



AIKUISTEN MIEKKAILUKURSSI KEVÄT-2020 TAPIOLAN TUULIMÄEN URHEILUHALLI

Kurssin valmentajat:

päivalmentaja Kimmo Puranen, kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi, puh. 0500 416 826
kurssiohjaajat: Dimitar "Mitro" Pruginic, dimitar.pruginic@espoonmiekkailijat.fi

Kurssin aikataulu ja opetus:

Opetuspäivä

- su 9.2** klo 10.00-10.15 Ilmoittautuminen, kurssimateriaalin jako
klo 10.15-10.30 **Kurssin avaus:** Miekkailu kamppailuna / Aseiden luonne / Kurssiasiat
klo 10.30-11.00 **Miekkailuharjoitus 1:** Perusasento, tervehdys, varoasento. Askel.
Syöksy. Suora pisto. Aseen käsiote.
klo 11.00-12.00 **Miekkailuharjoitus 2.** Miekkailuvarusteet. Miekkailusäännöt. Miekkailu
klo 12.00-12.30 LOUNASTAUKO (omaat eväät mukaan, myös seuran keittiömikro
käytettävissä!)
- klo 12.30-13.00 **Miekkailuharjoitus 3:** Miekkailu. Tuomarointi. Väistöt. Taisteluelementit.
klo 13.00-15.00 **Miekkailuharjoitus 4:** Kurssikoe, -kuvaus, -kilpailu ja -todistukset.
Jatkotoiminta. Seura esittäytyy

Seuran harjoitusvuoroihin tutustuminen (2 x 1,5h)

- 2 valinnasta harjoituskertaa seuran harjoitusvuorolla
 - ti 11.2 klo 18.00-19.30
 - to 13.2 klo 18.30-20.00 (Ystävänäpäivä-miekkailut)
 - TALVILOMALLA EI MIEKKAILUKURSSIN HARJOITUKSIA!
 - ti 25.2 klo 18.00-19.30
 - to 27.2 klo 18.30-20.00
 - su 1.3 klo 18.00-19.30

TERVETULOA MIEKKAILUN PARIIN!

Kurssiterveisin
Kimmo Puranen