

# MilFight -perustekniikkaleiri aloittelijoille

## Esittely

### Tavoite

Opettaa MilFight-kamppailujärjestelmän perustekniikat siten, että kurssille osallistuneella on mahdollista jatkaa harjoittelua MilFight -jatkokurssilla.

Tutustuttaa kamppailulajeja jo harrastavia MilFight -järjestelmään.

Harjoittelun motto: "Mitään kamppailun osa-aluetta ei väheksytä!"

### Kenelle kurssi soveltuu

Kaikki itsepuolustuksesta ja kamppailusta kiinnostuneet miehet ja naiset. Aikaisempaa kokemusta kamppailulajeista ei tarvita.

Soveltuu erinomaisesti myös turvallisuusalalla toimiville!

Vaikka harjoittelua ei olisi mahdollista jatkaa leiriviikonlopun jälkeen, toimii tapahtuma kuitenkin hyvänä itsepuolustuskurssina.

### Suosittelavat esitiedot

Pitkämatalmaisilla on mahdollisuus saapua edellisenä iltana ja majoittua ilmaiseksi tiloissamme. Vuodepaikkoja on 30:lle ja tiloista löytyy keittiö ja suihkut.

Varustus;

- tpaita ja treenihousut (verryttelypuvun/ budolajipuvun housut tai MMAshortsit)
- suihkutossut (jalat pestään ennen matolle tuloa, jolloin suihkutossut jalassa siirrytään pukuhuoneesta tatamille)
- peseytymisvälineet ja vaihtovaatteet
- majoittujille makuupussi
- juomapullo + nestettä

Lauantai 19.1.

- klo 09.00 -12.00 koulutus
- klo 12.00 - 13.00 tauko
- klo 13.00 -16.00 koulutus

Sunnuntai 20.1.

- klo 09.00 - 15.00 koulutus (juomataukoja pidetään järkevästi!)

### Koulutuspaikka

Teeriniemen väestönsuoja, budosali  
Joutsenenkatu 9  
65320 Vaasa