekwon-Do:sta ja alkeiskurssilla opeteltavista asioista.

Alkeiskurssilla harjoitellaan kerran viikossa. Harjoitusten edetessä, noin kurssin puolivälin paikkeilla, alkeiskurssilaiset voivat osallistua myös seuran muihin harjoituksiin. Harjoitusajat ja -paikat löytyvät seuran kotisivuilta itfmasala.fi.

Alkeiskurssin lopussa pidetään vyöarvokoe, jossa arvioidaan alkeiskurssilla oppimianne asioita. Kokeen läpäisseille myönnetään uusi vyöarvo. Kokeeseen kannattaa osallistua, jos haluatte jatkaa Taekwon-Do:n harjoittelua kurssin jälkeen.

Jos teillä on jotain kysyttävää, niin ottakaa yhteyttä:

Hannu Salo, hannu.salo@itfmasala.fi, puh. 050 3474265

Tommi Lankinen, tommi.lankinen@itfmasala.fi, puh. 045 2335956

ITF Masala ry