



MAHTAVAA, LAPSENI HARRASTAA MIEKKAILUA

Opas miekkailua harrastavan lapsen vanhemmille





MAHTAVAA, LAPSENI HARRASTAA MIEKKAILUA!

Opas miekkailua harrastavan lapsen vanhemmille

Fra "Hjælp, mit barn går til fægtning" til "Hurra, mit barn går til fægtning" - En guide for forældre til børn som fægter. Dansk Fægte-Forbund, 2011

<https://www.faegtning.dk/media/1549/foraeldrequide-opdat-4-2011-klar.pdf>

Käännös ja yhteistyö: Tuija Repo (toim.)
Elina Fogde
Katja Kaakinen
Sara Lundén
Riina Pitkänen

Kuvat: Tero Hanski (ja muutama muu), kiitokset kaikille kuvaajille.
Kiitokset kuvissa esiintyville miekkailijoille ja heidän taustajoukoilleen.

Ulkoasu: Tuija Repo

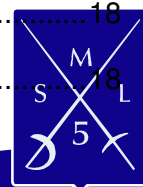
Julkaisija: Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto, Helsinki, 2019

Vapaasti ladattavissa: <http://www.fencing-pentathlon.fi>



SISÄLLYSLUETTELO

TERVETULOA MIEKKAILUN MAAILMAAN.....	5
MIKSI MIEKKAILU?	6
Miekkailu - monia vaihtoehtoja, mistä valita	6
Mitä miekkailu voi lapselleni tarjota?.....	6
Mitä miekkailu voi tarjota minulle itselleni?.....	7
Onko miekkailu turvallista?	7
KATSAUS KOLMEEN URHEILUMIEKKAILUN ERI ASELAJIIN.....	8
Kalpa, floretti ja säilä – minkä niistä valitsisin?.....	8
Kalpa – (melkein) kaikki on sallittua	8
Floretti	9
Säilä	9
Eri aselajien tilanne Suomessa.....	9
MIEKKAILUN ALOITTAMINEN – KUINKA PÄÄSEMME ALKUUN?	10
Tarvittavat ominaisuudet ja tarvittavat välineet.....	11
Perustaidot	12
Lisää perusvarusteista.....	13
Turvallisuusmääräykset	13
Miekkailuvaatetus; miekkailija pukeutuu seuraavasti	13
Aseet.....	14
Aseen huolto ja korjaus	14
Terän pituus: 0-terä, 2-terä ja 5-terä – mitä eroa?.....	15
Varusteiden ostaminen	15
SEURAAVANA ASKELEENA MIEKKAILUKISAT?.....	17
Kilpailuja eri tasoilla Suomessa	17
Elektroninen ase ja vartalojohto	18
Sähköliivi, -takki ja -maski floretissa ja säilässä	18
Plastron	18
Mitä varusteita tulee olla mukana kilpailuihin?	18



MITÄ VOIN ODOTTAA KILPAILULTA?.....	20
Ensimmäinen alkueräkierrros.....	21
Toinen alkueräkierrros	22
Suora uloslyönti (finaalikierrros, cup-ottelut)	22
MUKANA MIEKKAILUKILPAILUSSA	24
Ottelun seuraaminen ja siitä nauttiminen	24
Miekkailualue.....	24
Ottelu.....	24
Pisto	25
Taistelusopimukset.....	25
Tuomarointi	25
Rangaistukset.....	26
MIEKKAILIJAVANHEMMUUS.....	27
Mikä on minun roolini miekkailijan vanhempana?	28
KIITOS KUN LUIT TÄMÄN OPPAAN!.....	29
KILPAILUUN LÄHTIJÄN MUISTILISTA.....	30
OLETKO SINÄ TAI YHTIÖSI SUOMALAISEN MIEKKAILUN UUSI SPONSORi.....	32



TERVETULOA MIEKKAILUN MAAILMAAN

Koska luet tätä opasta, on ilmeistä, että sinä ja lapsesi olette jo kiinnostuneet miekkailusta lapsesi mahdollisena harrastuksena. Herättikö uteliaisuutenne kiiltävät aseet, erikoiset vaatteet, lajin edellyttämä taktisuus tai Miekkailija -elokuva? Onko miekkailu valikoitunut harrastukseksi, koska äiti, isä tai kaveri on miekkailut? Onko sattumalla osuutta asiaan ja ilmoitus alkeiskurssista on osunut sopivasti kohdalle?

Mitä uudemmassa ja oudommassa harrastuksesta miekkailussa on kyse, sitä todennäköisemmin asiat pitää opetella alkeista ja alusta lähtien. Tämä pätee miekkailuun lajina, mutta myös ns. 3K-ryhmään eli taustajoukkoihin, jotka huolehtivat kustannuksista, kuljetuksista ja kannustuksesta. Tämä opas on suunnattu erityisesti heille. Tavoitteena on rikastuttaa vanhempien tietämystä oman lapsen harrastuksesta ja siitä, millaisia rooleja lasten miekkailuharrastus itselle 3K- ja seuratoiminnan kautta voi tarjota.

Mahtavaa, lapseni harrastaa miekkailua –oppaan inspiraation lähteenä ja taustamateriaalina on toiminut Fra ”Hjælp, mit barn går til fægtning” til ”Hurra, mit barn går til fægtning” - En guide for forældre til børn som fægter.

Kyseinen opas vanhemmille on tarttunut mukaan vuonna 2013 Kööpenhaminassa pidetyistä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuista ja Tanskan miekkailuliitto (DFF) on ystävällisesti antanut meille luvan käyttää sitä oman oppaamme taustamateriaalina. Suomalainen ja Suomen miekkailumaailmaan sovitettu versio on vihdoin valmis.



Toivottavasti oppaamme vastaa mahdollisimman kattavasti teidän kysymyksiinne ja tiedon tarpeeseen. Mitä enemmän miekkailun ihmeelliseen maailmaan perehdytte, sitä kiinnostavammalta ja houkuttelevammalta tämä pistämätön laji väistämättä vaikuttaa.

MIKSI MIEKKAILU?

Miekkailu on urheilulaji, joka on fyysisesti vaativa, henkisesti haastava, kysyy luonnetta ja siinä käytetään asetta. Mitä muuta voisi enää toivoa?

Miekkailun intensiivisyys ja lajin vaatimukset pohjaavat sen historiaan. Miekkailu on kehittynyt sotien taistelulajista urheilulajiksi. Kyse ei enää ole elämästä ja kuolemasta, vaan taistelusta voitoista ja tappioista. Miekkailuottelut edellyttävät edelleen samoja taitoja kuin ennen ja ovat äärimmäisen vaativia ja jännittäviä.

Koordinaatio, nopeus, liikkuvuus, keskittymiskyky ja itsevarmuus ovat joitakin niistä ominaisuuksista, joita miekkailussa tarvitaan ja joita lajin harjoittelulla vahvistetaan. Miekkailijan ei pidä pelkästään olla nopea fyysisesti, vaan myös ajatella ja tehdä päätökset nopeasti. Raaka lihasvoima ei riitä, pään täytyy pysyä mukana. Menestyvän miekkailijan pitää olla fyysisesti kestävä tehdäkseen nopeita ja viisaita ratkaisuja, eikä keskittyminen saa hetkeksikään herpaantua. Vastustajiin suhtaudutaan kunnioittavasti ja kohteliaasti oteltaessa. Hyvä urheiluhenki ja reilu peli ovat oleellinen osa miekkailu-urheilua.

Miekkailu - monia vaihtoehtoja, mistä valita

Historiallinen miekkailu, viikinkimiekkailu, keskiaikainen miekkailu, roolipelimiekkailu, teatterimiekkailu, stunt-miekkailu, urheilumiekkailu ja pyörätuolimiekkailu – miekkailussa on mistä valita.

Urheilumiekkailu tunnetaan myös nimellä olympiamiekkailu tai kilpamiekkailu ja se on laajimmin levinnyt miekkailun muoto. Urheilumiekkailu on kuulunut olympialaisten lajivalikoimaan vuodesta 1896 lähtien. Urheilumiekkailussa aselajeja on kolme; kalpa, floretti ja säilä. Kaikilla näillä aselajeilla miekkaillaan myös pyörätuolimiekkailussa. Pyörätuolimiekkailu on kuulunut paraolympialaisten ohjelmaan vuodesta 1960 lähtien.

Urheilumiekkailussa noudatetaan Kansainvälisen miekkailuliiton, Fédération Internationale d'Esgrime (FIE) määrittelemiä sääntöjä, joka on kilpamiekkailua ohjaava kansainvälinen urheiluorganisaatio.

Mitä miekkailu voi lapselleni tarjota?

- Miekkailu on aktiivista liikkumista ja toimimista esimerkiksi passiivisen ruudun edessä istumisen sijaan.
- Miekkailu nostaa lapsen fyysistä kuntoa, ei voi miekkailla liikkumatta.
- Miekkailu tukee lapsen havainnointi- ja keskittymiskykyä sekä päätöksentekotaitoja.
- Koska miekkailu on yksilölaji, kehittää se lapsen yksilöllistä tapaa ja kykyä käsitellä tappioita ja voittoja.
- Miekkailu tarjoaa mahdollisuuden opetella hallitsemaan tunteita, aggressioita ja energiaa turvallisissa puitteissa.
- Miekkailu mahdollistaa yhdessä harjoittelun ja seuratoveruuden myötä mahdollisuuden vahvistaa sosiaalisia taitoja ja suhteita.



Mitä miekkailu voi tarjota minulle itselleni?

Miekkailu harrastuksena on mahdollisuus myös vanhemmille. Mikään ei estä kokeilemasta itse, miltä maailma maskin takaa näyttää ja miltä miekkailu tuntuu. Sitä voisi jopa suositella! On hyvä saada tuntumaa siihen, miten hauskan, monipuolisen ja samalla haastavankin lajin pariin lapsi on tiensä löytänyt. Ehkä innostut itsekkin miekkailemaan. Miekkailun lisäksi seurat tarjoavat aseenkorjaamiskursseja, mahdollisuutta kouluttautua miekkailutuomariksi ja lukuisia muita osallistumistapoja harjoittelutilanteissa kotisalilla, kilpailuiden järjestämisessä ja seuratoiminnan hallinnollisessa pyörittämisessä.

Onko miekkailu turvallista?

Miekkailu on urheilulaji, jossa käytetään asetta, mutta se on erittäin turvallinen urheilu- ja kilpailulaji. Aivan pienimpiä haavereita voi sattua miekkailussakin tietysti ajoittain. Kuten muissakin urheilulajeissa, joissa käytetään paljon jalkoja, ovat esim. jalkojen jänne- ja lihasvammat mahdollisia. Harrastuksen edetessä yhä säännöllisemmäksi on tärkeää ennaltaehkäistä rasitusvammojen syntymistä ja malttaa noudattaa hoito-ohjeita, jos vammoja tai loukkaantumisia ilmenee. Vaikka osa vakuutusyhtiöistä määrittelee miekkailun ”vaaralliseksi urheilulajiksi”, miekkailu ei sitä mm. urheilulajeista tehdyn seurantatutkimusten mukaan ole. Vakavat vammat ovat miekkailussa harvinaisia, myös aloittelijoilla. <http://wasatchfencing.com/safety> (viitattu 27.3.2019)

Kansainvälisen miekkailuliiton (FIE) varustemääräykset määrittelevät miekkailuvarusteiden käyttöä, materiaaleja ja turvallisuuskriteereitä. Määräyksiä noudattamalla lajin harrastaminen pysyy turvallisena ja miekkailijat välttyvät vahingoilta. FIE:n ohjeistukseen voi alkuun perehtyä esimerkiksi Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto (SM5L) sivustolla [tästä >](#).

SM5L ylläpitää turvallisuusohjeita, joita liiton jäsenseurojen ja seurojen jäsenten edellytetään noudattavan harjoitus- ja kisatapahtumissa. Turvallisuusohjeita päivitetään säännöllisesti SM5L seurakehittämisen sekä sääntö ja tuomaryöryhmän yhteistyönä säännöllisesti ja ne löytyvät verkkosivuilta [tästä >](#).

Miekkailuseuroilla on pieniä haavereita varten ensiaputarvikkeet harjoitussaleissa. Miekkailuseuroilla on myös käytössään Turun AMK:n ensihoitajaopiskelijoiden opinnäytetyönä tehty ensiapuopas Suomen miekkailu- ja 5-otteluliitolle. Oppaaseen voi tutustua harjoitussalilla ja SM5L verkkosivustolla [tästä >](#)



KATSAUS KOLMEEN URHEILUMIEKKAILUN ERI ASELAJIIN

Kalpa, floretti ja säilä – minkä niistä valitsisin?

Modernilla urheilumiekkailulla on pitkät perinteet. Entisaikojen miekkailusta sen erottaa suojaavat varusteet, osumista ilmoittavat sähköiset merkinantolaitteet ja aselajien sääntöjen noudattaminen.

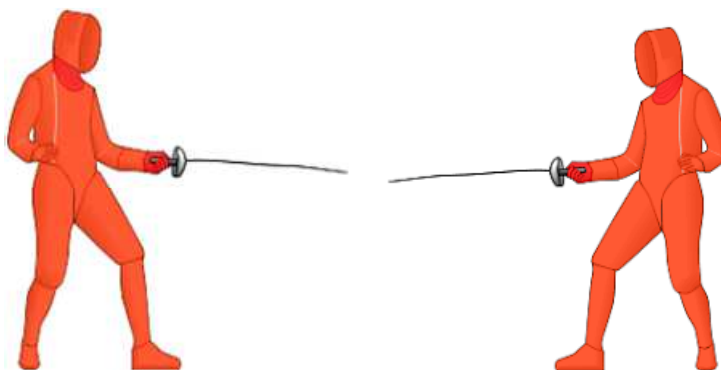
Kullakin aselajilla on sille ominaiset erityispiirteet. Tekniikkaa ja taktiikkaa hyödynnetään eri aselajeissa eri tavoin. Aseet, varusteet ja pisteiden saaminen sekä säännöt eroavat jossain määrin myös. Säilä on olemukseltaan aggressiivisempi ja otteluiden tempo on kova. Kalpamiekkailu on olemukseltaan hidastempoisempi ja edellyttää miekkailijalta taktista kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä. Floretti sijoittuu näiden kahden väliin ja edellyttää sekä nopeutta että kykyä odotella oikeaa hetkeä.

Oman aselajin valinta onkin ensimmäisiä valintoja, joita lapsi miekkailuharrastustaan aloittaessaan tekee. Aloittelijan olisi ihanteellista päästä ensin kokeilemaan eri aselajeja, tutustua niiden erilaisiin ominaisuuksiin ja luonteenpiirteisiin, miten niitä käytetään ja miten niillä voitetaan. Vaikka miekkailua voi harrastaa useammalla aselajilla samanaikaisesti, on hyvä tietää, että huipputasolla on suositeltavaa keskittyä yhteen aseeseen.

Kalpa – (melkein) kaikki on sallittua

Kalpamiekka on aikoinaan luotu todellisten kaksintaisteluiden aseeksi. Terä saattoi olla terävä, terästä ja osittain kolmion mallinen. Terän reunojen muotoilulla vähennettiin voimankäytön tarvetta ja keskellä terää kulki (kulkee edelleen) ns. veriura. Tästä aseesta kehittyi ajan myötä modernin miekkailun urheiluväline. Kalpamiekkailu kehittyi kaksintaistelusta, jossa taisteltiin ensimmäiseen vastustajan vuotamaan veripisaraan asti, moderniksi kamppailulajiksi.

Historiaan viitaten, kalpamiekkailussa **osuma-alueena** on koko vartalo, eikä tätä aselajia koske etuoikeussäännöt. Kaikki on sallittua – ainakin melkein kaikki. Se miekkailijoista, joka ensin osuu miekan kärjellä vastustajaansa, saa pisteen (*touché*). Jos miekkailijat osuvat toisiinsa samanaikaisesti (1/25 sekunnin sisällä), molemmat saavat pisteen. Tätä kutsutaan tuplapistoksi tai nimellä *coup double*.



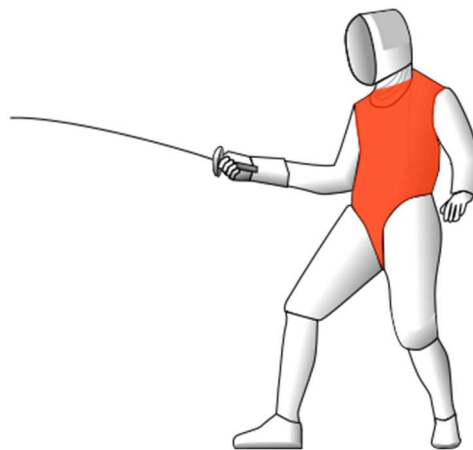
Kalpamiekkailu edellyttää miekkailijalta taktista ajattelua ja kärsivällisyyttä. Miekkailija odottaa, että vastustaja tekee virheitä tai hänen puolustukseensa tulee miekan mentävä aukko.

Floretti

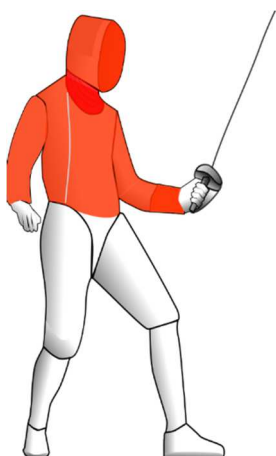
Floretti on kehittynyt ns. hoviaseesta, jolla aateliset harjoittelivat kaksintaisteluita varten ensin urheilumiekkailun harjoitteluaseeksi ja edelleen nykyajan urheilumiekkailun aseeksi. Lajin kehittyessä floretti keveni ja sen terä piteni. Muutokset edellyttivät miekkailutyylin muuttamista.

Floretti-miekkailussa korostuu aloitteellisuus ja ottelun kulku muodostuu lukuisista hyökkäyksistä, väistöistä ja vastahyökkäyksistä.

Vastustajaan pitää osua tarkasti sääntöjen mukaiselle **osuma-alueelle** terän kärjellä. Terä on taipuisa ja mahdollistaa mitä ihmeellisemmät pistot. Floretti on ns. sopimusase, jossa pisteen saa vain se miekkailija, jonka aloitteesta (hyökkäyksestä) osuma tulee. Vastustaja pyrkii väistämään ja torjumaan hyökkäyksen voidakseen toteuttaa oman hyökkäyksen ja tehdä osuman. Hyökkäysvuoron ja oikeuden pisteeseen voi myös menettää, jos ei vie omaa hyökkäystä loppuun riittävän ripeästi.



Säilä



Säilän historiasta on kerrottu useita erilaisia versioita. Yhden niistä mukaan, säilä pohjaa unkarilaisiin ratsujoukkoihin ja heidän käyttämäänsä turkkilaiseen sapeliin, joka oli tehokas ase ja käytössä monissa eurooppalaisissa sodissa. Kun entisajan sapelin terä oli painava ja karkeateräinen, nykyaikainen säilämiekka on erittäin kevyt ja tarkasti valmistettu.

Säilämiekkailussa on pistojen lisäksi sallittuja terällä annetut lyönnit ja sivallukset. **Osuma-alueena** ovat kädet, koko ylävartalo ja pää. Säilä on lajina erittäin nopeatempoinen. Siinä sovelletaan etuoikeussääntöä, jossa hyökkäyksen aloittaneella miekkailijalla on etu ja mahdollisuus saada osumasta piste. Vastustajan tavoitteena on väistää hyökkäys miekalla tai ehtiä muuten alta pois voidakseen aloittaa oman hyökkäyksen valmistelun ja toteutuksen.

Eri aselajien tilanne Suomessa

Suomessa miekkaillaan kaikilla kolmella aselajilla. Miekkailuseurat ovat kuitenkin tyypillisesti erikoistuneet yhteen tai kahteen aselajiin. Kalpa on yleisin. Se, millä aselajilla haluaa miekkailua harrastaa, on täysin kiinni omista mieltymyksistä. Kokeilemalla eri aselajeja löytyy se mieluisin, toivottavasti. Kun haluat tietää enemmän aselajeista ja seurojen toiminnasta, ota yhteyttä suoraan seuroihin tai Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton.

[Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton jäsenseurat >](#)

MIEKKAILUN ALOITTAMINEN – KUINKA PÄÄSEMME ALKUUN?

Tietoa miekkailuseuroista löytyy mm. Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton nettisivuilta (www.fencing-pentathlon.fi). Aktiivisesti toimivia miekkailuseuroja löytyy lähes kaikista Suomen suurimmista kaupungeista ja ilahduttavan monelta pienemmältäkin (yhteensä 19) paikkakunnalta. Seuroja näillä paikkakunnilla on yhteensä 27 (tilanne 2019).

Miekkailuharrastuksen aloittaminen käy kätevästi ilmoittautumalla mukaan *alkeiskurssille*, joista tarkempaa tietoa saa Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton verkkosivuilta, miekkailuseurojen omilta verkkosivuilta, sosiaalisesta mediasta (esim. Facebook, Instagram) ja seurojen yhteyshenkilöiltä. Seurojen miekkailuharjoituksia voi halutessaan myös käydä seuraamassa paikan päällä, että saat lisätietoa ja käsityksen siitä, mistä miekkailussa voi olla kyse.



Toivottavaa on, että lapsen ensikontakti lajiin, harjoituksiin ja seuraan on myönteinen. Et ehkä vielä tiedä lajista paljoa, mutta tarkastele lapsesi harrastamiseen liittyen seuraavia asioita:

- Onko valmentaja myönteinen ja kärsivällinen
- Onko lapsilla yleensä hauskaa harjoituksissa
- Kehittykö lapsi harrastuksessaan
- Saako lapsi ja vanhemmat palautetta valmentajilta ja ohjaajilta
- Meneekö lapsesi mielellään harjoituksiin

Keskustele myös muiden vanhempien kanssa näistä asioista.

Joskus käy niin, että yhteistyössä lapsen ja valmentajan tai seura kanssa kemia ei kohtaa, vaikka miekkailu sinällään on kiinnostava ja innostava laji. Silloin kannattaa käydä keskustelua seuran edustajien kanssa ja on mahdollista, joskus ehkä viisastakin, vaihtaa seuraa ja jatkaa hienoa harrastusta toisaalla.

Miekkailuseurojen jäsenmaksut ja muut harrastukseen liittyvät maksut vaihtelevat, samoin perusmaksujen perusteella tarjottavan miekkailuopetuksen ja viikoittaisten harjoituskertojen määrät. Miekkailu on kuitenkin lajivertailussa osoittautunut suhteellisen edulliseksi harrastukseksi. Oma osallistuminen ja harrastus- ja kilpailuaktiivisuus vaikuttavat yhdessä kokonaiskustannuksiin.

Tarvittavat ominaisuudet ja tarvittavat välineet

Asenne

Miekkailua kutsutaan usein kuninkaiden urheiluksi ja herrasmieslajiksi, mutta miekkailu sopii tietysti kaikille. Vertaus liittyy lajin historiaan ja lajille ominaisiin piirteisiin, kuten vastustajan kunnioittamiseen, kohteliaisuuteen ja hyviin käytöstapoihin. Hyvät tavat ja käyttäytyminen miekkailualueella ja sen ulkopuolella kuuluvat olennaisena osana lajiin. Huono käytös otteluissa voi johtaa kilpailusta pois sulkemiseen (musta kortti).

Kärsivällisyys

Miekkailussa pitää harjoitella monia asioita samanaikaisesti mm. tekniikkaan, taktiikkaan, koordinaatioon, lihaskuntoon ja peruskuntoon liittyviä perustaitoja. Tämä vaatii sekä lapsilta, vanhemmilta, että valmentajilta kärsivällisyyttä. Kaikki voivat oppia miekkailemaan, mutta se vie aikaa. Miekkailussa ei olla koskaan valmiita ja jatkuvaa oppimista tapahtuu kaikilla tasoilla – myös maailman huipulla.

Tarvittavat välineet

Kärsivällisyyden lisäksi on paljon asioita, joita miekkailija tarvitsee voidakseen miekkailla. Alkuun päästäkseen miekkailija tarvitsee sisäurheiluvälineiden lisäksi ainakin seuraavat varusteet:

- miekka
- miekkailuhanska
- maski
- miekkailutakki

Varsinaiisiin miekkailukilpailuihin tarvitaan muitakin varusteita, mutta näillä pääsee harrastamisen alkuun. Useimmissa seuroissa aloittelevat miekkailijat voivat lainata seuran varusteita. Lapsesi jatkettua harrastuksen parissa jo jonkin aikaa, suositellaan omien välineiden hankkimista.

Mitä hankitaan ensin?

Kysy valmentajilta mitä he suosittelivat ostettavaksi ensin ja mistä. Yleensä ensin hankitaan miekka ja hanska. Valmentaja neuvoo, millainen miekka (mm. terän pituus ja jäykkyys, kahvan malli ja koko) kannattaa hankkia.



Perustaidot

Miekkailu on monipuolinen urheilulaji. Laji harjoituttaa urheilijan nopeutta, koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja henkisiä taitoja. Näitä taitoja harjoitellaan lasten kanssa leikin, pelien ja helppojen harjoitusten kautta.

Taktiikka – henkinen komponentti

Lajin henkisen ja taktisen puolen sisäistäminen vaatii aikaa, mutta harjoittelemalla ja kilpailemalla lapsi oppii ajattelemaan kuin miekkailija. Miekkailijat tarvitsevat paljon aikaa ja kilpailukokemusta oppiakseen miekkailun eri taktiikoiden ja strategioiden vivahteita. Taktiikka koostuu suunnitelluista terän liikkeistä ja vastaliikkeistä sekä jalkatyöstä, joita miekkailija käyttää otteluissa saadakseen vastustajalta halutun reaktion ja sitä kautta tilaisuuden tehdä oman pisto.

Taktinen pohdinta - Millainen ottelustani tulee?

Mikä on parasta mitä voin tehdä ottelussa, jotta varmistan, että vastustajani ei pysty miekkailemaan parhaalla mahdollisella tavalla?

Teräharjoittelu – tekniikka

Tämä on perustaidoista vaativin, mutta harjoitus (kärsivällisyys) tekee mestarin. Tekniikka antaa miekkailijalle taidon hämätä vastustajaa ja iskeä kun vastustajan puolustus on heikoimmillaan. Miekkailija pystyy tekemään tehokkaita hyökkäyksiä vastustajaa vastaan, mutta tarvitsee myös hienomotorista koordinaatiota ja teränhallintaa pystyäkseen ohittamaan vastustajan suojauksen ja lopulta viimeistelemään hyökkäyksen tarkasti.

Jalkatyö – liikkuminen

Jalkatyö vaikuttaa koko kehoa aktivoiden, ja edellyttää koordinaatiota, motoriikkaa ja tasapainoa. Jalkatyö on fyysisesti vaativin osa miekkailua. Jalkatyön tekniikka ja miekkailijan liikkuvuus auttavat hakeutumisessa oikealle etäisyydelle suhteessa vastustajaan ja siten mahdollistavat oikea-aikaisen ja tehokkaan hyökkäyksen tai väistön. Sanotaan, että 70 % hyvistä tuloksista on tehokkaan jalkatyön ansiota. Miekkailu lajina on liikkumistapansa vuoksi toispuolisesti vartaloa ja alaraajoja rasittava ja kehittävä. On tärkeää, että lihastasapainosta huolehditaan muulla monipuolisella liikunnalla, lihasharjoitteilla ja –huollolla.



Lisää perusvarusteista

Miekkailijan varustuksen ensisijainen tarkoitus on suojata miekkailijaa vastustajanpistoilta. Ase voi joskus katketa ja olla vaarallisen terävä. Tämän vuoksi miekkailuvarusteiden laadun tulee vastata tiukkoja turvallisuusmääräyksiä. Vaatetus suojaa aseensa aiheuttamalta vakavalta vahingolta. Mustelmia ja naarmuja voi tulla, mutta niistä ei kannata huolestua.

Turvallisuusmääräykset

Sekä kansainvälisen miekkailuliiton, että Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton kilpailumääräyksissä määritellään kilpailuihin osallistuvien miekkailuvarusteiden minimivaatimukset. Näihin vaatimuksiin pitää kaikkien miekkailijoiden ja heidän vanhempinsa tutustua ja niitä pitää noudattaa. Miekkailuvarusteisiin on merkitty materiaaliin kohdistuva voima (N, newton), jonka se kestää. Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton sivuilta löytyy voimassa olevat harjoitusvarusteita koskevat turvallisuussuositukset sekä varustemääräykset koskien miekkailukilpailuja. Miekkailukilpailujen kilpailukutsussa kerrotaan jokaisen ikäryhmän varustemääräykset, joten se tulee lukea huolellisesti. Varusteet kannattaa hankkia alusta lähtien kilpailumääräyksiä vastaaviksi, jotta niitä ei tarvitse uusia kilpailuinnostuksen herätessä. Liiton voimassa olevat varustemääräykset löydät [tästä >](#)

Miekkailuvaatetus; miekkailija pukeutuu seuraavasti

Maski, peittää koko pään ja kaulan lukuun ottamatta takaraivoa ja niskaa. Kasvot on suojattu metalliverkolla ja kaulaa suojaa vahva pehmustettu kangas ("parta"). Sekä maski, että takki suojaavat kurkkua. Maskin takaosan kiinnityksestä on tarkat määräykset, joilla varmistetaan maskin pysyminen päässä miekkailtaessa.



Takki suojaa miekkailijan ylävartaloa. Takin pitää helmastaan yltää selvästi miekkailuhousujen vyötärönauhan päälle. Takin alla käytetään aina alusliiviä ("plastron"), jonka kankaan tulee olla 800 N. Alusliivi suojaa miekkakäden olkavarren, kainalon ja puolet vartalosta. Naispuoliset miekkailijat käyttävät lisäksi kovasta muovista valmistettua rintasuojusta, joka puetaan takin ja alusliivin alle.



Miekkailupuku pestään nurin päin, tarrat ja vetoketjut kiinni, valkoisten pyykkien kanssa enintään 40 °C lämpötilassa. Hanska kuuluu kirjopyykkiin. Maskin mahdollinen irtopehmuste menee sekin kirjopyykkiin tai koko maski pestään käsin.

Miekkailuhousut suojaavat miekkailijan alavartaloa vyötäröstä polvien alapuolelle. Housujen resorien lahkeet peittävät *sukkien* yläosan. Miekkailusukkina käytetään polvisukkia, jotka peittävät sääret ylettyen polviin saakka. Miespuoliset miekkailijat voivat käyttää lisäksi *alasuojaa*, joka puetaan miekkailuhousujen alle.

Miekkailuhanskaa käytetään vain miekkakädessä. Hanskan pitää ulottua selkeästi miekkailutakin hihan päälle. Hanskan tulee peittää koko käsi, olla täysin ehjä ja vartalojohtoa varten hanskan ranteen kohdalla on pieni, vain vartalojohtoon mentävä reikä.

Kenkiä koskien ei ole erityisiä sääntöjä tai määräyksiä. Kaikki sisäliikuntaan suunnitellut kengät käyvät, mutta erityisesti miekkailua varten suunniteltuja kenkiäkin on saatavissa. Miekkailukengissä on pyöristetty kantapää ja vahvistettu sisäreuna.

Miekkailussa jalkapohjiin ja kantapäihin kohdentuu iskuvoimaa. Harrastuksen edetessä pidemmälle on hyvä kiinnittää huomiota hyviin jalkineisiin, hyviin pohjallisiin ja alustaan, jolla miekkaillaan.

Aseet

Kalpa (A) on pistoase. Terän poikkileikkaus on kolmio ja terä on taipuisa. Kärjessä on jousitettu osa, jonka painuminen alas piston voimasta aiheuttaa piston rekisteröitymisten. Kokilli eli väistin suojaa koko miekkakäden. Kalpamiekkailussa osuma-alueena on koko vartalo.

Floretti (B) on myös pistoase. Floretin terä on ohut ja profiililtaan neliö. Pistot rekisteröityvät miekan kärjen osumista vastustajaan. Floretin kokilli on halkaisijaltaan pienempi, kuin kalpamiekassa. Florettimiekkailussa hyväksytty osuma-alue on ylävartalo (torso) pois lukien käsivarret ja pää.

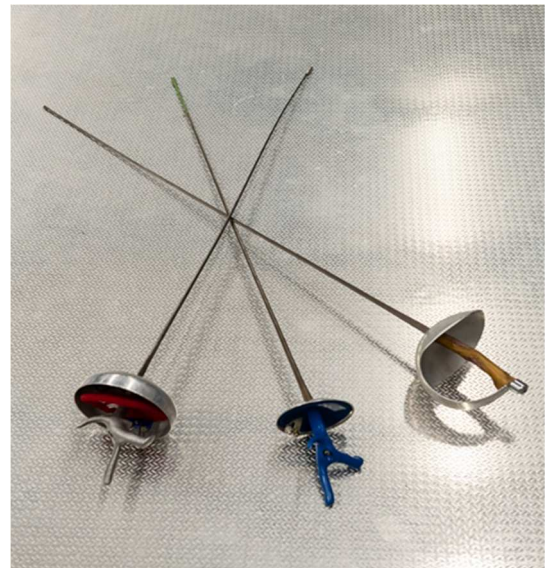
Floretti- ja kalpamiekoissa voidaan käyttää sekä pistooli- että suoraa kahvaa.

Säilä (C) on kevyempi ase ja sitä käytetään sekä pisto-, että lyömäaseena. Osumat vastustajaan rekisteröityvät terän kaikilla kohdilla. Säilämiekkailussa saa siis pisteen sekä vastustajaa pistämällä, että sivaltamalla. Säilämiekkailussa hyväksytty osuma-alue on koko ylävartalo mukaan lukien käsivarret ja pää.

Ote miekasta muistuttaa kevyttä kättelyä, miekkaa ei puristeta. On tärkeää, että ote kahvasta säilyy kevyenä. Oikea ote mahdollistaa sormien ja ranteen hienomotoriset liikkeet, terän hallitut liikkeet ja tarkkuuden ja sen, ettei käsi väsy.

Aseen huolto ja korjaus

Ennemmin tai myöhemmin pitää aseita huoltaa ja korjata, esimerkiksi aina ennen miekkailukisoja. Terän johdot katkeavat, kärjet putoavat, kahva löystyy, jne. Jos terä on ehjä, aseensa voi korjata. Jos terä katkeaa, sen voi vaihtaa ehjään. Tämä on tyypillinen tehtävä miekkailevan lapsen vanhemmalle, vaikka jatkossa on tärkeää, että myös miekkailija itse osaa korjata ja säätää aseensa. Aseen korjaaminen ei ole rakettitiedettä, mutta vaatii jonkin verran aikaa ja kärsivällisyyttä. Aseiden huoltoa ja korjausta varten löytyy runsaasti erilaisia varusteita, mm. teriä ja muita varaosia vahingoittuneiden ja kadonneiden osien tilalle. Lisäksi on saatavilla erilaisia aseiden korjaamiseen, testaamiseen ja herkkyuden säätämiseen tarkoitettuja välineitä.

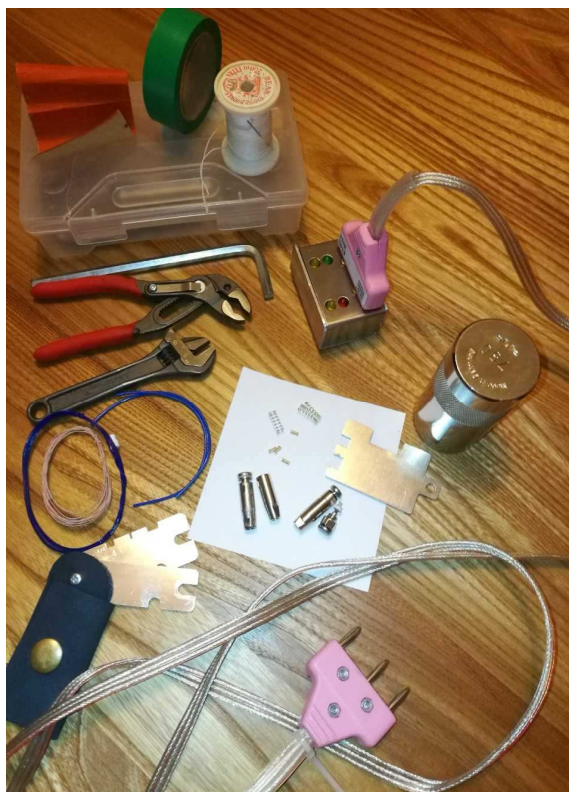


Miekkailuseurat järjestävät miekkailijoille ja heidän aseenkantajilleen kursseja, joissa perehdytään aseiden toimintaperiaatteeseen, kokoamiseen, huoltamiseen, tarkistamiseen ja korjaamiseen. Kurseille kannattaa osallistua yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi kursseilla saa tietoa siitä, mitä varaosia kannattaa hankkia ja mistä niitä saa. Muiden vanhempien ja miekkailijoiden kanssa on hyvä jakaa viimeiset niksit ja vinkit.

Miekankorjaustaito kuuluu jokaisen miekkailijan perusosaamiseen. Miekankorjauspakki kuuluu jokaisen miekkailijan perusvarustukseen, jonka sisältö kannattaa päivittää säännöllisesti ja aina ennen lähestyviä miekkailukisoja.

Aseita on ajoittain tarpeen tarkistaa, säätää ja korjata miekkailuharjoituksiakin varten, mutta aina ennen kisoja. Korjaamista ei kannata jättää kisoja edeltävään iltaan, se kannattaa tehdä muutamaa iltaa aikaisemmin ja vielä kisapaikalla tarkistaa, että pikkuruuvit ovat paikoillaan ja että miekat toimivat kuljetuksen jäljiltä. Internetistä löytää aseidenkorjaamiseen useita ohjeita.

[SM5L aseidenkorjausopas >](#)



Terän pituus: 0-terä, 2-terä ja 5-terä – mitä eroa?

Teräkoko 0 ("nollaterä") voi käyttää kaikkein nuorimmat ja pienimmät miekkailijat. Niin kutsuttua "kakkosterää" käytetään yleensä alle 9-, 11- ja alle 13-vuotiaiden sarjoissa (U11 ja U13), nollaterän ollessa edelleen täysin sallittu teräpituus. 2-terän pituus on 83 cm kokillista kärkeen.

Teräkoko 5 on ns. aikuisten terä ja sitä käytetään kaikissa ikäsarjoissa 15-vuotiaista (U15) eteenpäin. Viitosterässä terän pituus on 90 cm.

Lasten miekkailussa lyhyemmästä pidempään terään vaihtaminen riippuu lapsen koosta ja taidoista miekkailijana. Mitä pidempi terä, sen painavampi ja pidempää terää voi olla vaikea hallita. Joidenkin lasten voi olla mukavampi käyttää lyhyttä terää, vaikka ikäsarja sallisi pidemmän terän. Osallistuttaessa kilpailuihin, tulee terän maksimipituuden olla kilpailumääräysten mukainen.

Varusteiden ostaminen

Miekkailuvälineitä ei Suomessa myydä urheiluvälineliikkeissä, miekkailukengiksi soveltuvia sisäpelijalkineita lukuun ottamatta. Miekkailuvälineiden hankkiminen tapahtuukin seuraavia kanavia pitkin:

- Oman seuran välinemyynti.
- Käytettyjen välineiden ostaminen muilta miekkailijoilta (erittäin suositeltavaa pikkumiekkailijoiden kohdalla).
- Miekkailuvälineiden suomalaisilta jälleenmyyjiltä kilpailutapahtumissa, kun ovat paikalla.
- Tilaaminen kotimaisilta tai ulkomaisilta välinemyyjiltä puhelimitse tai verkko-ostoksena.
- Ulkomaanmatkoilla isojen miekkailuvälinevalmistajien myymälöissä poikkeaminen.

Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton nettisivuilla on linkki useiden valmistajien yhteystietoja ja lisää vaihtoehtoja löytyy internetistä.

Ennen varusteiden hankintaa, kannattaa kysyä valmentajilta neuvoja ja kavereilta kokemuksia. Muilta miekkailijoilta voi pyytää varusteita sovitettavaksi mallin ja koon sopivuuden arvioimiseksi. Jos tilaa miekkailuvaatteita netistä, niiden todennäköisesti oikean koon saa selville sivustoilla olevien kokotaulukkojen avulla. Pientä kasvunvaraa ja kutistumisvaraa on hyvä lisätä, mutta liian isoilla varusteilla on vaikea liikkua.

Koon lisäksi pitää huomioida:

- Miekkailutakin vahvuus (350 N/800 N/1600 N) vastaa tarvetta ja on esim. kisamääräyksien mukainen.
- Varusteiden käteisyys, sen mukaan, onko miekkailija oikea- vai vasenkätinen (takki, plastron, housut, kahvat, valmiit miekat).
- Onko miekkailija tyttö vai poika, malleissa on vartalonmallin mukaisia eroja, joiden huomiointi tarpeen lapsen kasvaessa.

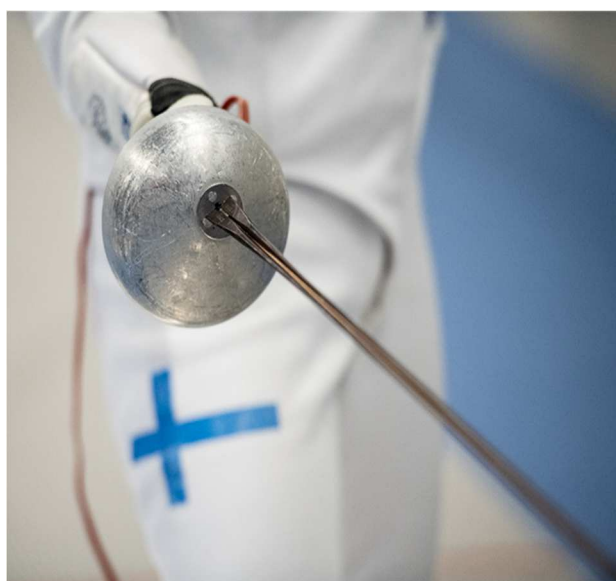
Nimen painattamista valmiiksi tulee erityisesti harkita myöhemmin tehtäväksi, jos on epävarma tilatun tuotteen koosta. Painatettua vaatetta ei voi palauttaa tai vaihtaa. Nimi- ja maatunnusten painatuksessa jälkeinpäin kannattaa etukäteen varmistaa, millä lämpötilalla sen saa enintään tehdä, ettei takin tai housujen materiaali sula. Hyvä vaihtoehto on painattaa nimitunnus erilliselle kankaalle, joka sitten ommellaan huolellisesti kiinni miekkailutakkiin. Näin takin eteenpäin myyminenkin on helpompaa, kun se jää itselle pieneksi.

Aseiden terät kuluvat ja katkeavat käytössä ja ajan saatossa. Näin käy kaikille.

Aloittelevat miekkailijat vasta opettelevat etäisyyden hallintaa ja oikeaa pistotekniikkaa.

Kokeneemmat miekkailijat käyttävät aseitaan paljon ja jatkuvasti. Kun terä katkeaa, sellaisen voi ostaa uuden. Koko asetta ei siis tarvitse vaihtaa.

Teriä ja muita miekan osia myy osa seuroista, miekkailuvarusteiden myyntiin erikoistuneet liikkeet ja verkkokaupat. Terissä on eroja esimerkiksi niiden jäykkyydessä ja teräksen ominaisuuksissa. Kansallisissa kisoissa ei edellytetä ns. FIE-terää ja kansainvälisissäkin kisoissa FIE-terä vaaditaan vasta U17 ikäluokasta eteenpäin.



SEURAAVANA ASKELEENA MIEKKAILUKISAT?

Kun miekkailu alkaa viedä mennessään ja harjoitusmäärä kasvaa, on kenties oikea aika kokeilla miekkailukilpailuihin osallistumista. Tärkeintä on, että lapsi itse on innostunut ajatuksesta kisaamisesta ja seuran valmentajat puoltavat ajatusta. Kisoihin osallistumista harjoitellaan seurojen omissa tapahtumissa turvallisessa ympäristössä ja samalla voi totutella sähköisten merkinantolaitteiden käyttöön ottelutilanteessa.

Kilpailuja eri tasoilla Suomessa

Suomessa järjestetään lasten sarjoissa kansallisia kisoja, ns. Masters-osakilpailuja (ei U9) ja kauden päättyessä kauden päätöskilpailut. Vanhemmissa ikäryhmissä (U17, U20) järjestetään myös SM-kisat ja erilliset Masters-finaalit. Tulevista tapahtumista saa tietoa omasta seurasta ja hyvä on opetella seuraamaan SM5L tapahtumakalenteria.

[SM5L kilpailut ja tapahtumat >](#)



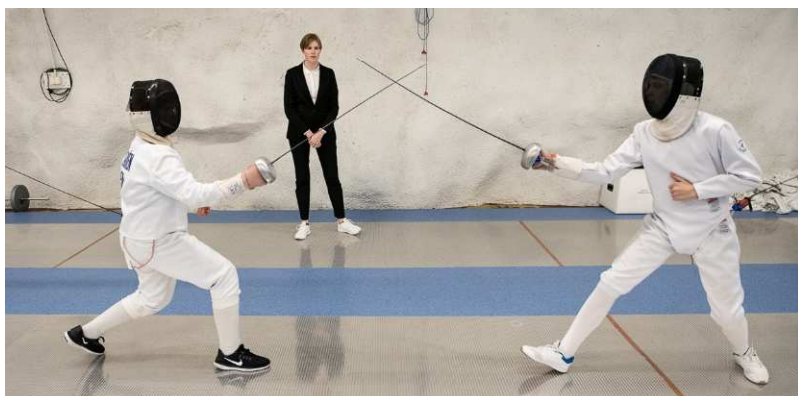
Suomessa järjestettävissä kilpailuissa noudatetaan nuorten miekkailijoiden osalta ikäryhmäjaottelua (U = under, eli ikäryhmän miekkailijoiden ikä on kauden alkaessa syntymävuoden perusteella alle mainitun iän).

- U9, tytöt ja pojat miekkailevat yhdessä
- U11, tytöt ja pojat miekkailevat yhdessä
- U13, tytöt ja pojat miekkailevat yhdessä
- U15, tytöt ja pojat kisaavat erikseen
- U17 Kadetit, tytöt ja pojat kisaavat erikseen
- U20 Juniorit, tytöt ja pojat kisaavat erikseen

Ilmoittautumisen yhteydessä valitaan oikea ikäryhmä. Nuorimmat miekkailijat voivat osallistua oman ja yhtä ylemmän ikäryhmän kilpailusarjoihin. Ilmoittautuminen kisoihin tehdään oman seuran kautta.

Viimeistään tässä vaiheessa huolehditaan lapsen kilpailulisenssi kuntoon – jokaisella kilpailuun osallistuvalla tulee olla voimassa oleva kilpailulisenssi. Tarjolla on koko kauden voimassa oleva lisenssi tai yhden kilpailun voimassa oleva try out -lisenssi. Ilman lisenssiä ja voimassa olevaa riittävän kattavaa vakuutusta ei kilpailuun saa osallistua. Lisätietoja lisensseistä saa Suomen miekkailu- ja 5-otteluliiton nettisivuilta tai omasta seurasta.

[SM5L liiton kilpailu- ja harrastelisenssit >](#)



Elektroninen ase ja vartalojohto

Kilpailuissa käytetään aina elektronista merkitsijälaitetta. Jokaisella miekkailijalla tulee olla kaksi sähköistettyä asetta mukanaan. Lisäksi tarvitaan vartalojohto, joka tulee miekkailutakin alle. Varajohtoja pitää myös olla kisoissa kaksi. Johto kulkee asepuoleista käsivartta pitkin hihan alla ja tulee ulos selkäpuolelta. Johdon toinen pää kiinnitetään miekkaan, toinen pää kelaan. Kela on sijoitettuna miekkailualueen päähän ja se kiinnittyy myös merkitsijälaitteeseen eli aparattiin, joka näyttää milloin ja kenelle osuma tulee.



Sähköliivi, -takki ja -maski floretissa ja säilässä

Kun miekkaillaan kilpailuissa, tulee floretilla tai säilällä miekkailevalla olla mukanaan sähköliivi tai -takki, joka mahdollistaa sen, että pätevälle osuma-alueelle tullut osuma voidaan tunnistaa ja että se rekisteröityy merkinantolaitteella. Säilämiekkailijoilla tulee lisäksi olla erityinen säilämiekkailuun tarkoitettu maski. Pienen johdon avulla maski yhdistetään sähköliiviin tai -takkiin.

Florettimiekkailijoilla tulee olla maskinsa parrassa alue, joka on valmistettu samasta materiaalista kuin sähköliivi. Myös he tarvitsevat maskijohdon.

Harjoituksissa voi hyvin käyttää eri aselajien maskeja ristiin

Plastron

Kuten aiemmin mainittu, plastron eli yksihihainen suojaliivi on kilpailuissa pakollinen varuste takin alla ja sen tulee kaikilla olla 800N vahvuinen. Plastron, joka on kuin puolikas takki, puetaan miekkakäden puolelle. Tuomari tarkistaa plastronin sääntöjenmukaisuuden ottelun alussa.

Mitä varusteita tulee olla mukana kilpailuihin?

Vaikka lapsella on taitoa, asennetta ja halua osallistua kilpailuun, ne eivät yksin riitä vaan tarvitaan myös hieman miekkailuvarusteita:

- miekkailutakki
- miekkailuhousut – verryttelyhousut eivät ole kilpailuissa sallittu!
- sähköliivi (florettiin)
- sähkötakki (säilään)
- Säilä: hihmansetti hanskan päälle, tai säilähanska
- Maski (omat maskinsa florettiin ja säilään)
- Maskijohto florettiin ja säilään, vähintään 2kpl



- Hanska
- Plastron
- Tyttöillä rintapanssari
- Pojilla alasuoja (ei pakollinen)
- Pitkät sukat, jotka peittävät kaiken miekkailuhousujen alapuolelle jäävän paljaan ihon
- Kengät (esimerkiksi sisäpelikengät käyvät hyvin, jos varsinaisia miekkailukenkkiä ei ole)
- Vartalojohto, vähintään 2 kpl
- Vähintään kaksi toimivaa sähköasetta.



Kilpailuun pitää ottaa mukaan vähintään kaksi toimivaa asetta, kaksi toimivaa vartalojohtoa (kaikki aselajit), sekä kaksi toimivaa maskijohtoa floretilla ja säilällä miekkailtaessa. Näitä varusteita tarvitaan kaksi sen vuoksi, että toinen niistä voidaan ottaa käyttöön, jos toinen rikkoutuu tai lakkaa toimimasta kesken ottelun tai kilpailun. Varavarusteita pidetään kilpailuissa ottelun aikana miekkailualueen päädyssä, ja niiden puuttumisesta annetaan miekkailijalle varoitus.

Ehjät varusteet ja välineet vähentävät stressiä jo muutenkin jännittävänä kilpailupäivänä. Välineiden kunto kannattaa tarkistaa jo kotona, mutta mukaan kannattaa aina ottaa korjauspakki varaosineen.

Kansallisissa kilpailuissa ei vaadita, että lapsen sukunimi, maatunnus ja maan lippu olisi painettuina tai ommeltuna miekkailupukuun. Se näyttää kuitenkin virallisemmalta ja voi helpottaa omien varusteiden tunnistamisessa. Se myös auttaa vanhempia oman lapsensa löytämisestä kilpailussa miekkailualueilta.

Varmista että *kaikkiin* lapsen varusteisiin on aina kirjattu hänen nimensä ja seuransa! Se ehkäisee varusteiden tahatonta vaihtumista toisten lasten kanssa ja mahdollisesti kadonneet varusteet löytävät helpommin takaisin oikealle omistajalleen nimen avulla.

Muita hyviä asioita, joita kannattaa olla mukana

Joistain seuroista voi lainata kaikki varusteet tai ainakin osan niistä, joillain taas ei ole riittävästi varusteita lainattavaksi kilpailukäyttöön. Oman seuran tilanne kannattaa selvittää ennen varusteiden ostamista. Todennäköisesti lapsesta on kuitenkin mukavaa, jos ainakin tärkeimmät varusteet on hankittu omaksi. Kun kisakokemus kasvaa ja kilpailuihin osallistuminen lisääntyy, on suositeltavaa, että lapselle hankitaan omat varusteet. Varmista, että olette hyvin valmistautuneet, ennen kuin mitään tapahtuu tai unohtuu. Kilpailua edeltävänä iltana jännitys jo kohoaa, huolellinen ja ajan kanssa tehty valmistautuminen kisamatkalle vähentää koko perheen stressiä.

Miekkailukilpailu voi kestää koko päivän, eikä kilpailupaikalla välttämättä ole tarjolla kuin kahvila – jos sitäkään. *Pakkaa mukaan hyvää ja terveellistä ruokaa* sekä itsellesi että lapsellesi, jotta energiataso pysyy yllä koko päivän: esimerkiksi pastaa, voileipiä, hedelmiä, pähkinöitä, suklaata ja iso vesipullo ja urheilujuomaa. Kisaeväiksi on hyvä valikoida energiatarvetta ja palautumista ajatellen viisaita vaihtoehtoja, mutta ennen kaikkea sellaista, mikä varmuudella tai todennäköisimmin maistuu. Kilpailujen jännitys voi viedä ruokahalun. On hyvä opetella alusta asti kisarutiinit, joissa tankataan, vaikka ei olisikaan nälän tunnetta.



Kilpailupäivään kuuluu usein paljon odottelua. On järkevää, jos mukana on jotain, jolla lapsi ja vanhemmatkin voivat viihdyttää itseään. Odotteluajasta voi muuten tulla liian tylsää, vireystila laskee tai jännitys kasvaa odottelun aikana liian suureksi. Mukaan voi ottaa esimerkiksi *koulutehtäviä, kirja, leluja tai pelejä*. Lapsi voi aktivoida itseään myös leikkimällä muiden kilpailuun osallistuvien lasten kanssa. Leikkiminen voi usein olla myös hyvä alkulämmittely – varmista kuitenkin, että lapsi aloittaa myös kunnollisen alkulämmittelyn viimeistään 5-10 minuuttia ennen kuin hänen on aloitettava ottelut. Vanhemmat saavat odotellessaan tilaisuuden tutustua toisiinsa ja jutella kisakokemuksista yhdessä.

Vaatetus: On hyvä olla mukana jokin *verryttelyasu tai vastaava lämmin vaate* puettavaksi miekkailuasun päälle. Hikoilun jälkeen tulee helposti kylmä, jos vaatteet ovat päässeet kostumaan. On tärkeää pitää itsensä lämpimänä seuraavaa ottelua varten. Urheiluhallissa saattaa myös olla viileä, ja se aiheuttaa helposti vilustumisen. Samasta syystä mukana kannattaa olla myös *ylimääräinen t-paita*, jotta lapsi voi vaihtaa miekkailupuvun alla olleen hikisen paidan kuivaan.

Ennen kotoa lähtemistä kannattaa varmistaa, että mukana on kilpailukutsu (sisältäen *kilpailupaikan osoitteen*), matkareitti, järjestäjän ja mahdollisen majoituspaikan *yhteystiedot*, valmentajan puhelinnumero sekä mahdollisesti muiden kilpailuun osallistuvien lasten vanhempien yhteystietoja.

Saavu *paikalle hyvissä ajoin* ennen kilpailun alkua (noin 1-1,5 tuntia). Siten vältät ylimääräisen stressaamisen. Tarkista kutsusta, monelta kisapaikan ovet avautuvat, ettette joudu odottelemaan ulkosalla. Tarkista kutsusta myös, mihin mennessä viimeistään on ilmoitettava kisapaikalla järjestäjille. Yleensä noin 30 min ennen kilpailun alkua. Muista olla paikalla ajoissa ja hoitaa maksut ennen tätä määräaika! Tällä estetään mahdollisesti koko kilpailun alkamisen viivästyttäminen.

Kaikki on nyt selvää. Hyvää kilpailua!



MITÄ VOIN ODOTTA A KILPAILULTA?

Kilpailun kaava voi vaihdella jonkin verran, mutta käytettävä järjestelmä on aina ilmoitettava etukäteen kilpailukutsussa. Yleensä kilpailu noudattaa alla kuvattua kaavaa:

Heti kilpailupaikalle saapumisen jälkeen tulee käydä *ilmoittautumassa ja maksamassa osallistumismaksu* osallistumisen vahvistamiseksi. Kilpailukutsussa mainitaan kellonaika, mihin mennessä ilmoittautuminen on tehtävä. Muista olla paikalla ja hoitaa maksut ennen tätä määräaika! Tällä estetään ylimääräinen stressi ja mahdollisesti koko kilpailun alkamisen viivästyttäminen.

Joissain tapauksissa saatetaan järjestää *varustetarkastus* erillisessä pöydässä heti ilmoittautumisen jälkeen. Tällöin tarkastetaan, että maski, aseet ja vaatetus ovat kunnossa ja sääntöjen mukaiset. Kun *osallistujat* ovat selvillä, heidät *jaetaan alkueriin eli pooleihin*. Jako suoritetaan kilpailijoiden alkurankingin perusteella. Erät jaetaan siten, että paperilla kaikki erät ovat saman tasoisia: joka erässä on hyviä, keskitasoisia ja hieman heikompia miekkailijoita. Ensimmäistä kertaa kilpailevalla miekkailijalla ei ole rankingia lainkaan, mutta jo ensimmäisestä kilpailusta saa



ranking-pisteitä, mikä helpottaa tasapuolisen eräajan tekemistä jatkossa. Alkuerän koko vaihtelee yleensä 5-7 miekkailijan välillä kilpailun koosta riippuen.

Ensimmäinen alkueräkierros

Ensimmäisellä alkueräkierroksella kaikki erän miekkailijat kohtaavat toisensa. Ottelu kestää niin kauan, kunnes toinen miekkailija on saanut 5 pistoa, tai kunnes 3 minuuttia on kulunut (tehokas ottelu-aika, taukojen aikana aika pysäytetään). Jos aika kuluu loppuun, voittaja on se, jolla on enemmän pistoja. Jos tilanne on tasan, tuomari pysäyttää ottelun ja arpoo kumpi miekkailija saa edun. Tämän jälkeen ottelua jatketaan korkeintaan yksi minuutti äkkikuolema-periaatteella, eli ottelun voittaa se kumpi ensin saa piston. Mikäli kumpikaan ei minuutin aikana saa pistoa, voittaa se miekkailija, joka sai arvotun edun. Miekkailuottelu ei koskaan pääty tasatulokseen. Mikäli molemmat miekkailijat pistävät toisiaan samanaikaisesti eli saavat niin kutsutun kaksoispiston tilanteessa, jossa se johtaisi 5-5-tasapeliin, ei osumaa hyväksytä vaan ottelua jatketaan niin kauan, kunnes jompikumpi miekkailija saa oman piston tai jatko-aika päättyy.



Alkuerän aikana tuomari ilmoittaa aina kuka ottelee seuraavaksi, ja kuka valmistautuu otteluun. Kun tulee oma valmistautumisvuoro, kannattaa tarkistaa, että kaikki on valmiina. Tuomarilta löytyy myös pöytäkirja, jossa kerrotaan erän ottelujärjestys. Siitä voi tarkistaa etukäteen missä vaiheessa oma miekkailuvuoro koittaa. Alkuerien aikana pitää pysytellä ottelualueen läheisyydessä ja lupa poistumiseen (esim. wc-käynti) on pyydettävä tuomarilta. Kisakuulutuksia ja annettuja ohjeita kannattaa kuunnella tarkasti.

Kun kaikki erän miekkailijat ovat kohdanneet toisensa, erä päättyy. Tuomari on kirjoittanut pöytäkirjaan kaikki tulokset, ja pöytäkirja viedään kisatoimistoon. *Jokainen miekkailija tarkistaa, että pöytäkirjan merkinnät ovat oikein*, ja varmentavat tämän allekirjoituksellaan. Miekkailijat laitetaan paremmuusjärjestykseen voittojen määrän prosenttiosuuden perusteella. Tasatilanteessa ratkaisee niin kutsuttu indeksi, eli annettujen pistojen määrästä vähennetään vastaanotettujen pistojen määrä. Mitä korkeampi indeksi on, sitä parempi on tulos.



Nyt voi rentoutua hetken. Ja tässä välissä kannattaa myös syödä.

Kilpailutoimisto odottaa kaikkien alkuerien tulosten valmistumista, jonka jälkeen näiden tulosten perusteella jaetaan miekkailijat cup-otteluihin eli suoraan uloslyöntiin, tai toiselle alkueräkierrokselle. Käytettävä järjestelmä käy ilmi kilpailukutsusta.

Toinen alkueräkierros

Joissain kilpailuissa saatetaan käyttää kahta alkueräkierrosta. Miekkailijat jaetaan 2. kierroksen alkueriin ensimmäisen kierroksen alkuerän tulosten perusteella. Molempien alkueräkierrosten yhteenlaskettu tulos ratkaisee jatkokierroksilla. Kun alkueräkierroksia on kaksi, tulee kaikille miekkailijoille paljon otteluita. Se takaa enemmän ottelu- ja kilpailukokemusta, eikä yksittäinen virhe välttämättä ole niin ratkaiseva. Alkuvaiheessa miekkailijat kilpailevat saadakseen kokemusta, myöhemmin aletaan taistelemaan voitosta.

Suora uloslyönti (finaalikerros, cup-ottelut)

Alkuerien jälkeen seuraa suora uloslyönti. Masters-kilpailuissa ja monissa kansallisissakin lasten kisoissa kaikki osallistujat etenevät tälle tasolle, joten kotiin ei kannata vielä lähteä! Kaikilla on vielä mahdollisuus voittoon, mutta nyt pelistä tulee vakavampaa.

Miekkailijat on sijoitettu uloslyöntikaavioon alkuerien tulosten perusteella. Uloslyöntikaavio kertoo, ketä vastaan kukin miekkailee. Parhaiten alkuerissä menestyneet miekkailijat on sijoitettu korkeimmalle, ja he saavat vastaansa alkuerien jälkeen heikoimmin menestyneet miekkailijat.

Uloslyöntikierros alkaa pian alkueräkierroksen jälkeen. On suositeltavaa kuunnella tarkasti ketä tuomarit kutsuvat millekin alueelle, jotta osaa olla oikeassa paikassa oikeaan aikaan.



Ottelu koostuu kahdesta tai kolmesta 3 minuutin jaksosta, ja niiden välissä pidetään 1 minuutin tauko. Mikäli toinen miekkailija saa 10 tai 15 pistoa ennen ajan päättymistä, loppuu ottelu siihen. Usein näin tapahtuukin, mutta joskus käy myös niin että ottelu päättyy vasta ajan loputtua kolmannella jaksolla. Kaikista nuorimpien miekkailijoiden kilpailuissa otellaan usein vain kaksi kolmen minuutin jaksoa tai kymmenen pistoa. Ottelujärjestelmä kannattaa varmistaa asia ennen otteluiden alkua!

Masters-kisoissa noudatetaan uudistettua kilpailujärjestelmää U11-U15 sarjoissa. Kaikki sijoitukset otellaan. Näin voidaan toimia myös kansallisissa kisoissa, jos kisakutsussa on ilmoitettu kisa toteutettavan niin. U17 ja U20 sarjoissa uloslyönneissä hävinneen kisa päättyy tappioon. Voittaja etenee ja tätä jatketaan niin kauan, kunnes jäljellä on vain kaksi miekkailijaa ja saadaan kilpailulle lopullinen voittaja.



Ottelu alkaa aina vastustajan ja tuomarin tervehtimisellä.

Ottelu päättyy aina vastustajan tervehtimiseen ja kättelyyn. Aina se ei ole helppoa, jos tappio harmittaa, mutta on silti tehtävä. Valmentajat, kokeneemmat seuratoverit ja vanhemmat näyttävät esimerkillään mallia.

Tuliko tappio?

On harvoin mukavaa hävitä. Kaikki ovat kuitenkin kokeneet sen, myös Suomen parhaat miekkailijat.

Pienimmät miekkailijoista voivat toisinaan reagoida voimakkaasti tappioon, se voi ilmetä suruna, itkuna ja tai kiukunpuuskina. Tätä ei tarvitse säikähtää, tapa menee yleensä ohi, kun kisakokemus karttuu.

Kun oma kilpailu päättyy, on hyvien tapojen mukaista jäädä seuraamaan muiden otteluita ja kannustaa omia seurakavereita, jos heitä on vielä mukana kilpailemassa. Muiden otteluiden seuraamisesta voi myös oppia paljon, sekä miekkailusta että kilpailemisesta yleensä. Tämän vuoksi kilpailupaikalta ei kannata poistua heti, kun se on mahdollista. Oman kilpailun päätyttyä lapsen kannattaa ensiksi vaihtaa vaatteet ja sen jälkeen katsoa joitain otteluita, kannustaa seurakavereita, viettää aikaa ystävien kanssa ja leikkiä vähän. Lapselle kannattaa antaa hieman tilaa ja aikaa sulatella kilpailua.

Kannustamisessa noudatetaan hyvää urheiluhenkeä ja kunnioitetaan vastustajaa. Kannustettaessa omaa lasta on hyvä tietää, millainen kannustus on lapsen mielestä parasta: aktiivinen vai hieman hiljaisempi. Seuratovereiden keskinäisissä otteluissa kannattaa olla puolueeton, mutta omaa lasta voi aina kannustaa.

Ohjeita ei kesken ottelun saa antaa ja muutenkin neuvominen on pääsääntöisesti valmentajan tehtävä.



On syytä muistaa seuraavat:

- Osoita että välität lapsestasi, riippumatta siitä onko hän voittanut vai hävinnyt.
- Lapsi ei ikinä voi tehdä enempää kuin parhaansa. Jos hän on tehnyt sen, ei enempää voi vaatia.
- Keskity lapsen kehitykseen enemmän kuin kilpailun lopputulokseen. Lapset kilpailevat alkuun oppiakseen miekkailemaan, myöhemmin voittaakseen.
- Jokaisesta ottelusta voi löytää jonkun hyvän asian ja jonkun, jota voi tulevaisuudessa parantaa.
- On hyvä pohtia myös, mitä asioita kannattaa erityisesti harjoitella jatkossa.
- Sopikaa etukäteen missä vaiheessa kilpailun tuloksesta voi puhua – onko se 5 minuuttia, 30 minuuttia, päivä vai viikko kilpailun jälkeen. Kaikki eivät pysty käsittelemään pettymystä yhtä nopeasti, eikä asiasta liian nopeasti keskusteleminen ole rakentavaa.

MUKANA MIEKKAILUKILPAILUSSA

Miekkailukilpailu on erinomainen tilaisuus viettää aikaa lapsensa kanssa ja jakaa yhteisiä kokemuksia, iloja ja suruja. Toisille kilpailu ja kilpailukokemus ovat tärkeitä, jotkut nauttivat enemmän tai yhtä paljon siitä, että saavat olla yhdessä seurakavereidensa kanssa, matkustaa ja viettää aikaa yhdessä vanhempiensa kanssa. Vanhempana sinulla on mahdollisuus viettää aikaa myös muiden miekkailevien lasten vanhempien kanssa ja tilaisuus keskustella seuran valmentajien ja vastuuhenkilöiden kanssa. Miekkailukisoissa on mahdollisuus nähdä paljon erilaisia miekkailuotteluita ja oppia niistä jotain.

Ottelun seuraaminen ja siitä nauttiminen

Lajia tuntemattomalle voi miekkailuottelu näyttää sekavalta tai jopa turhauttavalta. Olet varmasti nähnyt elämässäsi paljon enemmän tennis- tai jalkapallomatseja kuin miekkailuotteluita. Ei ole aina ihan selvää kumpi saa piston ja kumpi ei. Jos olet uusi lajin parissa, ottelun havainnointi on hyvä tapa oppia siitä lisää. Myös muilta katsojilta voi rohkeasti kysyä neuvoa.

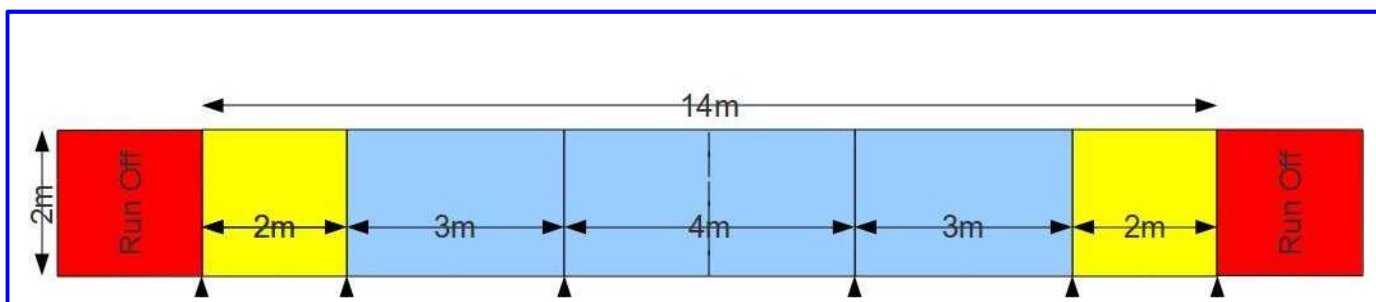
Voi kestää hetken aikaa, että modernin miekkailun monimutkaisuutta oppii täysin ymmärtämään ja arvostamaan. Joidenkin perusasioiden opetteleminen auttaa alkuun.

Miekkailualue

Ottelu tapahtuu miekkailualueella (alue, piste), joka on tehty metallista tai kankaasta, jossa on metallilankoja. Alueen leveys on 1,5-2 metriä ja pituus 14 metriä. Alue on maadoitettu siten, että osuma ei rekisteröidy, mikäli miekka osuu mattoon.

Mikäli miekkailija ylittää alueen takarajan molemmilla jaloillaan, saa vastustaja piston. Miekkailijat eivät saa mennä sivurajojen yli, mutta niiden ylityksestä ei seuraa rangaistusta (pistettä vastustajalle).

Mattoon on merkattu keskilinja ja sen molemmin puolin olevat aloitusviivat, joilla miekkailijoiden tulee seistä aina ottelun alkaessa sekä ottelun jatkuessa jokaisen piston jälkeen.



Alueen vieressä, sen keskikohdassa, on merkitsijälaitte. Valot syttyvät siinä sen mukaan, kumpi miekkailijoista saa piston. Kalvassa ja säilässä käytetään vihreää ja punaista valoa. Floretissa käytetään lisäksi valkoista valoa, joka näyttää, jos pisto on tullut pätevän osuma-alueen ulkopuolelle. Johdot on kytketty laitteeseen niin, että miekkailijan puoleinen valo syttyy, kun hän osuu vastustajaan.

Ottelu

Ottelun aluksi tarkastetaan miekkailijoiden aseet. Tuomari tarkistaa punnuksen ja rakotulkin avulla, että miekat ovat sääntöjen mukaiset. Kärjen pikkuruuvien tulee olla paikoillaan ja terä sopivan kaareva. Mikäli ase ei läpäise tarkastusta, saa miekkailija varoituksen ja hänen täytyy ottaa vara-ase käyttöön. Tämän jälkeen ottelijat aina tervehtivät toisiaan ja tuomaria nostamalla miekan terän kasvojensa korkeudelle.



Nyt varsinainen ottelu alkaa. Miekkailijat asettuvat aloitusviivoille ja tuomari sanoo ”*en garde*”. Sen jälkeen tuomari varmistaa, että molemmat ovat valmiina kysymällä ”*prêts?*”, ja mikäli kumpikaan ei vastaa kieltävästi, tulee aloituskomento ”*allez*”. Samalla käynnistetään ajanotto.

Nyt miekkailijat yrittävät jalkatyön ja miekan liikkeiden avulla hakea paikkaa, joka luo mahdollisuuden pistää vastustajaa, pyrkien samalla itse välttämään osumia.

Tuomari keskeyttää ottelun sanomalla ”*halte*” ja pysäyttämällä kellon. Tämä tehdään esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- kun miekkailija saa hyväksytyt piston,
- kun miekkailija saa ei-hyväksytyt piston,
- mikäli miekkailija ylittää alueen rajat,
- mikäli miekkailija ohittaa vastustajansa,
- mikäli aparaatin merkkivalo syttyy,
- mikäli miekkailijat osuvat toisiinsa (vartalokontakti on kielletty).

Mikäli tilanne vaatii päätöksenteon tuomarilta, hän tekee sen ja käynnistää ottelun ja ajanoton uudelleen. Miekkailijat asettuvat siihen kohtaan missä ottelu keskeytettiin, ellei kumpikaan saanut pistoa. Piston jälkeen ottelu jatkuu aloitusviivoilta. Kun toinen miekkailija on saanut 5, 10 tai 15 (kilpailun vaiheesta tai ikäryhmästä riippuen) hyväksytyä pistoa, päättyy ottelu hänen voittoonsa.

Tehokas otteluaika on korkeintaan 3 min, 2 x 3 min tai 3 x 3 min minuuttia (kilpailun vaiheesta tai ikäryhmästä riippuen), lisäksi tulevat ottelun keskeytyksiin kulunut aika. Jos ottelun pistetilanne on tasan ajan päättyessä, arvotaan ns. edun saaja ja otellaan jatkoaika, jonka kesto on enintään 1 min ja lisäksi keskeytyksestä johtuvat lyhyet tauot.

Pisto

Kalvassa miekkailija saa piston, kun hän osuu vastustajaa miekkansa kärjellä mihin tahansa kohtaan vartalosta. Tietyissä tilanteissa pisto kuitenkin hylätään; esimerkiksi jos miekkailijat ovat ohittaneet toisensa ja toinen osuu toista tämän jälkeen, tai jos miekkailija on ylittänyt sivurajan ja osuu vastustajaan sieltä. Kalvassa miekkailijat voivat osua toisiinsa samanaikaisesti ja saada kaksoispiston.

Floretissa ja säilässä piston saa, kun osuu pätevälle osuma-alueelle. Piston saajaan vaikuttavat niin kutsutut taistelusoimukset. Floretin hyväksytyt osuma-alue on torso, säilässä koko ylävartalo (pois lukien niska ja kämmen).

Taistelusoimukset

Taistelusoimuksia käytetään floretilla ja säilällä. Tärkein sääntö on, että hyökkäyksen aloittanut miekkailija saa piston, mikäli molemmat osuvat toisiinsa samanaikaisesti – niin kutsuttuja kaksoispistoja ei tunneta. Hyökkäys katsotaan päättyneeksi, jos miekkailija pysähtyy tai keskeyttää hyökkäyksensä, tai jos vastustaja torjuu sen. Torjunta tarkoittaa sitä, että vastustajan uhkaava terä siirretään omalla terällä sivuun ennen kuin vastustaja ehtii saada osuman.

Voi olla vaikea määritellä kumpi miekkailija on aloittanut hyökkäyksen. Joskus miekkailijat hyökkäävät niin samanaikaisesti, että tuomari voi päättää hylätä piston molemmilta.

Tuomarointi

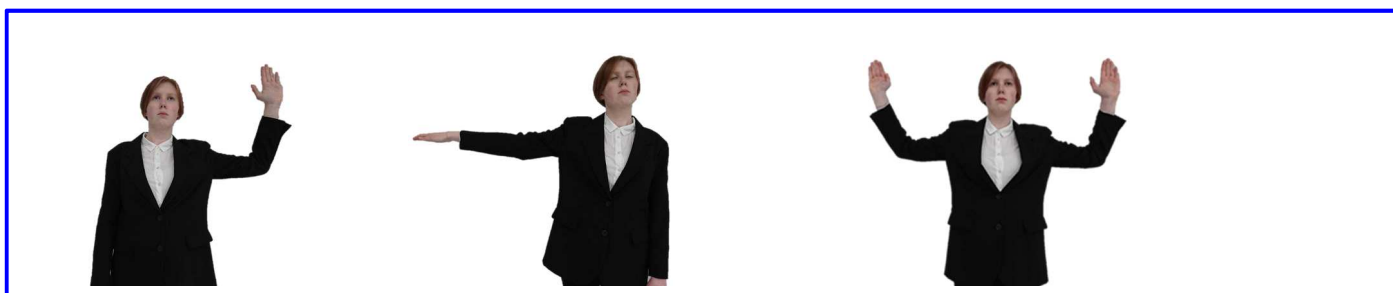
Paras tapa ymmärtää yksittäisiä pistoja on seurata tuomarin käsimerkkejä ja sanomisia. Tuomari näyttää käsimerkein kumpi on aloittanut hyökkäyksen, tapahtuiko mahdollisesti torjunta, ja kumpi loppujen lopuksi saa piston. Seuratuomarikurssin käyminen opettaa tuomaritoiminnan seuraamista.



Kaikilla kolmella aselajilla tarvitaan tuomari. Tuomari käynnistää ja pysäyttää ottelun seuraavassa järjestyksessä: "En garde" (miekkailijat ovat aloitusviivoilla paikallaan), "Etes-vous prêts" (miekkailijat ovat valmiita aloittamaan ja vastaavat "prêts"/"oui" tai "no"), "allez" (ottelu alkaa), "halte" (ottelu keskeytyy).



Pisteen saaneen miekkailijan puoleinen käsi nousee ja toinen käsi osoittaa kohti miekkailijaa, johon on tullut osuma. Kalvalla samanaikaisen piston merkiksi, tuomari nostaa molemmat kädet ja sanoo "coup double" (kaksoispisto, tuplapisto).



Tuomari on – virallisia protesteja lukuun ottamatta – korkein viranomainen alueella.

Tuomari on aina se, joka tekee päätökset osumien hyväksymisestä. Aselajista riippumatta. Aparaatit näyttävät vain sen, milloin osuma tulee ja kenelle, mutta se ei ota kantaa siihen onko osuma sääntöjen mukainen vai ei.

Mikäli miekkailija pyytää, tai tuomari arvioi, että se on välttämätöntä, voidaan otteluun nimetä myös kaksi sivutuomaria. Sivutuomari voi valvoa esimerkiksi sitä, käyttääkö miekkailija aseeton kättään osumien torjumiseen (floretila), ottaako hän ristiaskelaita (jotka ovat kiellettyjä säilässä), tai yrittääkö miekkailija saada pistoja pistämällä lattiaan ottelualueen ulkopuolelle (kalvalla).

Säilässä ja floretissa tuomari arvioi kumpi miekkailija on aloittanut hyökkäyksen. Mikäli hyökännyt miekkailija on osunut vastustajaansa pätevälle osuma-alueelle, saa hän piston. Tämä tekee floretin ja säilän seuraamisesta ja ymmärtämisestä hieman haastavaa. Kaikki tapahtuu yleensä niin nopeasti, että ulkopuolisen voi olla vaikea havaita kuka hyökkäyksen aloitti.

Tuomitseminen vaatii tuomarilta paljon keskittymistä ja lajin tuntemista. Seuratuomarina ja kansallisena tuomarina voit tuomaroida kotimaisissa kisoissa. Kansainväliseksi tuomariksi pääsee vaativien kokeiden jälkeen.

Rangaistukset

Pistojen myöntämisen lisäksi tuomari myös varmistaa, että sääntöjä kunnioitetaan. Mikäli miekkailija rikkoo sääntöjä, voi tuomari antaa varoituksen (keltainen kortti) tai rangaistusosuman (punainen kortti). Monenlaisista rikkomuksista voidaan rangaista – pahin mahdollinen rangaistus on musta kortti, joka lähettää miekkailijan välittömästi kotiin kilpailusta.



Rangaistukset ovat yhteiset kaikille aselajeille. Rikkomuksissa on kuitenkin eroja eri aselajien välillä. Lasten kilpailuissa monet tuomarit saattavat olla lempeämpiä ja ennen virallisen varoituksen antamista he saattavat kertoa, että jokin toiminta ei ole sallittua ja kehottaa lopettamaan sen välittömästi.

Keltainen kortti on varoitus. Miekkailija ei voi saada pistoa ja varoitusta samalla kerralla. Mahdollinen osuma hylätään. Kaikki myöhemmät rikkomukset tuovat automaattisesti punaisen kortin. Tyypillisesti keltaisen kortin saa esimerkiksi siitä, että ase ei mene läpi tuomarin suorittamasta asetarkastuksesta. Oma ase kannattaakin tarkistaa joka kerta ottelualueelta poistumisen jälkeen, jotta se varmasti on kunnossa seuraavaa ottelua varten!

Punainen kortti on rangaistusosuma, eli vastustaja saa pisteen. Mikäli miekkailija on saanut ottelussa keltaisen kortin ja tekee saman tasoisen rikkeen uudelleen, tulee siitä automaattisesti punainen kortti. Tavallinen tilanne syntyy, jos miekkailija tulee alueelle useamman kuin yhden ei-sallitun aseensa kanssa. Tällöin miekkailijan on etsittävä itselleen vielä kolmas, säännöt täyttävä ase, ja ottelu alkaa vastustajan eduksi tilanteesta 0-1. Punaisen kortin saa esimerkiksi vaarallisesta, väkivaltaisesta tai kostonhimoisesta miekkailusta, tai siitä että osuu vastustajaan aseensa kokillilla.

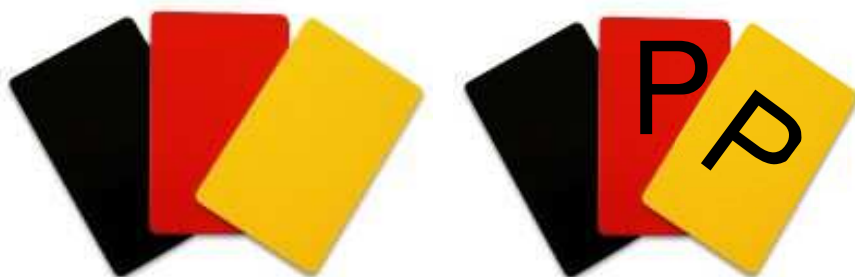
Musta kortti annetaan karkeista väärinkäytöksistä. Musta kortti merkitsee kilpailusta poissulkemista, ilman sijoitusta. Mustalla kortilla saattaa olla jälkikäteen kurinpitoseuraamuksia, esimerkiksi mahdollinen kilpailukiello. Esimerkkejä mustaan korttiin johtavista rikkeistä on: fyysinen hyökkäys tuomaria kohtaan, väkivaltaisuus vastustajaa kohtaan, maskin tai aseensa heittäminen ottelun jälkeen, tuomarin tai vastustajan tervehtimisestä kieltäytyminen. Myös yleisö voi saada mustan kortin ja tulla poistetuksi alueelta.

MIEKKAILIJAVANHEMMUUS

Miekkailu voi tarjota lapsellesi suuntaa ja uusia näkökulmia vapaa-ajan viettoon, joista lapsesi saa iloa, yhdessäoloa harjoitussaleilla, kilpailukokemuksia ja leirimatkoja yhdessä muiden miekkailijoiden kanssa.

Lapsen kuuluminen miekkailuseuraan johtaa siihen, että myös vanhemmille muodostuu yhteys lajiin ja seuratoimintaan sekä mahdollisuus ja velvollisuuskin osallistua yhteisen hyvän toteuttamiseen. Vanhempien osallistumista ja apua tarvitaan seuran toiminnan toteuttamisessa ja kehittämisessä. Kaikki osallistuminen on arvokasta: kimpakyydit harjoituksiin, kakku seuran juhlatilaisuuteen, palkintojen

sponsorointi, kisajärjestelyihin osallistuminen, seuran miekkailuvaatteiden korjaaminen, pikkumiekkailijoiden auttaminen harjoituksissa. Seurat arvostavat panostasi.



Liian passiivisesta miekkailusta, jossa ei minuuttiin tule pistoja, voi saada varoituksen. Jos passiivinen miekkailu jatkuu, häviöllä oleva miekkailija saa toisen varoituksen ja vastustajalle annetaan piste.

Vanhempien osallistumisella, sitoutumisella ja rooleilla seuratoiminnassa on suoraan vaikutusta siihen, millaisessa yhteisössä ja toimintakulttuurissa oma lapsi miekkailua harrastaa ja mihin hän sen myötä kasvaa. Vanhemmat ovat osa toimivaa miekkailuyhteisöä ja yhdessä tekemisestä syntyy ystävyksiä ja yhteishenkeä yli ikäpolvien!



Mikä on minun roolini miekkailijan vanhempana?

Aseen korjaajana auttaa lastani aseiden huoltoon, korjaamiseen ja varaosien hankintaan liittyvissä asioissa. Mitä pienempi miekkailija, sitä enemmän apua kaivataan. Vähitellen lapsesta kasvaa sinua taitavampi aseiden korjaaja.

Aseenkantaja kantaa osaltaan vastuun siitä, että lapsi pääsee harjoituksiin ja kisapaikoille ajoissa, kaikki tarvittava mukanaan. Tässäkin lapsen oma osuus, oma-aloitteisuus ja vastuullisuus lisääntyvät ajan myötä. Laji opettaa ja vahvistaa siihen liittyviä rutiineita.

Tuomaritoiminta on kisojen mahdollistumisen edellytys, kisoja ei voi toteuttaa ilman tuomareita. Jokainen miekkailuseura tarvitsee oman tuomari-poolin. Mitä useampi tuomarikoulutettu seurasta löytyy, sitä useammalle velvoite tuomaroida jakautuu. Tuomarikoulutus auttaa myös seuraamaan kisoja, kun tietää mitä tapahtuu ja miksi.

Ajankulua aikuisille harjoitussalilla – aina voi auttaa seuran toiminnassa ja toimintaympäristön ylläpidossa, kun odottelee lapsen harjoitusten päättymistä. Kysyvälle löytyy aina tekemistä ja osallistumalla lisää yleistä viihtyvyyttä.

Hallitusjäsenyys omassa seurassa tarjoaa asioiden ytimessä työskentelyä ja mahdollisuutta vaikuttaa siihen, millä periaatteilla ja missä puitteissa seura toimii. Toimiva seuran hallitus edesauttaa laadukkaasti seuratoiminnan toteutumista.



Kisojen järjestäminen talkootyöllä mahdollistaa kilpailut. Kisojen järjestäminen edellyttää ennakkovalmisteluja ja suunnittelua, mutta myös konkreettista työtä ja tekemistä kisatapahtuman rakentamisessa ja pyörittämisessä. Mitä isompi talkooporukka, sitä pienempi yhden osallistujan osuus ja sitä enemmän kaikilla on tasapuolisesti mahdollisuus myös nauttia järjestämistään kisoista aseenkantajana ja katsojana.

Varusteiden huolto ja hankinta, sitä eivät pienet miekkailijat vielä ilman vanhempiaan osaa tai edes voi tehdä. Valmentajia ja kokeneempia seuran jäseniä kannattaa hyödyntää kysymällä neuvoja.

Urheilijan ja liikkuvan lapsen *ruokavalio* on monipuolinen ja huolehtii tärkeiden rakennusaineiden ja vitamiinien saamisesta. Ruokavalio on osa kokonaisvaltaista liikuntaharrastusta ja erityisen tärkeää kasvavan lapsen kohdalla. Energiaa pitää harjoitusmäärän lisääntyessä jäädä kasvuun ja vahvistumiseen.

Lepopäivistä ja vapaa-ajasta huolehtiminen on sekin erittäin tärkeää! Lihaksisto, luusto ja pää tarvitsevat lepoa. Kavereiden kanssa vapaa-ajan vietto, muut harrastukset koulunkäynti ja riittävät yöunet ovat osa tasapainoista lapsen arkea ja edellytys psyykkiselle hyvinvoinnille. Joskus vanhempien tehtävä voi olla myös päättää jämäkästi, että lapsi jää pois harjoituksista, ettei rasituksen määrä kasva liian isoksi.

Muista:

- osoittaa kiinnostusta
- tukea lasta hänen valitsemassaan lajissa sanoin ja teoin
- osoittaa kiinnostusta miekkailuun lajina
- auttaa lasta ja seuraa
- tuntee ja kunnioittaa seuran ja lajin sääntöjä
- tukea valmentajiaan heidän työssään
- olla ärjymättä tuomarille, mutta auttaa miekkailijaa
- olla roolimalli lapselle



KIITOS KUN LUIT TÄMÄN OPPAAN!

Toivottavasti se on osaltaan saanut sinut vakuuttuneeksi siitä, että on MAHTAVAA, KUN LAPSESI HARRASTAA MIEKKAILUA!



Toivotamme teille vanhemmille ja nuorille miekkailijoille nautinnollisia hetkiä upean lajin parissa. Tapaamisiin harjoitussalilla, kilpailuissa, leireillä ja muissa lajitapahtumissa.

Otattehan yhteyttä, kerromme mielellämme lisää.

Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliitto

+358 50 336 2464

Sporttitalo / Kamppailumaailma, 5. krs

Valimotie 10, 00380 Helsinki

office@fencing-pentathlon.fi

KILPAILUUN LÄHTIJÄN MUISTILISTA

Osta kilpailulisenssi ajoissa. Osta kaikki tarvittavat lisenssit ja vakuutus.

Ilmoittaudu kilpailuihin ajoissa, kunkin kisatyypin edellyttämällä tavalla. Seuraa säännöllisesti oman seuran viestintää ja Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliiton kilpailukalenteria (<https://www.fencing-pentathlon.fi/liitto/tapahtumat/>).

Lue kilpailukutsu huolella, mm. kisapäivän aikataulu, kisapaikan osoite, koska kisapaikka aukeaa, osallistumismaksu. Huomioi mahdolliset viimehetken muutokset kisajärjestelyissä.

Tarkista, että miekkailuvarusteet ovat ehjiä ja toimivia. Merkitse kaikkiin varusteisiin nimi, seura, puhelinnumero/osoite/maa.

Pakkaa ajoissa.

Nuku riittävästi ja ruokaile viisaasti kilpailua edeltävänä päivänä.

Miekkailuvarustus

Ota mukaan (vähintään):

- miekkailukengät
- miekkailusukat
- miekkailuhousut
- miekkailuhanska
- miekkailutakki
- plastron
- rintapanssari / alasuoja
- maski
- lameetakki (säilä)
- metalliivi (floretti)
- vartalojohto, vähintään 2 kpl
- maskin johto, 2 kpl (floretti)
- miekka, vähintään 2 kpl, varmasti toimivia
- kilpailuvaatteet, seuran edustusasu, lämmittelyvaatteet

- juomapullo
- korjausvälineet/pakki
- eväät (myös tukijoukoille)
- käteistä rahaa mm. osallistumismaksua varten
- pyyhe
- peseytymisvälineet
- vaihtovaatteet
- peli/kirja/lelu? Väliaikatekemistä myös vanhemmille
- tarvikkekassi muuta tarpeellista varten
- omiin kisarutiineihin kuuluva varustus



Korjauspakkiin kisapaikalle

Käy aseenkorjauskurssi ennen kisoja, harjoittele tai sovi ennen kisaa kenen puoleen voitte kääntyä, jos aseet kaipaavat säätöä kisoissa.

Tilaa varaosat ajoissa, että ehdit korjata ja säätää aseet ennen kisaa ja että varaosia on kisassa mukana.

Ota mukaan (vähintään):

- pikkuruuveja kärkeen
- pikkujousia
- isoja jousia
- kärkinastoja ja kärkihylsyjä tai kokonaisia kärkiä
- teräjohton liima
- kuusiokulma-avain kahvan kiristämiseen
- pieni jakoavain
- pieni ruuvinväännin pikkuruuveille
- santapaperia
- ilmastointiteippiä
- valkoista ompelulankaa ja neula (karhunlankaa)

Oma EA-varustus

- Omat, henkilökohtaiset lääkkeet (huom! dopingaineita sisältäviin lääkkeisiin liittyvä ohjeistus)
- Särkylääkettä
- Magnesium-tabletteja
- Kylmägeeli / -suihke, kylmäpussi
- Allergialääkkeet (tarvittaessa)

HUOM! Sairaana ei saa kilpailla tai harjoitella. Ilmoita osallistumisen peruuntuminen valmentajalle tai suoraan kisapaikalle.





OLETKO SINÄ TAI YHTIÖSI SUOMALAISEN MIEKKAILUN UUSI SPONSORI

Miekkailu on urheilulaji, joka edellyttää useita erilaisia taitoja:

päätäväisyyttä, nopeutta, tarkkuutta, koordinaatiotaitoja, tasapainoa, tehokkuutta, päätöksentekotaitoa, yksilöllisiä ratkaisuja, tekniikkaa ja taktiikkaa, perinteiden kunnioittamista ja ajan hengessä mukana olemista.

Tätä kaikkea miekkailu on.

Onko tämä myös sinun ja yhtiösi toimintaan ja periaatteisiin sopiva kuvaus?

Rennompaa ja vakavampaa miekkailua kaikissa ikäryhmissä
- voit valita tuellesi haluamasi kohteen -

Ota yhteyttä Suomen Miekkailu- ja 5-otteluliittoon

office@fencing-pentathlon.fi

+358 50 3362 464

