

BOX - NAPKÖZI - BOX - TÁBOR

Érdekel az ökölvívás, szeretnéd kipróbálni?

Sportosan akarod eltölteni az idődet?

Kíváncsi vagy arra, hogyan kezdte Erdei Zsolt, vagy Balzsay Károly?

A Klicskó testvérek és Many Pacquaito is voltak kezdők!

Jó csapatban akarsz egy lenni hétig?

10-18 ÉV KÖZÖTTI FIÚ – VAGY - LÁNY VAGY?

Akkor neked szól:

ÖKÖLVÍVÓ TÁBOR ÉS TOBORZÓ KISKUNHALASON

**2012. augusztus 13. - 17. között a
Halasi Box Club tábort szervez gyerekeknek és
fiataloknak**

Kiskunhalason a Szent Imre utca 13. szám alatti edzőteremben

PROGRAM

Kezds reggel 8.00-kor, hazaindulás 16.00-kor.

Tízórai – ebéd – uzsonna

DÉLELŐTT: erősítés, játékos reflex és képességfejlesztő gyakorlatok.

DÉLUTÁN: az ökölvívás alapjai:

*Ütések – Védekezésfajták – Lépések - Hárítás – támadás - Egymás elleni kesztyűzés –
Homokzsák – Kötelezés – Strand – Túrázás – Erőpróbák, vetélkedők*

TERMÉSZETESEN FELÜGYELET ÉS SZAKSZERŰ SEGÍTSÉG MELLETT!

Filmek, videók a bokszt nagyjairól, az ökölvívás történetéről,

a magyar nagyokról: Papp Lacitól - Kokóig

Akik veletek lesznek:

Lehoczki László - magyar bajnok, EB helyezett, országos bajnoki érmesek edzője - **Babós**

Laci, Kozma Anita, Kertész Kovács Ádám – bajnoki helyezettek és válogatott boksztolók -

Mester Sándor volt boksztoló, az ökölvívás történetének ismerője

Részvételi díj: 2100 Ft/nap (Napi háromszori étkezéssel!)

Információ: **Lehoczki László** edző (tel: 06-70-2185-950),

Mester Sándor (tel: 06-70-3802-647),

a www.halasibox.hu és a www.facebook.com/halasibokszolok
oldalon.

Jelentkezés 1500 Ft. előleggel –

Harangos téri Gazdabolt - augusztus 7-éig!

A tábort minimum 10 fő esetén indítjuk!