

POTKUNYRKKEILYN TALVILEIRI ESPOO 28.-29.1.2023

Ohjaaja: Miodrag Jotic, Serbia

Teema: Potkunyrkkeilijän kausiharjoittelu; fyysinen, tekninen ja taktinen valmistautuminen; esimerkkiharjoitteita eri kausille; ajatuksia valmentajille ja urheilijoille

Paikka: Suomen Kampailuopisto
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 hanskat, säärisuojat, hammassuojat ja alasuojat.

Aikataulu:

La 28.1.	klo 9.45 - 10.15	rekisteröityminen
	klo 10.30 - 12.00	harjoitukset
	klo 13.30 - 14.30	luento
	klo 14.30 - 16.00	harjoitukset
	klo 16.30 -	vyökokeet
Su 29.1.	klo 9.30 - 10.00	rekisteröityminen
	klo 10.00 - 11.30	harjoitukset
	klo 13.00 - 14.00	luento
	klo 14.00 - 15.30	harjoitukset

Vyökokeet: Leirillä pidetään sinisen ja ruskean vyön kokeita.

Hinta: SPNL jäsenseurojen jäsenet, joilla on lajipassi sekä voimassaoleva lisenssi: 40€ koko leiri tai 30€/päivä
Vyökokeet liiton hinnaston mukaan ja kokeisiin ilmoittautumiset 22.1. mennessä.

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

Lisätietoja: puh 040 757 1191 Petteri Maunu
www.kehahait.fi / www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Espoon Kehähait ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

