

Mikä on jatkoryhmä? Onko se tarkoitettu myös aikuisille?

- Jatkoryhmällä tarkoitetaan nuorten peruskurssin käyneiden jatkoryhmää.
- Ryhmä ei ole siis aikuisten ryhmä, vaan aikuiset siirtyvät kurssilta suoraan harrastajien treeneihin.

Missä harjoituksissa voi käydä perus- ja kuntopotkiskurssin jälkeen?

- Aikuisten kurssin käyneet voivat käydä harrastajien treeneissä ma klo 17, ti klo 18.15, pe klo 19, la klo 11 ja su klo 14.
- Nuorten kurssin käyneet voivat käydä jatkoryhmän sekä harrastajien treeneissä.

Mitä harjoittelemisen maksaa peruskurssin jälkeen?

- Harrastajien harjoitusmaksu on 140 e / kalenterivuosi tai 90 e / kesä-joulukuu. Maksulla voi osallistua kaikkiin harrastajien treeneihin (nuoret myös jatkoryhmän treenit).
- Peruskurssin jälkeen voi harjoitella 1 kk ajan veloituksetta. Peruskurssin ohjaaja antaa ohjeet siihen, miten harjoittelumaksut hoidetaan kokeiluajan päätyttyä.
- Kaikki harjoitusmaksut maksetaan Suomisportissa. Jokaisella harrastajalla tulee olla voimassaoleva potkunyrkkeilylisenssi, joka ei sisälly harjoitusmaksun hintaan.
- Ks. [kululaskelma](#)

Milloin vyökokeita pidetään?

- Keltaisen, oranssin ja vihreän vyökokeet ovat Jigotain leirien yhteydessä syys- ja kevätkaudella (syksyllä marras-joulukuussa, keväällä huhti-toukokuussa).
- Vyökokeeseen osallistuvien tulee aina pyytää lupa ohjaajalta ennen vyökokeeseen ilmoittautumista.

Maksaako vyökoe vai kuuluuko leirin hintaan?

- Vyökoe maksetaan erikseen. Leiri esitteessä ilmoitetaan kunkin vyökokeen hinta.

Milloin kannattaa hankkia omat harjoitusvarusteet? Pitääkö olla omat harjoitusvarusteet leirillä ja vyökokeessa?

- Suositellaan hankkimaan omat varusteet mahdollisimman pian jo kurssin aikana, mutta viimeistään 1kk kurssin päättymisestä.
- Leirin harjoituksiin ja vyökokeisiin saa lainaan hanskoja ja kypäriä. Varusteiden määrä on rajallinen, joten siksikin on hyvä hankkia omat varusteet.

Minkälaiset varusteet kannattaa hankkia?

- www-sivujen verkkokaupan varusteet ovat kaikki sopivia ja laadukkaita harrastajille
 - Nyrkkeilyhanskojen osalta koko kulkee käyttäjän koon ja voimatason mukaan käsi kädessä. Suurimmalle osalle harrastajista sopii 12 oz hanskat. Painon lisäksi nyrkkeilyhanskojen valinnassa kannattaa huomioida hanskan istuvuus ja rystysten edessä olevan pehmusteen riittävyys. Hanskojen tarkoitus on suojata myös vastapuolta. Markettihanskoilla (XXL, Stadium ym.) ei tätä ominaisuutta yleensä ole.

- Säkkihanskojen osalta käyvät edullisemmatkin vaihtoehdot, mutta esimerkiksi aidosta nahasta valmistetut kestävätkin tekonahkaisia pidempään.
- Säärisuojat tulisi olla nahka- tai keinonahka kuorelliset, kova suojat. Pehmeät kangassuojat ("sukkasuojat") eivät anna riittävää suojaa eivätkä itselle ja harjoitusparille. Ne sopivat kuitenkin käytettäväksi lisäsuojina kuorellisten alle esim. jos on saanut luukolhun sääreen.
- Käsisiteet tarjoavat tukea ja suojaa ranteesta sormiin. Maku- ja tottumus kysymykset määrittelevät niiden pituuden ja leveyden.
- Jos käy lauantain sparritreeneissä, kannattaa hankkia oma potkunyrkkeilyyn tarkoitettu kypärä. Kypärän voi myös lainata salilta.
- Alasuojat suositeltava hankkia ja ne kannattaa olla kamppailulajeihin tarkoitettut. Esim. jääkiekkoon tarkoitettut hankaloittavat potkimista. Sparritreeneissä alasuojat ovat pakolliset.
- Hammassuojien hankinta on ehdottoman tärkeää ja ne ovat pakolliset kaikissa harjoituksissa.
- Hyppynaruja käytetään lämmittelyissä
- Treenishortsien ja -housujen tulisi olla taskuttomat, jotta esim. treenikaverin varpaat jää niihin kiinni potkun yhteydessä

Mikä ero on säkkihanskoilla ja nyrkkeilyhanskoilla?

- Säkkihanskat ja nyrkkeilyhanskat palvelevat eri käyttötarkoituksia: säkkihanskat tuottavat parhaan tuntuman säkki- ja padtreeniin ja kehittävät lyöntitekniikkaa, kun taas nyrkkeilyhanskat suojaavat sekä lyöjää että vastustajaa kovemmissa kontaktitilanteissa. Käyttämällä oikeanlaisia hanskoja oikeaan harjoitukseen voit maksimoida harjoittelun tehokkuuden ja turvallisuuden.
- Nyrkkeilyhanskat ovat usein raskaampia ja paksummalla pehmusteella varustettuja. Niiden tarkoituksena on suojata sekä omaa kättä että vastustajaa iskuilta. Nyrkkeilyhanskat vähentävät huomattavasti iskun voimaa vastustajan osalta ja auttavat välttämään loukkaantumisia intensiivisissä ottelu- ja sparraustilanteissa.

Saavatko Taistele henkesi edestä -ryhmäläiset osallistua muihin treeneihin ja mihin?

- Vain ryhmän ohjaajan luvalla

Ketä harjoituksissa kuvataan?

- Harjoituksissa kuvataan pääosin kisaryhmää ja aikuisharrastajia. Peruskursseilla ja alaikäisten ryhmissä treenaajia kuvataan harkitusti.
- Kaikki ovat hyväksyneet jäseneksi liittyessään kuvausluvan, mutta ohjaajalle voi ilmoittaa jos ei halua tulla kuvatuksi.