



CORONAFECHTEN NOVEMBER 2020-2

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

IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER DER BAMBINI-GRUPPE,

da sind wir wieder! Wie ist es euch in der letzten Woche ergangen? Habt ihr ein paar Übungen ausprobiert? - Heute geht es weiter!

Die Übungen, die wir euch jetzt vorstellen, könnt ihr im Wald, auf dem Hof, im Garten oder auch auf dem Spielplatz absolvieren.

Ihr braucht ein **Springseil**, eine **Stoppuhr** und vielleicht findet ihr den **Stock** wieder, mit dem ihr die Geschicklichkeitsübungen gemacht habt.

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 ZWEITE WOCHE:

Zunächst lauft ihr ein paar Runden.

Dann könnt ihr kleine Sprünge einbauen, Knie anziehen und Arme kreisen.

Kleiner Tipp: Ihr könnt laufen und dabei euer Gehirn in anderen Bereichen arbeiten lassen, z.B. indem ihr während des Laufens Gegenstände (Bäume, Mülleimer...) zählt, die am Wegrand stehen und am Ende die Summe nennt. Ihr könnt auch bei jedem Schritt eine Zahl aus einer Mal-Folge aufsagen ($1*1=2; 1*2=2, \dots$), auf Englisch zählen etc..

Jetzt nehmt euch euer **SEIL**, stellt es richtig ein und versucht, so viele Durchschläge wie möglich (Zählen!) in einer Minute zu machen. Wir sind gespannt auf eure Ergebnisse! Versucht es jeden Tag wieder. Merkt ihr, wie sich Verbesserungen einstellen? Euer Gehirn merkt sich nämlich, was der Körper tun muss.

Für alle, die noch Schwierigkeiten mit dem Seilspringen haben, ist vielleicht [dieses Video](#) hilfreich?

Als nächstes sucht euch einen Baumstamm, Bank, Treppe o.Ä.. Von dort sollt ihr **HERUNTERSPRINGEN** und mit beiden Füßen gleichzeitig landen. Geht dabei ein wenig in die Knie und haltet diese Stellung kurz (10 sek.)! Diese Übung wiederholt ihr 5x.

Im nächsten Durchgang sollt ihr auf dem rechten Fuß landen und dabei das Gleichgewicht halten. Dann wechselt ihr das Bein, mit dem ihr landet. (jeweils 5x)

Jetzt kommt die **BEINARBEIT**! Sucht euch eine längere, ebene Strecke, auf der ihr gut eure Schritte machen könnt! Geht tief in die Fechtstellung und macht zehn Fechtschritte vorwärts & rückwärts. Denkt an eure Fußspitze und die Ferse beim Anheben und Aufsetzen. Im nächsten Durchgang macht ihr einen Doppelschritt, d.h. einen längeren Schritt und dann einen kürzeren Schritt hinterher. Das wiederholt ein paar Mal. Als letztes, könnt ihr auch den Ausfall üben. Denkt daran, dass der Ausfall explosiv sein sollte! Ihr drückt euch also mit dem hinteren Bein kräftig ab und schaut, dass euer hinteres Bein durchgestreckt ist und das vordere Bein einen 90° Winkel bildet. Beide Arme sind gestreckt und die hintere Handfläche zeigt nach oben.

ÜBRIGENS: Wisst ihr eigentlich, warum Herr Fehri bei der Beinarbeit immer mal sagt, dass ihr lächeln sollt? 😊 -> Wenn man lächelt, dann entspannt man sich. D.h., wenn ihr euch sehr anstrengt bei der Beinarbeit (oder auch woanders), verkrampft ihr schnell. Wenn ihr dann lächelt, werdet ihr wieder lockerer. Außerdem zeigt ihr eurem Gegner im Fechtkampf mit einem Lächeln, dass ihr keine Angst habt, was euch gleich einen Vorteil verschafft.

Falls ihr noch Lust habt, ein bisschen Stoßtraining zu machen, dann nehmt euren Stock und ein altes Kissen (oder ihr näht euch aus zwei Stoffresten ein Polster) und malt einen Kreis darauf und befestigt das Ziel auf Schulterhöhe. Jetzt versucht ihr in Fechtstellung mit dem Stock den Kreis mit dem gestreckten Arm zu treffen. Seid aber vorsichtig bei dem Stoß, da der Stock schnell abbrechen kann und ihr keine Maske tragt.

Zuletzt noch etwas für die **KREATIVEN:** Die drei Fechter im Anhang könnt ihr mit Mustern, Punkten, geometrischen Figuren, Farben etc. gestalten. Könnt ihr erkennen, mit welcher Waffe sie fechten? Auch da würden wir uns sehr freuen, wenn ihr uns eure Ergebnisse zukommen lassen würdet.

VIEL SPAß BEIM TRAINIEREN WÜNSCHEN BRIGITTE, JOSEFINE UND HERR FEHRI





