

KUTSU SUOMEN NYRKKEILYLIITON VALMENNUSKURSSILLE

Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää valmentajakoulutuksen 27. - 29. kesäkuuta Kisakeskuksessa. Kouluttajana toimii Suomen entinen päävalmentaja Esa Hukkanen. Valmentajakoulutus soveltuu sekä kokeneille, että kokemattomille valmentajille.

AIKA	PAIKKA
MA-KE 27.-29.6.2016	Kisakeskus
klo 13.00 – 13.00	Kullaanniemi 220, Pohjankuru

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ

TEKNIKKAHARJOITTELU

- Etukäden käyttö
- Iskusarjat
- Väistöt ja vastaiskut
- Lyönnit liikkeestä hyökkäys-, ja puolustustilanteissa
- Lähiottelu

VOIMAHARJOITTELU

- Lihaskestävyys
- Voimakestävyys
- Nopeuskestävyys
- Maksimivoima ja iskuteho
- Pika- ja räjähtävävoima

Koulutushinta täydellä ylläpidolla Nyrkkeilyliiton jäsenseurojen edustajille 270€ ja muille 300€.

Valmentajakoulutukseen osallistuvilla on mahdollisuus jatkaa Kisakeskuksen tuomarikoulutukseen (29.-30.6). Tuomarikoulutuksen käyminen on erittäin suositeltavaa kaikille valmentajille. Koulutusten yhteishinta on 350€.

Ilmoittautuminen 3.6 mennessä:

[http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin ilmoittautuminen/](http://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/koulutuksiin_ilmoittautuminen/)

Lisätiedot Suomen Nyrkkeilyliiton toimistos sihteeri Miika Forsström, miika.forsstrom@finbox.fi