

Koulutusta käsien sitomiseen ja teippaamiseen

Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää kaksi koulutustilaisuutta käsien sitomisesta ja teippaamisesta. Kansainvälinen nyrkkeilyliitto AIBA edellyttää miesten arvokilpailuissa käsien sitomista ja teippaamista ammattilaistyyliin.

Kansallisessakin kilpailutoiminnassa kilpailujärjestäjä voi edellyttää miesten yleisessä sarjassa käsien sitomista ja teippaamista.

Käsivammojen ennaltaehkäisyssä oikein tehty käsien sitominen ja teippaaminen ovat merkittävässä roolissa.

Koulutus 1

Helsinki 19.3.

Koulutustilaisuus on sunnuntaina klo 11.30-13.00 Helsingin Urheilutalolla.

Kouluttajat: Kari Korhonen, Petro Koskimies ja Henrik Tavio

Sisältö: Koulutuksessa käydään läpi käsien sitomista ja teippaamista sääntöjen näkökulmasta sekä soveltamisesta kansalliselle. Kari Korhonen ja Petro Koskimies opettavat oman tapansa käsien sitomiseen ja teippaamiseen.

Muuta: Osallistujien tulee varata mukaan omat siteet ja teipit (siteet 5 cm ja 10 cm leveää, teippi 2,5 cm leveää)

Hinta: 20 €

Ilmoittautuminen: 16.3. mennessä Miika Forsströmille miika.forsstrom@finbox.fi

Koulutus 2

Solvalla 11.3.

Koulutustilaisuus alkaa lauantaina klo 9.00-17.30 Solvallon Urheiluopistolla

Kouluttaja: Seppo Finnilä

Sisältö: Koulutuksessa Seppo Finnilä käy läpi käsien sitomista ja teippaamista. Alkuvaiheessa opetus käydään läpi valmentajien kanssa. Iltapäivällä osallistujat voivat harjoitella maajoukkueleirille osallistuvien urheilijoiden käsien sitomista ja teippaamista.

Muuta: Osallistujien tulee varata mukaan omat siteet ja teipit (siteet 5 cm ja 10 cm leveää, teippi 2,5 cm leveää)

Hinta: 20 € (tukiurheilijoiden valmentajille ilmainen)

Ilmoittautuminen: 10.3. mennessä Jarkko Pitkäselle jarkko.pitkanen@finbox.fi