

Mikkelin Nyrkkeilijät ry

Jäsenkirje 1 / 2010 Tammikuu

kotisivusto : www.wisa-arena.com



MIKKELIN NYRKKELIJÄT RY
VUODESTA 1937 NYRKKELIYN HYVÄKSI
WISA-AREENA
Pursialankatu 30
50100 MIKKELI

Tervetuloa salille !

Ohjatut harjoitusaikamme pätevät edelleen 1.1. - 30.5.2010

Nyrkkeilyn peruskurssi järjestetään syyskauden alkaessa.

Ottelunyrkkeilyn harjoitukset ovat maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 19:00 – 20:30 sekä perjantaisin klo 16.30 – 18.00 . Kuntopiiri pidetään tiistaisin klo 16:30 – 17:30 ja yhteisvuoropotkunyrkkeilyn kanssa torstaisin klo 19:00 - 20:30

Miesten kuntonyrkkeilyn treenit ovat perjantaisin klo 18:00 – 19:30

Kuntonyrkkeilyn yleisharjoitukset ovat tiistaisin ja torstaisin klo 17:30 – 19:00

Salimaksu 60 €/ kevätkausi , sisältää osavuoden jäsenmaksun

Kannatusjäsenmaksu 20 €kalenterivuodessa (ei sisällä salimaksua)

Huom ! Seuramme jäsenenä ja vakituksena harrastajana voit hankkia kauttamme edullisen WISA-POWER kuntosaliosakkuuden ja harjoitella WISA-Areenan kuntosalilla 2€/krt.

Henkilökohtainen kuntosaliosakkuus pysyy voimassa salimaksun tai kannatusjäsenmaksun suorituksella.

MiNy jäsenyydellä vapaa pääsy kaikkiin WISA-areenalla järjestämiimme WISA-kisa nyrkkeilykilpailuihin sekä osallistumisoikeus Ringside Clubin treeneihin, tapahtumiin sekä matkoihin.

Saajan tilinumero 527104 – 4136936	Tilisiirto		
Saaja Mikkelin Nyrkkeilijät ry	Viesti	Salimaksu 1/2010 Oma nimesi Postiosoite	
Maksaja			
Tililtä nro		Eräpäivä 30.1.2010	60 €

Maksu suoritetaan Mikkelin Nyrkkeilijät ry:n pankkitilille 527104 – 4136936

Maksun viestiosasta poimimme tietosi jäsenrekisteriimme, kiitoksia !

Mikkelin Nyrkkeilijät ry on Kampapuolustusinstituutti Mikkelin ry:n perustajaseura.

Seuraa Wisa-areenan yhteisiä kotisivuja internetissä www.wisa-arena.com

Kuntonyrkkeilyä WISA-areenalla

”Aloitetaan lämmittely kiertämällä nyrkkeilykehä myötöpäivään ja pidetään etäisyys edellä menevään riittävänä. Box box, pidetään juoksuaskeleet lyhyinä ja keveinä, asento hieman etukumarana, kyynärpäät alhaalla ja hartiat rentoina ! Otetaan musiikista rytmi ja pidetään välimatkat väljinä... askelletaan varpaiden varassa, ojennetaan kädet sivuille ja kierretään kämmeniä juoksun tahdissa eteen ja taakse ! Box box, juoksu jatkuu, otetaan väliin pikapyrähdyksiä box box juoksu jatkuu, siirrytään sivuttaisaskellukseen, rintamasuunta kehään, kädet rinnan korkeudelle kyynärvarret vaakatasoon, edetään lyhyellä siksak askeleella sivuttain, tehostetaan lantion kiertoliikettä ja tasapainotetaan askellusta käsien avulla....box box



Tällä tavalla alkaa kuntonyrkkeilyharjoitus, ohjaajamme ottavat ryhmän vastuulleen ja suuntaavat harjoituksen alkulämmittelyn kautta tekniikka- ja voimaharjoitteluun unohtamatta kehon kaikkien lihasryhmien monipuolista rasittamista ja nivelten liikeratojen läpikäymistä.

Harjoitteemme eivät sisällä mitään ylivoimaisen vaikeaa tekniikkaa tai liikaa rasittavuutta, vaan olemme keskittyneet keskivertokuntoilijan mielekkääseen liikuttamiseen nyrkkeilylle ominaisin

harjoittein. Harjoitusrupeama kestää 1,5 tuntia ja sisältää tyypillisimmillään alkulämmittelyn, venyttelyt, tekniikkaa ja voimaharjoittelua sekä lihahuoltoa.

Alkuverryttelyssä keho lämpiää siten että harjoittelijalle tulee pisaroiva hiki, tämän jälkeen venyttelemme kevyesti käymällä läpi vartalon nivelten liikeratoja. Seuraavaksi kertaamme nyrkkeilyn perustekniikoita ja nyrkkeilyasentoja ja siitä siirrymme säkeille iskemään erilaisia sarjoja ja hiomaan iskutuntumaa kehässä valmentajan pistekäsineisiin.



Harjoitus on tässä vaiheessa edennyt yli puolen väliin ja siirrymme seuraavaksi permannolle vahvistamaan kehon lihaksistoa oman vartalon painon toimiessa vastapainona. Käymme läpi suuret lihasryhmät erilaisin toistosarjoin ja lopuksi venyttelemme huolellisesti kaikki vartalon lihakset. Kaikki toiminnot suoritetaan ohjaajan mallin mukaan ja ryhmänä yhtä aikaa, liikunta on helppoa kun voi katsoa vieressä punnertavan otteista itselleen mallia. Kaikki jotka ovat kokeilleet lajia, ovat olleet erittäin tyytyväisiä kokonaisuuteen ja uskallammekin kutsua kenet tahansa lajiin mukaan, tyytyväisyys takuulla !

Tervetuloa salille !

Harri Penttilä



73. vuosi yhtäjaksoisessa nyrkkeilytoiminnassa

Historiaa

Mikkelin Nyrkkeilijät ry (MiNy) nyrkkeilyseura perustettiin vuonna 1937 Mikkeliin ja seuran toiminta alkoi vilkkaana. Mikkelin Nyrkkeilijöiden toiminta perustuu yksilöiden vapaaehtoiseen toimintaan. Innokkaat jäsenet toimivat pyyteettömästi seurahengen innoittamana vuodesta toiseen. Ilman tällaista toimintaa seura ei voisi menestyä ja sillä ei olisi tulevaisuutta.

Seuran tunnetuimpia olympiatyylin nyrkkeilijöitä ovat olleet Viipurista Mikkeliin sodan jälkeen muuttanut Toivo alias Topi Rytönen, Paavo Ollikainen, joka on saavuttanut kaksi Suomen mestaruutta ja Harri Hosio, jolla on kaksi Suomen mestaruutta senioritasolta. Ollikainen ja Hosio toimivat edelleen aktiivisesti seuratoiminnan kehittämiseksi ja ovat mukana ohjaus- ja valmennustoiminnassa.

Nyrkkeily on noussut kiinnostavaksi urheilulajiksi

Nyrkkeily on tullut suosituksi koko urheilukansan lajiksi vetovoimaisten nyrkkeilytähtien Eva Wahlstömin ja Amin Asikaisen menestyksen myötä. Mikkelin Nyrkkeilijät haluavat tuoda tätä kiinnostavaa yksilöurheilulajia tunnetuksi nyt myös koko eteläsavolaiselle yleisölle. Mikkelin Nyrkkeilijät haluavat saada tunnettuutta erityisesti seuran omille kilpailutoiminnassa mukana oleville nyrkkeilijöille, mutta myös kannustaa heitä menestymään nyrkkeilyurallaan.

Topi Rytösen muistokilpailut

Muistokilpailuja ruvettiin järjestämään vuonna 1992 haluna kunnioittaa mikkeliäisen nyrkkeilijän Topi Rytösen muistoa ja säilyttää paikallinen nyrkkeilyperinne. Harmikseen Topi ei koskaan saavuttanut Suomen mestaruutta, mutta hän otteli 30 vuotta kestäneellä ottelijaurallaan peräti 520 virallista nyrkkeilyottelua, joka on epävirallinen Suomen ennätys otteluiden määrässä. Hän oli myös legendaarisen nyrkkeilijän Elis Askin ystävä ja harjoitusvastustaja, myös ottelumatkoilla Yhdysvaltoihin.

Muistokilpailuja on järjestetty Mikkeliissä nyt 18 vuotta. Tapahtuman profiilia on saatu nostettua vuosina 2005, 2006 ja 2007. Vuoden 2006 tammikuussa tapahtumaan osallistui Suomen kärkipään nyrkkeilijöitä sekä Pietarin Olympiakeskus Urheilukoulun ottelijoita, eestiläisiä ja latvialaisia ottelijoita. Kansainvälisyys jatkui tänä vuonna ja Rantakylän Urheilutalo tarjosi nyrkkeilylle ja sen katsojille upeat puitteet ja teki nyrkkeilyn seuraamisesta todellisen elämyksen. Kilpailut kestivät kokonaisuudessaan noin kuusi tuntia josta päättilaisuuden osuus oli kolme tuntia. Kilpailut taltioitiin tv-kameroilla digitaaliseen muotoon yhteistyössä Mikkelin Ammattikorkeakoulun IMT-studioiden kanssa. TR2010 järjestettiin loppiaisena osan Mikkelin meets Russia tapahtumaa, kansainvälisenä kutsukilpailuna Mikkelin teatterissa ja sali oli loppuunmyyty.

Kunnioittavasti,

Mikkelin Nyrkkeilijät ry

Matti Ruokoski

Puheenjohtaja