

HELSINGIN  
MIEKKAILIJAT



HELSINGFORS  
FÄKTARE

Tervetuloa Helsingin miekkailijoiden valmentajakoulutukseen 30-31.8.2019!

Valmentajana toimii Helsingin miekkailijoiden päävalmentaja Peeter Nelis.

Koulutus tapahtuu Helsingin miekkailijoiden salilla

perjantaina 30.8.2019 klo 18-21 ja lauantaina 31.8.2019 klo 9-15 (sis omatoimisen lounaan)

Koulutuksen sisältö:

1. Miekkailu – taistelulaji. Kilpamiekkailu ja harrastusmiekkailu. Testaus.
2. Hyökkäys (kontakti, non-kontakti), puolustus (väistöt, vastahyökkäys), 4x (+-) periaate.

Käytäntö:

3. Varoasento, liikkeet. (askel, syöksy jne.)
4. Ase, aseiden pitäminen kädessä. Käden ojennus. Suora pisto. Apuvälineet.
5. Elementit. (Hyökkäys – puolustus)
6. Yhdistelmät.

Pariharjoittelu:

7. Tekniikkaharjoitukset.
8. Taktiikkaharjoitukset.
9. Kilpaharjoitukset.

Eri taktiikat: Ajan, alueen ja manööverin käyttösovellukset.

Oppituntien antaminen:

10. Vartalon asennot.
11. Asekäden asento ja aseliikkeet.
12. Manööveri.
13. Perustekniikan opettaminen. Piston vastaanottaminen.
14. Elementit.
15. Yhdistelmät.
16. Etäisyys.
17. Vaihtoehdon periaate.
18. Signaalit.
19. Fraseeraus.
20. Monivaiheiset fraasit.
21. Rythmi ja tempo.

Koulutuksen hinta: 50€, maksetaan paikanpäällä.

Varusteet: Tarvitset mukaan urheilulliset vaatteet sekä mahdollisesti valmentajatakin/hihan.

Majoitus: Koulutettavat vastaavat majoituksestaan ja ruokailustaan itse.

Ilmoittautumiset: [anneli.vuorinen@gmail.com](mailto:anneli.vuorinen@gmail.com) tai puh. 040-1922286