



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

Coronafechten April-1

HALLO IHR LIEBEN FECHTERINNEN UND FECHTER, LIEBE ELTERN UND FECHTINTERESSIERTE!

Heute bekommt ihr viel zu sehen (drei kurze Videos) und etwas zum Hören und ihr könnt euch mit uns in ein fremdes Land begeben. Zum Schluss gibt es natürlich wie immer eine kleine Bewegungsaufgabe.

Es geht nach **Brasilien**. Sicher habt ihr von diesem südamerikanischen Land im Zusammenhang mit Fußball schon etwas gehört, das ist da sozusagen der Nationalsport. Seit 2019 gibt es aber auch eine brasilianische Fechtweltmeisterin im Degenfechten. Sie heißt **Natalie Moellhausen** und sie hat durch ihren Sieg in Budapest den Fechtsport in Brasilien viel bekannter gemacht. Dort wird sie wie ein Star behandelt, wie ihr in dem Video sehen könnt. Schaut es euch an!

(<https://globoplay.globo.com/v/7884301/>)

Toll, wie sich die Kinder über den Besuch von Natalie freuen, nicht wahr? Den Fechtgruß, den lernt ihr bei uns etwas anders, aber der **Touché-Ausruf** am Ende des Videos, der kommt euch doch sicher bekannt vor. :-)

Könnt ihr euch noch an das Bild von dem Jungen aus einem Elendsviertel in Nairobi/Afrika erinnern, das wir euch Ende Februar mit dem Trainingsvorschlag geschickt haben?

Solche Wohngegenden gibt es auch in Brasilien. Da heißen sie **Favelas** und auch dort leben viele Menschen in sehr schwierigen Verhältnissen. Die Hälfte davon sind Kinder und Jugendliche. Es gibt viel Gewalt dort, die Kinder müssen häufig neben der Schule arbeiten gehen und sich um ihre Geschwister kümmern. Wenn sie überhaupt mal Zeit für sich haben, dann treffen sie sich mit anderen Kindern. Vielleicht spielen sie dann zusammen Fußball oder sie gehen zum **Fechten**.

Ja, ihr habt richtig gelesen! In **São Paulo** gibt es seit 2010 ein Fechtprojekt für Kinder aus einer Favela. Wie es dort beim Training zugeht, könnt ihr euch im nächsten Video anschauen. Es ist, wie das erste, auf **Portugiesisch**, aber mit englischen Untertiteln. Vielleicht helfen euch eure Eltern beim Übersetzen, aber eigentlich ist das nicht nötig, ihr könnt auch so verstehen, was ihr da seht...)

<https://www.olympicchannel.com/en/video/detail/fencing-coming-of-age-in-brazil/>

Habt ihr Natalia gesehen, das kleine Mädchen? Sie hat mit 9 Jahren mit Fechten angefangen. Sie hatte ihr Wohngebiet noch nie verlassen, bis sie das erste Mal für einen Wettkampf, bei dem sie nach nur sechs Monaten Training die Silbermedaille gewinnen konnte, verreiste. Darüber sind sie, ihre Mutter und alle in dem Projekt sehr stolz. Aber eigentlich geht es den Trainern und Unterstützern dieses Projektes nicht darum, dass die Kinder erfolgreiche Fechter werden, sondern dass sie etwas für ihre Gesundheit tun, Spaß an der Bewegung und miteinander haben und, dass sie lernen, mit einem Ziel vor Augen und einem starken Willen etwas zu erreichen.

Natalie Moellhausen, die Degenfechterin, hat das auch erlebt. Sie ist zwar nicht in einer Favela aufgewachsen, aber im sportlichen Wettkampf hat sie erfahren, wie wichtig ein starker Wille ist. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London durfte sie nur mit der italienischen **Équipe** (Mannschaft) starten und nicht im Einzelwettbewerb. Daraufhin machte sie zwei Jahre Pause und konzentrierte sich auf andere Dinge. 2014 kam sie zurück in den Wettkampfbetrieb und startete von nun an für Brasilien. Das war möglich, da sie eine brasilianische Großmutter hat und damit auch die doppelte Staatsangehörigkeit (italienisch/brasilianisch). Wie ihr schon gelesen habt, feierte sie ihren größten Erfolg dann 2019 mit dem Sieg bei der Weltmeisterschaft.

Für Natalie Moellhausen ist Fechten kein Sport, sondern richtige Kunst. Ihre Bewegung auf der **Planche** (Fechtbahn) im Zusammenspiel mit ihrer Gegnerin empfindet sie nicht als Gefecht, sondern als Tanz. Ganz oft beendet sie ihr Training mit langen Tanzeinheiten.

In dem nachfolgenden Video tanzt sie mit ihrem Degen. ((https://www.youtube.com/watch?v=dW_MzDcTp6w)

Habt ihr Lust, euren eigenen Fechtanz zu tanzen?

Zum Beispiel nach der Musik von **Aram Chatchaturjan**, das war ein russisch-armenischer Komponist (also jemand, der Musikstücke erfindet) , der einen **Säbeltanz** komponiert hat, der sehr bekannt ist (<https://www.youtube.com/watch?v=-lb58oOcnFM>) .

Oder ihr sucht euch dafür eure eigene Musik aus oder die, zu der Natalie getanzt hat.

Wenn ihr keine Waffe habt, könnt ihr auch einen Stock oder Stab nehmen. Hier habt ihr noch ein paar Vorschläge für Tanzbewegungen:

- Schwingen der Waffe beziehungsweise des Stabs/Stocks mit einer Hand über dem Kopf
- Waffe beidhändig mit beiden Händen halten und die Arme über dem Kopf kreisen lassen
- Kreise, Wellen, Achten und so weiter mit der Waffe ausführen, um bestimmte Bewegungen einzelner oder des ganzen Körpers zu unterstreichen
- Schlag- und Stoßbewegungen ausführen (bitte vorsichtig!)
- Gleichgewichtsübungen mit der Waffe:
 - auf dem Kopf
 - auf den Handflächen
 - auf der Hüfte
 - auf der Schulter
 - auf dem Bauch

Vergesst nicht den Gruß am Ende des Tanzes!

Übrigens, dass Fechtprojekt in São Paulo läuft immer noch. Aber auch in Brasilien gibt es Corona, sogar noch viel schlimmer, als bei uns in Deutschland. Sicher können die Kinder dort zur Zeit auch nicht trainieren und wahrscheinlich wird es für sie noch schwieriger sein, das Fechten wieder aufzunehmen, wenn es irgendwann mal wieder möglich sein sollte.

Für euch wünschen wir uns, dass der Wiedereinstieg dann möglichst leicht fällt.

In diesem Sinne verabschieden wir uns mit „Muitas saudações!“ (portugiesisch: Viele Grüße) von euch.

Euer Herr Fehri, Josefine und Brigitte und sie...



Auch sie trainiert ihr Gleichgewicht. :-)