

Sisällysluettelo

JOHDANTO	5
1. BOFFAUS URHEILULAJINA JA HARRASTUKSENA	6
1.1 Mitä boffaus oikeastaan on?	6
1.2 Aselajit boffauksessa.	8
1.3 Kuinka aloittaa harrastaminen ja mitä se maksaa?	11
1.4 Säännöt.	12
1.5 Lajin lyhyt historia	15
2. ERILAISET TAVAT HARRASTAA.	18
2.1 Pihaboffaus	18
2.2 Urheiluboffaus.	20
2.3 Tapahtumaboffaus	24
2.4 Muita boffaamisen muotoja	31
3. VARUSTEIDEN TEKEMINEN.	35
3.1 Materiaalit	35
3.2 Työkalut	44
3.3 Ostoslista yhdelle miekalle ja kilvelle.	45
3.4 Miekan tekeminen	47
3.5 Kilven tekeminen	55
4. TEKNIikka	64
4.1 Johdanto miekkailuun	64
4.2 Etäisyydet.	65
4.3 Miekkailuasento ja liikkuminen.	68
4.4 Perusaskeltyypit miekkailussa.	71

4.5 Miekan osat	74
4.6 Mekaaniset edut, eli miten heikko voittaa vahvan	74
4.7 Rakenne	76
4.8 Miekkailun perusperiaatteita ja piirteitä	80
4.9 Tekniikoiden kätisyys	93
4.10 Tekniikat: Miekka yhdessä kädessä	93
4.11 Kilven käyttäminen	105
4.12 Tekniikat: Miekka ja keskikahvakilpi	112
5. RYHMÄTOIMINTA	120
5.1 Johdanto ryhmätoimintaan	120
5.2 Lyöntejä eri suunnista	121
5.3 Ylivoima ja alivoima	122
5.4 Kaksi yhtä vastaan	124
5.5 Laidan rullaaminen	125
5.6 Aselajien roolit	128
6. HARJOITTEITA JA PELEJÄ	129
6.1 Lämmittely	129
6.2 Harjoitteita	135
6.3 Pelejä	140
SANASTO	146
LINKKEJÄ JA LUKUSUOSITUKSIA	150
KIITOKSET	151
TEKIJÖISTÄ	152