

SEINÄJOKI la 16.5.2009

Kilpailukausi, tuttuja liikkeitä TEHOLLA.
Osa kilpailijoista lähtee vielä Lundiin, SWE.

Aamu 10.00- 11.30

Alkulämmittely	Otteen vaihdot ja vasta otteet, tokuiwazat	10
Tekniikka	Otetaistelut + tokuiwazat 2*5*10s Mattojatkot, tyyliin 1,2,3,4.	20
Randorit	6*2- 5/5	50
Jäähdyttely	10 heittoa+ venyttelyt	10
	Yhteensä	90

12.00- 12.30 EVÄÄT!!

Tietoisku ja kirjalliset kyselyt.

Yleistä pulinaa mm:

Kesän toiminta, sitoutuneille kilpailijoille.

Mitä sitoutuminen merkitsee?

Mistä joutuu luopumaan ja mitä joutuu menestyksen eteen tekemään?

Iltapäivä 12.30- 14.00

Alkulämmittely:	Tokuiwazan tehoja, matkien pahimpia vastustajia.	10
Tekniikka:	Rytmin vaihdot ja tokuiwazat. Mattojatkot tyyliin 1,2,3,4.	20
Randorit	6*2- 5/ 5	50
Jäähdyttely	10 heittoa+ venyttely	10
	Yhteensä	90