

# POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI JYVÄSKYLÄSSÄ 10. - 11.12.2022

Ohjaaja: Juha Saurama 3.dan

Paikka: Kuokkalan Graniitti, Tanssisali  
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, hammasuojat ja miehillä alasuojat.

Aikataulu: La 10.12. klo 09.30 - 10.00 rekisteröityminen  
klo 10.00 - 11.30 harjoitukset  
klo 11.30 -> vvyökokeet  
klo 16.00 - 17.30 harjoitukset

Su 11.12. 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 20€  
oranssin vyön koe 30€  
vihreän vyön koe 50€

Ilmoittautumiset ja maksu: [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)

Lisätietoja: Jussi Maula , puh. 040 3006925  
[maula.jussi@gmail.com](mailto:maula.jussi@gmail.com)  
[www.kickboxing.fi](http://www.kickboxing.fi)

Järjestäjät: Jigotai Kickboxing ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

