

# TAEKWONDO

## ALKEISKURSSIT



Taekwondon aloittaminen ei vaadi välttämättä liikunnallista taustaa. Laji sopii kaikille, sillä kukin harjoittelee omien kykyjensä mukaisesti. Kurssi kestää noin 4 kuukautta. Harjoituskertoja kertyy 20-30 kpl. Alkeiskurssin aikana varustuksena käy hyvin verryttelyhousut ja t-paita.

Kurssilla harjoitellaan taekwondon alkeita kuten:

Perus käskyt, perustekniikat (lyönnit ja potkut, sekä seisonnat), askelottelua, eli perustekniikan soveltamista, sekä itsepuolustustekniikoita. Myös lihaskunto, koordinaatio ja notkeus kehittyvät alkeiskurssilla.

### Junnut alkeiskurssi 7-11 vuotiaat

Missä: Maijamäen koulun tatamisali  
Milloin: ma. 5.9.2022 kello 17.00-18.00  
Harjoitukset: Maanantai 17.00-18.00



### Nuoret ja aikuiset alkeiskurssi 12 vuotta ja vanhemmat

Missä: Maijamäen koulun tatamisali  
Milloin: ti. 6.9.2022 kello 18.00-19.00  
Harjoitukset: Tiistai 18.00-19.00



Kurssien kestot: Kurssin kesto on noin 4 kuukautta.

Hinnat: Kurssin hinta on 70€.

Ensimmäiset 2 viikkoa voit kokeilla lajia ilmaiseksi.  
ilmoittautuminen paikan päällä Maijamäen koulun tatamisalissa.

Tiedustelut: Sauli Glad 040-7069657 - sauli.glad@naantalintaekwondo.fi  
Lisätietoja saat seuran sivuilta: [www.naantalintaekwondo.fi](http://www.naantalintaekwondo.fi)

