



Suomen Nyrkkeilyliitto ry.

3/2022

# FINBOX



**Hyvää kesää ja  
#peruskuntokautta  
kaikille FINBOX-  
perheenjäsenille  
ympäri Suomen!**

**FINBOX 4/2022  
ilmestyy elokuussa**

# TOP TEN



# Vilppulan Nyrkkeilijät

## - LIKUTTAA TAIDEKAUPUNKIA

*Ensi vuonna 50 vuotta täyttävä Vilppulan Nyrkkeilijät ei pöde viidenkymppin kriisiä vaan on ottanut vireän otteen hetkestä ja vie toimintaansa rohkeasti eteenpäin.*

Mänttä-Vilppula on Pohjois-Pirkanmaalla sijaitseva kunta, jossa on vajaat kymmenentuhatta asukasta. Vielä vuoteen 2009 asti Vilppula oli oma itsenäinen kuntansa. Oma nyrkkeilyseura kunnassa on ollut jo pitkään – Vilppulan Nyrkkeilijät viettävää viiskymppisiä ensi vuonna. Pitkään historiaan mahtuu loiston vuosia ja toiminnan hiipumista. Parhaina toimintavuosinaan on seuralla ollut Suomen mestareita, maaottelukävijöitä ja onpa seurasta käyty olympiakarsinnoissakin.

Seuran kunniakas historia pitää yllä paloa jatkaa ja kehittää seuratoimintaa sekä tahtoa tarjota pienellä paikkakunnalla vaihtoehtoja harrastustoimintaa.

”Teemme töitä tosissamme sen eteen, että Vilppulasta saadaan vielä olympiaynrkkeilykehiin huippunyrkkeilijöitä! Aivan yhtä tärkeää meille on kuntonyrkkeilyharrastuksen tarjoaminen kuntalaisille.

Meillä on tällä hetkellä jäseniä noin 40, joista alle 18-vuotiaita on alle kymmenen. Myös meillä korona-aika on vähentänyt jäsen- ja harrastajamääriä”, kertoo **Päivi Ahonen**, seuran sihteeri ja somevastaava.

### **Ohjaajiksi koulutuksen kautta**

Seuran kilpavalmennuksesta vastaa **Tero Kytölä**, kuntonyrkkeilytunteja ohjaavat **Anna, Kati ja Iina**, jotka kaikki ovat suorittaneet Liiton ohjaajakurssin.

”Ohjaajillamme on takana se tuttu tarina. Ovat tulleet meille ensin aikoinaan treenaamaan, ja siitä on lähtenyt into ryhtyä myös ohjaamaan tunteja. Kolmikko pääasiassa vastaa harjoitusten toteuttamisesta.”

Kilpavalmennukseen päästäkseen on ensin käytävä alkeistunneilla tai kuntonyrkkeilyssä. Ellei valmennettavalla ole aiempaa kamppailulajitaustaa tai on ehtinyt tutustumaan lajiin jossain toisessa seurassa.



SEURALEHTI  
**KEHÄ**  
VILPPULAN NYRKKEILIJÄT R.Y. 2/82

**VILPPULAN NYRKKEILIJÄT  
SUOMEN TOISEKSI PARAS  
POIKANYRKKEILYSEURA 1982**



Pienistä resursseista huolimatta järjestää seura syys- ja kevätkausiensa aikana harjoituksia 5-6 kertaa viikossa.

"Meillä on kuntonyrkkeilytreenit normaalisti kahdesti viikossa. Näihin treeneihin ovat tervetulleita kaikki yli 12-vuotiaat. Lajin hienoutta on, että voimme treenata yhdessä – jokainen tekee harjoitteet ihan oman kuntonsa mukaan. Meillä on myös mahdollisuus aloittaa laji alkeiskurssilla, jolla on tunti kerran viikossa. Kilparyhmä harjoittelee omalla vuorollaan 2-3 kertaa viikossa. Kesällä seurallamme on yhdet ohjatut treenit viikossa."

"Teron valmennuksessa on tällä hetkellä neljä junioria iältään 13-17-vuotiaita sekä yksi aikuinen. Junioriryhmälle ei ole erikseen omaa toimintaa, koska osallistujamäärät ja resurssit ovat vielä niin pieniä. Mutta haemme koko ajan lisää uutta porukkaa mukaan, Päivi kertoo.



## Nyrkkeily tutuksi kuntalaisille

Toimettomaksi Vilppulassa ei todellakaan olla jääty ja kynnys osallistumiselle on tehty erittäin matalaksi.

"Olemme tehneet yhteistyötä alueen yläasteiden kanssa ja saaneet sitä kautta oppilaita tutustumaan seuramme toimintaan ja nyrkkeilyyn. Pienen paikkakunnan etuna on, että hyvästä toiminnasta sana kiirii parhaiten suusta suuhun. Toki ilmoittelemme silloin tällöin myös paikallisessa mainoslehdessä ja perinteisesti kauppojen ilmoitustauluilla", kertoo Päivi.

"Osallistuminen tunneille on tehty mahdollisimman helpoksi. Meillä ei ole ennakkoilmoittautumista, vaan salille voi tulla treenikauden alussa. Osa on kysellyt treeneistä suoraan ohjaajilta tai sitten puheenjohtajalta. Olemme pohtineet *SuomiSportin* käyttöönottoa, josta voisi olla meille apua tässä asiassa."

"Tiedotamme toiminnasta kotisivujen ja Facebookin lisäksi myös Instagramissa. Ajattelimme, että sitä kautta voisimme tavoittaa paremmin nuorisoa – ja tietenkin muitakin tulevia harrastajia. Lisää tietoisuutta ja näkyvyyttä, kun ollaan monessa paikassa. Toki se on välillä työlästä, mutta toiminnan kehittämisen eteen on töitä tehtävä. Ollaan myös yritetty keksiä mm. *Seurapaitapäivään* jotain erikoisempaa touhua."

## Liitolta apua näkyvyyteen

Siihen, miten Liitto voisi tukea Vi-Nyn kaltaista pientä seuraa, on Päivillä valmis vastaus:

*"Että kaltaisemme pienet seuratsaisivat apua näkyvyyden parantamiseen ja tunnetuksi tekemiseen, joka osaltaan voisi auttaa kasvattamaan jäsen- sekä harrastajamääriä. Koulutustoiminnan suhteen voisi myös järjestää erilaisia koulutuksia pienten seurojen omille saleille. Saisi vinkkejä ja ideoita seuran treeneihin."*

OLETHAN MUISTANUT SUORITTAARILUSTI PARAS -KOULUTUKSEN?  
SE TULEE OLLA SUORITETTUNA  
30.6.2022 MENNESSÄ.

**PUHTASTI  
PARAS**

**REILUSTI  
PARAS**

**KAMU**

**ILMO**

**Pihlajalinna**

**SUOMI  
SPORT**

**OP Vakuutus**

FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

Toimituskunta: Päivi Ahola, Marko Laine, Aki Jänkä, Noora Kokkonen  
Taitto ja tekstit: Päivi Ahola  
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, EUBC

Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenseurat ja lisensihaltijat.

Elokuun numerossa vihdoin seuratoimijan kevytyrittäjäys ja tutustumme valiokuntiin

# KILPAKAUDEN PERUSTA RAKENNETAAN NYT

## - PERUSKUNTOKAUSI

**Peruskuntokauden tarkoitus on valmistaa urheilija (ja kuntolija) kilpailukauteen niin henkisesti kuin fyysisesti. Kaiken pohjana on peruskestävyys.**

Edessä olevan kilpa- ja harjoittelukauden perusta rakennetaan peruskuntokaudella, joka nyrkkeilyssä pääsääntöisesti tarkoittaa kesäaikaa.

Peruskuntokaudella luodaan kestävyyspohjaa kovalle harjoittelulle. Sydän- ja verenkiertoelimistön kunto vahvistuu, turnauskestävyys paranee ja palautuminen kovista harjoituksista ja matseista nopeutuu. Jokainen väliin jäänyt pk-treeni antaa etumatkaa vastustajalle.

Onneksi pk-kaudella ei tarvitse treenata yksin! Kesällä kannattaa vierailla seurojen kesätreeneissä ja tutustua kuntonyrkkeilijöihin ympäri maata!

**Finbox** kysyi tutuilta nykyisiltä ja entisiltä olympia- ja ammattinyrkkeilijöiltä sekä valmentajilta parhaat vinkit pk-treeneihin ja mikä heille on tai on ollut tärkeintä peruskuntokauden harjoittelussa.

**"Lajikestävyyttä",  
Mikael Puurula**

Valmentajat vannovat monipuolisuuden nimiin. Peruskestävyyden lisäksi on muistettava säilyttää ohjelmassa lajitreenit.

*"TV-lenkkiä (tasavauhtinen), pyöräilyä ja uintia peruskestävyyden kehittämiseen aerobisella kynnyksellä. Voimakestävyyttä asemaharjoitteluna yhdistettynä nopeusvoimakestävyyteen pari kertaa viikossa. Nyrkkeilyharjoitteita ratauttaen pitkiä kombinaatioita", ohjeistaa **Ervin Kade**, IBA:n valmennusvaliokunnan puheenjohtaja ja monen suomalaisnyrkeilijän taustalta tuttu valmentaja.*

Kilpauransa viime vuonna päättänyt **Marjut Lausti** muistuttaa, että pk-kaudella on hyvä hioa tekniikkaa: *"En puhuisi peruskuntokauden kohdalla niinkään yksittäisistä treenimuodoista vaan ominaisuuksista, joita haetaan. Pk-kausikin kannattaa jaksottaa eri osiin, joissa kehitetään eri asioita. Pk-kaudella kestävyys on tärkeä kehitettävä osa-alue, mutta sitä voi harjoittaa monella tavalla: lenkit, pelit, lajiharjoitukset, uinti.*

*Koska nyrkkeily on kuitenkin teknis-taktinen laji, ja vaikka pk-kauden harjoittelussa lajitreenin osuus on hieman pienempi, sanon silti, että tärkein harjoitusmuoto on lajiharjoittelu. Peruskuntokaudella on hyvä hioa tekniikkaa rauhassa."*

武道ランド  
**BUDOLAND**  
BUDOLAND FINLAND  
WWW.BUDOLAND.FI

## "Tärkeintä on uskoa tekemiseensä" Hajji Muhis

**Tomi Hongalla** on kokemusta harjoittelusta niin olympia- kuin ammattinyrkkeilyn puolelta.

Nykyään Kiimingissä valmentavan Tomin ohje kuulostaa rajulta, mutta helppoa tietä menestykseen ei ole: *"Iso virhe takertua johonkin tiettyyn treenimuotoon! Monipuolisesti ja rajusti työtunteja alle! Peruskuntokaudella pitää kärsiä, jotta kilpaukautella voi nauttia!"*

**Pasi/Ammattinyrkkeily.net**-sivustolta painottaa, että välillä on hyvä nollata ajatukset nyrkkeilystä ihan kokonaan.

Kesän peruskuntokaudella salilta tuttua lajiharjoittelua voi huoletta jättää vähemmälle.

Lenkkeile, fillaroi, pelaa pallopelejä.

Liiku monipuolisesti matalammalla sykkeellä. Tekniikkaa saa hioa loputtomasti, sitäkin voi kesäkaudella tehdä rauhallisemmin ja huolellisesti.

Lihaskuntoakin pitää ylläpitää, oman kehon painolla harjoitella, raikkaassa ulkoilmassa. Kesän harjoittelua on hyvä tehdä ulkosalilla, salin uumeniin ennättää kyllä helteiden jälkeenkin. Kilpapuolella harjoittelu on tarkasti jaksotettua ja suunnitelmallista. Tavoite tietenkin saada urheilijan huippukunto sattu- maan kauden päätavoitteisiin. Peruskuntokauden ajatushan on luoda pohjaa kohden kilpaukauten kovempia harjoituksia."

Entinen päävalmentajamme **Jarkko Pitkänen** tiivistää asian yhteen lauseeseen: *"Vaikea kuvitella peruskuntokautta ilman juoksemista ja koulunyrkkeilyä."*

### Lenkkejä, portaita, punttia

Nyrkkeilijöidemme pohja luodaan pääsääntöisesti lenkkipoluilla. Kuntoilijalle riittää hölkän sijaan reipas kävely, jonka aikana hengästyy. Tehoa voi nostaa esimerkiksi rannepainoilla. Mikä nyrkkeilijöillemme on parasta treeniä tai tärkein asia pk-kaudella?

**Anni Viantie:** *"Ehdottomasti juoksu. Mulla kun on näitä isoja karvaisia otuksia tässä kaksikin kappalein niin on helppoa ottaa turre mukaan ja lähteä viereiseen lepikkoon joko polkujuoksemaan tai mennä hiekkateitä pitkin."*

**Arslan Khataev:** *"Tärkeintä on päästä kesällä kovaan kuntoon ja back in business sitten syyskuussa!"*

**Yessica Frantsi:** *"Tärkeintä on treenien monipuolisuus!"*



**Mira Potkonen:** *"Juoksu! Tykkäsin juoksemisesta ja juoksen edelleen!"*

**Anton Embulaev:** *"Itselleni on kaksi tärkeintä eli puntti ja pitkä lenkki. Tietenkin on myös kesto-voimakuntopiirejä, mutta ihan peruskuntoa parantaen niin se on puntti ja lenkki!"*

**Satu Lehtonen:** *"Kahvakuulatreeni ja erilaiset mäet ja portaat!! Ehdottomasti. Tähän oli helppo vastata!"*

Myös Amin Asikainen oli valmiina vastaamaan kysymykseen pk-harjoittelusta. Finbox pahoittelee, että haastattelu jäi tekemättä. Luetaan Aminin kommentit seuraavassa numerossa!

## OLEMMEKO VALMIITA MUUTOKSEEN?

Koulujen päättyessä myös moni nyrkkeilyseura sulkee ovensa kilpailukauden mennessä kesän ajaksi tauolle. Suomi on nyrkkeilymaana pieni, ja arvokisamenestys lajin parissa on monasti kiven alla, etenkin olympiatyylin nyrkkeilysä.

Nyrkkeilyn ollessa kesäolympialaji, on outoa että lajin tärkeimman osa-alueen eli kilpailemisen olevan lähes kolmen kuukauden tauolla juuri kesäaikaan.

Toki lajin kotimaiset huiput saavat kilpailukokemusta ulkomailla myös kesällä ja todennäköisesti tästä syystä he myös hallitsevat kotimaan kehä vuodesta toiseen.

Mikäli et kuitenkaan kuulu lajin terävimpään kärkeen suomalaisessa olympiatyylin nyrkkeilyssä, jää sinulle käytännössä vaihtoehdoksi kesällä ainoastaan peruskunnan harjoittelu.

Jotta suomalainen nyrkkeily voisi jatkossakin hyvin ja saisi uusia arvokisamitalisteja, niin tässä olisi oivat mahdollisuudet miettiä koko harjoituskauden rakennetta sekä mahdollisesti uudistaa ajattelutapaa kesäharjoittelun suhteen.

Ensimmäinen askel olisi kilpailuiden järjestäminen, jotta jokaiselle ottelijalle, tasosta ja kokemuksista riippumatta olisi mahdollisuus hankkia kilpailukokemusta myös kesän aikana.

Esimerkiksi lajin suurvaltiossa Yhdysvalloissa on mahdollista osallistua kilpailutoimintaan myös kesäkaudella lähes joka viikonloppu osavaltiosta riippumatta.

Olisiko nyt aika ottaa lajissa menestyminen tosissaan ja aktivoida kilpailutoimintaa myös kesäkaudella?

Tony Torvinen, Savate Club, SNL hallituksen jäsen

Keskustele aiheesta lisää Liiton FB-sivulla.

FOLLOW ME ON



# #PERUSKUNTOKAUSI VIE LIITON TIKTOKIIN

**RAFAEL EKROOS, HeTa**

Nähdessäni Finboxin kyselyn TikTok-osaajista, olin välittömästi yhteydessä. Työskentelin ulkomailla muutamia vuosia Social Media Managerina urheilumaailmassa, joten olen oppinut ymmärtämään TikTokin mahdollisuuksia näkyvyyden lisäämiseksi. Sikäli, kun somen käyttäytymistä nyt voi ymmärtää.

Lähden todella innoissani rakentamaan suomalaisnyrkkeilyn profiilia TikTokiin! Näen niin paljon mahdollisuuksia tuoda lajia näkyväksi ja kiinnostavaksi juuri niille ikäryhmille, joita tarvitsemme mukaan lajin pariin! Ja koska kaikki linkittyy toisiinsa, odotan mielettömästi myös Videotiimin työn käynnistymistä ja kahden suuren, YouTuben sekä TikTokin hyödyntämistä parhaalla mahdollisella tavalla!

Tekeillä on jo ensimmäinen challenge, johon olen pyytänyt mukaan Suomen ykkösiskijöitä. Paljon muutakin on suunnitteilla, jota pääsemme toteuttamaan viimeistään SM-kisojen markkinoinnissa



*"Olisi suoranaista hullutta olla hyödyntämättä tietoa, jota itselleni on kertynyt"*

## YOUTUBE-TILAAJAMÄÄRÄT NOUSUUN

Liiton Viestintätiimi panostaa visuaaliseen viestintäänsä voimakkaasti syyskauden alkaessa. Jo nyt kuvaviestinnän yhtenevyyteen esimerkiksi arvokisojen yhteydessä kiinnitetty entistä enemmän huomiota.

Yksi tärkeimmistä hankkeista on ollut Videotiimin perustaminen. Tiimin tehtävänä on tuottaa tasalaatuista streamausta eri puolilla Suomea järjestettävistä kisoista jaettavaksi Liiton YouTube-kanavassa. Tilaaajamäärää kasvattamalla ja streamauksia keskittämällä luodaan myös vahva mainoskanava sponsori-hankintaa varten.

### NÄIN MONI

#### SUOMALAISISTA KÄYTTÄÄ ERI SOMEKANAVIA:

1. **WhatsApp 72 %**
2. **Facebook 71 %**
3. **YouTube 69 %**
4. **Instagram 47 %**
5. **Messenger 37 %**
6. **TikTok 17 %**
7. **Twitter 16 %**
8. **Pinterest 16 %**
9. **Suomi24 13 %**

Medialan tutkimussäätiö 6/2022

28 % TikTokin käyttäjistä on alle 18-vuotiaita ja 35 % on iältään 19–29-vuotiaita (Business of Apps).

## MIKÄ TIKTOKISSA VIEHÄTTÄÄ??

Tiivistettynä voisi todeta: kilpailuhenkisyys, mahdollisuus hetken kuuluisuuteen, yhteisöllisyys, huumori. Erytisen suosittuja ovat erilaiset haasteet, joihin kuka tahansa voi ottaa osaa. Tai jopa yrittää keksiä itse ja toivoa haasteen lähtevän leviämään laajalle!

Sopivalla hashtagilla (eli aihetunnisteella) haasteen on mahdollista levitäkin helposti ja muuttua lopulta someilmiöksi. Haasteisiin on helppoa osallistua yhdessä, kuten vaikka treeni- tai seuraporukan kanssa, joten haasteisiin lähdetään mielellään mukaan. Pistä siis mieleesi #peruskuntokausi

## VIDEO TIIMI

TEHTÄVÄNÄ LIITON YOUTUBE-KANAVAN SISÄLLÖNTUOTTO MM. KUVAAMALLA KISOJA YMPÄRI SUOMEA STREAMATTAVAKSI LIITON YOUTUBESSA.

KALUSTO TILATTU. TOIMINTAAN SYYSKAUDEN ALUSTA.

TIIMIÄ VETÄÄ JANNE MATTILA



## TIKTOK TIIMI

TEHTÄVÄNÄ VIEDÄ SUOMALAINEN OLYMPIANYRKKEILY TIKTOKIIN JA KASVATTA KIINNOSTUSTA LAJIIN NUORIEN KESKUUDESSA.

BLUEPRINT TEHTY, ENSIMMÄINEN HAASTE VALMIINA. TIKTOK-LÄHETILÄITÄ VALITTU. JA KOSKA TÄMÄ TEKSTI ON BOOORING VETÄÄ TÄTÄ TIIMIÄ ALAN AMMATILAINEN

TIIMIÄ VETÄÄ RAFAEL EKROOS



## PHOTO TIIMI

TEHTÄVÄNÄ LUODA LIITOLLE KUVAPANKKI URHEILJOISTA, KISOISTA JA SEUROJEN KÄYTTÖÖN TARKOITETUSTA YHTENÄISESTÄ MAINOSMATERIAALISTA.

NEUVOTTELUT KUVAPANKKIALUSTASTA KÄYNNISSÄ.

TIIMIÄ VETÄÄ TONY TORVINEN



# HÄIRINTÄYHDYSHENKILÖ

## MINNA KIILI

Kaikissa Suomen Nyrkkeilyliiton alaisessa toiminnassa tulee olla turvallista olla mukana. Nyrkkeilyliitto on sitoutunut häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen vastaiseen toimintaan. Nyrkkeilyliiton hallitus on 14.6.2022 kokouksessaan nimennyt liiton alaisuudessa tapahtuville tapahtumille häirintäyhdyshenkilön. Epäasiallista kohtelua voi yhtä hyvin tapahtua salikisoissa kuin turnauksissa tai leireillä. Häirintäyhdyshenkilö on läsnä useissa tapahtumissa, mutta häneen voi olla yhteydessä myös puhelimitse ja sähköpostilla.

Häirintäyhdyshenkilöksi on nimetty lukuisista kisatapahtumista tuttu sihteeri **Minna Kiilin (TuJy)**. Minnalla on pitkän seuratyöskentelyn lisäksi sosiaalikasvattajan koulutus.

Häirintäyhdyshenkilö tehtävänä on kuunnella ja tarjota tukea ahdistelua, häirintää, syrjintää, kiusaamista tai muuta epäasiallista kohtelua kohdanneille jäsenseurojen lisenssin omaaville jäsenille. Häirintäyhdyshenkilö tarjoaa neuvoja tilanteen käsittelyyn ja auttaa prosessissa mahdollisuuksien mukaan. Toimintamallia tarkennetaan syyskauden alkaessa ja toiminnan jälleen vilkastuessa.



Olethan muistanut suorittaa  
ilmaisen verkkokurssin  
ohjaajille ja valmentajille:

### VASTUULLINEN VALMENTAJA

<https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=20>

#### Vastuullisen valmentajan

verkkokurssilla tutustut vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opit fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä. Kurssin suorittamalla osoitat sitoutumisesi vastuulliseen valmentamiseen. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville ohjaajille ja valmentajille ja sen kesto on noin 1 - 1,5h. Verkkokurssi on maksuton.

Verkkokurssin suorittaminen edellyttää kirjautumista ja ilmoittautumista kurssille Suomisport -tunnuksilla.



Minna Kiili YTK:n kisoissa koronasyksynä 2020. kuva: Päivi Ahola

# Euroopanmestari Amin Asikaisen nyrkkeilyleiri

La 2.7. - Su 3.7.-22  
Hinta vain 40€/2pv  
tai 20€/pv

Aloitust Lauantaina klo  
15, osoite Koulutie 11,  
83900 Juuka  
(vanha liikuntasali)

Sopii kuntoilijoista  
kilpanyrkkeilijöihin!  
Leirin aikana 3 treeniä.  
Rajoitettu  
osallistujamäärä.

Sitovat ilmoittautumiset

Elina Agonen /  
046 5209218

Järjestäjänä Kehäkaverit Ry



**Savate Club, Helsinki**  
järjestää treenejä läpi koko kesän!

Koko kesäajan harjoitukset saa hintaan 179€  
(6.6.-28.8.2022) aikuisille harrastajille,  
ja nuorten uudet kurssit hintaan 15€.

## Harjoitusajat aikuiset:

Kuntonyrkkeily  
<https://savate.com/jatkokurssit/kuntonyrkkeily/>

## Nyrkkeily:

[https://savate.com/jatkokurssit/nyrkkeilykoulu\\_naisille/](https://savate.com/jatkokurssit/nyrkkeilykoulu_naisille/)  
[https://savate.com/jatkokurssit/nyrkkeilykoulu\\_miehille/](https://savate.com/jatkokurssit/nyrkkeilykoulu_miehille/)

## Harjoitusajat nuoret:

[https://savate.com/peruskurssit/kuntonyrkkeily\\_tytoille/](https://savate.com/peruskurssit/kuntonyrkkeily_tytoille/)  
[https://savate.com/peruskurssit/kuntonyrkkeily\\_pojille/](https://savate.com/peruskurssit/kuntonyrkkeily_pojille/)

Suomen Nyrkkeilyliiton alaisten seurojen  
kilpanyrkkeilijöille **TARJOUKSENA KESÄN**  
**HARJOITUKSET 100 €** (14.8.2022 saakka)

## 1. ERÄ



### Liiton loma-ajat kesällä 2022

Liittosihteeri Noora Kokkonen  
20.6. - 17.7. (vkot 25-28)

Toiminnanjohtaja Marko Laine  
18.7. - 14.8. (vkot 29-32)

Yhteydenotot mielusti  
[info@finbox.fi](mailto:info@finbox.fi) tai tarvittaessa  
040 138 7878. Vastausaika voi lomien  
aikana olla keskimääräistä pidempi.

## 2. ERÄ



### OLYMPIAPÄIVÄ 20.7.2022 KLO 10-17, MAKSUTON

Olympiapäivä on kaikille avoin ja maksuton tapahtuma, joka antaa yleisölle mahdollisuuden löytää kipinä uuteen liikuntaharrastukseen. Olympiapäivä on samalla Helsingin olympialaisten 70-vuotisjuhlien pää-tapahtuma.  
MUKANA MYÖS NYRKKEILY.  
Olympiastadionin toimintapistettä isännöi HeTa.

## 3. ERÄ



### McLaren-raportti AIBAn toiminnasta on valmistunut

Olympianyrkkeilyn paikka olympiaperheessä on ollut vaakalaudalla Rion olympialaisten väärinkäytösten, pitkään jatkuneen korruption ja taloudellisten epäselvyyden vuoksi. Vuoden 2028 kisojen ohjelmaluonnoksessa nyrkkeilyä ei mainita. Lajilla on kuitenkin mahdollisuus säilyttää paikkansa olympialaisissa, mikäli se korjaa McLaren-tutkinnoissa löydetty epäkohdat. Tutustu raporttiin liiton kotisivuilta.