



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

CORONAFECHTEN FEBRUAR 1

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

HALLO!

Nach einer Woche Pause melden wir uns bei euch zurück und haben zwei Themen für euch mitgebracht: **Koordination** und **Ernährung**.

Jetzt fragt ihr euch wahrscheinlich, was beide miteinander zu tun haben, oder?

Beide, Koordination und Ernährung sind ganz wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Warum das so ist, erklären wir euch jetzt und natürlich gibt es auch wieder einige Tipps und Übungen dazu.

Fangen wir mit der Koordination an:

Wenn wir koordinative Fähigkeiten trainieren, dann verbessern wir unser Gleichgewicht, unser Reaktionsvermögen, unseren Orientierungssinn (beispielsweise, wenn ihr in der Halle zusammen ein Spiel spielt und euch in einem Spielfeld bewegen müsst) und unsere Fähigkeit Bewegungsabläufe zu rhythmisieren (z.B. bei der Beinarbeit). Koordination ist auch ganz wichtig für die Gesundheit. Bei unkoordinierten Bewegungen kann man sich schnell verletzen. Wenn man gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten hat, kann man neue Bewegungen und Techniken viel schneller und einfacher lernen und da Fechten ja eine Sportart mit viel Technik ist, werdet ihr auch immer viele Koordinationsübungen im Training absolvieren. Aber keine Angst, die Übungen machen meistens viel Spaß und sie sind bei vielen Spielen zu finden, ohne dass ihr sie überhaupt bewusst als Koordinationsübungen wahrnehmen könnt.

Für die nachfolgenden Übungen braucht ihr **Sportsachen**, einen **großen** und **kleinen Ball**, ein **Seil** und einen **Partner**. Ganz wichtig ist auch, dass ihr vor dem Koordinationstraining gut ausgeruht seid, also eure Muskeln locker sind und euer Kopf frei ist.

ÜBUNG 1:

Ihr stellt euch auf das rechte Bein, nehmt die Arme nach außen und versucht mit dem linken Bein eine Acht über dem Boden zu „zeichnen“, ohne diesen zu berühren. Nach 30 Sekunden wechselt ihr das Bein.

ÜBUNG 2:

Ihr stellt euch auf ein Bein, nehmt die Arme vor euren Körper und versucht mit dem Daumen alle Fingerkuppen der Hand nacheinander zu berühren. Die andere Hand macht das Gleiche. Wechselt nach einem Durchgang auf das andere Bein.

ÜBUNG 3:

Ihr lauft auf der Stelle und tippt abwechselnd mit der rechten Hand an den linken Fuß und mit der linken Hand an den rechten Fuß.

ÜBUNG 4:

Ihr beginnt im Stehen mit beiden Armen zu kreisen. Dann geht ihr in wechselseitiges Armkreisen über. Links kreist nach vorn, der rechte Arm nach hinten. Vorn müssen sich beide Hände wieder treffen.

ÜBUNG 5:

Eure Füße stampfen abwechselnd im Grundtakt (links-rechts-links-rechts), während die Hände den Rhythmus „Jaaamm-ta-taa-taa“ klatschen. Wer es kann, versucht es umgekehrt.



ÜBUNG 6:

Jetzt könnt ihr mit eurem Partner üben. Nehmt euch ein Seil und legt es gerade auf den Boden. Partner A stellt sich neben ein Ende des Seils (es kann auch einfach eine Linie sein) und schließt die Augen. Nach mehrmaligen Drehen um die eigene Körperachse (Partner hilft) versucht er blind (oder mit geöffneten Augen) auf dem Seil oder der Linie zu laufen (der Partner läuft zur Sicherheit neben Partner A her). Danach ist Wechsel.

ÜBUNG 7:

Stellt euch gegenüber auf. Partner A prellt mit einem großen Ball einen Takt vor. Partner B versucht den Ball zu übernehmen und den Takt weiter zu prellen. Das könnt ihr auch in Fechtstellung und mit Fechtschritten ausprobieren.

ÜBUNG 8:

Ihr stellt euch auf das linke Bein und winkelt das rechte Bein an. Mit der rechten Hand werft ihr einen kleinen Ball nach oben und fangt ihn wieder auf.

- beim Hochwerfen Kopf nach oben und unten bewegen (Nicken)
- beim Hochwerfen Kopf nach rechts und links drehen, dann Hand-und Beinwechsel

Ihr könnt euch selbst noch ein paar Koordinationsübungen ausdenken. Ihr wisst, solche Übungen helfen beim Fechten, den Gegner auszutricksen.

Doch nun zu unserem zweiten Thema, der Ernährung:

Ernährung bedeutet, dass Menschen essen und trinken. Genauer gesagt geht es darum, dass sie Nährstoffe aufnehmen. Das sind Stoffe die man zum Leben braucht. Der Körper holt sich daraus Energie, er wächst und erneuert sich. Nahrungsmittel und Nahrung nennt man das, was jemand isst oder trinkt. Wer zu wenig isst oder trinkt, ist unterernährt. Das betrifft etwa jeden neunten Menschen auf der Welt. Es ist besonders schlimm für Kinder, weil sie dann nicht richtig wachsen können. Ihnen fehlt auch oft sauberes Wasser zum Trinken. Ohne überhaupt etwas zu trinken, überlebt man höchstens 3 Tage.

Wir haben immer zu Essen und zu Trinken und können meistens sogar mitentscheiden, was wir essen und trinken wollen.

Sportler, die vor dem Training oder einem Wettkampf zu viel oder auch das Falsche essen und trinken sind nicht richtig fit und leistungsfähig. Falsch können leider auch die leckeren Sachen aus der Cafeteria sein (Würstchen, Brötchen, Kuchen, Kartoffel-und Nudelsalat, Limo und so weiter), die es auch fast immer bei Fechtwettkämpfen gibt. Haut man sich damit in einer Pause den Bauch voll, dann ist man meistens vollgestopft und wird träge. Besser ist es, bei Wettkämpfen leichtverdauliche Kost zu sich zu nehmen. Das kann Obst oder Gemüse sein, Wasser oder Fruchtschorle, am besten ohne Kohlensäure, sonst gluckert die in eurem Bauch herum.

Novak Djokovic, der zur Zeit beste Tennisspieler der Welt, isst zum Beispiel Datteln während eines Tennisspiels. Beim Seitenwechsel beißt er nur ein kleines Stück von einer Dattel ab. Der Zucker in der Dattel gibt den „Kick“ und das ganz schnell, aber es darf nicht zu viel davon sein, sonst bewirkt er das Gegenteil und man wird müde.

Nach einem Wettkampf oder Training dürft ihr beim Essen richtig zuschlagen, beispielsweise mit großen Mengen an Nudeln, Kartoffeln, Reis; Brot, Gemüse Salat und auch Fleisch, wenn ihr wollt. I

Als Nachtisch eignen sich Joghurt und Quarkspeisen.

Auch wenn es viel davon zu kaufen gibt und viele Sportler glauben, dass sie das einzig richtige sind, sportgerechte Ernährung ist nicht (nur) Eiweißdrink, Powerriegel oder Elektrolytgetränk, sondern abwechslungsreiche Mischkost, besonders bei euch Kindern.

Das Nudelgratin, was ihr hier auf dem Foto sehen könnt, ist sehr lecker und ganz leicht zuzubereiten. Vielleicht habt ihr Lust, es mit eurer Familie zu kochen und dann zu essen. Das französische Wort „Gratin“ bedeutet übrigens „überbackenes Gericht“.

Rezept:

je 1 gelbe und rote Paprika

1 kleine Zucchini

1 Knoblauchzehe

wer mag 1 milde Peperoni

4 EL Olivenöl zum Braten

Salz, Pfeffer

500 g Tortellini mit Käse-oder
Gemüsefüllung

250 g Mozzarella

80 g geriebener italienischer Hartkäse

2-3 EL Semmelbrösel

½ Bund Basilikum



Stellt den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad). Halbiert die Paprikaschoten, entkernt und wascht sie und schneidet sie dann in kleine Stücke. Schneidet auch die Zucchini in kleine Stücke und hackt Knoblauch und Peperoni ganz fein. Nehmt eine Auflaufform und mischt das geschnittene und gehackte Gemüse mit zwei Esslöffeln Öl und röstet es für zehn Minuten in der Auflaufform im Ofen. In der Zwischenzeit kocht die Tortellini nach Packungsangabe in Salzwasser. Gießt sie dann ab und mischt sie mit dem restlichen Öl (2 EL) und hebt sie unter das Gemüse. Schneidet den Mozzarella in Scheiben und verteilt ihn auf dem Gemüse. Hartkäse und Semmelbrösel miteinander mischen und über den Auflauf streuen. Diesen nochmal etwa 10 Minuten im Backofen überbacken. Vor dem Essen streut Basilikumblättchen über den Auflauf.

Bon appétit (Guten Appetit)!

Das wünschen euch Herr Fehri, Josefine und Brigitte

Ach so, fast hätten wir das vergessen! Beim Kochen trainiert ihr übrigens auch eure koordinativen Fähigkeiten und versprochen, wenn wir uns wieder beim Training sehen, gibt es auch mal was „Ungesundes“, wie Schokolade, Eis oder Kuchen. Das mögen wir nämlich auch ;-)