



## **NUORTEN (16-18v) 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

Oona Sohlberg, oona.sohlberg@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.  
Syöky. 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 valinnaista 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