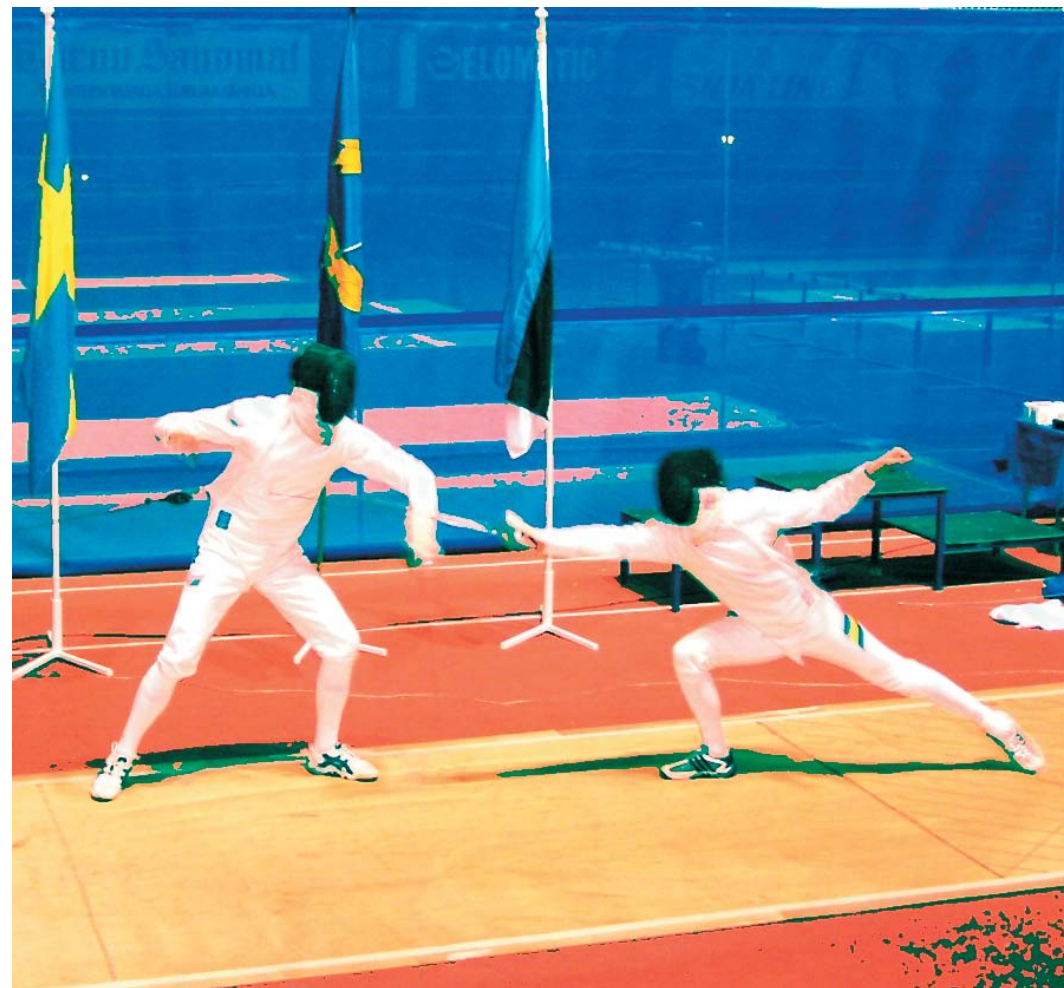


Alkeiskurssin jälkeen...

- NOUDATAN HARJOITUKSISSA AINA TURVALLISUUSOHJEITA
- Osaan käden ojennuksen
- Osaan varoasennon
- Osaan askeleen eteen
- Osaan askeleen taakse
- Osaan syöksyn
- Osaan askel syöksyn
- Osun askel-pistolla 5 kertaa peräkkäin minulle osoitettuun maaliin
- Osun syöksyllä 5 kertaa peräkkäin minulle osoitettuun maaliin
- Osaan Quarte (kvartti) -väistön
- Osaan contra Sixte (kontrasiksi) -väistön
- Osaan Octave (oktaavi) -väistön
- Osaan Decacé - (degasee) - liikkeen
- Osaan valepisto, askel, decacé - hyökkäyksen
- Osaan pukea miekkailuvarusteet ripeästi päälleni.



LISÄÄ TIETOA VAIKKAPA MIEKKAILULIITON SIVUILTA
www.miekkailu.fi
ja siltä löytyvistä linkeistä maailmalle

PALAUDE TÄMÄN OPPAAN PARANTAMISEKSI
sähköpostiin tero@ipamark.fi
neljäs versio, 1/ 2005



Yksi kaikkien-
ja kaikki yhden puolesta!
miekkailijan alkeisvihko

Hyvä kurssilainen!

Tämä opas auttaa sinua palauttamaan mieleen tunneilla opettelemiamme asioita harjoitusten jälkeen.

Ohjaajasi: _____

Ohjaajasi puhelinnumero: _____



Miekkailu on herrasmies/naislaji, jossa vastustaja kukistetaan, mutta vain sääntöjen sallimissa rajoissa. Muista aina hyvät tavat!

Flessin, kuten koko miekkailun opetteluun pätee ranskalainen viisaus: "Il n'y a pas d'escrime sans travail." (Ei ole miekkailua ilman työtä.)



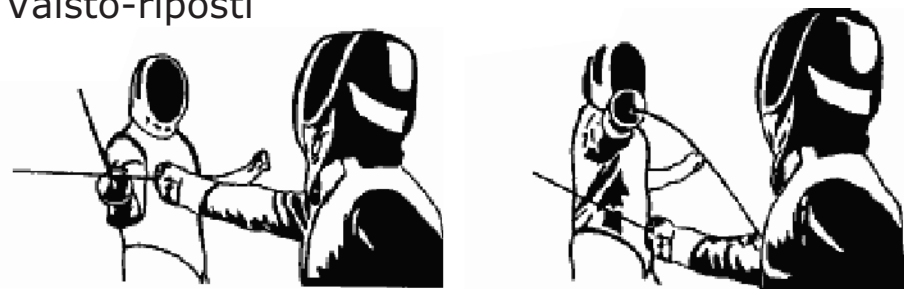
Säilä-flessi. Huomaa lyönti - ei pisto kuten kalvassa.



Flessi käteen - hups - tämä menee jo yli jatkokurssistakin....

Loppukiri!

Väistö-riposti



Siksti-väistöstä riposti (vastapisto) käteen

Pelkällä väistämisellä ei ottelua tietenkään voiteta. Hallitun väistön jälkeen tapahtuu vastapisto, joka väistön linjasta riippuen voi osua mihin tahansa vastustajan osuma-alueella.

Jotta riposti on helppo tehdä, pitää kärki suunnata välittömästi väistön jälkeen kohti vastustajaa. Käsi ojentuu suoraan eteenpäin ja käsi saatetaan korotettuun linjaan.

Väistö-ripostin laajempi hallinta kuuluu niinkään miekkailun "jatko-opintoihin".

Seuran esittely

Degagement

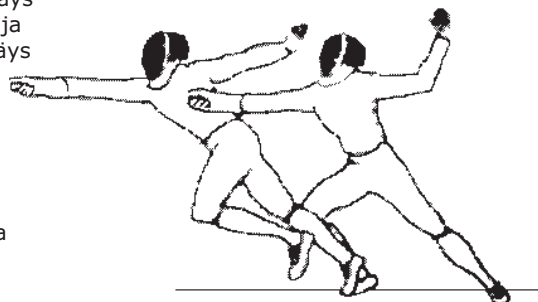
Väistön vastaliike puolestaan on "degasee", jossa vastustajan tavoittellessa väistöllä terääsi, sinä vältät kiinnijäämisen siirtämällä teräsi vastustajan terä ALITSE suojaamattomalle puolelle. Degasee voi olla myös edestakainen välttöliike, jolloin sen nimi on une-deux, eli suomalaisittain "ön-döö".

... jotta jäisi jotain jakokurssillekin; Flèche "flessi"

Miekkailun ulottuvin yhden tempon hyökkäys on flessi. Nimi tarkoittaa ranskaksi nuolta ja se kuvastaaakin liikkeen tekotapaa: Hyökkäys lähtee samalla nopeudella kuin nuoli jousipyssystä.

Viereisen sivun kuvat kertovat kuinka lennokas hyökkäys flessi voi olla.

Flessi on yksi niitä liikkeitä, jonka hiomista miekkailija jatkaa koko elämänsä ajan...



Historiaa



Hienoston rouvat perehtyvät miekkailun saloihin 1800-luvun Englannissa

Historiikki: Espoon Miekkailijoiden valmentaja Kimmo Puranen; Suomen ainut miekkailun ammattivalmentaja

Miekkailun historia on yhtä vanha kuin ihmisuku. Tutkijat ovat osoittaneet, että muinaisen alkuihmisen taistelu olemassaolonsa puolesta pakotti ihmistä käyttämään jotain kättä pidempää esinettä taisteluaseena petoja, ja joskus toisia ihmisiäkin vastaan. Jotta ihminen olisi säilynyt hengissä, tuli hänen osata taitavasti hyökätä ja puolustaa itseään.

Historiallisen kehityksen myötä puunuija vaihtui metalliseksi lyömäaseeksi alkaen vähitellen muis-

tuttaa tuntemaamme miekkaa. Antiikin Kreikassa ja Rooman valtakunnan sotilas- ja gladiaattori-kouluissa sekä keskiajan ritariston keskuudessa miekkailu oli erittäin suosittua.

Ruutiaseen keksiminen 1400-luvulla muutti miekkailun luonnetta enemmän urheilullisempaan suuntaan. Tällöin syntyi runsaasti miekkailuseuroja, joissa alettiin opettaa miekkailua järjestelmällisesti. Jo tuolloin italialaisille miekkailu merkitsi taidetta, taidetta ja urheilua.

Taistelun ABC...jne.

Mieti näitä ennen ensimmäistä miekkailukilpailuasi, jonka pidämme kurssin päätteeksi:

- A. muista liikkua!
- B. vaihda etäisyyttä
- C. vaihda rytmiä
- D. vaihda askelten pituutta
- E. tee asiat yksinkertaisesti
- F. tee aina pistoyrityksessäsi Hyvä ojennus
- G. ÄLÄ HOSU, vaan mieti missä olet vastustajaasi parempi.

Kysymyksiä

Pistä ne tähän muistiin ja kysy kun seuraavan kerran nähdään!

← _____ »

← _____ »

← _____ »

← _____ »

← _____ »

← _____ »

← _____ »

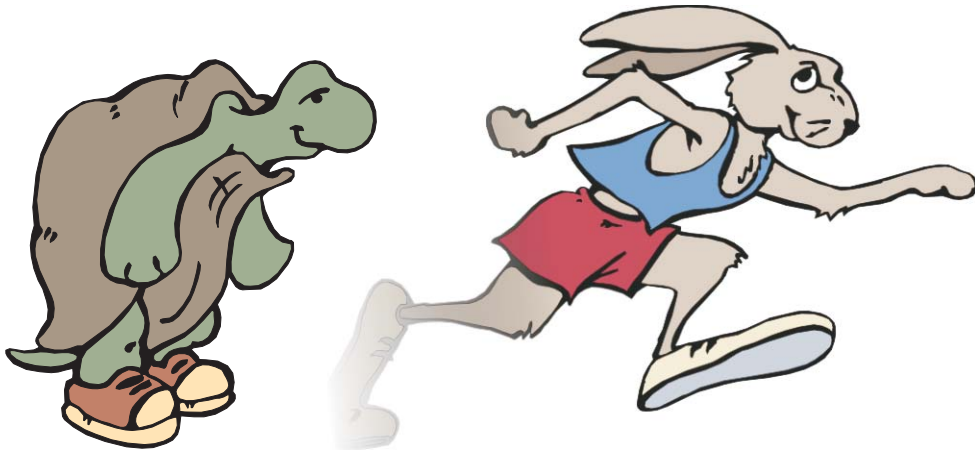
← _____ »

← _____ »

← _____ »

← _____ »

Tempo



Miekkailussa pelkkä nopeus ei vielä ratkaise mitään

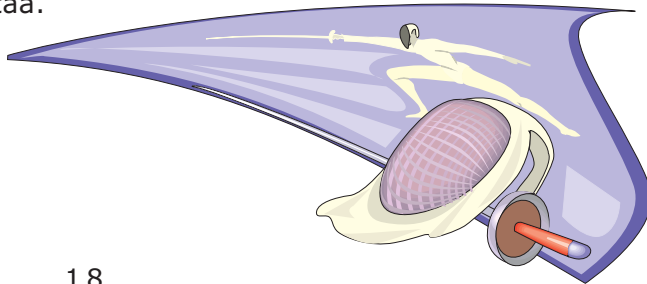
Lopuksi termi, joka yleensä merkitsee eroa onnistuneen ja epäonnistuneen miekkailuliikkeen välillä.

TEMPO eli RYTMII on varmaan tuttu jokaiselle musiikkia harrastaneelle. Miekkailussa tempo merkitsee OIKEA-AIKAISUUTTA.

Otetaanpa esimerkki. Lähdet yrittämään hyökkäystä askeleella, mutta vastustajasi ottaa juuri silloin askeleen taakse. *Et osu, koska hyökkäyksellä on huono tempo.* Mutta toisaalta, jos vain ojennat kätesi kun vastustajasi ottaakin varomattoman askeleen eteenpäin, *osut häneen helposti, koska ojennuksellasi on hyvä tempo.*

Usein luullaan, että miekkailu vaatii ääretöntä nopeutta, mutta se ei ole totta. *Miekkailussa liikkeiden ennakointi ja oikea-aikaisuus korvaa nopeuden.*

Miekkailu on tempon hallintaa.



Miekkailutaidon kehitystä ohjasivat lisäksi aina 1900-luvulle asti veriset kaksintaistelut, jotka muodostuivat varsin yleiseksi tavoiksi riita- ja kunniakysymysten selvittelyssä.

Noin vuonna 1880 miekkailu muodostui nykyiseksi kilpaurheiluksi, jossa käytetään kolmea asetta: kalvaa, florettia ja säilää.

Miekkailu on aina ollut mukana olympialaisissa ensimmäisistä Ateenan 1896 kisoista lähtien. Naiset osallistuivat floretilla ensimmäisen kerran olympialaisten miekkailukilpailuun Pariisissa 1924. Nykyisin naiset miekkailevat myös kalvalla.

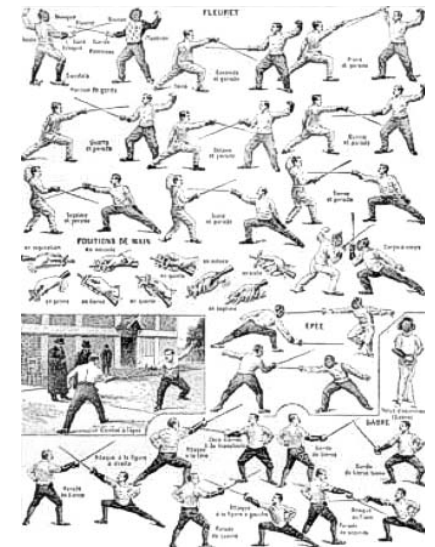
1940-50-luvuilla kehitetyt kalvan ja floretin sähköiset merkitsijälaitteet muuttivat miekkailun luonnetta vauhdikkaammaksi ja suoraviivaisemmaksi, miekkailu oli lopullisesti muuttunut kaksintaistelusta urheiluksi.

Miekkailusta on viimeksi kuluneen 40 vuoden aikana tullut erittäin kansainvälinen ja nykyaikainen urheilumuoto, jonka kärkitaso on henkilökohtaisesti ja maittain erittäin laaja. MM- ja olympiamitalilistoissa on nykyisin mukana monta maata, joiden keskinäiset järjestykset vuosittain vaihtelevat paljon. Suurimmat mitalimäärät kaikilla aseilla ovat keränneet Italia, Ranska, Unkari, Saksa, Neuvostoliitto, Puola ja Romania. Lisäksi kalvalla ovat Ruotsi ja Sveitsi olleet perinteisiä mitalimaita. Kiinasta on tullut nykyisin uusi huippumaa.

Suomessa tutustuttiin jo hyvin var-

hain Turun Yliopiston perustamisesta vuodesta 1640 lähtien, jolloin opiskelijat harrastivat urheilussa miekkailua tai voimistelua. 1800-luvulla tunnettuja miekkailunopettajia Turun Yliopistossa olivat italialainen Otta sekä suomalaiset Floretin ja Vilhelm Bergholm.

1900-luvulla suomalainen miekkailuharrastus virisi voimakkaasti. Helsingin ja Turun yliopistot, Haminan Kadettikoulu ja yksityiset oppikoulut loivat edellytykset miekkailuharrastuksen leviämiseksi ja seurojen perustamiselle. Ensimmäinen virallinen miekkailuseura, Helsingin Miekkailijat, perustettiin 1923, seuraavaksi syntyivät Miekka-Miehet Helsinkiin ja Viipurin Miekkailijat Viipuriin. Suomen Miekkailuliitto perustettiin vuonna 1931 ja sen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Helsingin Yliopiston voimistelulaitoksen lehtori Oskari Väänänen.



Harrastus tänään



Liikkeen ranskankielinen nimi flèche [fleshee] eli NUOLI on parempi kuin suomenkielinen nimi RYNTÄYS. (Eihän ryntäilemällä saa miekkailussa kuin pistoja itseensä.)

Miekkailun harrastajia on Suomessa eniten pääkaupunkiseudulla, mutta miekkailua harrastetaan myös Hämeenlinnassa, Jyväskylässä, Lappeenrannassa, Oulussa, Rovaniemellä, Vaasassa, Tampereella ja Turussa.

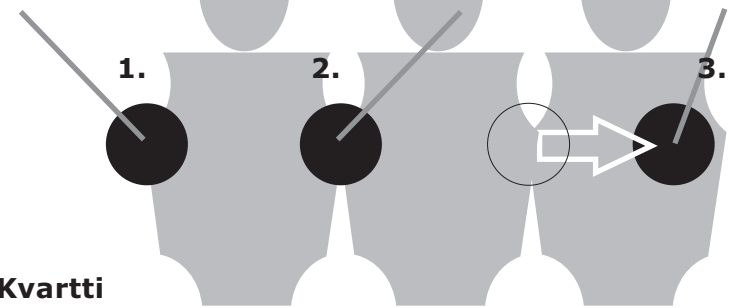
Seurat kuuluvat Suomen Miekkailuliittoon joka puolestaan kuuluu Kansainväliseen miekkailuliittoon, FIE:hen. (Fédération Internationale d'escrime).

Miekkailun Junioritoiminta

Miekkailu on kilpaurheilulaji jossa paremmuus selviää vain ottelemalla muiden lajin harrastajien kanssa. Juniorit ottelevat ikäryhmittäin, jotka ovat:

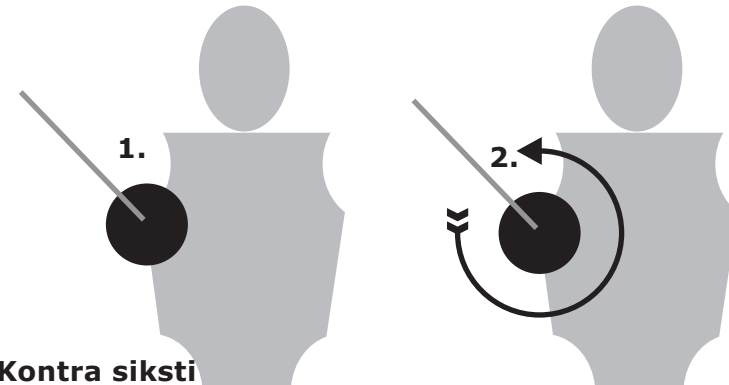
- Alle 9-vuotiaat tytöt ja pojat
- Alle 11-vuotiaat tytöt ja pojat
- Alle 13-vuotiaat tytöt ja pojat
- Alle 15-vuotiaat tytöt ja pojat
- Alle 17-vuotiaat tytöt ja pojat
- Alle 20-vuotiaat tytöt ja pojat

SUPINAATIO = Käden kiertoliike oikealle (ääriasennossa käsipohja ylös)
PRONAATIO = Käden kiertoliike vasemmalle (ääriasennossa rystyset ylös)



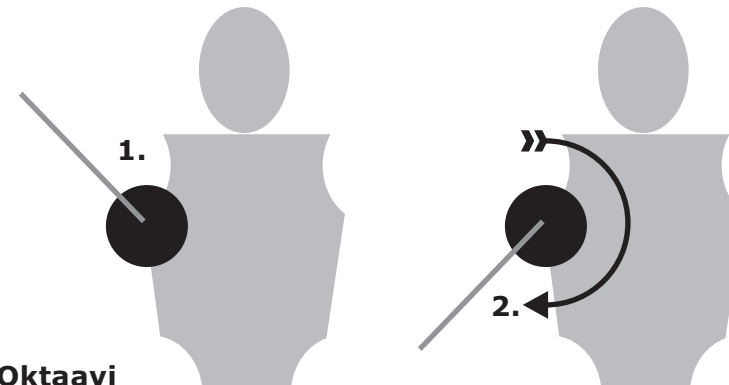
Kvartti

Käsi perusasennossa. Siirrä kärki sormilla vasemman olkapääsi kohdalle. Siirrä kokiilli vasemman olkapään kohdalle. Kynärpää voi liikkua nyrkin verran vasemmalle. Käsi kääntyy lievästä supinaatiosta lievään pronaatioon.



Kontra siksti

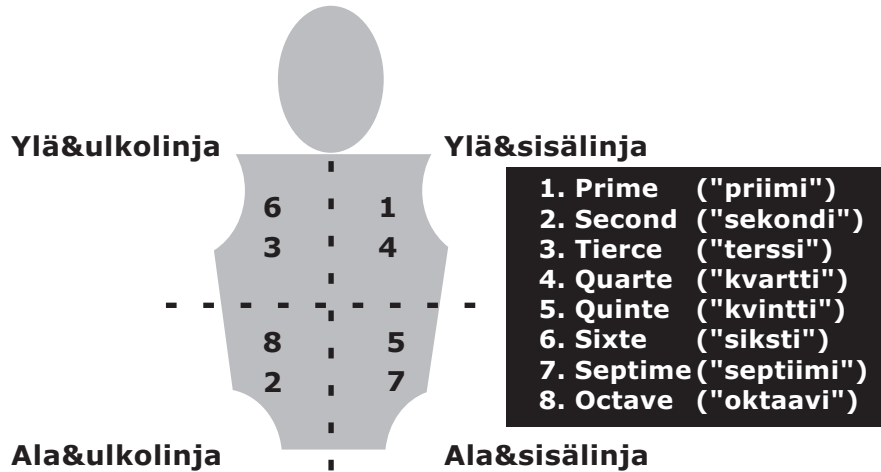
Käsi perusasennossa. Siirrä kärki sormilla ja ranteella laajahkossa kaarella tukipisteensä ympäri ja pysäytä liike täsmällisesti perusasentoon.



Oktaavi

Käsi perusasennossa. Siirrä kärki sormilla ja ranteella laajahkossa puolikaaressa alaviistoon. Käsi kääntyy lievästä supinaatiosta voimakkaaseen supinaatioon.

Väistöt



Kalpamiikkailun ideahan on yksinkertainen: pistä vastustajaa, ilman että sinua pistetään. Voisi ehkä kuvitella, että pistäminen on kalpamiikkailussa ehdottomasti tärkeintä, mutta näin ei ole. Vähintään yhtä tärkeää on osata välttää vastustajan pistoyritykset. Tässä vaiheessa tulee kuvaan asella tehty vastustajan terän torjuminen, väistäminen.

Väistäminen on hyvin luonnollinen reaktio. Kun terä tulee sinua kohti, yrität vaistomaisesti työntää hyökkäyksen sivuun. Seurauksena on usein iso liike, jossa oma ase saattaa jopa osua lattiaan. Tämä on väärin.

Miekkailussa jokaisella väistöillä on määräpaikka eli linja, johon väistöliike pysähtyy. Kun siirret aseesi yhdestä linjasta toiseen, liike on pieni, nopea ja *pysähtyy* tarkasti.

Väistö voi olla *suora*, esim. viereisessä kuvassa siirto "sikstistä" "kvarttiin", *diagonaalinen* - "kulmasta kulmaan" - esim. siirto "sikstistä" "septiimiin" tai *kiertoväistö* eli kontraväistö, jolloin terä kiertää ympyrän nyrikin pysyessä paikallaan päätyen lähtölinjaan esim. "kontrasiksti".

Väistöjä on enemmän, kuin ehdimme alkeiskurssilla opetella, mutta kolme kalpamiikkailun tärkeintä väistöä otamme "arsenaaliimme".

Väistöjen laajamittainen hallinta on jatkokurssin asioita, joten älä huolestu, jos osa termeistä tuntuu oudoilta!



"Aselajit"

Kalpamiikkailu on yksi kolmesta miekkailun "aselajista", kaksi muuta ovat floretti ja säilä.

Yksinkertaistaen voidaan kalpamiikkailun ero kahteen muuhun tiivistää osuman syntyhetkeen: Kalpamiikkailussa se, joka osuu ensin saa pisteen. Myös kaksoispisto on mahdollinen jos molempien pistojen välinen aikaero on 1/20-25 sekuntia lyhyempi. Tällöin molemmat ottelijat saavat pisteen. Floretissa ja säilässä ensin osuva ei välttämättä saa pistettä, vaan osuman "lailisuus" perustuu miekkailijoiden tekemien liikkeiden sovittuun etuoikeusjärjestykseen, so. yksinkertaistaen; hyökkäys pitää ensin torjua ennenkuin voi itse hyökätä.

Osuma-alueet

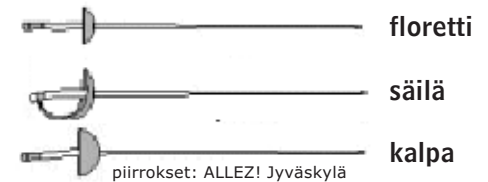
Myös osuma-alueissa on eroja. Kalvassa vastustajaan saa osua koko vartaloon, säilässä yläruumiiseen kädet ja pää mukaan lukien ja floretissa vain ylävartaloon, mutta kädet ja pää pois lukien. (Kuva sivulla 9)

Ottelu

Miekkailuottelu tapahtuu 14 metriä pitkällä alueella, sovittuun pistemäärään, riippuen missä vaiheessa kilpailua ollaan (alkuerissä otellaan 5-pistoon, uloslyöntivaiheessa 10 tai 15 pistoon ikäryhmästä riippuen). Ottelu-aika on rajattu pistemäärästä riippuen 3:een tai 9:ään minuuttiin. Jos ottelu päättyy tasapisteisiin, otellaan minuttin jatkoaika "äkkikuolemaperiaatteella". Jos vielä sittenkin ottelu on tasan, voiton ratkaisee arpa. Miekkailuottelu ei koskaan pääty tasapeliin.

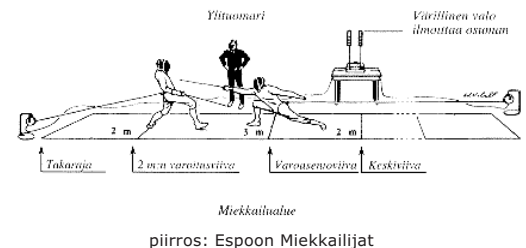
Kuka pärjää

Miekkailu on yksilölaji, jossa tarvitaan monia ominaisuuksia kuten ennakkoluulottomuutta, mielikuvitusta, älykkyyttä, psykologista silmää, arvostelukykyä, johdonmukaisuutta, itsehillintää, itsekuria, temperamenttia omanarvontuntoa, itsevarmuutta. Miekkailussa voi pärjätä hyvin monenlaisilla ominaisuuksilla, joten jos joku osa-alue on vahva, sillä voi peittää heikkouksiaan. Jokaisella kehittyneellä kilpamiikkailijalla on oma strategiansa ja taktiikkansa, jotka voivat perustua esimerkiksi tekniikkaan, fyysiseen kuntoon, taktiseen oveluuteen, jalkatyöskentelyyn tai henkiseen sitkeyteen ja taistelutahtoon.



piirroksat: ALLEZ! Jyväskylä

Aseilla on maksimipainonsa, mutta kilpa-aseiden paino aseesta riippumatta ei ylitä 500 grammaa. Päin vastoin, aseista tehdään niin keveitä ja tasapainotettuja kuin mahdollista. Käden ojentaminen vaatii kuitenkin lihaskuntoa, rentoutta ja hyvää veren kiertoa joka ei harjoittelematta onnistu.

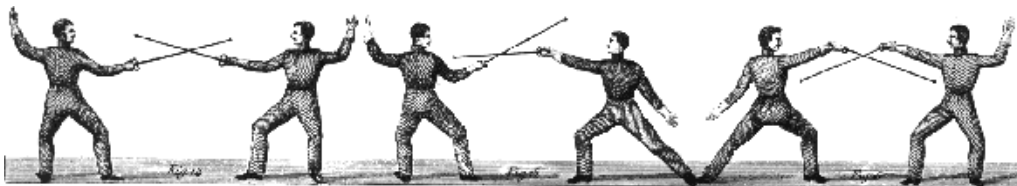
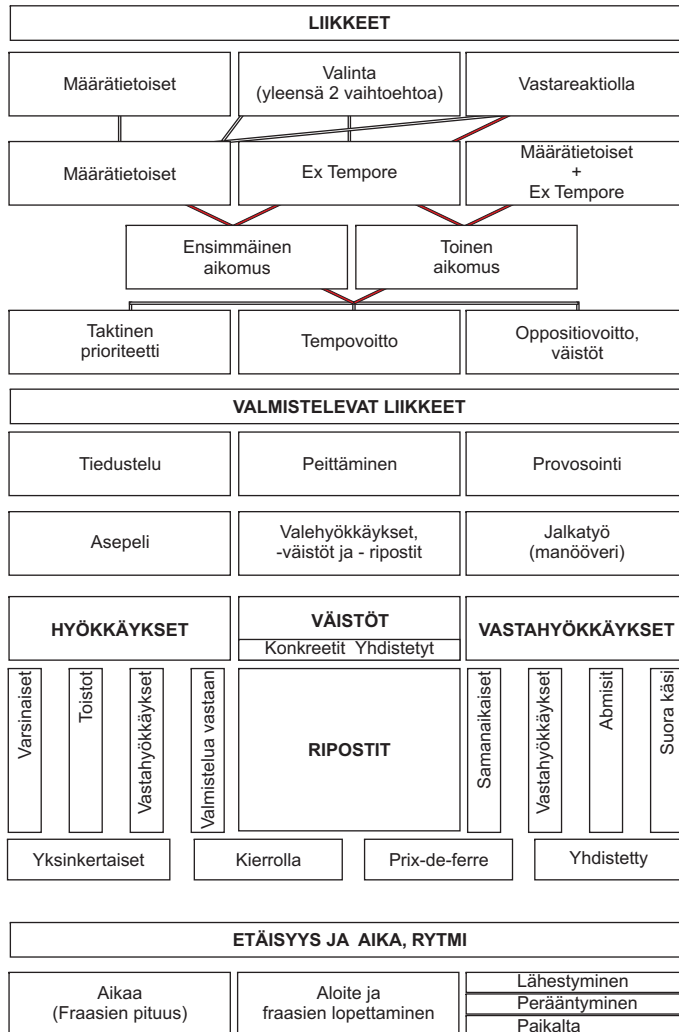


Miekkailualue
piirros: Espoon Miekkailijat

Miekkailun taktiset elementit

Miekkailun SUURI juttu on sen taktinen laajuus. Yksinkertaisemmin sanottuna, mitkä asiat johtavat ottelun voittamiseen.

Vieressä asia on esitelty venäläisen koulukunnan näkökulmasta. Ai et tajua kuvioista mitään? Älä välitä, ei tajua moni pitempäänkään miekkailut harrastaja! Kuvio on mukana, jotta saat harmaan käsityksen mitä kaikkia asioita huippumiekkailijan tulee omakseen selkärankaansa. MEILLE riittää alla olevien herrasmiesten esittämä yksinkertainen kuvio. Aijajai! Herrat harjoittelevat ilman maskia - niin ei saa tehdä!



LIKKUMINEN

HYÖKKÄYS

PUOLUSTUS



Syöksy on miekkailuliike jota ilman ei ole nykyaikaista miekkailua. Ja kuten kuvasta näet, ei vanhanaikaistakaan... Jos haluat kehittyä hyväksi miekkailijaksi, harjoittele syöksyä joka päivä. Tee aluksi niin monta peräkkäin kuin jaksat ja sen jälkeen yksi lisää joka päivä, kunnes 100 syöksyä ei enää tunnu missään!



Syöksy

Syöksyn suoritus vaiheittain, Aseen kärki suunnataan sormien avulla tarkasti haluttuun osumapisteeseen, SITTEN

- 1) KÄSI SUORAKSI.
- 2) NOSTA ETUJALAN VARPAAT
- 3)" POTKAISE" ETUJALKA ETEENPÄIN, OIKAISE TAKAJALKA SUORAKSI JA HEITÄ ASEETON KÄSI TAKAVIISTOON.
- 4) ASTU SYÖKSYASENTOON ETUJALAN KANTAPÄÄ EDELLÄ RULLATEN
- 5) TARKISTA LOPUKSI, ETTÄ TAKAREISI ON SUORA JA SEN JALKAPOHJA KOKONAAN MAASSA. ETUJALAN REISI JA SÄÄRI MUODOSTAVAT SUORAN KULMAN.

Pisto osuu tarkoitettuun osumapisteeseen hiventä ennen tai viimeistään samanaikaisesti kuin etujalka syöksyn päättyessä koskettaa lattiaa. Selän tulee olla suorana ja olkapäiden rentona. Pää on pystyssä. Liike tapahtuu yhtenä jatkuvana suorituksena.

Normaalissa syöksyssä (lyhyt, keskipitkä) lantio pysyy samalla tasolla sekä varo-

asennossa että syöksyn lopussa, samoin miekkailuaskelissa. Takaisin varoasentoon päästään syöksystä seuraavasti:

A) Takajalalla vedetään sen polvea koukistaen ja etujalalla työnnetään polvea oikaisten vartalo taaksepäin takaisin varoasentoon; samanaikaisesti koukistuu aseeton käsi. B) etujalan suoritettua ponnistuksensa se siirretään entiselle paikalleen varoasennossa. c) ojentunut asekäsi koukistetaan varoasentoon vasta tämän jälkeen.

Liikkeen päättyessä tulee varoasennon olla täsmälleen sama kuin ennen syöksyn suoritustakin. Käden toiminta poikkeaa hiukan riippuen siitä, mitä asetta käytetään, mutta kaikille aseille on yhteistä se, että asekäsi ojennetaan suoraksi juuri ennen syöksyä, ja koukistetaan vasta sitten kun on palattu varoasentoon. Syöksyn pituus vaihtelee tilanteesta riippuen. Ylipitkästä syöksystä ei ole paluuta, siitä voi mennä vain eteenpäin.

Käden ojennus



Ensimmäinen asia, joka kalpamiekkailijan tulee osata tuntuu erittäin yksinkertaiselta, mutta vie vuosia oppia. Tempu on: Käden ojentaminen.

Jokainen osaa pistää käsivartensa suoraksi, mutta kun käteen pistetään ase, tilanne muuttuu. Ojennuksen tunne pitää olla ASEEN KÄRJESSÄ. Siksi kaikki alkaa aina kärjen suuntaamisella oikeaan kohteeseen, sormien avulla.

Kun kohde on tähtäimessä, käsi ojennetaan ojentajalihaksen avulla työnnon suuntautuessa lonkkaluusta SUORAAN eteenpäin, riippumatta siitä, mihin kohtaan kärki on tähdätty.

Kun kärki osuu kohteeseensa, käsivarsi ojennus jatkuu NIIN SUORAKSI KUIN SE IKINÄ SAADAAN ja asetta pitävä käsi saatetaan korvien korkeudelle, asekauden olkapäästä katsoen kello kahden suuntaan.

Koko piston ajan ennen käsivarren täydellistä ojentumista, asekauden KYYNÄRPÄÄ pysyy hieman sisempänä kuin nyrkki, jotta pisto menee suoraan, eikä kaarru sisälinjaan.

Eri aseiden osuma-alueet

SINÄ opettelet nyt KALPAA.



Kalpa

Säilä

Floretti

piirroksset: ALLEZ! Jyväskylä

Varoasento



Varoasento on vuosisatojen aikana muokkautunut nykyiseen urheilulliseen asuunsa. Kuvan mukaisessa klassisessa asennossa vasen käsi on tyylikkästi ylhäällä, mutta sen paikka voi olla myös alempana, jos se tuntuu luontevammalta.

Takajalan jalkaterä on kuvassa niin ikään klassisesti "L" asennossa etujalkaan nähden. Takajalan kulma voi kuitenkin olla hieman pienempikin etujalkaan nähden.

Asekäsi on rentona ja kyynerpää on n. nyrkin verran irti vartalosta.

TÄRKEÄÄ ON, että vartalon painopiste on lantion kohdalla - ei ylempänä!



Tasapainokädellä on paljon muutakin käyttöä kuin tyylikäs asento. Se on vastapaino monelle miekkailuliikkeelle ja vähentää mm. syöksystä ylösnoustaessa jalkavoimien tarvetta.

Askel eteenpäin



A) Nosta ensin etujalan varpaat ja sitten kantapää irti lattialta. B) Siirrä jalkaa puolitoista tossusi mittaa eteenpäin niin, että vain kantapää osuu lattiaan. C) Siirrä takajalkaa saman verran ja laske etujalka samanaikaisesti kokonaan maahan.

Liike tapahtuu sulavasti rullaten vain jaloilla, lantio ja ylävartalo liikkuvat vain eteenpäin. Ei ylösalaisin huojuen. Ei sivuille huojuen. Askeleella siirtää varoasennosta varoasentoon.

Askel taaksepäin sujuu toisinpäin. A) Ojenna takajalan varpaat taaksepäin. B) Siirrä takajalka puolitoista tossusi mittaa taaksepäin varpaat edellä. Kun päkiä kohtaa lattian vaihda paino takajalle C) ja nosta etujalan varpaat maasta, vedä etujalka kantapää edellä puolitoista tossua taaksepäin ja laske jalka kantapää edellä rullaten maahan. **A S K E L P Ä Ä T T Y Y A I N A T A S A P A I N O I S E E N V A R O A S E N T O O N .** Jalkojen väli pysyy puolessatoista toisissa liikuttii sitten eteen- tai taaksepäin.

MIKÄ ASE? Kirjoita viivalle.

