



NUORTEN (16-18v) MIEKKAILUKURSSI SYKSY-2019 TAPIOLAN TUULIMÄEN URHEILUHALLI

Kurssin valmentajat:

päivalmentaja 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. 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 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