

POTKUNYRKKEILYN KESÄLEIRI HÄMEENLINNA 29.-31.8.2025

Ohjaajat: Maajoukkuevalmentajat:
Stenius Leif, Maunu Petteri, Roos Sandra

Paikka: Luola, Louhimokatu 5, Hämeenlinna

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on liiton potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi. Perjantain harjoitukset on suunnattu etenkin kilpailijoille sekä heidän valmentajilleen. Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

Varusteet: Leirille tarvitaan varusteiksi vähintään nyrkkeilyhanskat, jalkasuojat, pääsuoja, hammassuojat ja alasuojat.

Aikataulu:

Pe 29.8.	klo 10.30 - 12	harjoitukset (Stenius)
	klo 14.30 - 16	harjoitukset (Stenius)
La 30.8.	klo 10.30 - 12	harjoitukset (Stenius)
	klo 14.30 - 16	harjoitukset (Maunu)
	klo 16.15 -	vyökokeet
Su 31.8.	klo 10.30 - 12	harjoitukset (Stenius)
	klo 14.30 - 16	harjoitukset (Roos)

Vyökokeet: Leirillä pidetään sinisen, ruskean ja mustan vyön kokeita. Mustan vyön kokeen kirjalliset anomukset tulee lähettää 20.8. mennessä sähköpostilla osoitteeseen toimisto@kickboxing.fi. Hakemukseen tulee liittää kuvat lajipassin vyökoe-, leiri-, koulutus- ja tuomaritoiminnan sivuista.

Hinta: 50€ / koko leiri tai 40€ / 2 päivää tai 30€ / päivä
Vyökokeet: 60€ / sininen, 100€ / ruskea ja 200€ / musta.

Ilmoittautumiset ja maksaminen: Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa www.suomispot.fi

Lisätietoja: puh 0400 481 311 Annu Riekkola
www.hmlkk.fi / www.kickboxing.fi

Järjestäjät: Hämeenlinnan Kamppailukeskus ja Suomen Potkunyrkkeilyliitto

