



AIKUISTEN MIEKKAILUKURSSI SYKSY-2019 TAPIOLAN TUULIMÄEN URHEILUHALLI

Kurssin valmentajat:

päävalmentaja Kimmo Puranen, kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi, puh. 0500 416 826
kurssiohjaajat

Kurssin aikataulu ja opetus:

Opetuspäivä

- su 22.9** 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.
Syöksi. 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 harjoituskertaa seuran harrastevuoroilla su klo 18.00-19.30
 - su 29.9 klo 18.00-19.30
 - su 6.10 klo 18.00-19.30

TERVETULOA MIEKKAILUN PARIIN!

Kurssiterveisin
Kimmo Puranen