



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

CORONAFECHTEN FEBRUAR-3

Übungen zum Ausdrücken und Fitbleiben für Fechterinnen und Fechter der Bambinigruppe und alle, die auch Lust dazu haben.

HALLO LIEBE FECHTERINNEN UND FECHTER!

Könnt ihr euch noch erinnern, wie es war, als ihr das erste Mal eine Waffe in die Hand bekommen habt und gegen ein anderes Kind oder einen Trainer fechten durftet? Ihr habt einfach losgelegt, ohne groß darüber nachzudenken was ihr macht, oder?

Das ist auch völlig in Ordnung so, schließlich solltet ihr ja erst mal ein Gefühl dafür bekommen, was Fechten überhaupt ausmacht und wie es sich anfühlt, mit einer Waffe zu kämpfen, mit Maske und Fechtanzug...

Trotzdem habt ihr sicher schon einen kleinen Plan verfolgt, nämlich euren Gegner zu treffen und ihn zu besiegen. Man nennt es auch **Strategie**, vielleicht habt ihr das Wort schon mal gehört. Jedenfalls gibt es viele Spiele, beispielsweise **Vier gewinnt**, **Mastermind**, **Schach** (Wilhelm, da bist du doch Experte :-)), **Siedler von Catan** und so weiter, bei denen man einen bestimmten Plan verfolgt und der mit **taktischen** Mitteln (noch so ein komisches Wort) umgesetzt werden kann. Beim Fechten ist euer Plan, den Gegner zu besiegen, indem ihr seine Schwächen ausforscht und eure Aktionen dementsprechend anpasst. Er soll so reagieren, wie ihr euch das vorgestellt habt, damit ihr selbst den Treffer landen könnt.

Allerdings muss man, um das zu können, schon eine ganze Menge **Technik** gelernt haben und es kommt auch etwas darauf an, wie ihr so seid, ob mutig, geduldig oder abgebrüht.

Wenn ein Trainer das bei seinem Schüler gut einschätzen kann und sich beide gegenseitig vertrauen, können sie zusammen an solchen taktischen Mitteln im Training arbeiten und dann auch im Wettkampf einsetzen. Da reicht manchmal nur ein kleines Zeichen vom Trainer und der Fechtschüler weiß sofort, wie er sich im Gefecht verhalten soll. Bei **Julien Wolf**, einem Fechter aus eurem Verein, der schon mehrere Medaillen bei Deutschen Meisterschaften gewonnen hat, ist das so. Er ist unheimlich nervenstark. Wenn es bei einem Kampf auf 15 Treffer 14:14 steht, kann man eigentlich ziemlich sicher sein, dass Julien gewinnt. Herr Fehri, sein Trainer, gibt ihm dann manchmal nur ein kurzes Handzeichen zur Beruhigung, oder um ihm noch einen winzigen Tipp zu geben und Julien zieht durch...

Die Aufstellung einer Fußballmannschaft ist zum Beispiel auch ein taktisches Mittel. Aber wie beim Fechten auch, trainiert man beim Kinderfußball ganz anders, als beim „großen“ Fußball. Wenn ein junger Spieler den Ball immer nur annimmt und gleich wieder abspielt, kann er so Spielformen wie Finten (gibt es beim Fechten auch), Dribblings, sich drehen und wenden, nicht lernen. Deshalb müssen die Spieler viel spielen und viel ausprobieren, für uns Fechter gilt das Gleiche.

Taktieren, austricksen und so weiter, solltet ihr euch aber wirklich nur beim Spielen und im Sport. Wenn ihr sonst etwas erreichen wollt, sagt es direkt und seid ehrlich zueinander. Wenn ihr das schafft, habt ihr so manchem Erwachsenen etwas voraus ;-)

Ein klasse Beispiel, wie man auch beim Lernen strategisch, also mit Plan vorgehen kann, hat uns noch **Isabel** aus eurer Gruppe geliefert.

In der Homeschoolingzeit hat sie täglich mit ihren Großmüttern geschattet. „Omi“ hat mit ihr für Deutsch gelernt, „Oma“ war für den Mathestoff und „Papa“ für die Bereitstellung der Technik zuständig. Auf diese Art und Weise hatte Isabel regelmäßige Lernzeit und sicher viel mehr Spaß, als wenn sie allein vor ihren Arbeitsblättern gesessen hätte.

Gut, nun hat nicht jeder von euch Großeltern, die so mithelfen können, aber sich einen Plan zu machen, wie und wann man am Besten lernen kann, das kann man trotzdem.

Und nicht, dass ihr denkt, dass Isabel nur gelernt hat. Sie war auch oft mit ihrem jungen Hund (Sina) draußen und hat mit ihm gespielt, wie ihr auf dem Foto sehen könnt:



Damit ihr auch weiter fit im Kopf bleibt, schicken wir euch noch ein paar Spiele/Übungen für zuhause:

ÜBUNG 1:

Ihr müsst jetzt wieder eure Schultasche packen. Dann spielt doch mal „**Kofferpacken**“ in abgewandelter Form. Ich packe meine Schultasche und packe ein...

Wer in eurer (Familien-)Runde kann sich das Meiste merken?

ÜBUNG 2:

Ihr verbindet einem Partner die Augen und führt ihn durch Klopfen auf die Schultern zu einem Ziel in der Wohnung, welches der Partner nicht kennt. Auf die rechte Schulter klopfen ist nach rechts gehen, auf die linke Schulter klopfen ist nach links gehen und wenn ihr gleichzeitig auf beide Schultern klopft, muss euer Partner geradeaus gehen.

ÜBUNG 3:

Tretet zu zweit gegeneinander an und lasst einen Erwachsenen die Kommandos geben! Ihr braucht jeweils einen **Schal**, eine **Mütze** und eine **Jacke**. Wenn der Partner pfeift, müsst ihr schnell den Schal anziehen, bei Klatschen die Jacke, bei Stampfen die Mütze. Wer es falsch macht, muss die Sachen zurücklegen. Wer von euch ist zuerst fertig?

ÜBUNG 4:

Geht eine Malfolge durch, beispielsweise die Viererfolge und sagt immer, wenn eine Vier kommt „Piep“. Also 1,2,3, Piep... Ihr könnt auch einfach bis 100 zählen und dann immer „Piep“ sagen, wenn eine Zahl kommt, wo die Vier drin ist.. Bei 40 bis 49 ist das dann 9mal „Piep“.

Ansonsten habt ihr ja vielleicht eins von den oben genannten Spielen und könnt es mal hervorkramen. Eine Bastelvorlage für „**Vier gewinnt**“ findet ihr auch zum Ausdrucken.

Es grüßen euch,

Josefine, Herr Fehri und Brigitte