

# POTKUNYRKKEILYN SYYSLEIRI

## KUOPIO 11.-12.11.2023

Ohjaaja: Leif Stenius, 3 dan.  
Aikataulu: La 11.11.  
klo 11.30-12.00 rekisteröityminen  
klo 12.00-13.30 harjoitukset  
klo 16.30-18.00 harjoitukset

Su12.11.  
klo 10.00-11.30 harjoitukset  
klo 11.45 ---> vyökokeet  
klo 14.00-15.30 harjoitukset

Paikka: Suurmäentien väestönsuoja, Suurmäentie 2, Kuopio

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen potkunyrkkeilyliiton jäsenille, jotka ovat kiinnostuneita tekniikan oppimisesta.

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Leirillä voi osallistua sinisen ja ruskean vyön kokeeseen. Tarkistathan vyökoevaatimukset liiton sivuilta. Kaikilta kokelailta vaaditaan valmentajan kirjallinen lupa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, säärisuoja, hammas-suoja ja miehillä alasuojat.

Leirin hinta: SPNL:n jäsenseurojen jäsenet, joilla on lajipassi sekä voimassaoleva lisenssi: 40€ koko leiri tai 30€ per päivä, vyökoemaksut erikseen.

Ilmoittautumiset: Suomisportissa (ks. linkki liiton sivujen tapahtumasta)

Lisätietoja: Alekski Vanninen , puh 044 3810477, kuopiofighterclub@gmail.com  
www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Kuopio Fighter Club ry

Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

