

POTKUNYRKKEILYN KESÄLEIRI HÄMEENLINNA 14.-16.8.2026

Ohjaajat: Leif Stenius ja Sandra Roos

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 suunnattu etenkin kilpailijoille sekä heidän valmentajilleen.

Leirillä opetetaan toimivaa ja monipuolista potkunyrkkeilytekniikkaa ja -taktiikkaa.

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

Aikataulu: Pe 14.8. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset (Stenius)
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset (Stenius)
klo 16.15 - yökokeet
La 15.8. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset (Stenius)
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset (Stenius)
Su 16.8. klo 10.30 - 12.00 harjoitukset (Roos)
klo 14.30 - 16.00 harjoitukset (Roos)

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

Mustan yön kokeen kirjalliset anomukset tulee lähettää 7.8. 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.suomisport.fi

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

