

# POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI ESPOOSSA 18. - 19.12.2021

Ohjaajat: Anna-Leena Riekkola 3.dan

Paikka: Suomen Kamppailuopisto  
Kotitontuntie 5, Niittykumpu, Espoo

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, hammasuojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu: La 18.12. klo 9.50 - 10.20 rekisteröityminen  
klo 10.30 - 12.00 harjoitukset  
klo 12.00 - 14.30 lounastauko  
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset  
klo 16.15 - vyökokeet  
Su 19.12. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset  
klo 12.00 - 14.30 lounastauko  
klo 14.30 - 16.00 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](http://www.suomisport.fi)

Lisätietoja: Petteri Maunu, puh 040 757 1191  
[www.kamppailuopisto.com](http://www.kamppailuopisto.com)  
[www.kickboxing.fi](http://www.kickboxing.fi)

Järjestäjät: Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

