



10.1.2020

## **PERHEMIEKKAILUKURSSI KEVÄT-2020 TAPIOLAN TUULIMÄEN URHEILUHALLI**

### **Kurssin valmentajat:**

päivalmentaja Kimmo Puranen, sähköposti: kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi  
kurssivalmentajat

### **Kurssin aikataulu ja opetus:**

#### **Opetuspäivä**

- su 1.3** 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. Taisteluelementit.  
Klo 13.00-15.00 **Miekkailuharjoitus 4:** Kurssikoe. Kurssikuvaus. Kurssikilpailu.

Kurssin opetuspäivän päätös ja kurssitodistukset. Jatkotoiminta.

#### **Seuran harjoitusvuoroon tutustuminen (1 x 1,5h)**

- 1 valinnainen harrastevuoro perhekurssilaisille:
  - su 8.3 klo 16.00-17.30
  - su 15.3 klo 16.00-17.30

### **TERVETULOA MIEKKAILUN PARIIN!**

Kurssiterveisin  
Kimmo Puranen