

Frans Salmen potkutekniikka- ja liikesarjaleiri la 23.2.2019

Kirjaimellisesti potkaistaan vuoden 2019 liikesarjaleirit käytiin potkutekniikkaleirillä. Aiheina ovat mm. potkun voiman tuotto ja nopeus, oikeat suoritustavat ja erikoispotkujen turvallinen harjoittelu. Leirin tavoitteena on, että harrastaja oppii tekemään nopeita ja hallittuja perus- ja erikoispotkuja sekä vahvistamaan potkimisessa tarvittavia lihaksia ja lisäämään liikkuvuutta. Pääset myös testaamaan potkusi nopeutta uudella Kick.AI -potkusensorilla. Leiri on tarkoitettu kaikille potkimisesta kiinnostuneille, joten tule potkimaan itsesi uudelle tasolle.

paikka: Herttoniemen taekwondoseuran sali, Mekaanikonkatu 15, 00880 Helsinki

ohjaaja: Frans Salmi 4.dan, liikesarjojen moninkertainen arvokilpailumitalisti

hinta: 45€ koko leiri tai 20€ / treeni
(maksu käteisellä paikan päällä)

alikärraja: 10v.

osaamisvaatimus: Taegeuk 1-2

ilmoittautuminen 20.2.2019 mennessä:

<https://goo.gl/forms/DsgWEKWyxIxJ91Vvk2>

yhteydenotot: frans.salmi@gmail.com

aikataulu:

11-12.30 treeni 1: potkun voiman tuotto ja nopeus

12.30-13.15 lounastauko

13.15-14.45 treeni 2: potkut liikesarjoissa

14.45-15.00 tauko

15.00-16.30 treeni 3: erikoispotkut ja potkujen vahvistaminen

