



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

CORONAFECHTEN JANUAR-4

Übungen zum Ausdrucken, Lesen und Nachmachen für die Fechterinnen und Fechter der Bambinigruppe und für alle, die auch Lust dazu haben.

LIEBE FECHTERINNEN UND FECHTER !

Geht es euch auch manchmal so? Ihr sitzt zuhause und habt zu nichts Lust? Irgendwie ist alles blöd. Am Anfang von Corona war es noch leichter und manches war auch viel schöner als sonst. Keine Schule, kein frühes Aufstehen, wenig Aufgaben und Termine am Nachmittag. Eine Weile kann man das schon aushalten...

Kann man, aber es wird jeden Tag schwerer, auch wenn es so viele Angebote (auch online) gibt in Sachen Schule, aber auch Sport, Basteln und so weiter. **Josefine** hat es so bei ihrer Tochter erlebt und aufgeschrieben: „Das Corona-Training gelingt ihr gar nicht, sie ist einfach lieber unter Menschen, ohne Menschen ist alles doof.“ Stimmt, oder?

Aber ihr haltet das durch, mit uns gemeinsam, auch wenn es dauern wird, bis wir uns als ganze Gruppe beim Training wiedersehen können. Bis dahin könnt ihr euch ja ein paar Dinge vornehmen (jeder für sich), so wie es Sportler machen. Der eine will vielleicht eine Meisterschaft gewinnen, der andere erst einmal nur einen Kampf.

Selma, Jella, Franz, Martha und Toni (alle Klasse 4), die früher auch mal in der Bambinigruppe trainiert haben, haben sich beispielsweise nach den Herbstferien intensiv für den Aufnahmetest an der Sportschule vorbereitet. Zusammen mit ihren Trainern **Herr Wunderlich, Herr Langhammer** und **Herr Fehri**, haben sie für den Koordinationstest (Seilspringen, Kasten-Bumerang), den Ausdauerlauf und den fechtspezifischen Test geübt. Kurz vor Weihnachten sollte die Aufnahmeprüfung stattfinden und dann wurde sie wegen der Schließung der Schulen abgesagt :-)

Das ist ärgerlich, aber nicht schlimm, denn sie alle haben viel gelernt und ihre Ausdauer, Koordination und Technik verbessert und sicher wird es mit der Aufnahme an der Sportschule im Sommer klappen.

Übrigens gibt es auch Kinder, die sich erst später für einen Wechsel an die Sportschule entscheiden, oder sie kommen von anderen Sportarten zum Fechten. Da sind ehemalige Wasserspringer, Leichtathleten, Sportakrobaten, Eiskunstläufer und Ruderer, die richtig gut Fechten gelernt haben und noch lernen. Falls ihr auch Lust habt, Fechten noch intensiver zu betreiben und an der Sportschule zu lernen, könnt ihr euch gern bei uns melden.

Um in der Fechtsprache Französisch zu bleiben: **Ça suffit** (das ist genug)!

Wir wollen ja heute auch noch etwas Sport mit euch machen, genau genommen geht es diesmal um Reaktionsübungen und Reaktionsspiele, denn eine gute Reaktionsfähigkeit ist beim Fechten ganz wichtig.

Ihr braucht dazu einen **Stock**, einen **Handschuh, Würfel** (ihr könnt die aus dem Anhang zusammenbauen, braucht aber auch zwei kleine Zahlenwürfel), einen **Zettel** und einen **Stift**. Ausdrucken könnt ihr euch auch die **Treffertafel** mit den sechs Zielpunkten. Das Lied „Spiel mit“ könnt ihr über den Link hören und die Noten und den Text dazu findet ihr auch im Anhang. Spannt ein Geschwisterkind oder ein Elternteil zum Üben ein und erwärmt euch, bevor ihr mit den Übungen beginnt!

ÜBUNG 1:

Stellt euch gegenüber auf und versucht beide möglichst oft den Oberschenkel des Partners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden. Nach jedem Treffer wird neu begonnen.



ÜBUNG 2:

Beide Partner stehen sich gegenüber. Beide strecken ihre Arme nach vorne aus. Einer platziert seine Hände unter denen des anderen Partners und versucht, mit einer Hand oder beiden Händen auf die Handflächen seines Gegenübers zu schlagen, bevor der sie zurückziehen kann.

ÜBUNG 3:

Ein Partner hält einen Handschuh über die Hand seines Mitspielers, der in Fechtstellung steht. Wenn der Handschuh losgelassen wird, muss der versuchen, den Handschuh aufzufangen.

ÜBUNG 4:

Nehmt einen Stock und stellt euch in Fechtstellung gegenüber auf. Einer von euch stellt den Stock auf den Boden zwischen euch und hält ihn fest. Wenn er loslässt, muss der Mitspieler den Stock auffangen, bevor auf den Boden fällt.

ÜBUNG 5:

Überlegt euch 6 Beinarbeitselemente (zum Beispiel Schritt vor, Schritt zurück, Ausfall, Doppelschritt vor, Doppelschritt zurück, Schritt vor Ausfall) und schreibt sie auf den Würfel, auf dem nichts drauf steht. Ein Partner würfelt, der andere muss schnell reagieren und die gewürfelte Übung ausführen.

ÜBUNG 6:

Jetzt braucht ihr die Treffertafel und den Zahlenwürfel, außerdem einen Zettel und einen Stift. Das Blatt mit den Zielpunkten hängt ihr so an die Wand oder einen Schrank, dass ihr in Fechtstellung stehend mit fast ausgestrecktem Arm die Mitte des Blattes treffen könnt. Ein Partner würfelt 10x und schreibt sich die Zahlenfolge hintereinander auf, ohne dass der Mitspieler es sieht. Dann nimmt der vor der Treffertafel in Fechtstellung Aufstellung und der Partner liest die Zahlen ab, während der Fechter so schnell wie möglich reagieren und auf den Punkt mit der genannten Zahl stoßen muss. Fehler werden gezählt, dann ist Wechsel. Der Partner, der die Zahlen nennt, muss gut aufpassen. Wenn sein Mitspieler zu langsam reagiert, darf er auch einen Minuspunkt geben.

ÜBUNG 7:

Zuletzt noch ein kleines Wettspiel: Sucht euch eine Treppe und stellt euch zu zweit an die unterste Stufe. Beide besitzen einen Würfel und versuchen mit Schnelligkeit und Glück möglichst schnell auf den oberen Absatz oder an der vorher bestimmten Zielstufe anzukommen (vielleicht habt ihr ja Treppen mit 50 Stufen...)

Jeder würfelt für sich und läuft nach dem ersten Würfeln möglichst schnell die entsprechende Anzahl nach oben (Plus-Würfeln), nach dem zweiten Würfeln die entsprechende Anzahl Stufen nach unten (Minus-Würfeln) und immer so weiter im Wechsel, bis der erste von beiden am Ziel angekommen ist. Wer beim Minus-Würfeln in die negative Zahlen gerät, muss trotzdem nur bis auf die unterste Treppe gehen. Auch mit Zahlen beim Plus-Würfeln darf man auf die oberste Treppe, also ins Ziel rennen.

Und, raucht euch der Kopf vom vielen Zählen?

Es ist völlig in Ordnung, auch mal die Lust zu verlieren, und das ist auch das, was wir euch sagen wollen: Ihr müsst schauen, was euch gefällt und wofür ihr bereit seid, euch anzustrengen, auch wenn es mal langweilig ist oder nicht so klappt und ausgeht, wie ihr euch das vorgestellt habt. Und wo andere Kinder und Menschen sind, mit denen ihr gern spielen, aber auch arbeiten wollt.

Vielleicht ist das ja beim Fechten so.

Ihr seid in jedem Fall spitze!

Liebe Grüße

von Josefine, Herrn Fehri und Brigitte