



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

CORONAFECHTEN JANUAR-1

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

IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER DER BAMBINI-GRUPPE,

Wie war Weihnachten für euch und wie habt ihr den Jahreswechsel erlebt? Wart ihr sportlich und vielleicht sogar fechterisch unterwegs?

Oskar und Alva, uns wurde zugeflüstert, dass ihr zu Weihnachten eine kleine Grundausrüstung zum Kämpfen bekommen habt, ist das richtig? Wenn ja, gibt es vielleicht eine Aufnahme von einem eurer Kämpfe, die würden wir ja zu gerne sehen...

Auch von anderen Kindern wissen wir, dass sie, was ein abgewandeltes Fechttraining angeht, sehr kreativ waren und z.B. mit Kochlöffeln Beinarbeit geübt haben. Es ist also **nicht** notwendig, immer ein richtiges Sportgerät zur Hand zu haben, um fit zu bleiben und auch fechterische Elemente zu üben. Dazu eignen sich auch Alltagsmaterialien und darum geht es heute.

Die nachfolgenden Übungen könnt ihr in eurem Zuhause absolvieren. Wenn ihr **Luftpolsterfolie** gesammelt und nicht schon alle kleinen Luftpolster zum Platzen gebracht habt, könnt ihr sie jetzt in mehrere Quadrate schneiden und kreuz und quer auf dem Zimmerboden verteilen. Gut, wenn noch eine zweite Person dabei ist, zum Signalsetzen, als Übungspartner oder um mit ihm/ihr um die Wette zu spielen...

Für diese Übungen benötigt ihr Sportsachen, aber **keine** Schuhe.

Allez-y! Das ist Französisch und bedeutet soviel, wie „auf geht’s“, also fast so, wie das Kommando des Kampfrichters, um einen Fechtkampf zu starten.

ÜBUNG 1:

Lauft um die Quadrate herum und springt bei einem Signal eures Partners mit beiden Beinen auf die rettenden Luftkissen! Schafft ihr es, die Luftkissen dabei richtig krachen zu lassen?

ÜBUNG 2:

Ihr lauft kreuz und quer und setzt jeweils mit dem rechten Fuß auf der Folie auf. Nach einer bestimmten Zeit wechselt ihr den Fuß.

ÜBUNG 3:

Die Folien werden so ausgelegt, dass ihr so von Folie zu Folie springen könnt, ohne den Boden zu berühren.

ÜBUNG 4:

Legt die Folienquadrate in einer Linie auf! Der Abstand soll ungefähr einem Fechtschritt entsprechen. Versucht schnell und rhythmisch mit Fechtschritten vor- und rückwärts über die Folien zu gehen! Setzt die Füße dabei aktiv auf!

ÜBUNG 5:

Falls ihr eine Treppe im Haus habt oder bei einer Wohnung ein Treppenhaus, klebt auf jede Stufe (mindestens 5) ein Folienquadrat mit Klebeband darauf und versucht beidbeinig von Stufe zu Stufe die Treppe hochzuspringen!

- Beim nächsten Durchgang einbeinig hochspringen

-“Hasensprünge“, mit Händen auf Treppe aufstützen und wie ein Hase hoch hüpfen

Falls ihr keine Treppe zur Verfügung habt, legt ein Folienquadrat auf den Boden und springt mehrmals nacheinander beidbeinig darauf herum und dann jeweils mit dem rechten bzw. linken Bein!

ÜBUNG 6:

Zur Kräftigung eurer Fuß- und Unterschenkelmuskulatur könnt ihr erst mit den Fersen, dann auf Zehenspitzen über die Folie laufen. Könnt ihr dabei auch die Luftkissen platzen lassen?

ÜBUNG 7:

Wer von euch schafft es, auf der Folie sitzend, Arme und Beine in die Luft streckend, mit dem Po Luftkissen zum Platzen zu bringen?

ÜBUNG 8:

Versucht, auf dem Po sitzend, die Beine nach vorn in die Höhe zu strecken und mit den Fingern (Hände und Folie vor dem Bauch) so viele Luftkissen wie möglich zu zerdrücken!

ÜBUNG 9:

Geht in Liegestützposition und legt die Folie so unter euch, dass ihr mit den Händen beim Aufstützen die Luftkissen zu Platzen bringen könnt! Versucht es auch einarmig!

ÜBUNG 10:

Geht in den Grätschsitz und versucht die Folie so weit nach vorn zu schieben, wie möglich! Bleibt in dieser Position und dehnt euch! Schiebt die Folie noch etwas weiter nach vorn und dehnt euch auch weiter!

Im Längssitz (beide Beine parallel nach vorn strecken) versucht ihr die Folie um eure Fußsohle zu legen und euch vorsichtig daran mit dem Oberkörper nach vorne zu ziehen. Ihr könnt auch mit leicht gebeugten Knien starten und versuchen, die Beine nach und nach zu strecken!

Jetzt dürft ihr die Folie wie einen Lappen mit beiden Händen „auswringen.“ Kracht noch was?

Für das **NÄCHSTE TRAINING** benötigt ihr leere Klopapierrollen und Zeitungen. Wenn euch selbst noch Übungen mit diesen oder anderen Alltagsmaterialien einfallen, dann lasst es uns wissen, wir lernen auch gern etwas von euch! 😊

Wie ihr ja schon mitbekommen habt, braucht man beim Fechten nicht nur Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, sondern auch gaaanz viel „Köpfchen“.

Das könnt ihr beispielsweise damit trainieren, dass ihr euch vorstellt, wie ein Ausfall aussehen muss, ohne ihn wirklich auszuführen und ihn dann einer anderen Person mit euren Worten beschreibt, sodass die sich dann die Bewegung ganz genau vorstellen kann.

Oder ihr singt in eurer Vorstellung ein Lied und zeigt mit einer Hand die Töne (Tonhöhe) an oder klatscht den Rhythmus und euer Partner muss dann erraten, um welches Lied es sich handelt (nehmt aber ein bekanntes).

Oder ihr beschreibt ein „Teekesselchen“, löst eine Denksportaufgabe oder stellt euch gegenseitig Scherzfragen (Beispiele im Anhang). Es muss nicht unbedingt etwas mit Fechten zu tun haben...

VIEL SPAß DABEI!

Eure Josefine, Herr Fehri und Brigitte

Liebe Eltern, wir wünschen ihnen und ihren Kindern ein gutes neues Jahr!

So wie es aussieht, werden ihre Kinder doch noch nicht so bald wieder zum Training und vielleicht auch nicht wieder „normal“ zur Schule gehen können. Dass das für sie alle sehr anstrengend sein kann, ist uns bewusst. Aber bleiben sie trotzdem gelassen und lassen sie ihre Kinder Dinge ausprobieren. Es muss nicht immer ein messbarer Erfolg dahinter stehen. Schule und auch der Verein sind Orte, wo die Kinder zusammenkommen und ihre sozialen Kompetenzen stärken können. Wir haben es nach dem ersten Lockdown gesehen, als wir beim Fechten wieder mit kleineren Gruppen starten durften.

Die Kinder hatten nichts verlernt, im Gegenteil-

Sie waren durchaus leistungsbereit und hatten Spaß, auch wenn das Training mal etwas härter ausfiel. Wenn wir den Kindern zeigen, wie wichtig sie für uns sind, dann ist es gut. Viele Grüße!