

POTKUNYRKKEILYN KESÄLEIRI HÄMEENLINNA 27.-28.8.2022

Ohjaaja: Yury Bulat
Maailmanmestarivalmentaja ja
-ottelija

Paikka: Luola, Louhimokatu 5, Hämeenlinna

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita tekniikasta ja taktiikasta. Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

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



Aikataulu: La 27.8.
klo 09.45 - 10.15 rekisteröityminen
klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 12.00 - 14.00 lounastauko
klo 14.00 - 15.30 harjoitukset
klo 15.45 ->>>>> vyökoheet

Su 28.8.
klo 09.30 - 10.00 rekisteröityminen
klo 10.00 - 11.30 harjoitukset
klo 11.30 - 13.30 lounastauko
klo 13.30 - 15.00 harjoitukset

Vyökoheet: La 27.8. klo 15.45 eteenpäin.
Tarkistathan vyökoevaatimukset liiton sivuilta.
Kaikilta kokelailta vaaditaan valmentajan kirjallinen lupa.

Hinta: SPNL jäsen eurojen jäsenet, joilla on lajipassi sekä voimassaoleva lisenssi: 40€ koko leiri tai 30€/päivä
Vyökoemaksut erikseen.

Ilmoittautumiset: Suomisportissa (ks. linkki liiton sivujen tapahtumasta).

Lisätietoja: puh 0400 481 311 Annu Riekkola
www.kushin-kan.fi / www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Kushin-kan ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

