

TAYO-RYU KARATE TYYLISUUNTAKOLLEGION TEKNIKKALEIRI KISAKALLIO LA 22.11.2025

Kisakallio on nyt osa Kolme Kampusta yrityskokonaisuutta. Joten se nimi näkyy enemmän jatkossa. Leiri on suunnattu eri ikäryhmille, ja se toimii hyvänä harjoituksen monipuolistamis-, ja lisäharjoittelumahdollisuutena eri osallistujalle.

Leirin harjoitussisältö on tekniikkapainotteinen. Keskitymme leirillä Tayo-ryu tyyლისუუნნის lisäksi budoharjoittelutaidon sekä tilanteesta riippuen, eri lajien / tyyლისუუნნისkin tekniikoiden läpikäyntiin.

Päivä jaetaan tutusti tauoilla pitkin päivää. Junioreilla on taukoja enemmän. Opistolla on kahvila auki koko ajan. Sieltä saa ostettua juomat, purtavaa yms. Sisätossut tmv. on mukavat sisällä liikkumisessa.

Huolehtikaa, että päivän päätyttyä on kaikilla kyyti sovittuna. Jos leireilijä on vain osan aikaa koko leiripäivästä, eli lähtee aiemmin. Ilmoittatthan asiasta Oiva Tynille.

Leiri on tarkoitettu kaiken ikäisille. Myös alkaen peruskurssilaiset!

Leirillä on vetäjätahoina;

Tayo-ryu tyyლისუუნნისkollegio sekä seurojen mustat vyöt. Saattaa olla, että vierailijoitakin on.

Klo.08.30 - 10.00. Aamun teoriaosuus on erikseen ilmoittautuneille. Luentotila **Kunto (paikka muuttunut)**.

Klo.10.30 päivän ensimmäinen saliharjoitusosuus. Pukusuojat on alakerrassa. Muutama pukusuojan avain jaetaan mahd. järkevästi porukalle (1 avain / miehet / naiset / seura?) tms.

Ensimmäisen harjoitusjakson jälkeen lounas seisovasta pöydästä. Iltapäivän saliharjoitusosuuksien sisällä on myös taukoja.

Kannattaa varata mukaan pientä puruenergiaa (tai kahvila) ja salissa puvun päälle laitettavaa pusakkaa koska salissakin käydään läpi myös tauolla karaten teoriaa (ilmastointi). Karatepuvussa ei mennä ruokasaliin!

Muistakaa, leiri on myös paikka rentoutua ja halutessa ja tutustua sisarseurojen muiden treenaajien kanssa ym. Pidetään hauskaa!

- 08:30–10.00 luentotila **Kunto**, Teoriaosuus. Respan ohi vasemmalle, melkein käytävän päässä.
- 10:30-12:00 Harjoituksen I-osuus. Taitosali. + leirikuvaus.
- 12:15 Lounas. Ravintola Sportti. Seisova pöytä. (ilmoita ilm. lomakkeessa mahd. allergiat tai ruokavaliot).
- 13:30-15:00 Harjoituksen II-osuus. Taitosali.
- 13:30-15:00 vyökokeet (yleensä arvot 1Kyu – Dan arvot). Osallistujat erikseen sovittuna.
- Tauko
- 15:30-17:00 Harjoituksen III-osuus. Taitosali.

jos tarvitset maksutietoja, ilmoita Oiva Tyni

Kisakallio: <https://www.kisakallio.fi/> Kaarina Karin tie 4 08360 LOHJA. 019 31 511
kisakallio@kolmekampusta.fi

Tervetuloa leirille!

YHTEYSTIEDOT
Oiva Tyni
Yhdistystoiminta ry
040 7238293
oiva.tyni@yhdistystoiminta.fi





Leiritapahtumaan ei sisälly harjoitusvakuutus. Tayo-ryu karateseurojen jäsenille on mahdollista ottaa kattojärjestön, Karateliiton lisenssivakuutus: <https://karateliitto.fi/fi/lisenssit-ja-vakuutukset/>

Aluekartta.

