

# POTKUNYRKKEILYN KESÄLEIRI

## HÄMEENLINNA 23.-25.8.2024

Ohjaajat: maajoukkuevalmentajat Pasi Rantala,  
Sandra Roos ja Leif Stenius

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, säärisuojat, hammassuojat ja miehillä alasuojat.

Aikatalu: Pe 23.8. 10.30-12.00 harjoitukset  
14.30-16.00 harjoitukset

La 24.8. 10.30-12.00 harjoitukset  
14.30-16.00 harjoitukset  
16.15 - yökokeet

Su 25.8. 10.30-12.00 harjoitukset  
14.30-16.00 harjoitukset

Vyökokeet: Leirillä pidetään sinisen, ruskean ja mustan vyön kokeita.

Hinta: Koko leiri 50€ tai 2 päivää 40€ tai yksi päivä 30€. Vyökokeet liiton hinnaston mukaan.

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

Lisätietoja: Annu Riekkola, puh 0400 481 311  
[www.hmlkk.fi/](http://www.hmlkk.fi/) [www.kickboxing.f](http://www.kickboxing.f)

Järjestäjät: Hämeenlinnan Kamppailukeskus ry ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto ry

