

KALENTERI

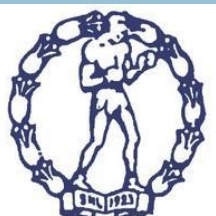
LÖYDÄT KAIKKI LIITON KOULUTUKSET OSOITTEESTA:

HTTPS://
WWW.NYRKKEILYLIITTO.COM/
KOULUTUS/TULEVAT-KOULUTUKSET/

Varjoerät - uutiskatsaus

Suomen Olympiakomitea on myöntänyt Mira Potkoselle hopeisen ansiomitalin saavutuksistaan. Onnittelumme Mira!

Vilma Viitanen osallistuu U19 MM-kisoihin 20.—31. elokuuta. Kisat pidetään Unkarissa. Onnea matkaan Vilma!



Toiminnanjohtajan tervehdys

Helteinen kesä alkaa kääntyä loppusuoralle ja katseet kääntyvät väistämättä kohti syksyn tapahtumia. Olen tutkaillut hyvillä mielin seurojen aktiivista some-mainontaa alkavista nyrkkeilykursseista niin junioreille kuin kuntoilijoillekin. Tuntuu kuin laji olisi nostanut kiinnostustaan yhä enemmän, josta kiitos kaikille nyrkkeilyn parissa työskenteleville. Nyrkkeilyksyyn kuuluvat mm. AIBA:n kongressi, Ruskaturnaus ja Tammer Turnaus sekä tietenkin nuorten ja naisten MM-kisat. Tässä tiedotteessa on mukana naisten valmentajan Maarit Teurosen uunituoreet kuulumiset. Otsikkojen perusteella nyrkkeilyn paikka olympiaperheessä on yhä uhattuna, mutta AIBA:n kongressin jälkeen tiedämme tarkemmin, miten asia oikein etenee.



Olen ollut nyt puoli vuotta SNL:n peräsimestä, tavannut paljon seura-aktiiveja, kilpailjoita sekä tuomareita. Kaikkien kanssa olemme vaihtaneet ajatuksia ja ehdotuksia toimintamme kehittämiseksi ja jotain asioita olemmekin saaneet jo vietyä eteenpäin. Yksi näistä on Vilperi-Box-konseptin tuleminen virallisesti osaksi Nyrkkeilyliiton ohjausta, josta iso kiitos Kati Collanderille. Jatkossa tarkoituksenamme on kehittää edelleen sähköisiä toimintatapoja, joilla saamme säästettyä meidän kaikkien aikaa että vaivaa.

Oikein hyvää syksyä koko Finbox-perheelle!

Marko Laine, toiminnanjohtaja

PS: Muistathan, että **Liiton syysliittokokouksessa tarkoitetut jäsenseurojen esitykset, myös henkilövalintoja koskevat, on lähetettävä liittojohtokunnalle 31.8. mennessä.**

Seuralla, joka on hoitanut jäsenmaksuvelvoitteensa liitolle, on syyskokouksessa yksi ääni maksettua lisenssiä kohden (kuitenkin siten, että seuran äänimäärä on enintään 15 % koko liittokokouksen äänimäärästä). Muistatthan hoitaa lisenssit kuntoon, tällöin seuranne vaikutusmahdollisuus kokouksessa paranee!



Vilperi-Box Nyrkkeilyliiton hallinnointiin

Vilperi-Box "oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen" on nyt Suomen nyrkkeilyliiton juttu. Jatkossa vilperiin ja veijariin liittyvät asiat hoidetaan ja organisoidaan Liiton kautta, kertoo **Kati Collander**, vilperi- ja veijari-konseptien "äiti". - Opinnäytetyönäni toteuttamani konseptin hallinnointi Liiton kautta helpottaa konseptin yhtenäistämistä ja samalla lajin näkyvyyden parantumista. Samalla tämä helpottaa kaikkien Suomen nyrkkeilyseurojen mahdollisuutta laajentaa harrastajiensa ikähaarukkaa. Uskon, että koko laji hyötyy tästä sanoo Kati.

Seura pääsee alkuun Vilperi-Box ja Veijari-Box -toiminnassa käymällä Suomen nyrkkeilyliiton ohjaajakoulutuksen. Ohjaajakoulutuksessa keskitytään juuri käytännön vinkkeihin ja valmiisiin treeni-ideoihin. Koulutuksen avulla seura saa varman alun lasten nyrkkeilyn toteuttamiselle. Vilperi-Box ja yleensä pienten lasten parissa liikuntatoimintaa toteutettaessa, on lajia katsottava hieman eri kulmista kuin on aiemmin totuttu. Vilperi-Box -toiminta vaatii kaikkein eniten innostusta, heittäytymistä ja halua nähdä nyrkkeily laajemmin. Koulutuksia pyritään jatkossa järjestämään usealla eri paikkakunnalla, joka osaltaan lisää mahdollisuutta osallistua.

Vilperi-Box ja Veijari-Box toimii vahvasti Porissa, jossa toiminta on kehitetty. Muita kaupunkeja joissa on toimintaa, ovat mm. Rovaniemi, Porvoo ja Vaasa. Vilperi-Box -koulutuksia on käynyt myös varhaiskasvatuksen henkilöstöön kuuluvia, joten sitä kautta Vilperi-Boxiin voi törmätä varhaiskasvatuksen kentällä.

Facebookissa toimii ryhmä, jossa on tulevaisuudessa tarkoitus jakaa ideoita vilperi- ja veijaritoiminnan toteuttamiseen sekä keskustella myös eteen tulleista haasteista. Esimerkiksi juuri peli- ja leikkisovelluksia sekä käytännön ongelmien ratkomisvinkkejä. Soittaa voi aina, lupaa Kati

Tuplakultaa tiellä Tokioon

Mira Potkonen ja **Elina Gustafsson** ikuistivat nimensä Suomen nyrkkeilyhistoriaan voittamalla kultaa kesäkuussa Bulgariassa pidetyissä Euroopan mestaruuskisoissa. Naisten uroteot huomioitiin ylintä valtiovaltaa myöten presidentti Niinistön muistaessa voittajia onnitteluviestein.

- Totta kai voitot ovat todella upeita saavutuksia, mutta kylmä totuus on, nämä mitalit ovat onnistuneita välitappeja kohti päätavoitettamme Tokion olympialaisia, toteaa lomilta arkeen palannut naisten olympiavalmentaja **Maarit Teuronen**.

Seuraava suuri tavoite on edessä maailmanmestaruuskisoissa marraskuussa. Sitä ennen tiimin suunnitelmassa on osallistua pariin kansainväliseen turnaukseen sekä leirityksiin.

- Jokainen arvokisa ja kansainvälinen turnaus on toki oma itsenäinen kisansa ja jokainen saavutettu on voitto on merkityksellinen. Mutta samalla arvokisaosallistumiset ovat meille valmentautumista kohti päätavoitettamme. Ne valmentavat meitä valmistautumisessa, teknisissä ja taktisissa asioissa muutamia asioita mainitakseni, kertoo Maarit. "Pidimme EM-kisojen jälkeen lomaa, ja silloin likat saivat tehdä halutessaan omatoimista liikuntaa", kertoo Maarit ja muistuttaa levon merkityksestä myös kuntoilijan kehittymisen kannalta.

Rion-kisojen valmistautumiseen nähden lähtökohdat Tokioon ovat onneksi paremmat. Nyrkkeilijöiden tukena on valmentajan lisäksi fysiikkavalmentaja sekä ravintoterapeutti. Ja vaikka nyrkkeily on yksilölaji, on harjoittelu porukassa mielekkäämpää ja hedelmällisempää.

- Onhan tämä upeeta, että työtä voidaan tehdä yhdessä. Likat voivat tehdä erilaisia tekniikkaharjoitteita kimpassa ja sparata ohjastusti, kertoo Maarit. "Ja kun ollaan kaikki suht kilpailuhenkisiä, niin ruoskiihan tämä meitä eteenpäin aivan erilaisella sykkeellä, nauraa Maarit. Samalla hän toivottaa koko tiimin puolesta hyvää nyrkkeilyäsyksyä koko Finbox-perheelle.



Kultamitalistimme Elina ja Mira

Tähtiseura-tunnus kertoo laadusta

Tähtiseura-ohjelma on Olympiakomitean uusi seuratoiminnan laatuohjelma, jonka tavoitteena on kehittää suomalaista seuratoimintaa. Toiminnan tunnuksena toimii Tähtimerkki, joka kertoo, että seura on kehittynyt tasolle, jossa seuratoimintaohjelmassa määritellyt laatu-tekijät toteutuvat. **Kotkan Voimailijat** on saanut ensimmäisenä nyrkkeilyseurana Tähtimerkin, josta lämpimät onnittelumme. Mikäli seuraanne kiinnostaa lähteä hakemaan tunnusta toiminnalleen, löydät lisätietoja: <https://www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat/miten-mukaan-laatusuoritusohjelmaan>



Vinkejä kannattaa myös kysyä seuroilta, joilla on käytössä entinen Sinettimerkki.



Syksyn kirjauutuus: Mikä nyrkkeilyssä viehättää?

Nyrkkeily on maailman suurista urheilulajeista eniten mielipiteitä jakava. Mitään muuta lajia ei ole yritetty kieltää yhtä usein sen silti katoamatta. Jokainen nyrkkeilyn ystävä on joutunut vähintään kerran vastaamaan kummasteluun "Mikä ihme siinä viehättää?"

- Kirjoitusprojekti lähti tuosta otsikon kysymyksestä. Nyrkkeilyä tai urheilua ylipäänsä ei ole Suomessa juurikaan tarkasteltu tästä näkökulmasta, siis analysoiden, mitä ihmiset todella näkevät kun näkevät nyrkkeilyottelun, ja sitä pyrin teoksessa avaamaan. Alkuovalluksen myötä sain kirjoittamiseen hyvän inspiraation, ja teoksen käsikirjoitus valmistui lopulta parin-kolmen kuukauden aikana viime syksynä, kertoo Janne Romppainen Finboxille.

Janne Romppainen kirjoittaa nyrkkeilystä eri medioihin ja on selostanut nyrkkeilyä neljälle eri TV-kanavalle. Hän kirjoittaa lajista sekä suomalaisille että ulkomaalaisille netti- ja aikakauslehdille." Kirjan kustantaja on liikunta-alan kustannusyhtiö Fitra. Nyrkkeilyliiton alaisten seurojen jäsenillä on mahdollisuus tilata kirja erikoishintaan 19,90€ oheisesta linkistä suoraan kustantajan verkkokaupasta. Tarjous on voimassa 30.9.2018 asti. <https://www.fitrakauppa.fi/nyrkkeily-kt.html>

FINBOX-perhe: Lapin Lukko



Kotisali: Kamppailukeskus,
Kauppakeskus Ounaksen
alakerta (Erkkilänkuja 4,
96400 Rovaniemi)

Perustettu 1936

Jäseniä n. 160

Kilpanyrkkeilijöitä

Junioritoimintaa

Kuntonyrkkeilyä

Vilperi Boxing!

Puheenjohtaja:

Matti Posti

Kilpa- ja junioritoiminta:

Mika Sillanmäki, Ossi Peps-
panen, Mika Hynynen

Kotisivut:

[www.lapinlukko.fi/
nyrkkeily/](http://www.lapinlukko.fi/nyrkkeily/)

Facebook:

[www.facebook.com/
lapinlukkoboxing/](https://www.facebook.com/lapinlukkoboxing/)



Lapin Lukon FB-sivut ovat täynnä iloista tekemistä, mistä hyvä henki kumpuaa?

- Seuraan on "sattunut" sellaiset mukavat vetäjät, jotka ovat ensin houkuttelleet mukaan samanhenkistä lupsakkaa porukkaa ja he taas edelleen omia samanhenkisiä kavereitaan. Siitä toiminta on sitten laajentunut viime vuosina tosi paljon. Mukaan mahtuu toki monenlaista porukkaa, mutta kaikille annetaan oma tilansa ja tekeminenkin on kunkin oman tason ja tavoitteen mukaista, joten kenenkään ei tarvitse kokevansa olevansa huonompi tai parempikaan kuin se treenaajakaveri. Treeneissä on hyvä henki ja läppä lentää, silti kukaan ei lyö lössiksi ja hiki virtaa. Kaikki hyväksytään mukaan sellaisenaan sukupuolesta, iästä tai taitotasosta riippumatta ja mukaan voi tulla tosiaan vaikka ei olisi nyrkkeilyhanskoja koskaan nähnyt. Yhteishenkeä lisää yhdessä tekeminen myös salin ulkopuolella, kuten mökki- ja lumikenkäilyreissut, sekä tietysti pikkujoulut ja muut yhteiset kokoontumiset.

- Lajikirjo on ollut aikamoinen: retkiä, tempauksia, jne. mm. Kuusamossa pieni karhunkierros, Levillä lumikenkäilemässä, kehonhuoltopäiviä pidetty vierailevin ohjaajin, Joosua Visurin kehonhuoltoseminaarissa käytiin Levillä, kevään päättäjaisiä mm. polkupyörästä, kei-



lauskisat, vappunaamiaisia, osallistuttu Rovaniemen Wanhoille markkinoille, käyty leireillä ja pidetty itse esim. Asikaisen päivä, on käyty yöllä lumikenkäilemässä ja yöllä sup-lautailemassa, leikkimielisiä salinvälisiä hyppynaruhyppykilpailuita jne jne.

- Me kaikki ohjaajat pidetään koulutuksesta huoli, kurssitetaan itseämme kokoajan kaikenlaiseen liikkumiseen ja seurajuttuihin puheenjohtajaa myöten. Ja meillä on älyttömän hyvät välit tuohon Joulupukkiin! Talvella treenataan normisti

salilla, mutta kesällä meillä on ollut nyt vuosia kesätreenit ihan pihalla.

Minkälainen asema nyrkkeilyllä on lento- ja jalkapallo ja hiihtolajien kaupungissa?

- Erittäin marginaalinen, asemastaan on joutunut taistelemaan, parempaan suuntaan menossa ehdottomasti. Töitä on tehty lajin näkyvyyden vuoksi sekä minkälaisena laji nähdään, kuntonyrkkeily sopii kaikille, kilpanyrkkeily ei ole raakaa hakkaamista jne.

Vilperi-Box on nyt teidän valikoimissa, mistä innostus Vilperi-toimintaan lähti?

- Vilperit otettiin viikkokalenteriin mukaan, kun mietittiin miten saataisiin laajempi tarjonta ja useammat ikäryhmät mukaan toimintaan. Syksyn aikana kaikki kolme ohjaajaamme ovat käyneet Kati Collanderin koulutuksen. Meillä on agendana saada jokaiselle ikäryhmälle jotakin! Se että nyrkkeily ja kuntonyrkkeily ei olisi mikään sisäpiirin salajuttu ja että nyrkkeilysalin kynns ei olisi enää korkea, vaan sisään voisi tulla ikään kuin alavirtaan. Enää puuttuu teinit ja yli 60 vuotiaat. Ideoita ois vaikka muille jakaa, mutta resurssit loppuu kesken.

Saako tulla kylään? - AINA... ja pitääkin tulla. Ja vaikka on satunnainen kuntoilija niin kaikki on tervetulleita!

Haastateltavana oli Anu, Mika, Maria ja Hannu. Seuraavassa numerossa matkaamme pääkaupunkiseudulle. Olethan huomannut, että Finbox-perhettä esitellään myös kotisivuillamme.