

JUNNULEIRI

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI JUNIOREILLE

ESPOOSSA 27. - 28.4.2024

Ohjaajat: Petteri Maunu 6.dan
Tatu Maunu 1.dan MM1

Paikka: Suomen Kampapailuopisto
Lippulaiva 4.krs, Espoonlahdenkatu 8, Espoo

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen junioreille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi. Myös seuravalmentajat ovat tervetulleita!

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa. Lauantain toisissa harjoituksissa harjoitellaan kilpailuihin liittyviä rooleja ja rutiineja.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammassuojat, alasuojat ja mielellään myös pääsuoja.

Aikataulu: La 27.4. klo 10.30 - 10.50 rekisteröityminen
klo 11.00 - 12.00 harjoitukset
klo 13.00 - 14.30 valmentajakokous
klo 14.30 - 16.30 harjoitukset
klo 16.45 - vyökokeet
Su 28.4. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset

Vyökokeet: Osallistujilla on leirin yhteydessä mahdollisuus suorittaa vyökokeita keltaisesta vihreään.

Hinta: koko leiri tai yksi päivä 30€
yksi harjoitus 15€
keltaisen vyön koe 20€
oranssin vyön koe 30€
vihreän vyön koe 50€

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

Lisätietoja: Petteri Maunu, puh 040 757 1191

Järjestäjät: Espoon Kehähait ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

