

# POTKUNYRKKEILYN KESÄLEIRI HÄMEENLINNA 25.-27.8.2023

- Ohjaajat:** Maajoukkuevalmentajat:  
Maunu Petteri, Rantala Pasi  
Roos Sandra, Stenius Leif
- Paikka:** Luola, Louhimokatu 5, Hämeenlinna
- Kenelle:** Lauantain ja sunnuntain harjoitukset on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on liiton potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi. Perjantain harjoitukset on tarkoitettu kilpailijoille. Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.
- Varusteet:** Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, jalkasuojat, pääsuoja, hammassuojat ja alasuojat.
- Aikataulu:**
- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| Pe 25.8. | klo 10.30 - 12.00 harjoitukset |
|          | klo 14.30 - 16.00 harjoitukset |
|          | klo 16.15 - vyökokeet          |
| La 26.8. | klo 10.30 - 12.00 harjoitukset |
|          | klo 14.30 - 16.00 harjoitukset |
| Su 27.8. | klo 10.30 - 12.00 harjoitukset |
|          | klo 14.30 - 16.00 harjoitukset |
- Vyökokeet:** Leirillä pidetään sinisen, ruskean ja mustan yön kokeita. Mustan yön kokeen kirjalliset anomukset tulee lähettää 20.8. mennessä sähköpostilla osoitteeseen toimisto@kickboxing.fi.
- Hinta:** 50€ / koko leiri tai 40€ / 2 päivää tai 30€ / päivä  
Vyökokeet liiton hinnaston mukaan.
- Ilmoittautumiset ja maksaminen:** Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa [www.suomisport.fi](http://www.suomisport.fi)
- Lisätietoja:** puh 0400 481 311 Annu Riekkola  
[www.kushin-kan.fi](http://www.kushin-kan.fi) / [www.kickboxing.fi](http://www.kickboxing.fi)
- Järjestäjät:** Kushin-kan ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

