



Fyysinen laji. Sipoossa saadaan kamppailulajeihin opastusta aivan lajin hulpuitta.

Vapaaottelija- seminaari Sipoossa

**Yhdistys
ylläpitää
omaa
salia**

TIMO PASANEN

SIPOO Lauantaina kuudes helmikuuta kello 12 alkaen nähdään Nikkilässä yksi tunnetuimmista suomalaisista vapaaottelijoista. Niko Puhakka saapuu silloin Nuorten voimistelukerho RYSKY:n vieraaksi.

Pienimuotoinen viidentoista euron hintainen vapaaotteluseminaari tuo esille Puhakan opastamana lajin saloja. Hän kertoo ja opastaa harjoittelussa, asennoitumisessa ja muussa ottelemiseen liittyvässä.

Puhakka on kisanut vapaaottelu-uralla vuodesta 2002 lähtien.

Hän ottelee 70-kiloisissa, ja häntä luonnehditaan erittäin fyysiseksi ja isokokoiseksi. Kulmassa.fi -sivustolla asiantuntijat luonnehtivat häntä monipuoliseksi ottelijaksi. Uran alussa hän oli tyyliltään puhdas painija, joka murjoi vastustajaansa lyönneillä matossa. Viime vuosina espoolainen on kuitenkin monipuolistanut tekniikkavalikoimaansa todella paljon.

”**Harjoittele ryhmässä tai itsenäisesti.**”

Sipoolaisen liikuntaseura RYSKY:n toiminta-ajatusta voisi kopioida moni muukin seura. Yhdistys ylläpitää Sipoon keskuksessa Nikkilässä omaa liikuntasalia. Jäsenistö voi harjoitella siellä joko itsenäisesti tai ryhmässä.

Liikuntaseuran puheenjohtaja Tom Lindblom kiteyttääkin, että tarkoituksena on tarjota niin nuorille kuin vanhuillekin mah-

dollisuutta lihaskuntoharjoitteluun ja kamppailu-urheilun harjoittamiseen.

- Yhdistyksen sali on kamppailu-urheilusali, jossa ovat painot, penkit ja tietysti iso tatami.

Koko toiminta pyritään tavallaan tatamin ympärillä, sillä iso tatami mahdollistaa erilaiset kamppailu-urheiluharjoitukset.

Lindholm listaakin, että salissa voi kehittää lihaskuntoaan monipuolisen painovalikoiman avulla.

- Salilta löytyvät myös erilaiset nyrkkellyslikit.

Se on meillä myös etuna, että salilla voivat jäsenet käydä silloin kuin itselle sopii.

Hän mainitsee, että jäsenyys seurassa on perhekohtainen ja usein salilla näkee koko perheen yhdessä kuntoilemassa.

- Joitakin eskari- ja päiväkotiryhmiäkin on tatamilla nähty painimassa, Lindholm naurahtaa.

www.rysky.fi