



MINIZORROJEN (5-8V) MIEKKAILUKURSSI KEVÄT-2020 TAPIOLAN TUULIMÄEN URHEILUHALLI

Kurssin valmentajat:

miekkailuvalmentaja Kimmo Puranen, sähköposti: kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi
kurssivalmentaja: Dimitar "Mitro" Pruginic, dimitar.pruginic@espoonmiekkailijat.fi

Kurssin aikataulu ja opetus:

- ke 5.2 klo 17.15-17.30 Ilmoittautuminen, kurssimateriaalin jako
klo 17.30-18.30 **Alkuverryttely**
Kurssin avaus: Miekkailu kamppailulajina /Aseiden luonne
Miekkailuharjoitus 1: Perusasento,tervehdys,varoasento. Askel. Syöksy.
- ke 12.2 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 2:** Kertaus. Suora pisto. Aseen käsiote.
Teoria: Miekkailusäännöt. Miekkailuvarusteet.
- ke 19.2 klo 17.30-18.30 **TALVILOMAVIIKKO – EI MIEKKAILUKURSSIA!**
- ke 26.2 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 3:** Kertaus. Miekkailu.
Teoria: Hyökkäys ja puolustus.Väistöt. Sähkövarusteet
- ke 4.3 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 4:** Kertaus. Vapaamiekkailu. Tuomarointi.
- ke 11.3 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 5:** Kertaus. Vapaamiekkailu. Tuomarointi.
Teoria: Kilpailut. Miekkailun turvapaketti.
- ke 18.3 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 6:** Kertaus. Taktinen miekkailuharjoitus
- ke 25.3 klo 17.30-18.30 **Miekkailuharjoitus 7:** Kertaus. Miekkailu. Tuomarointi.
Teoria: Miekkailun taisteluelementit. Kurssikuvaus.
- ke 1.4 klo 17.30-19.00 **Miekkailuharjoitus 8:** Kertaus. Kurssikilpailu.
Kurssipäätös: Kurssitodistukset. Jatkotoiminta. Seura esittäytyy.

TERVETULOA MIEKKAILUN PARIIN!

Kurssiterveisin
Kimmo Puranen