

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI JYVÄSKYLÄSSÄ 12.-13.12.2020

Ohjaajat: Teppo Laine (2.dan)

Paikka: Kuokkalan Graniitti
Pohjanlahdentie 12, Jyväskylä

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi.

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammas-suojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu:

| | | |
|--------|-------------------|-------------------|
| 12.12. | klo 9:30 | rekisteröityminen |
| | klo 10:00 - 11:30 | harjoitukset |
| | klo 12:00 - | vyökokeet |
| | klo 16:00 - 17.30 | harjoitukset |
| | klo 20:00 - | leirikaakaot |
| 13.12. | klo 10:30 - 12:00 | harjoitukset |
| | klo 14:00 - 15:30 | harjoitukset |

Vyökokeet: Osallistujilla on leirin yhteydessä mahdollisuus suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta:

| | |
|------------------------------|-----|
| koko leiri tai 2 harjoitusta | 30€ |
| yksi harjoitus | 15€ |
| keltaisen vyön koe | 15€ |
| oranssin vyön koe | 25€ |
| vihreän vyön koe | 40€ |

Ilmoittautumiset ja maksu: Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa www.suomisport.fi

Lisätietoja: Marko Saarinen, puh 0400 876501
marko.saarinen2405@gmail.com
www.jigotai.fi
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Jigotai Kickboxing ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto



JKB