



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

**CORONAFECHTEN NOVEMBER 2020-3**

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

## IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER DER BAMBINI-GRUPPE,

wie versprochen, schicken wir euch auch heute wieder das Programm für euer Home-Training. Sicher habt ihr trotz Schule und Hausaufgaben auch noch etwas Zeit zum Üben. Bei manchen Übungen müsst ihr Mama oder Papa einspannen oder ein Geschwisterkind. Vielleicht trifft ihr euch mit einem Freund oder einer Freundin, dann könnt ihr zeigen, was für eine schöne Sportart ihr treibt.

**BEI DER ERSTEN ÜBUNG** benötigt ihr einen Partner, der schnell aufschreiben kann, einen Stift und einen Zettel. Ihr sollt jetzt auf der Stelle joggen und dabei so viele Wörter mit der Silbe "Fecht"; (Fechtstellung, Fechtmaske,...) finden, die euch einfallen und durch euren Partner aufschreiben lassen. Ihr hört erst mit Joggen auf, wenn euch nichts mehr einfällt. Kleiner Tipp: Denkt an Josis Staffelspiel mit den Karten und den Fechtsachen darauf, dann kommen sicher schon viele Begriffe zusammen...

**ZWEITE ÜBUNG:** Hier braucht ihr eine Stoppuhr. Ihr hüpfst auf der Stelle und springst bei jedem dritten Sprung kräftig ab, sodass die Beine richtig durchgestreckt sind (1 min.).

**DRITTE ÜBUNG:** Hampelmänner. Ihr müsst mit einem Sprung in die Grätsche gehen und mit dem nächsten Sprung die Beine wieder schließen. Führt die Hände bei gegrätschten Beinen über dem Kopf zusammen, bei geschlossenen Beinen werden die Hände an die Hüfte geklatscht.

**VIERTE ÜBUNG:** Springt auf der Stelle und boxt bei jedem Sprung 1-2 mal in die Luft. Vielleicht kann euer Partner euch auch ein Kissen o.Ä. als Ziel hinhalten.

*Wisst Ihr eigentlich, dass Fechten und Boxen zu den ältesten Sportarten überhaupt gehören? Schon früh hat man für das Kämpfen Hilfsmittel gesucht: Es wurde mit Keulen, Stöcken und später auch mit Schwertern gekämpft. Leider endete ein solcher Kampf damals für einen der Kämpfer oft tödlich. Das hat sich zum Glück im Laufe der Zeit geändert. Die Waffen wurden immer weiterentwickelt und heute ist es kein Kampf um Leben und Tod mehr, sondern eine moderne Sportart, bei der es darum geht, zu treffen, ohne getroffen zu werden.*

*Ihr müsst also nicht befürchten, dass ihr euren Gegner schwer verletzt.*

**FÜNFTE ÜBUNG:** Nehmt euer Springseil und wiederholt die Übung von letzter Woche, bei der ihr in einer Minute zählen solltet, wie viele Durchschläge ihr schafft. Ihr könnt ja die Ergebnisse vergleichen: Habt ihr euch schon verbessert?

*Jetzt solltet ihr noch etwas Fingergymnastik und ein paar Dehnungsübungen machen, bevor es mit der Beinarbeit weiter geht.*

**SECHSTE ÜBUNG:** Legt die Fingerkuppen beider Hände aneinander und drückt sie ganz fest gegeneinander und lasst dann wieder locker.

**SIEBTE ÜBUNG:** Tippt jeden Finger einer Hand mit der Fingerkuppe des Daumens der selben Hand nacheinander an. Dann wechselt ihr die Hände.

**ACHTE ÜBUNG:** Legt eine Hand auf den Tisch oder auf den Boden. Dann sagt euer Partner: "Meine Oma schneidet Speck, schneidet dir den Finger weg." Während des Sprechens berührt der Partner nacheinander die Finger deiner Hand. Du musst den Finger, der bei dem letzten Wort des



Spruches angetippt wurde, einziehen, bis am Ende alle Finger weg sind. Es ist gar nicht so einfach, jeden einzelnen Finger unter Kontrolle zu bringen!

**NEUNTE ÜBUNG:** Ihr stellt euch in einer Grätschstellung hin, streckt den rechten Arm und beugt euch nach links. Dann wechselt ihr den Arm (jeweils 5x).

**ZEHNTE ÜBUNG:** Ihr stellt die Füße hintereinander, sodass beide Fußspitzen nach vorne schauen, das Knie gebeugt ist und euer Gewicht auf dem vorderen Bein lastet. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der hintere Fuß drückt in den Boden. Wenn ihr die Übung richtig macht, zieht es in der hinteren Wade.

**ELFTE ÜBUNG:** Ihr geht in den Vierfüßlerstand, streckt die Arme dabei aber nicht ganz durch und die Hände zeigen nach innen. Jetzt wechselt ihr zwischen rundem und geraden Rücken ("Esel- und Katzenrücken").

*Ihr könnt alle Übungen, die wir euch schicken, immer wieder neu kombinieren. Dann habt ihr bald herausgefunden, welche eure Lieblingsübungen sind und könnt daraus euer eigenes Programm entwickeln. Das könnt ihr uns dann auch gerne beim Training vorstellen.*

## **BEINARBEIT:**

**MATERIAL:** Kleiner Ball, (Fahrrad-, Arbeits-, ...-) Handschuh

**ERSTE ÜBUNG:** In Fechtstellung den Handschuh nach vorne werfen und mit gestrecktem Arm wieder fangen. Macht die Übung im Stehen/ mit Schritt vor oder zurück.

**ZWEITE ÜBUNG:** In Fechtstellung den Ball mit einer Hand prellen; auch hier wieder im Stehen oder mit Schritten vor/zurück.

**DRITTE ÜBUNG:** In Fechtstellung den Ball hochwerfen und wieder fangen.

**VIERTE ÜBUNG:** Für den Ausfall legt ihr euch den Handschuh auf den Fuss des Vorderbeines und führt den Ausfall aus. Der Handschuh fliegt in die Luft und eure Aufgabe ist es nun, ihn wieder zu fangen.

Wiederholt auch die Übungen vom letzten Mal: Doppelschritt lang/kurz; explosiver Ausfall,...

*Beinarbeit ist anstrengend und manchmal auch langweilig. Trotzdem ist sie das Wichtigste beim Fechten. Gönnst euch eine Pause, wenn ihr das Gefühl habt, dass es nicht mehr geht.*

*Faulheit ist aber keine Ausrede 😊.*

Wir wünschen euch eine schöne Woche (genießt auch den Feiertag),

Eure Josefine, Herr Fehri und Brigitte