



PÄIVÄ	AIKATAULU	HUOMIO
<p>Torstai 09/07/2020</p> <p>Yhteyshenkilö: Kari Ruuhilahti +358504116032</p> <p>Majoitus: Isokaari 11,29600 Noormarkku</p>	<p>18.00 Pori Jazz-kendo leiri Urheilutalo (ovet aukeaa)</p> <p><u>KENDO</u></p> <p>19.00-20.00 ji-geiko</p> <p><u>SPORTS CHANBARA</u></p> <p>19.00-20.00 datotsu</p> <p>20.30 (opettajille) Pori Kendoleiri suunnitelu kokous, sauna ja illallinen Noormarkussa</p>	<p>Ohjaajat: Mikko Salonen, Kari Ruuhilahti, 6.dan ryhmä</p> <p>Ohjaajat: Teijo Reunanen, Vesa Harell</p>
<p>Perjantai 10/07/2020</p> <p>Osallistujien majoitus: PoriDojo, Hapkido dojo ja Karate dojo</p> <p>Osoite: Satakunnankatu 32, 28130 Pori</p> <p>PoriDojo isäntä: Tuomas Kallio +358 41 4784371</p>	<p>09.30 Pori Jazz-kendo leiri Urheilutalo (ovet aukeaa)</p> <p><u>KENDO</u></p> <p>8.30-9.30 aamupala 10.00-12.30 avajaiset + keiko 13.00-14.00 lounas 15.30-17.30 keiko 17.45-18.30 ji-geiko 19.30 >> grilli-ilta (PoriDojo)</p> <p><u>SPORTS CHANBARA</u></p> <p>8.30-9.30 aamupala 10.00-12.30 avajaiset + keiko 13.00-14.00 lounas 15.30-17.30 keiko 17.45-18.30 keiko 19.30 >> grilli-ilta (PoriDojo)</p>	<p>Ohjaajat: M.Salonen, Kari Ruuhilahti, 6.dan ryhmä</p> <p>Aamupala ja lounas tarjoillaan Hotell Amado (omakustanteinen)</p> <p>Ohjaajat: Teijo Reunanen, Vesa Harell</p>



<p>Lauantai 11/07/2020</p> <p>Osallistujien majoitus: PoriDojo, Hapkido dojo ja Karate dojo</p> <p>Osoite: Satakunnankatu 32, 28130 Pori</p> <p>PoriDojo isäntä: Tuomas Kallio +358 41 4784371</p>	<p>09.30 Pori Jazz-kendo leiri Urheilutalo (ovet aukeaa)</p> <p><u>KENDO</u></p> <p>08.30-09.30 aamupala 10.00-12.30 keiko 13.00-14.00 lounas 15.00-02.00 Yyteri aktiiviteeti (+ Kendo kata*)</p> <p><u>SPORTS CHANBARA</u></p> <p>08.30-09.30 breakfast 10.00-12.30 keiko 13.00-14.00 lunch 15.00-02.00 Yyteri aktiviteetti</p>	<p>*= säävaraus</p> <p>Aamupala ja lounas tarjoillaan Hotell Amado (omakustanteinen)</p> <p>Ohjaajat: M.Salonen, Kari Ruuhilahti, 6.dan ryhmä</p> <p>Yyteriin mukaan: bokken+kodachi</p> <p>With: Teijo Reunanen, Vesa Harell</p>
<p>Sunnuntai 12/07/2020</p>	<p>11.30 Pori Jazz-kendo leiri Urheilutalo (ovet aukeaa)</p> <p><u>KENDO</u></p> <p>08.30-09.30 aamupala 10.00-11.30 "mestareiden portaat" 12.00-15.00 keiko 15.00-15.30 päätöstilaisuus</p> <p><u>SPORTS CHANBARA</u></p> <p>08.30-09.30 aamupala 10.00-11.30 "mestareiden portaat" 12.00-15.00 6-1 kyu graduoinnit 15.00-15.30 päätöstilaisuus</p>	<p>Ohjaajat: Mikko Salonen, Kari Ruuhilahti, 6.dan ryhmä Aamupala tarjoillaan Hotell Amado (omakustanteinen)</p> <p>"MP" kokoontuminen: Maaumalan parkkipaikka, Metsämiehenkatu 8, 28500 Pori</p> <p>Porrastreeni varustus: lenkkarit ja säänmukainen varustus+ juomapullo</p> <p>Ohjaajat: Teijo Reunanen, Vesa Harell, Kari Ruuhilahti</p>

HUOMIOITAVAA

- Kaikki harjoitukset suoritetaan maskit puettuna (ei porrastreeniä)
- Kaikki harjoitukset rytmitetään sekä tauotetaan maskien käyttö huomioiden
- "mestareiden portaat" treeni ei ole intervalli harjoitus, vaan "herättely" treeni
- Kata treeni Yyterissä >> asuste vapaa