



ZORROJEN (9-12V) JA MINIJUNIOREIDEN (13-15V) MIEKKAILUKURSSI SYKSY-2019

Kurssin valmentajat:

päävalmentaja Kimmo Puranen, sähköposti: kimmo.puranen@espoonmiekkailijat.fi
kurssiohjaajat

Kurssin aikataulu ja opetus:

Opetuspäivä

- su 8.9 klo 10.00-10.15 Ilmoittautuminen, kurssimateriaalin jako
klo 10.15-10.30 **Kurssin avaus**
klo 10.30-11.00 **Miekkailuharjoitus 1:** Perusasento, tervehdys, varoasento. Askel.
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 kurssitodistusten jako.
Jatkotoiminta. Seura esittäytyy.

Seuran harjoitusvuoroihin tutustuminen (2 x 1,5h)

- 2 harjoituskertaa seuran harrastevuoroilla su klo 16.00-17.30
 - su 15.9 klo 16.00-17.30
 - su 22.9 klo 16.00-17.30

TERVETULOA MIEKKAILUN PARIINI!

Kurssiterveisin
Kimmo Puranen