

Mallikasta miekkailua

András Koroknay-Pál (Lever Fabergén logistiikka) voitti miekkailussa lokakuussa maailmancupin satelliittikilpailun.

1. Oliko tämä voitto tähänastisen urasi paras saavutus?

"Tämä maailmancupin satelliittikilpailun voitto oli yksi parhaista saavutuksista (voitin itseasiassa saman kisan myös 2 vuotta sitten). Muita menestyksiä ovat mm. PM-kilpailuissa pronssi, EM-kisojen sija 20., Pohjola-cupien mitalisijat ja tietenkin Suomen mestaruudet."

2. Mikä on päälajisi?

"Miekkailun kolmesta aselajista päälajini on kalpa. Muutaman kerran vuodessa käyn tosin 'kiusaamassa' floretti- ja säilämiekkailijoita lähinnä kotimaan kilpailuissa."

3. Miten treenaat?

"Treenaan kuutena päivänä viikossa 1-2 kertaa päivässä. Harjoitteisiin kuuluu kauden ajankohdasta riippuen vapaamiekkailua, jalkatyötä, tekniikkaharjoituksia, nopeusharjoitteita, liikkuvuusharjoitteita,

Jatkuu seuraavalla sivulla ➡➡

erilaisia lihaskuntoharjoitteita (kestävyys-, maksimi-, pika- ja nopeusvoima). Lisäksi pyrin pelailemaan kerran viikossa sähköä/sulkaapalloa."

4. Kauanko olet miekkaillut?

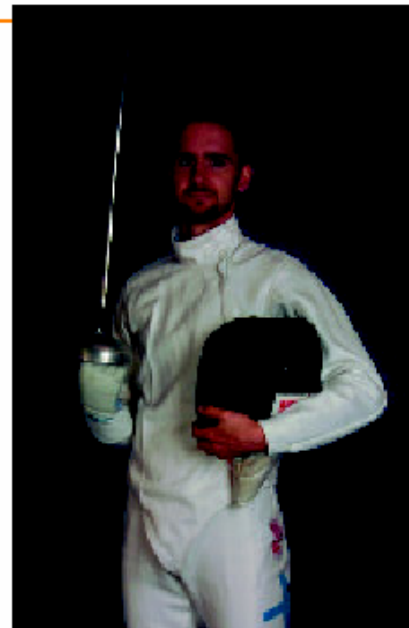
"Aloitin miekkailun 10-vuotiaana eli 18 vuotta on tullut harrastettua. Nuorempana rinnalla kulki vielä useampia eri lajeja, mutta vanhemmalla iällä omaksi lajikseni osoittautui kuitenkin miekkailu."

5. Miekkailu urheilulajina?

"Miekkailu lajina on haastava; sanotaankin, että miekkailija on parhaimmillaan vasta 30:n ikävuoden jälkeen. Tällöin miekkailun vaativa tekniikka on hioutunut jo huippuunsa ja kuntopohjakin on vielä hyvä. Samoin kokemusta on kertynyt tiukoista tilanteista. Miekkailu vaatii siis nopeutta, hyvää koordinaatiota, hyvää fyysistä kuntoa ja ennen kaikkea jäänkylmiä hermoja."

6. Vinkki aloittelijoille?

"Miekkailua on pistämätön harrastus." Jos laji kiinnostaa, kannattaa käydä tutustumassa Miekkailuliiton nettisivuihin www.miekkailuliitto.fi, josta saa tietoa mm. alkeiskursseista yms. Pistellään, kun tavataan!"



András Koroknay-Pál