



Coronafechten Januar-2

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

## HALLO LIEBE FECHTERINNEN UND FECHTER!

Vergangenes Wochenende hat es endlich mal richtig geschneit und man konnte in und in der Umgebung von Dresden viele Schneemänner entdecken.

Dieser hier (Foto) ist nicht nur besonders sportlich, sondern auch ausschließlich mit Naturmaterialien (Schnee, Schilf, Ästen, Tannenzweigen und Steinen) gebaut. Dass man Dinge in und aus der Natur zum Trainieren benutzen kann, wisst ihr bereits und auch, dass Alltagsmaterialien dafür eingesetzt werden können. Wie das mit **Klopapierrollen** und **Zeitungspapier** geht, das zeigen wir euch heute.

Doch zunächst starten wir wie immer mit einem kleinen „**Echauffement**“, einer Erwärmung, für die ihr einen **Besen** oder einen **Schrubber** braucht. Sorgt für eure Lieblingsmusik und dann kann es losgehen.



### ÜBUNG 1:

Ihr haltet den Besen mit der rechten Hand und tanzt um den Besen herum. Nach mehreren Umrundungen macht ihr einen Handwechsel und einen Richtungswechsel.

### ÜBUNG 2:

Ihr nehmt den Besen vor den Bauch und schwenkt ihn mit beiden Händen nach rechts und nach links.

### ÜBUNG 4:

Ihr hüpfst auf der Stelle und nehmt den Besen dabei über den Kopf.

### ÜBUNG 5:

Ihr springt in die Grätsche und wieder zurück in den Stand und hebt dabei den Besen erst über den Kopf und nehmt ihn dann vor eure Oberschenkel.

### ÜBUNG 6:

Ihr reitet auf dem Besen durch das Zimmer.

### ÜBUNG 7:

Ihr nehmt den Besen hüftbreit vor euch und steigt erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein darüber. Versucht es auch rückwärts.

### ÜBUNG 8:

Ihr macht Kkehrbewegungen und beendet das Aufwärmprogramm mit einer Verbeugung vor eurem Tanzpartner, dem Besen:-)

Für den Hauptteil des heutigen Trainings benötigt ihr **Zeitungspapier**, einige **leere Klopapierrollen** und auch **zwei volle**, sowie einen **Zollstock/Maßband**, eine **Stoppuhr**, **Klebeband**, **zwei Decken** oder **Isomatten** und eine **Paketschnur** oder Ähnliches. Alle Übungen eignen sich für enge Platzverhältnisse. Passt nur auf, dass keine Gegenstände oder gefährliche Ecken und Kanten in eurer Spielfeldnähe sind. Wenn möglich, trainiert mit einem Partner.

Nehmt mehrere Blätter Zeitungspapier und rollt sie der Längsseite nach auf und befestigt die Zeitung mit Klebeband an mindestens drei Stellen.

### **ÜBUNG 1:**

Weil Corona ist, müssen wir draußen mindestens zwei Meter Abstand halten. Wie viel ist das wirklich? Nehmt eure Zeitungsrolle wie beim Fechten in die Hand, stellt euch zu Zweit gegenüber auf und versucht mal euren Abstand zu schätzen (lasst nachmessen).

### **ÜBUNG 2:**

Versucht:

- die Zeitungsrolle aufgestellt auf der Hand zu balancieren (Handwechsel)
- die Zeitungsrolle hochzuwerfen und einen Salto machen zu lassen
- euch, nachdem ihr die Zeitung hochgeworfen habt, um die eigene Achse zu drehen und die Zeitungsrolle wieder zu fangen

Probiert selbst und erfindet Tricks.

### **ÜBUNG 3:**

Jetzt legt euch auf Decken oder Isomatten gegenüber und fechtet gegeneinander in Liegestützposition.

### **ÜBUNG 4:**

Nehmt die Zeitungsrolle zwischen eure Füße und fechtet mit den Füßen gegeneinander.

### **ÜBUNG 5:**

Fechtet in Bauchlage gegeneinander.

### **ÜBUNG 6:**

Auf eure Zeitungsrolle wird eine Klopapierrolle gesteckt. Stellt euch wieder gegenüber auf und versucht die Klopapierrolle von der einen Zeitungsrolle zur anderen zu übergeben.

Wie oft schafft ihr das in einer Minute? (Zeit stoppen)

Geht das auch in Bewegung?

### **ÜBUNG 7:**

Übergebt die Klopapierrolle mit den Füßen. Dabei sind Arme und Beine in der Luft.

### **ÜBUNG 8:**

Ihr steckt zwei Zeitungspapierrollen nebeneinander in zwei volle Klopapierrollen (dienen als Halterung). Wenn ihr allein seid, braucht ihr nur einen Aufbau. Nun stellt euch nebeneinander mit jeweils einer leeren Klopapierrolle vor eine Zeitungsrolle (Abstand etwa einen Fechtschritt entfernt). Jeweils zwei weitere leere Klopapierrollen legt ihr neben eure Lauf/Fechtbahn. Auf Kommando macht ihr einen Fechtschritt nach vorn und versucht die Klopapierrolle über die Zeitungsrolle zu stülpen. Dann holt ihr die nächste Rolle. Wer als Erster alle drei Rollen über die Zeitungsrolle bekommen hat, hat gewonnen. Ihr könnt diese Übung mit Doppelschritt; Ausfall, Schritt vorwärts Ausfall wiederholen.

### **ÜBUNG 9:**

Mit Paketschnur legt ihr euch ein Spielfeld für das Spiel „Drei gewinnt/ Tic Tac Toe“ an. Das heißt, ihr legt ein Quadrat mit 3x3 Feldern ( wird aber spannender bei einer größeren Anzahl Felder). Jeder

Spieler benötigt drei leere Klopapierrollen. Vor einer Abwurfmarkierung werft ihr mit einer Rolle in ein gewünschtes Kästchen. Dann ist euer Partner dran. Gewonnen hat, wer als Erster drei Felder nebeneinander, übereinander oder diagonal belegt hat.

Wisst ihr, warum wir auch beim Fechttraining in der Halle so gern Partnerübungen und Gruppenspiele mit euch machen?

Es macht Spaß mit anderen zu trainieren und man kann gemeinsam an bestimmten Aufgaben arbeiten und sich gegenseitig helfen und verbessern. Partnerübungen kommen einem richtigen Gefecht auch näher als eine sogenannte Einzellektion beim Trainer. Die ist auch wichtig und der Trainer kann dabei neue Aktionen üben, die in der Partnerübung vertieft werden können. Er kann mit seinem Schüler auch an Dingen arbeiten, die er im Gefecht oder bei der Partnerarbeit beobachtet hat.

**Ihr** habt bestimmt schon beobachtet, dass sich Herr Fehri neu dazugekommene Kinder zur Einzellektion holt. Über diese ersten „Fechtschritte“ kann er schon sehr viel über das Kind herausbekommen. Steckt ein angriffslustiger Typ hinter dem Kind oder ist es eher zurückhaltend? Hat das Kind ein gutes Gefühl für den richtigen Moment zu treffen? Aber genauso wichtig ist, wie es sich in der Gruppe und bei Spielen verhält...

Es ist schon so lange her, dass ihr euch mit den anderen Kindern der Gruppe beim Fechten treffen und miteinander spielen und trainieren konntet und es wird wohl auch noch einige Wochen dauern, bis ihr das wieder könnt. **Gebt nicht auf und verliert nicht eure Geduld!**

Schaut auf die kleine Pflanze! (Foto). Die wurde aus einer Ingwerknolle gezogen, die Anfang November in den Topf gesteckt wurde. Zwei Monate passierte nichts und fast wären Erde und Knolle im Biomüll gelandet-

Ende Dezember war es dann endlich soweit und eine winzige grüne Spitze zeigte sich. Vielleicht versucht ihr es auch mal, andere Pflanzen wachsen schneller :-)



Als kleine Entspannungsübung am Ende eurer Trainingseinheit empfehlen wir euch die Übung „Luftmatratze“:

Ein Kind ist die Luftmatratze, das andere Kind oder ein Erwachsener die Luftpumpe. Die Matratze ohne Luft liegt schlapp auf dem Boden.

Die Luftpumpe bläst jeden Teil der Matratze auf. Das heißt, jedes Körperteil, das berührt wird, wird langsam angespannt, bis es nicht mehr geht. Dann wird das nächste Körperteil aufgepumpt. Ist die Matratze aufgepumpt, muss die Luft wieder raus. Entweder drückt ihr die Luft wieder aus jedem Körperteil heraus oder ihr zieht den Stöpsel und die Luft entweicht auf einmal.

Wechselt dann die Rollen.

Wir verabschieden uns mit einem kräftigen Touché!

Euer Herr Fehri, Josefine und Brigitte