Harjoitusten Info, aikataulu ja ohjeet. Järjestäjänä Muonion Tunturi-Veikot Ry.

Antti Hietala, puh. 040-5584840
info.kamppailuklubi@gmail.com

Aikataulut syksy 2026

- Maanantaina 18:30-20:00 lukkopainiharjoitukset
- Tiistaina 17:30-18:30 nyrkkeily- ja potkunyrkkeilyharjoitukset
- Torstaina 16:30-18:00 lukkopainiharjoitukset
- Harjoituspaikka sijaitsee Muonion yhtenäiskoulun kuntosalinsalin yhteydessä. Osoite Opintie 3, 99300 Muonio
- Harjoitusajoista ja vapaavuoroista tiedotetaan WhatsApp-ryhmässä, johon saa liittyä halutessaan.
- Käynti harjoituspaikalle on kuntosalin ulko-ovesta, joka on lukittu. Ohjaaja avaa oven ennen harjoituksia. Kuntosalin yhteydessä ei ole erillisiä pukeutumistiloja. Ulkovaatteille on aulassa naulakot. Pukeutumiseen ja suihkuina voi käyttää liikuntasalin tiloja.

Lukkopainiharjoitukset

- Lajikokemusta ei vaadita. Kaikki treenit sopivat sekä aloittelijoille, että kokeneille.
- Peruskurssin jälkeen harjoitukset jatkuvat normaalisti harjoitusten jatkoryhmänä
- Peruskurssilla harjoitellaan lukkopainin ja vapaaottelun perustekniikoita, joihin kuuluu monipuoliset matto- ja pystypainitekniikat, alas viennit sekä lyönti ja potkuharjoitteet. Peruskurssi soveltuu myös lajia jo harrastaneille.
- Ikäraja aikuisille suunnatuissa treeneissä on yleisesti 15-vuotiaat ja siitä ylöspäin. Jos et ole vielä täyttänyt 15-vuotta, mutta haluaisit kuitenkin osallistua treeneihin, niin ole yhteydessä Anttiin. Yläikärajaa harrastajilla ei ole.
- Suojaimiksi suositellaan hammassuojia ja alasuojia, mutta aloitus onnistuu myös ilman. Harjoitusten edetessä vaaditaan myös hanskat, säärisuojat sekä muita varusteita.
- Peruskurssin varusteiksi T-paita/tekninen paita ja taskuttomat shortsit tai trikoot.
- Treeneissä harjoitellaan paljain jaloin, joten hygieniaa varten kädet ja jalat pestään ennen treeniä. Suositellaan myös liikkumista tilojen välissä esim. sandaalit jalassa.
- Harjoitusten sisältöön kuuluu: alkulämmittely, tekniikkaosio, tehtäväpainia ja painisparria. Jokainen treenaa oman tason ja kunnon mukaan. Harjoituksissa huomioidaan aloittelijoiden taso sekä fyysiset mittasuhteet.

Nyrkkeily- ja potkunyrkkeilyharjoitukset

- Lajikokemusta ei vaadita. Kaikki treenit sopivat sekä aloittelijoille, että kokeneille.
- Harjoituksissa treenataan pareina sekä nyrkkeilysäkin kanssa. Harjoitukset koostuvat enimmiltään erilaisista nyrkkeilytekniikoista ja liikkeistä.
- Ikäraja nyrkkeilyn ja potkunyrkkeilyyn on 13-vuotta
- Nyrkkeilyyn soveltuvia hanskoja on lainattavissa yhtenäiskoulun tiloista, mutta suosittelemme hankkimaan omat.
- Treeneissä harjoitellaan paljain jaloin tai nyrkkeilyyn soveltuvissa kengissä, joten hygieniaa varten kädet ja jalat pestään ennen treeniä. Suositellaan myös liikkumista tilojen välissä esim. sandaalit jalassa.
- Harjoitusten sisältöön kuuluu: alkulämmittely, tekniikkaosio ja pistareita

Yleiset Ohjeet

- Huolehdi hygieniasta: Pidä kynnet lyhyeksi leikattuina, ei koruja, kelloja tai lävistyksiä treenin aikana.
- Pese treenivaatteet jokaisen käyttökerran jälkeen ja huolehdi omista välineistäsi.
- Kontaktilaji, joten pieniä naarmuja ja ruhjeita voi tulla – urheiluteippiä ja laastarit kannattaa ottaa mukaan.
- Tatamin ja ihon välinen kitka voi aiheuttaa ”palovammoja”.

Maksut

- Harjoittelu on maksullista. Harjoitusmaksu on 20 € syyskausi. Maksun saajana Muonion Tunturi-Veikot Ry. Ensimmäinen maksu toimii myös seuran jäsenmaksuna. Tilinumero: FI64 5643 7420 0373 73. Viestikenttään harrastajan nimi ja minkä kauden maksaa. Esim. (”Matti Mallikas, Lukkopainin syyskausi 2026”)