

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI JÄRVENPÄÄSSÄ 23.-24.11.2024



Ohjaajat: Juha Saurama 3. dan, Jaakko Haanpää ja Akseli Saurama

Paikka: Järvenpään Kehäkarhujen harjoitustila, Seutulantie 14, Järvenpää

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 nyrkkeilyhanskat, säärisuojat, hammassuojat ja miehillä alasuojat.

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

La 23.11.

klo 10.30 - 13.00 harjoitukset
klo 13.00- 14.30 lounastauko
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset
klo 16.30 - vyökokeet

Su 24.11.

klo 10.30 - 12.00 harjoitukset
klo 12.00 - 14.30 lounastauko
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset

Hinnat: koko leiri tai 2 harjoitusta 30 €
yksi harjoitus 15 €
peruskurssilisenssiläisen leiri ja vyökoemaksu yht. 50 €

keltaisen vyön koe 20 €
oranssin vyön koe 30 €
vihreän vyön koe 50 €

Ilmoittautumiset ja maksut: suomisport.fi

Lisätietoja: info@kehakarhut.fi ja toimisto@kickboxing.fi

