

# Tervetuloa hyppypotku- ja akrobatialeirille!

Korson Lumossa 08.-09.02.2025 (la, su)

**Tekniikat soveltuvat hyvin mm. freestyle-liikesarjoihin, taitomurskauksiin ja taekwondonäytöksiin.** Akrobatiaosuuden ohjaa voimistelovalmentaja

**Hinta:** 50€

**Ilmoittautuminen:** SuomiSport (linkki)

*Huom! Osallistujien määrä on rajoitettu 30:een*

Leiripaikalla ei ole lounastarjoilua mutta mikro löytyy. Kauppaan n. 500m

## Päivä 1

**Paikka:** Korson Lumo (Urpiaisentie 14, Vantaa)

**Aika:** 08.02.2024 klo 10.00 – 16.00

Aloitus klo 10.00

**Hyppypotku-tekniikka**

Ohjaaja: Tuomas Turunen

Tauko 60min

**Pyörivät potkut**

Tuomas Turunen

Tauko 30min

**Triplahyppypotkut**

Tuomas Turunen

1,5  
h

1,5  
h

1,5  
h

## Päivä 2

**Paikka:** Korson Lumo (Urpiaisentie 14, Vantaa)

**Aika:** 09.02.2024 klo 10.00 – 16.00

Aloitus klo 10.00

**Akrobatia**

Ohjaaja: Simos Yiannakou

Tauko 60min

**Akrobatia**

Ohjaaja: Simos Yiannakou

Tauko 30min

**Sovellukset**

Tuomas Turunen

**Akrobatia:** Pääpainona takaperinvoltti ja käärynpyörä/perhosvoltti.

**Hyppypotkutekniikka:** Hyppypotkuja tukevia fysiikka- ja tekniikkaharjoitteita

**Pyörähtävät potkut:** Pyörähtävien potkujen progressioita. Tavoitteena löytää jokaiselle oma seuraava haaste

**Triplahyppypotkut:** Triplaetu-, sivu- ja kiertopotkut sekä taitomurskauksista tuttu "saksipotku"

**Sovellukset:** Yhdistetään potkuja kokonaiseksi murskaussarjaksi ja käydään läpi kilpailumuotoja

