



Coronafechten März-1
Übungen zum Ausdrucken und Fitbleiben für die Fechterinnen und Fechter der
Bambinigruppe und alle, die auch Lust dazu haben.

HALLO LIEBE FECHTERINNEN UND FECHTER!

Als wir damit angefangen haben, euch die kleinen Übungsprogramme zu schicken, haben wir euch erzählt, das es verschiedene **Fechtschulen** gibt, die französische, italienische, ungarische, polnische und noch mehr. Es gibt sogar eine deutsche Fechtschule, die von **Emil Beck** „erfunden“ wurde. Der hatte sich als Jugendlicher im Kino den Film „Die drei Musketiere“ angeschaut und war dann so vom Fechten begeistert, dass er in **Tauberbischofsheim** einen Fechtclub gründete, der bald zu einem weltbekannten Fechtzentrum wurde und in dem viele Olympiasieger und Weltmeister das Fechten lernten beziehungsweise dort trainierten. Dieser Herr Beck erfand auch eine bestimmte Technik, die dann beim Fechttraining in der Gruppe und beim Einzeltraining (Lektion) mit dem Trainer eingesetzt wurde.

Viele streiten sich darüber, welches denn nun die richtige Fechtschule ist, dabei ist es vielleicht gerade gut zu schauen, wie andere verschiedene Fechtinhalte trainieren, welche Erfahrungen sie mitbringen und sich nicht auf eine einzige Möglichkeit festzulegen.

Da ist zum Beispiel bei uns im **Dresdner Fechtclub** vergangenes Jahr **Herr Morawka** aufgetaucht. Er ist vor vielen Jahren der Vereinstrainer gewesen und hat unter anderem Josefine trainiert, die da noch Schülerin an der Sportschule war. Herr Morawka war überrascht, so viele Kinder beim Training anzutreffen und hat Lust bekommen, mitzumachen. Er hat nicht gesagt: „So oder so ist das richtig oder falsch“, sondern er hat erst sehr lange bei den Partnerübungen zugeschaut. Dann hat er auch Tipps gegeben und auch ein Beinarbeitstraining übernommen. Das war anders, als bei Herrn Fehri, aber die Kinder fanden es trotzdem gut.



Also, falls ihr mit unterschiedlichen Trainern zu tun habt, kann es durchaus sein, dass sie für dieselbe Fechtaktion eine andere Bezeichnung wählen und dass sie unterschiedlich vorgehen. Merken könnt ihr euch, dass der Hauptunterschied zwischen den einzelnen Fechtschulen vor allem in den **Auslagen** und in der Durchführung der **Paraden**, also dem Abwehren eines gegnerischen Angriffs liegen, die je nach Fechtschule in einer anderen Faustlage ausgeführt und daher anders trainiert werden. Kleine Unterschiede gibt es auch bei der Bezeichnung der Fortsetzung des Angriffs. Während die deutsche Fechtschule dazu meistens nur **Remesse** sagt, unterscheidet die französische Fechtschule nach der Trefferfläche, die mit der Fortsetzung des Angriffs getroffen wird und der dazu notwendigen Beinarbeit. Das kann dann heißen: **remesse**, **reprise**, **redoublement** oder **reprise d'attaque**. Ihr versteht nur Bahnhof? Kein Wunder, denn es ist auch für erfahrene Fechter sehr schwer zu verstehen und wir wollten euch damit ja auch nur zeigen, dass es sein kann, dass verschiedene Trainer auf unterschiedliche Dinge wert legen. Wenn ihr das merkt, dann fragt einfach, darüber freut sich dann auch euer Trainer.

Übrigens, bei Herrn Beck in Tauberbischofsheim haben auch immer viele Trainer aus anderen Ländern gearbeitet, wo er sich bestimmt auch einiges abgeguckt hat und seine Schüler, darunter Olympiasieger und Weltmeister, mussten sich auch um die jungen Fechter kümmern, damit die von ihnen lernen konnten.

Schaut mal auf das Foto mit den Schafen und Eseln! Wisst ihr, was die Esel da machen? Sie beschützen die Schafe vor Wölfen, Luchsen, Füchsen und so weiter. Sie sind sehr wachsam und können wie ein Schäferhund eingesetzt werden.

Eseln wird immer nachgesagt, dass sie dumm sind, genauso bei Schweinen. Das stimmt aber gar nicht. Überhaupt sind Tiere uns Menschen gar nicht so unähnlich. Sie können fühlen, sich freuen, traurig sein und auch wütend und sie können Freundschaften pflegen,

untereinander aber auch mit uns Menschen, vorausgesetzt, wir behandeln sie gut. Wir können sehr viel von ihnen lernen und dass sie nicht dumm sind, kann man beispielsweise an den Zugvögeln sehen, die ihren Kurs unter Anderem nach dem Sternenhimmel ausrichten. Oder an den Honigbienen, die sogar rechts und links unterscheiden können. Wenn sie neuen Nektar in Blüten entdeckt haben, geben sie ihren Kolleginnen eine genaue Wegbeschreibung zur Fundstelle. Die Information verpacken sie in einen Tanz! Die Bienen müssen dabei wirklich eine Art Landkarte im Kopf haben. Das hat ein Forscher bewiesen, indem er die Bienen zu einem Boot auf einem See führte. Dort hatte er den begehrten Blütennektar versteckt. Aber als die „Entdeckerbienen“ zu ihrem Stock zurückbrummt und von ihrem Fund erzählten, glaubten die anderen Bienen ihnen das nicht, denn das angebliche Nektarparadies lag nach ihrer inneren Landkarte mitten auf dem See und das fanden sie doch komisch. Damit diese Besonderheiten der Natur erhalten bleiben, ist es wichtig, dass wir Menschen die sie nicht noch weiter zerstören, sondern dass wir sie mit all ihren Pflanzen und Tieren zu erhalten und zu pflegen versuchen, denn ohne sie können wir nicht leben.



Viele von euch wollten im vergangenen Herbst mit uns nach Langenstriedig auf den Lindenhof fahren. Leider hat uns auch da Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht. **Aber:** Für die **Osterferien 2022** hat der Fechtclub die Zusage bekommen, dass wieder ein Fechtcamp dort stattfinden kann. Klar, das ist noch ein bisschen hin, aber dann könnt ihr euch vorher überlegen, was ihr dort mal ausprobieren wollt. Vielleicht Käse selbst herstellen oder Brot backen oder die Tiere versorgen, die auf dem Hof leben. Übrigens sind darunter auch Esel, die zwar manchmal etwas störrisch sind, aber keinesfalls dumm und sehr weich und warm beim Streicheln :-).

Was sportliche Übungen angeht, die kann man auch ganz super in der Natur machen und Gegenstände mit einbeziehen, die man unterwegs dort findet. Wie so ein Naturtraining ablaufen kann, schreiben wir euch das nächste Mal.

Zum Abschluss gibt es aber noch eine kleine Übung, die ihr mal schnell vor beziehungsweise nach dem Essen machen könnt und die euer Rhythmusgefühl und eure Konzentration fördert:

Jeder, der dabei mitmacht, braucht zwei Becher. Führt gemeinsam das unten beschriebene Rhythmusmuster durch. Nach jedem Durchgang wird ein Becher von eurem linken Nachbarn übernommen und das Rhythmusmuster erneut durchgeführt.

1. Becherböden auf den Tisch schlagen.
2. Becherböden gegeneinander schlagen.
3. Becherseiten gegeneinander schlagen.
4. Becherböden auf den Tisch schlagen.
5. Beide Becher auf dem Tisch eine Position nach rechts schieben.
6. In die Hände klatschen.
7. Mit einem bisherigen und einem neuen Becher weiterfahren (der linke Becher wurde durch den Becher von eurem Nachbarn ersetzt).

Wir denken an euch, bleibt fröhlich! Eure Josefine, Herr Fehri und Brigitte

