



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

Coronafechten Februar-4
Übungen zum Ausdrucken und Fitbleiben für die
Fechterinnen und Fechter der Bambinigruppe und alle,
die auch Lust dazu haben.

Hallo Kinder;

Der Junge auf dem Foto scheint auch zu rufen: Hallo, ich bin hier, seht ihr mich? Man möchte ihm gleich „Hallo“ zurückrufen, so ansteckend ist sein Lachen, findet ihr nicht? Warum wir euch das zeigen? Damit ihr nicht traurig und mutlos werdet in dieser (Corona-) Zeit. Der Junge hätte wahrscheinlich allen Grund dazu, denn er lebt in einem der größten Elendsviertel Nairobis, das liegt in Afrika. Wie er dort lebt, das wissen wir nicht. Ob er Familie hat, Freunde, täglich etwas zum Essen, Schule...



Sicher ist nur, dass es bei ihm nicht darum geht, was er vielleicht alles verpasst, sondern dass er überhaupt etwas bekommt.

Das ist zum Glück bei uns anders und trotzdem vergessen wir das ganz oft. Viele Erwachsene befürchten zurzeit, dass ihr in der Schule nicht mehr alles lernt oder auch, dass ihr den Anschluss zu euren Freunden und Mitschülern verliert, auch weil ihr euren Hobbys leider nicht mehr nachgehen könnt.

Wisst ihr noch, was wir euch das letzte Mal über Taktik beim Spielen und im Sport geschrieben haben? Es hilft, einen kleinen Plan zu haben, wenn man etwas erreichen möchte und da hilft auch, die **Motivation** (also ein bestimmtes Ziel erreichen zu wollen) zu behalten, auch wenn das gerade jetzt manchmal ziemlich schwer ist.

Wie das trotzdem geht?

Freut euch über Sachen, die ihr trotz Corona erlebt habt und die so ganz anders waren, als das, was ihr bisher kanntet. Zuletzt zum Beispiel der viele Schnee, oder ganz ungewöhnliche Schulstunden und Trainingseinheiten. Einige von euch waren schon im Sommer beim Fechten dabei, als Josefine große Mengen an Kirschen mitgebracht hat und wir dann vor der Fechthalle **Kirschkernelweitspucken** „trainiert“ haben.

Okay, jetzt kommt bestimmt gleich wieder von jemandem der Einwand, dass man damit beim Fechten keinen Blumentopf gewinnen kann. Das stimmt natürlich, aber es sind schöne Erlebnisse und die machen glücklich, besonders, wenn man sie zusammen mit anderen Menschen hat und sie miteinander teilen kann. Dass es auch im Sport nicht immer nur um Höchstleistung gehen muss, wollen wir euch mit diesem Beispiel zeigen:

112,72 Sekunden brauchte **Eric Moussambani**, ein Schwimmer aus **Guinea** (Afrika) für 100 Meter Freistil im Jahr 2000 bei den Olympischen Spielen in Sydney – das schlechteste Ergebnis aller Zeiten. Später gab er zu, erst acht Monate zuvor Schwimmen gelernt zu haben.

Und, was denkt ihr? Seine Konkurrenten haben sich sicher nicht lustig über sein Abschneiden gemacht, sondern sich mit ihm gefreut, dass er mitmachen konnte...

Übrigens, was das Schwimmen angeht, gibt es unter euch bestimmt auch Kinder, für die der Schwimmunterricht wegen Corona ausfallen musste. Auch das lässt sich nachholen. Warum nicht auch beim Fechten, mit ein paar Trockenübungen. Das ist bestimmt lustig und ihr habt ja schon

mitbekommen: Jede Sportart und jedes Spiel schult unterschiedliche Bereiche wie Kraft, Ausdauer, und Koordination, die wir auch für das Fechten brauchen.

Die folgenden Übungen sind hauptsächlich für drinnen geeignet. Zurechtlegen solltet ihr euch:

4 Löffel, 2 Radiergummis, Tischtennisbälle oder etwas Ähnliches, **Schnur, Wolle** oder **Absperrband**, eine **Stoppuhr, Plüschtiere, Bücher**, eine **Matte, Legosteine** und **Zeitungspapier**.

Außerdem braucht ihr natürlich Sportsachen und Leute, die mit euch sporteln und ihr müsst euch erwärmen, bevor ihr loslegt.

ÜBUNG 1:

Spanne deine Schnüre oder den Wollfaden kreuz und quer durch ein Zimmer, so dass ein Spinnennetz entsteht. Wer kann das Labyrinth am schnellsten durchqueren, ohne das Netz zu berühren (Zeit stoppen)? Ihr könnt auch versuchen, einen Tischtennisball auf einem Löffel durch das Labyrinth zu transportieren, ohne dass er dabei herunterfällt.

ÜBUNG 2:

Ihr startet einen Plüschtiertransport, indem ihr mit Fechtschritten eure Lieblingstiere durch die Wohnung bewegt und sie dann an ihren Standort zurückbringt.

ÜBUNG 3:

Kein richtiger Fechtkampf, aber so ähnlich: Nehmt in jede Hand einen Löffel. Auf den einen legst du den Radiergummi, der andere bleibt leer. Dein Fechtpartner macht das gleiche. Jetzt fechtet ihr mit dem leeren Löffel drauflos. Dabei dürft ihr das andere Kind nicht berühren. In der anderen Hand haltet ihr den Löffel mit dem Radiergummi – so still, wie möglich! Wenn dein Radiergummi am längsten oben bleibt, hast du gewonnen.

ÜBUNG 4:

Lege dir ein Buch auf den Kopf. Wie lange kannst du das Buch balancieren, ohne dass es herunterfällt?

- Schaffst du es, alle Zimmer in deiner Wohnung zu besuchen mit dem Buch auf dem Kopf?
- Lege eine Schnur auf den Boden. Kannst du auf der Schnur laufen mit dem Buch auf dem Kopf?
- Kannst du mit dem Buch auf dem Kopf in eine tiefe Fechtstellung gehen und Schritte vor und zurück machen?
- Was kannst du sonst noch auf deinem Kopf transportieren?

ÜBUNG 5:

Baut euch aus Legosteinen zwei gleich hohe Türme und legt als Sprunglatte ein zusammengerolltes Zeitungsblatt darauf. Jetzt versucht die Sprunglatte mit beiden Beinen gleichzeitig zu überspringen.

ÜBUNG 6:

Kennt ihr Tischbouldern? Nein, dann versucht das mal! Legt unter euren Esstisch eine Matte und versucht unter dem Tisch hindurch zu klettern, ohne den Boden zu berühren.

ÜBUNG 7:

So ein Tisch eignet sich noch für viel mehr. Ihr könnt zum Beispiel einen Tischtennisball in die Mitte legen und euch zu zweit gegenüber an einer Tischkante aufstellen, mit den Händen hinter

den Rücken. Auf Kommando müsst ihr lospusten . Wer den Ball auf der gegnerischen Seite über die Tischkante blasen kann, hat gewonnen.

Ihr könnt auch Tischtennis auf einem Esstisch spielen, zum Beispiel mit Schneidebrettchen oder Büchern, falls ihr keine richtigen Tischtennisschläger habt. Als Netz könnt ihr auch Bücher aufstellen.

Die **Motivation**, also die Lust etwas zu tun, ist nicht immer gleich da, aber häufig kommt sie, wenn man merkt, dass etwas gut klappt, wenn man es geübt hat. Oder weil es einfach Spaß macht, es mit anderen auszuprobieren. Ihr könnt es!

Liebe Grüße und bis bald!

Herr Fehri, Josefine und Brigitte