



## Helsingin yliopiston Taekwon-Don kevätleiri 2026

Tervetuloa Helsingin yliopiston Taekwon-Don järjestämälle ottelu- ja liikesarjaleirille Helsinkiin 9.–10. toukokuuta 2026!

Leiri on avoin Suomen ITF Taekwon-Do ry:n jäsenseuroille ja kaikille 14 vuotta täyttäneille harrastajille 8. gupista eli keltaisesta vyöstä alkaen.

Leirin opettajana toimii nelinkertainen liikesarjojen maailmanmestari ja maajoukkuevalmentaja **Ismo Mäkinen, 6. Dan**. Sabum Mäkinen on kaikkien aikojen ensimmäinen suomalainen maailmanmestari Taekwon-Dossa ja ensimmäinen (ja toistaiseksi ainoa) suomalainen, joka on valittu mukaan ITF:n urheilijoiden hall of fameen. Taekwon-Do Akatemiaa edustava sabum Mäkinen on Suomen menestynein kilpailija kautta aikojen.

Leirillä harjoitellaan sekä ottelua että liikesarjoja. Ottelussa painotus on erityisesti työkaluissa, etäisyyden hallinnassa ja taktiikassa. Liikesarjoissa keskitytään etenkin kehon käyttöön suhteessa voimantuottoon.

Pyydämme seurojen edustajia tuomaan mukanaan potkumaaleja käytettäväksi leirillä. Ota mukaan myös ottelusuojat. HYTKD tuo leiripaikalle joitakin lainasuojia.

### Harjoitusajat

Lauantai 9.5.

10.00–11.30 Harjoitus 1

11.30–11.45 Ryhmäkuva

11.45–13.45 Lounastauko

13.45–15.30 Harjoitus 2

15.30–15.45 Tauko

15.45–16.45 Harjoitus 3

16.45–17.45 Mustien vöiden harjoitus

18.30 Illallinen

Sunnuntai 10.5.

10.00–12.00 Harjoitus 4

12.00–13.30 Lounastauko

13.30–15.00 Harjoitus 5



## Leiripaikka

Leiripaikkana toimii Jätkäsaaren koulun liikuntasali (Hyväntoivonkatu 1, Helsinki). Google Mapsin avulla navigoidessa osoitteeksi kannattaa laittaa Poseidongränden 1. Leirisali on erilliskäytös Jätkäsaaren kuplahallin ja Lidl Jätkäsaaren välissä. Suosittelemme saapumaan paikalle julkisilla liikennevälineillä, esimerkiksi raitiovaunulinjat 7 ja 9 ajavat Helsingin keskustan kautta Jätkäsaareen. Leiripaikan läheisyydessä on myös parkkipaikkoja autoille, jotka ovat lauantaina maksullisia. Sunnuntaina lähistöllä on myös maksuttomia pysäköintipaikkoja.

## Leirimaksu ja ilmoittautuminen

Kaksi päivää 60 €

Yksi päivä 35 €

Leiristä myönnetään yhteensä 10 harjoitusmerkkiä (5/päivä).

Leirille ilmoittaudutaan seuroittain etukäteen liiton ilmoittautumisjärjestelmän kautta. Viimeinen ilmoittautumispäivä on 28.4. Leirimaksut laskutetaan seuroittain tapahtuman jälkeen.

## Ruokailu

Leirille on järjestetty vapaaehtoinen, omakustanteinen lounasruokailu ravintola Hima & Saliin, jonne on leiripaikalta noin 15 minuutin kävelymatka. Sitovat ilmoittautumiset lounasruokailuihin tulee tehdä 28.4. mennessä Google Formsin kautta: <https://forms.gle/9EJGtSQ3D3P125Jw8> . Vaihtoehtoisesti Jätkäsaaresta löytyy myös useita pienempiä ravintoloita ja ruokakauppoja.

Järjestämme lauantain leiripäivän päätteeksi kaikille avoimen, omakustanteisen illallisen Jätkäsaarella Mount Kailash -ravintolassa (Tyynenmerenkatu 5, Helsinki). Tule mukaan rentoon illanviettoon! Illalliselle voi ilmoittautua 28.4. mennessä saman lomakkeen kautta kuin lounasruokailuissa:

<https://forms.gle/9EJGtSQ3D3P125Jw8> .

## Lisenssi, vakuutus ja jäsenmaksu

Kaikilta osallistujilta edellytetään oman seuran jäsenyyttä ja lajilisenssiä. Jokaisen osallistujan tulee huolehtia itse omasta vakuutuksestaan mahdollisten tapaturmien varalta.



---

## Yhteystiedot

Leirivastaava:

Vesa Lind

[vesa.lind@hytaekwondo.com](mailto:vesa.lind@hytaekwondo.com)

+358504955291