

POTKUNYRKKEILYN ALUELEIRI HÄMEENLINNASSA 7.6.2026

Ohjaaja: Anna-Leena Riekkola 4. dan

Paikka: Luola
Louhimokatu 5a, Hämeenlinna

Kenelle: Leiri on tarkoitettu kaikille Suomen Potkunyrkkeilyliiton jäsenseurojen harrastajille, joilla on potkunyrkkeilypassi sekä voimassa oleva lajilisenssi. Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja taktiikkaa ja keskitytään erityisesti potkutekniikoihin (takapotku, sivupotku, takasivupotku, takakiertopotku ja koukkupotku).

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

Aikataulu: klo 10:30 – 12:00 harjoitukset
klo 13:00 – 14:30 harjoitukset
klo 16.00 vyökokeet

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

Hinta: koko leiri 30€
yksi harjoitus 20€

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

Ilmoittautumiset ja maksut osoitteessa www.suomisport.fi

Lisätietoja: Anna-Leena Riekkola
annu.riekkola@hotmail.com

Järjestäjät: Hämeenlinnan Kamppailukeskus ja
Suomen Potkunyrkkeilyliitto

