



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

Coronafechten März-3
Übungen zum Ausdrücken und Fitbleiben für die Fechterinnen und Fechter der
Bambinigruppe und alle, die auch Lust dazu haben.

HALLO IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER, LIEBE ELTERN!

Fast wäre es etwas geworden, mit unserem Wiedersehen vor den Ferien. Aber dann hat das Coronavirus (man könnte glauben, dass es auch etwas vom Fechten versteht, so wie es seine Angriffe tarnt und dann plötzlich zustößt) zugeschlagen und wir mussten das Training wieder absagen. Es wäre zu gefährlich gewesen, euch zusammen trainieren zu lassen, da ihr ja in unterschiedliche Schulen geht und damit eine „Kindermischung“ stattgefunden hätte. So gern wir diese Mischung sonst haben, wir wollen nicht, dass ihr, eure Freunde und Kameraden oder Verwandten krank werdet.

Jetzt halten wir es auch noch einige Zeit länger aus ohne gemeinsames Training, oder? Denkt an die **Musketiere**, die mussten auch zusammenhalten und einiges aushalten und dann auch noch gegen böse Menschen kämpfen ;-).

Und verlernen werdet ihr in dieser Zeit auch nichts. Manchmal ist es sogar ganz gut, eine Pause einzulegen, okay, vielleicht nicht so lang, aber es gibt bekannte Sportler, die hatten einen Unfall oder eine Verletzung und als sie dann wiederkamen, waren sie noch stärker und erfolgreicher als vorher. Zum Beispiel **Niki Lauda**: Das war ein **Formel 1 Rennfahrer**, dessen Rennwagen auf dem Nürnburgring (das ist eine Rennstrecke in der Eifel) ins Schleudern geriet und Feuer fing. Er konnte aus dem brennenden Rennwagen befreit werden, hatte aber ganz schlimme Brandverletzungen und schwebte in Lebensgefahr. Sein Wille und auch die Unterstützung seines Rennteams, seiner Freunde, Familie und sogar seiner Rivalen (also seiner Gegner) haben ihm so viel Kraft und Mut gegeben, dass er nur sieben Wochen später wieder bei einem Rennen mitmachen konnte und das erfolgreich.

Also, ihr und eure Eltern braucht keine Angst haben, dass ihr in dieser trainingsfreien Zeit etwas verpasst habt. Wenn ihr gespielt und euch bewegt habt, dann habt ihr ganz automatisch Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt, die ihr später auch für das Fechten auf der **Planche** (Fechtbahn) braucht, aber auch in anderen Bereichen. Ihr seid stark, davon sind wir überzeugt!

Apropos stark: Letztes Mal haben wir euch von Forschern erzählt, die sich von Pflanzen oder Tieren etwas für ihre Erfindungen abgeguckt haben. erinnert ihr euch daran? **Spinnenseide**, daraus webt die Spinne ihr Netz, ist auch so ein Naturprodukt, auf das die Forscher ganz heiß sind. Sie ist so stark und fest, dass sie es mit jeder künstlich hergestellten Faser wie beispielsweise **Nylon** oder **Kevlar** aufnehmen kann. Unsere **Fechtjacken**, **Fechthosen** und **Unterziehwesten** sind aus Kevlar, genauso wie die schusssicheren Westen der Polizisten. Für solche Sachen würde man aber viel lieber Spinnenseide verwenden, da die noch fester ist und biologisch abbaubar. Nur eignen sich Spinnen nicht als Zuchttiere und man bräuchte viel Spinnenseide für nur eine Fechtjacke. Also muss sie künstlich hergestellt werden. Wie, daran tüfteln Wissenschaftler noch...

Kraft und Starksein bedeutet im Sport auch mehr als dicke Muskeln zu haben. Wenn man Kraft hat, fühlt man sich wohl und gesund (auch im Kopf fit) und man beugt damit auch Verletzungen vor. Als Fechter braucht man unter anderem auch **Schnellkraft**, beispielsweise beim **Ausfall**. Dabei muss man seinen ganzen Körper explosiv nach vorn bringen und dabei auch noch die Waffe führen. Wenn ihr die nachfolgenden Übungen mindestens zweimal pro Woche ausführt, kommt es garantiert zu einem Kraftzuwachs bei euch.

Vergesst nicht, euch etwas aufzuwärmen und zu dehnen und schon kann es losgehen!

Kräftigung & Stabilisation



1 Superman

30 Sek. halten
Variation: Hebe abwechselnd einen Arm und das gegenüberliegende Bein an



2 Plank

30 Sek. halten
Variation: Beine abwechselnd heben



3 Schulterbrücke

30 Sek. halten
Variation: Beine abwechselnd gestreckt anheben



4 Standwaage

30 Sek. pro Beinseite halten
Variation: Arme zusammenführen



5 Herabschauender Hund

30-40 Sek. halten



wimasu.de

Rückenfit

Um den Ausfall zu trainieren, also eure Schnellkraft, könnt ihr euch ein langes Gummiband, welches ihr vorher in Hüfthöhe an einen Stange, Bettpfosten oder Ähnlichem befestigt habt, um die Hüfte legen und gegen den Widerstand des Bandes Ausfälle trainieren. Das geht natürlich auch mit einem Partner. Der hält dann die Enden des Bandes fest..

Kräftigung & Stabilisation



1 Fallschirmspringer

20-30 Sek. halten
Variation: Hebe deinen Oberkörper an



2 Ruderer

20-30 Sek.
Variation: Strecke deine Beine aus und lehne dich dabei leicht nach hinten



3 Seitstütz

20-30 Sek. pro Seite halten
Variation: Hebe dein oberes Bein an



4 Flieger

20-30 Sek. halten
Variation: Arme wippen



5 Vierfüßler Superman

30-40 Sek. pro Seite halten
Variation: Berühre mit deinem Ellenbogen dein Knie und strecke dich anschließend wieder lang



Rückenfi

Als Entspannungsübung versucht doch mal eine Stellung zu finden, in der ihr gut atmen und auch noch ein Lied singen könnt. Vielleicht ein Frühlingslied?

Oder ihr beginnt gleich mit der Osterbastelei, die wir euch in den Anhang gesetzt haben.



Das wünschen euch,

Herr Fehri, Josefine und Brigitte