



**DRESDNER
FECHT-CLUB
1998 e.V.**

CORONAFECHTEN NOVEMBER 2020

Übungen zum Sportlich bleiben für die Dresdner Fechter und Fechterinnen der Bambini-Gruppe

IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER DER BAMBINI-GRUPPE,

nun zwingt uns die Corona-Zeit wieder dazu, die Fechthalle zu schließen und wir können nicht mit euch trainieren. Wir finden das total schade, weil ihr grad so eine tolle Gruppe geworden seid.

Wir wollen, dass ihr nicht einrostet, und es gibt ein paar Übungen, die euch fit halten und euch beim Fechten lernen helfen. Diese Übungen wollen wir euch immer wochenweise zukommen lassen und ihr könnt allein, mit Eltern oder Geschwistern die Übungen machen.

Schreibt uns doch gern eine E-Mail und erzählt wie es euch gelungen ist! Empfänger:

coronafechten-dfc@gmx.de und im Betreff: Bambini

HIER DIE ÜBUNGEN FÜR DIE ERSTE WOCHE:

Ihr benötigt dafür eine Gymnastikmatte oder eine Isomatte, einen kleinen Ball (z.B. Tennisball) und eine Stoppuhr.

1. Ihr stellt euch gegenüber auf die Matte und macht gleichzeitig Brustschwimmbewegungen mit den Armen (2min)
2. Stellt euch hinter der Matte auf und joggt auf der Stelle (2min)
3. Stellt euch wieder auf die Matte und tut so, als würdet ihr nach Äpfeln greifen. Macht euch ganz lang um auch an die obersten heranzukommen. (2min)
4. Stellt euch beide wieder hinter die Matte und spielt euch abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß einen imaginären Ball zu. (2min)
5. Eine Person sitzt rücklings auf der Matte, der andere hinter ihm. Jetzt muss der Sitzende einen imaginären oder echten Ball mit beiden Füßen nehmen und dem Partner übergeben. (jeder 10mal)
6. Beide stellen sich auf die Matte, ein Partner klatscht einen Rhythmus, der andere muss ihn wiederholen und umgekehrt. (jeder 5mal)
7. Beide stehen auf der Matte und spielen sich zwei Tennisbälle zu (2min)
8. Beide stellen sich auf Zehenspitzen auf die Matte und strecken die Arme zur Seite. Haltet das Gleichgewicht und findet eure Mitte (versucht so lange wie möglich zu halten)
9. Beide stellen sich auf ein Bein und führen ihren rechten Ellenbogen zum linken Knie und andersherum. Also immer diagonal. (10mal)
10. Beide Partner sitzen im Schneidersitz auf der Matte. Als erstes versucht euch an den Händen zu fassen und dann gemeinsam aufzustehen (3mal) und dann versucht, ohne Partner und ohne Hilfe der Arme aufzustehen. (5mal)
11. Legt drei Gegenstände auf die Matte, fasst mit euren Händen eure Fußknöchel und watschelt im Slalom um die Gegenstände herum. (5mal)

Jetzt kommt noch eine **GESCHICKLICHKEITSÜBUNG** für die ganze Woche. Einige von euch haben es mit einem Florett schon mal probiert. Da ihr jetzt kein Florett zur Hand habt, könnt ihr auch einen geraden Stock, einen Besen, einen Regenschirm oder anderes nutzen und mal versuchen, wie lange ihr den Stock auf eurer Handfläche balancieren könnt.

Am besten versucht ihr das draußen. Sucht euch einen Ort, an dem ihr Platz habt.

Wenn das geklappt hat, probiert es doch auch mal auf eurem Zeigefinger aus!

Schreibt uns, wie lange ihr es geschafft habt. Schickt uns gern auch ein Foto, sprecht aber bitte mit euren Eltern darüber, ob wir das Foto auf der Homepage veröffentlichen dürfen (mit/ ohne Name). Wir sind gespannt.

Wenn ihr das jeden Tag übt, sind wir uns sicher, dass ihr das schnell lernt.

Jetzt seid ihr wunderbar warm und euer Körper ist bereit für Fechtsport. Vielleicht kann sich ein Erwachsener Zeit nehmen und mich euch **HERR FEHRIS SPEZIALSPIEL** spielen? Da könnt ihr ein bisschen üben, und vielleicht könnt ihr Herrn Fehri beim nächsten Mal austricksen.

Wir haben euch alle wichtigen Begriffe aufgeschrieben:

Deutsch	Französisch	Englisch
Der Trainer hat gesagt	le Maître a dit	Coach said
Schritt vorwärts	Marcher	Step forward
Schritt rückwärts	Ramper	Step backwards
Arm strecken	Allongez le bras	Arm extension
Ausfall	Fente	Lunge
Eins	Un	One
Zwei	Deux	Two
Drei	Trois	Three
Vier	Quatre	four

Für alle Puzzlefans findet sich [hier](#) ein Fechter-Puzzle!

Wir schreiben euch am kommenden Montag, bis dahin!

VIEL SPAß BEIM TRAINIEREN WÜNSCHEN BRIGITTE, JOSEFINE UND HERR FEHRI