



CORONAFECHTEN NOVEMBER 2020-4

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

IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER DER BAMBINI-GRUPPE,

einer eurer älteren Fechtkollegen hat nach der ersten Corona-Pause bei bestimmten Spielen immer von der Version "Corona- 1.0, 2.0, ..." gesprochen, wir sind bei unseren Übungen jetzt bei Version 4 angekommen. Vielleicht könnt ihr ein kleines Trainings-Ritual einführen, z.B. dass ihr vor dem Abendessen immer ein paar Übungen macht oder ihr lest vorm Schlafengehen gemeinsam mit euren Eltern die Informationen, die wir euch zu manchen Fechtthemen schicken und übt dann, wenn Zeit ist.

WIR BEGINNEN WIEDER MIT EINER KLEINEN ERWÄRMUNG:

Für die folgenden Übungen braucht ihr nicht viel Platz, ihr könnt sie einfach bei euch im Kinderzimmer machen. Ihr braucht dazu normale Sportsachen, Turnschuhe, eine Stoppuhr, ein Seil oder auch etwas anderes, was ihr benutzen könnt, um eine Stelle auf dem Boden zu markieren.

- Ihr kreist mit den Schultern vorwärts und lasst dabei die Arme locker mitschwingen. Die Kreise werden dabei immer weiter. Dasselbe macht ihr dann auch rückwärts, sodass ihr und eure Arme schön locker werdet.
- Bei der nächsten Übung stellt ihr euch schulterbreit hin und dreht den aufrechten Oberkörper von links nach rechts (Rumpfdrehen).
- Jetzt nehmt ihr die Arme über den Kopf und wiederholt die Hampelmannübungen aus der letzten Woche.
- Stellt euch wieder schulterbreit hin, streckt die Arme und geht dann mit dem Oberkörper nach unten zu den Füßen und versucht, die Zehenspitzen zu berühren und schüttelt dabei leicht den Kopf. Wenn ihr die Füße erreicht habt, krabbelt weiter nach vorne, bis ihr die Liegestützposition erreicht habt. Dann krabbelt wieder zurück in die Ausgangsposition im Stand.
- Geht in die Kniebeuge und nehmt dabei die Arme nach vorne, sodass die Handinnenflächen zueinander stehen. Haltet die Position ein paar Sekunden.
- Jetzt kommt euer Seil ins Spiel!
- Legt es auf den Boden und stellt euch mit beiden Füßen davor. Jetzt hüpfst ihr abwechselnd vor und hinter das Seil, mit beiden Beinen gleichzeitig.
- Stellt euch seitlich zur Linie (dem Seil) und hüpfst auf einem Bein darüber. Wechselt anschließend das Bein.
- Als nächstes stellt ihr einen Fuß vor der Linie und einen Fuß hinter der Linie auf und tauscht im Sprung die Füße aus. Macht dabei einen leichten Ausfallschritt.
- Bei der nächsten Übung stellt ihr euch so hin, dass die Linie zwischen den Füßen ist. Wenn ihr nun hochspringt, sollen sich die Füße kreuzen.

NUN ZUR BEINARBEIT:

- Ihr stellt euch in Fechtgrundstellung (Füße zusammen) auf die Linie. Streckt die Arme nach vorne aus und beugt die Knie, bis ihr in einer Hockposition seid. Die Fersen können dabei ruhig vom Boden abheben.
- Stellt euch in Fechtstellung auf und geht schön tief in die Knie. Wechselt dann wieder zurück in die Grundstellung.

- Macht Schritte auf der Stelle und hebt dabei abwechselnd die Füße. Macht eine kleine Pause und geht danach wieder zurück in die Grundstellung.
- Hüpf zweimal in Fechtstellung auf der Stelle und geht wieder zurück in die Grundstellung. Danach genau andersherum- hüpf zweimal in der Grundstellung und geht anschließend in die Fechtstellung. Springt dabei aber nicht zu hoch.

GLEICH HABT IHR`S GESCHAFFT!

- Nehmt euch eine Stoppuhr und messt mal, wie lange ihr in tiefer Fechtstellung stehen bleiben könnt.
- Wenn ihr einen Partner habt, könnt ihr noch ein kleines Abschlussspiel spielen: Ihr kennt sicherlich das Spiel Schere-Stein-Papier/Schnick-Schnack-Schnuck.

Die Fecht-Erweiterung sieht wie folgt aus: Der Verlierer muss eine bestimmte Übung machen, je nachdem, welches Symbol er vorher gewählt hat.

Schere - Ausfall

Stein - Fechtstellung

Papier - Schritt vor

Wer muss die meiste Extra-Beinarbeit machen? Seid nicht zu streng mit eurem Partner, vor allen Dingen, wenn er kein Fechter ist 😊👉!

WIR HOFFEN, IHR HABT DIE TRAININGS-FREIE ZEIT BISHER GUT ÜBERSTANDEN, WIR WERDEN UNS AUCH WEITERHIN BEI EUCH MELDEN.

Amitiés

Eure Josefine, Herr Fehri und Brigitte!