

MIEKKAILU

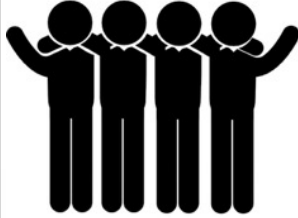
MIKSI LAPSENI TULISI ALOITTA A MIEKKAILU?

SE EI OLE KALLISTA

Miekkailuvälineet eivät ole kalliimpia kuin muutkaan urheiluvälineet tai edes vaatteet. Miekkailuseura myös lainaa välineitä alkuun, joten niitä ei tarvitse ostaa heti



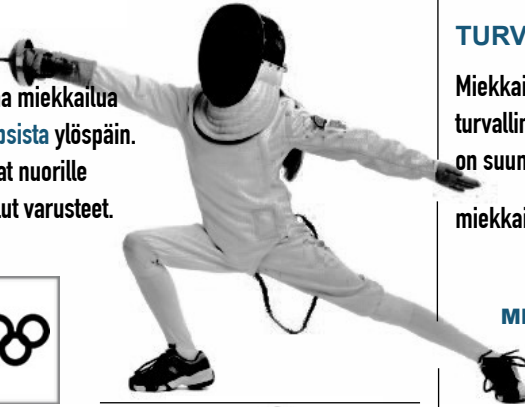
Miekkailu kehittää nopeutta, tasapainoa ja koordinaatiokykyä



JOUKKUEHENKI

Lapsi oppii kilpailemaan yksin ja joukkueissa

Seuramme opettaa miekkailua kuusivuotiaista lapsista ylöspäin. Sen mahdollistavat nuorille lapsille suunnitellut välineet.



ERINOMAINEN LIIKUNTALAJI

Tyypillinen miekkailutreeni polttaa 420-700 kcal/h riipuen tehokkuudesta



MIEKKAILU, TURVALLINEN LAJI

Miekkailu on kamppailulaji, mutta erittäin turvallinen sellainen. Miekkailuvälineet on suunniteltu suojaamaan

miekkailijaa.

MASKI

MIEKKAILUTAKKI

HANSKA

MIEKKAILUHOUSUT

PITKÄT SUKAT

KENGÄT



Miekkailu on yksi neljästä lajista, jotka ovat olleet osana kaikissa Olympialaisissa



Lapsi omaksuu hyviä käytöstapoja, kuten itsekuria ja kunnioitusta vastustajaa kohtaan

He oppivat käsittelemään niin voittoja, kuin tappiotakin



Oppiminen, muisti ja keskittymiskyky parantuvat huomattavasti



HE OPPIVAT TEKEMÄÄN HAASTAVIA PÄÄTÖKSIÄ, ANALYSOIMAAN ONGELMIA JA MIETTIMÄÄN NOPEASTI

Miekkailusta on suuri hyöty lasten abstraktille ajattelulle, koska he oppivat yhdistämään nopeuden etäisyyden ja ajoituksen

Erinomaista sydänliikuntaa, joka saa hengästymään ja siten alentaa verenpainetta ja vähentää huonojen rasvojen kertymistä.



Kaikki tämä auttaa tyttöjä ja poikia saavuttamaan korkeimman potentiaalinsa myös muilla elämänalueilla

Lapset omaksuvat hyviä työskentelytapoja, joista voi olla hyötyä myöhemmin koulunkäynnissä



KÄYTKSELLINEN HYÖTY

Kasvattaa itsekuria ja kykyä hallita tunteita. Lapsi oppii käsittelemään fyysisiä ja psyykkisiä haasteita. Miekkailu myös alentaa stressiä



MISTÄ VOIT LÖYTÄÄ MEIDÄT

LIMINKA Linnukan päiväkodin liikuntasali. Karintie 1. Keskiviikkoisin 16:00-19:00 ja lauantaisin 9:00-12:00 18.8.2018 eteenpäin.

LISÄTIETOA: pisto@miekkailuseurapisto.fi

