

Fechten lernen in der Gruppe

László Szepesi

Fechten lernen in der Gruppe

Eine Übungssammlung der Methodik

László Szepesi

Schenk Verlag

Deutsche Übersetzung:
Brigitta Panti

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-939337-26-3

© Schenk Verlag GmbH, Passau, 2008

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Hungary

INHALT

EINLEITUNG	7
ÜBUNGEN FÜR DIE BEINARBEIT	9
Führung der Beinarbeit, Übungsformen	23
Beinarbeit unter erschwerten Bedingungen	36
KONVENTIONELLE ÜBUNGEN	45
STOßKISSEN- UND FECHTPUPPEN- ÜBUNGEN	55
DEHN-STRETCHING (ASSOUPLESSEMENT), UND ALLGEMEINE FECHTGYMNASTIK ÜBUNGEN	65
Dehn-Lockerung (stretching) Übungen	65
ALLGEMEINE FECHTGYMNASTIK ÜBUNGEN	75
Springseil Übungen	87
Kräftigungsübungen für Fechter	93
ÜBUNGEN ZUR STÄRKUNG DER RUMPFMUSKULATUR	97
LITERATUR	109

Einführung

Bis 1945 haben unsere Olympia- und Fechtweltmeister das Fechten fast ohne Ausnahme im Rahmen eines Fachunterrichts in einer Schule gelernt. Deren erste Fechtmeister waren Sportlehrer, zu denen jedoch nur wenige Bekannte oder ausgebildete Fechter vom Fach zählten.

Zu der Zeit war das Fechten eine besonders populäre Sportart, weil es auch als Vorbereitung für den Zweikampf gedient hat. Die Fechtsäle waren, was für die damalige Zeit charakteristisch war, nur während der Ballsaison gefüllt, weil in der Zeit die meisten Beleidigungen und infolge dessen die meisten Duelle auf diesen Zeitraum fielen. Dennoch ist es ein komischer Widerspruch, dass sich von unseren Champions nur auffällig wenige duellierten und noch weniger unter ihnen richtig gute Kämpfer waren. Dr. Jenö Fuchs, der zweifache Olympiasieger beim Fechten, zog sich nach einem Wortwechsel eine Kopfverletzung von einem Gegner zu, dessen fechterisches Können viel bescheidener war.

Die Technik der Fecht-Bewegungen ist schwer zu erlernen. Das ist eher das Ergebnis eines langwierigen Lernprozesses.

Der Kampf ist an komplizierte Regeln gebunden und läuft in einer Bewegungsform ab, die eine spezielle Koordination benötigt. Die Beschäftigungsformen gründen hinsichtlich der Ausbildung und der Methodik aufeinander.

Lernformen beim Fechten:

- Gruppenarbeit
- Die eigene Schule
- Partnerübungen, Paarübungen
- methodisches Assaut Fechten
- Freifechten
- Trainingswettkampf und Wettkampf

Die Gruppenarbeit macht die Ausbildung für mehrere Fechter gleichzeitig möglich und fördert zudem das Zugehörigkeitsgefühl, die Entwicklung sowie das Gefühl der Solidarität. Diese Aspekte sind für das Fechten von großer Bedeutung. Obwohl jeder Fechter während der Gruppenphase der Turniere für sich kämpft, wird das Gesamtergebnis der Gruppe mithilfe der einzelnen Ergebnisse berechnet. Dennoch gab es in jedem Zeitalter und in allen Mannschaften legendäre Mannschaftsleute, die während der Gruppenkämpfe häufig ihre eigenen Leistungen übertroffen haben. Die Gruppenarbeit favorisiert eher weniger die Eigenschaften und die Entfaltung des Talents des Einzelnen. Die einheitliche

(aber nicht unbedingt auf Kommando!) Ausführung macht das Lernen bei einem durchschnittlichen Fechter schneller, aber nach einer Zeit wird die Entwicklung des Talents, das von dem Durchschnitt abweicht, gehindert. Das Aufwärmen vor dem Training und das Lektionieren der Beinarbeit in der Anfangsphase des Lernens lassen sich in dem Rahmen einer Gruppenarbeit jedoch gut lösen. Während der Beinarbeit lernt der Fechter die Schritt-kombinationen für den Angriff und für die Verteidigung (Zurückweichen), die er später in dem Kampf selbst anwenden wird. Dieses Erlernen und Üben der Koordination ist besonders wichtig, denn nach dem der Fechter alles sicher gelernt hat, muss er nicht mehr seine ganze Aufmerksamkeit der Beinarbeit schenken. Auf diese Weise kann er sich mit seiner ganzen Aufmerksamkeit auf den Kampf konzentrieren. In der Form des Gruppenarbeit kann man zusammen und mit einem guten Wirkungsgrad die vorbereitenden und ergänzenden Sportarten durchführen: athletische Läufe, turnerische Spiele, Seilspringen, Kräftigung usw.

Die folgenden Übungen richten sowohl an die Trainer- und Lehrerkollegen als auch an die Wettkämpfer. Es geht darum, wie und welche Übungen man (auch) selbstständig bei der Gymnastik (beim Training und vor den Wettkämpfen) durchführen kann, wie man die Muskeln stärkt, ohne sich zu verletzen, warum beim Fechten die Beinarbeit so wichtig ist, wie man sie am leichtesten lernen kann und wie man paarweise, mit der Waffe in der Hand und als Vorbereitung oder Ergänzung zur Schule üben kann. Ich möchte Ideen und neue Gedanken meinen Trainer und Lehrerkollegen für ihre ganzjährigen Clubarbeit und gelegentliche Leitung eines Trainingslagers vermitteln.

Ich hoffe, dass sie meine Arbeit für nützlich befinden.¹

László Szepesi

¹ Der Autor dankt Patócs Ákos, Nánási Balázs, Dr. Derzsi Béla, und Dr. Rigler Endre für das fachliche Lektorieren des Inhalts.

Übungen für die Beinarbeit

Der große Abstand beim Aufstellen ist charakteristisch für das Fechten. Für die Annäherung und das Treffen des Gegners sind das präzise Erlernen sowie die fließende Verbindung der Beinübungen erforderlich.

Das Erlernen der Beinarbeit erfolgt in mehreren Phasen. Das bedeutet, dass wir in den zusammenhängenden Lernphasen die einzelnen Teile der Beinarbeit entdecken bzw. erlernen müssen, die uns später als Schlüssel für die weitere Entwicklung und als Fortschritt dienen. Beim Erlernen der Übungen für die Beinarbeit ist die Reihenfolge daher wichtig, aber darunter sind die einzelnen Beinübungen sogar noch wichtiger.

Die Erfahrung in der Praxis zeigt, dass es am sinnvollsten ist, in der folgenden Reihenfolge vorzugehen:

- *Fechthaltung*
- Schritt zurück
- Schritt-vor
- *Ausfall*
- Doppelschritt-vor
- Doppel-Dreifach-Schritt zurück
- *Schritt-vor-Ausfall*
- Sprung-vor
- Sprung-Schritt-vor
- *Sprung-Ausfall*
- Sprung zurück
- Rutschen, Stoppen
- *Flèche*²

(Die hervorgehobenen Übungen sind aus der Hinsicht des Lernens und der Weiterentwicklung besonders wichtig.)

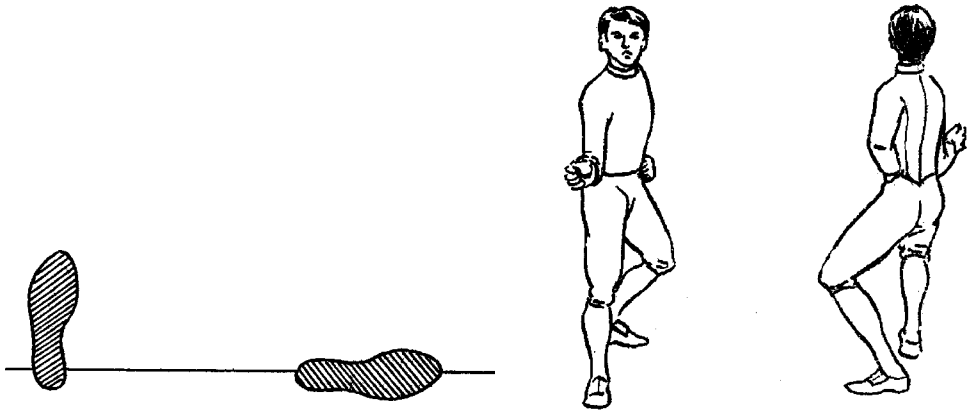
Dieser Aufsatz verfolgt nicht das Ziel, die Reihenfolge der Übungen aus der Sicht des Erlernens der Beinbewegungen zu begründen. Es sollte uns vorerst genügen, dass es sich um eine Erfahrung aus der Praxis handelt.

Vor jeder Saisonarbeit und bei jeder Fehlerkorrektur ist es wichtig, die Reihenfolge einzuhalten. Die aneinander gereihten Übungen ermöglichen es, dass jede Beinarbeit, die wir im Vorfeld bereits gelernt haben, beim Erlernen der darauf folgenden Beinarbeit hilft, aber bei der Fehlerkorrektur muss man sofort auf eine methodisch niedrigere Stufe (auf die Beinarbeit) zurückkehren.

² Nach den heutigen Regeln darf man den *Flèche* beim Fechten nicht anwenden. Deren Übung erachte ich dennoch für wichtig, weil sie für das Erlernen der derzeit angewendeten „Sprung-*Flèche*-Angriffe“ nützlich sind.

Bei der Anwendung vieler einführender und zielgymnastischer Übungsreihen (ohne Waffe) arbeiten wir anfangs sehr langsam. Mit ergänzenden, einführenden und spielerischen Übungen versuchen wir die richtige Position, den passenden Rhythmus und von Fall zu Fall den Rhythmuswechsel zu erreichen. Erst dann, wenn es mit einigen Beinübungsgruppen (Rhythmus-Geschwindigkeit) schon gut funktioniert, fangen wir mit dem Griff in der Hand an – erst danach (mit dem Florett in der Hand) mit der Beinarbeit. Damit erreichen wir, dass die Aufmerksamkeit der Kinder immer auf die wichtigsten Aufgaben gerichtet ist.

I. Einführungsübungen für die richtige Entwicklung der Fechtstellung³



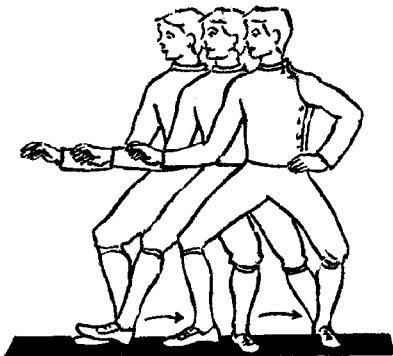
1. In der Fechtstellung, auf der Stelle schnell-langsam gehen (auf der Fußsohle, ohne Gewichtsverlagerung!), dann mit hochgezogenen Knien am Platz laufen;
2. Zwei kleine Sprünge in der Fechtgrundstellung, zwei in der Fechtstellung, fließend;
3. Die vorherige Übung mit Seil springen;
4. Kleine, flache Sprünge in der Fechtstellung, vor-zurück (die Fußsohlen rutschen fast auf dem Boden), jeweils ein oder zwei Sprünge;
5. Aus der Fechtstellung, Weitsprung aus dem Stand, Rückkehr in die Fechtstellung (dabei quer über der Fechtbahn springen);
6. Aus dem Kniefall: Mit einem Mutsprung in der Fechtstellung landen;
7. Kleine Sprünge (flach) im Stand, in der Fechtstellung mit einer Drehung von 90°, 180°, 360°;
8. Bocksprung über den Partner, aufkommen in der Fechtstellung;
9. Weitsprung aus dem Stand, danach in der Fechtstellung aufkommen (dabei quer über der Fechtbahn springen); das gleiche auch mit dem Sprung nach hinten bzw. aus der Fechtstellung in der Fechtstellung ankommen;

³ Die Beschreibung der Übungen richtet sich an die Fechter, die Rechtshänder sind, um diese leichter verstehen zu können.

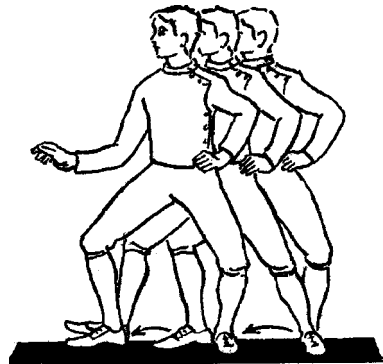
10. Nach ein paar Lauf-Schritten über das Florett, das auf Kniehöhe gehalten wird, springen, Aufkommen in der Fechtstellung. (Wichtig ist, dass beide Fußsohlen zeitgleich wieder Bodenkontakt haben.) Falls wir die Aufgaben in einer Gruppe ausführen, hält der Trainer im Stand (in der Hocke) sein Florett seitlich vor sich, die Kinder springen nacheinander darüber und landen in der Fechtstellung. Wenn es gut funktioniert, kann der Trainer den Laufenden entgegen laufen (damit kann er die Anlaufzeit verkürzen) oder er läuft in die andere Richtung – in diesem Fall braucht man einen längeren Anlauf für das Überspringen bzw. variiert man mit spontan erstellten Situationen. (Wir können unser Florett über oder unter Kniehöhe halten: In diesem Fall springen die Fechter entweder darüber oder schlüpfen unten durch. Wenn wir auf das Ende des Floretts einen Handschuh hängen, versuchen die Kinder, ihn beim Springen zu fassen usw.)

II. Einführungsübungen für den Schritt rückwärts und für den Schritt vorwärts

Den Schritt zurück zu erlernen, ist relativ einfach, da dessen Erlernen keine besondere Übung benötigt. Die Beschreibung der Technik sowie die einführenden Übungen werden wir bei dem Doppelschritt zurück erörtern. Der Schritt vorwärts stellt die Schüler vor eine viel ernstere koordinatorische Aufgabe.



Schritt zurück

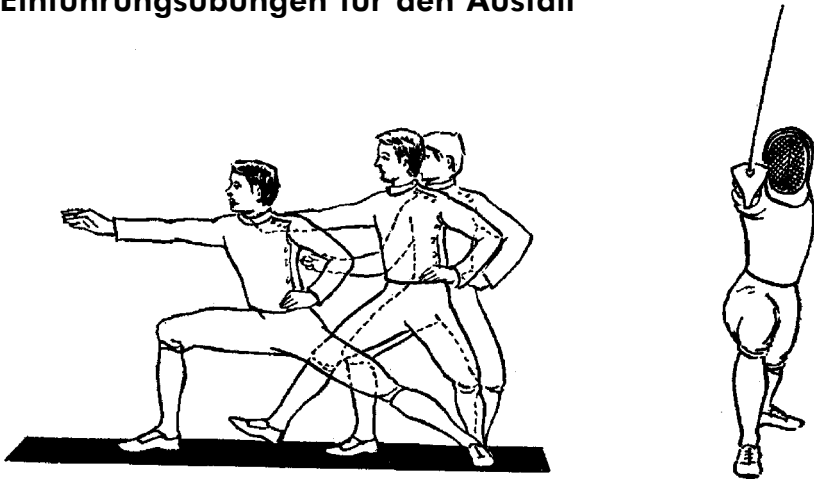


Schritt-vor

1. Im Stand gehen, in der Fechtstellung, während man sich mit ganz kleinen Schritten rückwärts und vorwärts bewegt (auf der ganzen Fläche der Fußsohle).
2. Den Fuß in der Fechtstellung mehrfach hochheben.
3. Nachdem man den Fuß einige Male hochgehoben hat – Ausfall.
4. Ein ganz kleiner Schritt nach vorne.
5. Mit dem hochgezogenen Fußrücken die Ferse hinausstellen.

6. In der Fechtstellung beide Fußrücken hochziehen, dann das gleiche mit Fußwechsel.
7. Die Füße kräftig abdrücken und Schritt-vor.
8. Wir nehmen das Ende der Klinge und halten das Florett dabei so vor uns hin, das die Glocke direkt vor unserem rechten Fußrücken liegt. Beim Schrittbeginn schubsen oder stoßen wir leicht mit dem Fuß gegen die Glocke der Waffe.
9. Wir legen die Klinge in der Fechtstellung direkt vor das linke Bein (zwischen die Beine). Während des Schritts vor heben wir das linke Bein deutlich an (dabei über die Klinge steigen), aber den Schritt-vor beenden wir auf beiden Fußsohlen gleichzeitig.
10. Wir stehen in der Fechtstellung parallel zur Sprossenwand und halten die Stange mit beiden Händen auf Hüfthöhe fest. Wir machen die oberen 1-6 Übungen mit der Stange (mit deren Hilfe) in der Hand.
11. Fechtstellung: der Partner stellt sich neben den übenden Fechter. Beide nehmen sich auf Hüfthöhe an der Hand; der übende Fechter macht die Schritte vor und zurück, dabei stützt er sich auf die Hände seines Fechtpartners. Das Ganze wird vom Partner verfolgt und mit Kommandos unterstützt.

III. Einführungsübungen für den Ausfall



Der Beginn des Ausfalls erfolgt ähnlich – mit hochgezogenen Fußrücken – wie beim Schritt-vor. Die Übungen, die wir dort kennen gelernt haben, kann man beim Erlernen des Ausfalls ebenfalls gut nutzen. (Deshalb sind die Reihenfolge und der Zusammenhang der Übungen so wichtig.)

1. Den Fußrücken in der Fechtstellung nach oben ziehen, dann Ausfall.
2. Die Ferse hinausstellen (dabei den Fußrücken nach oben drücken), auf einer halben Fußrücken-Höhe, dann Ausfall.
3. Die Ferse vom rechten Fuß hinausstellen, kurz mit der Ferse aufstampfen, dann Ausfall.

4. Die 2. und die 3. Übung zusammenfügen.
5. In der Fechtstellung legen wir unter die rechte Ferse ein Geldstück. Während des Ausfalls muss das Geldstück mit der sich fortbewegenden rechten Ferse auch nach vorne rutschen.
6. Großer Abstand, Fechtstellung: ein Partner legt einen Tennisball vor seinen rechten Fuß. Mit einem Ausfall den Ball rollen lassen, dabei den Ball mit der rechten Ferse berühren. Sein Partner beobachtet und korrigiert ihn dabei, dann fängt er den rollenden Ball. Mit Rollenwechsel.
7. Ausfall bei maximaler Langsamkeit (dabei ist der Fußrücken nach unten gedrückt und der Unterschenkel komplett gestreckt).
8. Wir stellen uns hinter den Fechter, der in der Fechtstellung steht, und nehmen hinten seine gestreckte linke Hand und seinen Ellbogen. Nach dem Start des Ausfalls nehmen wir seine Hand, damit versuchen wir ihn etwas zu hindern und nur langsam mit dem Ausfall voranzukommen.
9. Langsamer Ausfall und schnelle Fechtstellung (3-5 Mal hintereinander).

Mit den letzten Übungen machen wir den Fechtern das Strecken des Knies während des Ausfalls bewusst. Den Ausfall und das Aufstehen bringen wir je nach Möglichkeit gleichzeitig bei. Darum sollten wir nicht auf einen zu langen Ausfall bestehen. (Es macht auch die gerade Rückenhaltung stabiler.)

Dazu die folgenden Einführungsübungen:

10. Halber Schritt-vor. Dabei das linke Knie beugen und die rechte Fußsohle nach unten drücken (die Ferse bleibt auf dem Boden), Gewichtsverlagerung nach hinten – vor und zurück.
11. Ausfall und beim Festhalten der Sprossenwand aufstellen, bzw. die II/10 Übung mit einem Ausfall.
12. Fechtstellung: der Partner stellt sich neben den übenden Fechter. Beide Fechter nehmen sich auf Hüfthöhe an der Hand; der übende Fechter stützt sich auf die Hände seines Fechtpartners, das ganze unterstützt und verfolgt der Partner mit Kommandos.
13. Zwei Fechter stellen sich Rücken an Rücken (ihre Rücken berühren sich), sie hängen bei dem anderen ein: Ausfall, dann, ohne den Arm des Partners loszulassen, aufstehen. In wechselnden Richtungen üben.

IV. Einführungsübungen für den Doppelschritt-vor

In der Reihenfolge ist es die dritte Übung, bei der das Herunterdrücken des Fußrückens beim Start vorausgesetzt wird. Wenn wir vorher lange genug gearbeitet haben, wird diese Übung kein Problem sein. Die neue Aufgabe ist, den eigenen Rhythmus vom Doppelschritt-vor zu entwickeln. Das ist auch aus dem Grund wichtig, weil ihm der Rhythmus beim Schritt-vor-Ausfall sehr ähnlich ist. Später können wir den Rhythmus bzw. den Rhythmuswechsel, den wir hier erlernt haben, auch während der Vorbereitung nutzen.

1. Zwei Schritte vor, nacheinander (ohne Zusammenfügen und Rhythmus).
2. In der Fechtstellung, im Stand „vortreten“ (das heißt, den rechten Fuß im Stand hochheben, damit heben wir gleichzeitig die linke Fußsohle und das linke Knie deutlich nach oben, was mit dem zeitgleichen Bodenkontakt der 2 Fußsohlen beendet wird), dann ein tatsächlicher Schritt nach vorne.
3. Die Wiederholung der 2. Übung, aber mit dem ersten Schritt bewegen wir uns tatsächlich schon nach vorne. (Der Rhythmus ist der gleiche!)
4. Doppelschritt-vor, bei einem langsamen Start: wenn wir während des ersten Schritts das linke Bein „fest“ auf dem Boden abgestellt haben, klatschen, dann kommt der 2. Schritt.
5. Wir können die 4. Übung auch so ausführen, dass wir während des Doppelschritts (im Augenblick der zeitgleichen Bodenberührung beider Fußsohlen) mit der Florett-Glocke auf den Boden klopfen. In diesem Fall nehmen wir natürlich das Ende der Klinge und halten sie vor uns – etwas rechts, mit gebeugten Armen.
6. Schritt-vor, unmittelbar danach kommt ein zweiter kurzer Schritt. (Der Schritt nach vorne soll langsam beginnen, das Abstellen des Beines ist sanft und schnell.)
7. Ganz kleiner Doppelschritt nach vorne in einem passenden Rhythmus. Die Übungen können wir zwischen zwei Klingen oder (Boden-)Linien machen, damit wir die Größe des Doppelschritts vor regeln können. Mit der Mischung und Zusammenfassung der zuvor gezeigten Übungen können wir die Fehler, die beim Schritt-vor-Ausfall vorkommen, korrigieren bzw. verhindern.
8. Fechtstellung, wir legen das Florett quer vor den rechten Fuß. Den Fußrücken drücken wir vor der Klingenschwäche nach oben, dann, beim Übersteigen der Klinge, ein Schritt-vor, danach folgt ein zweiter Schritt. (Da übersteigen wir die Klinge auch mit linken Fuß!) Mit dem zweiten Schritt machen wir das Hochheben des linken Fußes bewusst! Nach dem Doppelschritt nach vorne kommt ein Doppelschritt nach hinten: wir steigen erst mit dem linken, dann, während des zweiten Schritts, mit dem rechten Fuß über die Klinge, Ankunft in der Fechtstellung, vor der Klinge.
9. Doppelschritt nach vorne: der zweite Schritt – das Abstellen des linken Beines – wird deutlich verzögert (das gebeugte linke Bein hochheben), die beiden Fußsohlen berühren trotzdem gleichzeitig den Boden.
10. Die Gruppenmitglieder stellen sich paarweise auf. Der eine Partner (der den Doppelschritt im Vergleich besser kann!) stellt sich so in der Fechtstellung hinter seinen „schwächeren“ Partner, dass er mit seiner rechten Hand die rechte Schulter und mit seiner linken Hand die linke Hüfte seines Partners halten kann. Doppelschritt nach vorne – so, in Paar-Aufstellung, in der Gruppe: der „schwächere“ Fechter soll sich bemühen, den Rhythmus des Partners zu übernehmen. Der helfende Partner soll mit einem Druck auf die linke Hand den Rhythmus angeben.
11. Doppelschritt nach vorne, dabei sich an der Sprossenwand festhalten: wenn wir uns mit beiden Händen fest auf die Stange stützen, können wir den Start erleichtern. Wenn wir vor Beginn des zweiten Schritts mit den Händen an der Stange ziehen, können wir ihn beschleunigen.
12. In der Fechtstellung, dabei die Klingenspitze nehmen. Wir legen das Florett vor unseren linken Fuß: wir treten vor, dabei stoßen wir mit dem nach oben gedrückten

Fußbrücken gegen die Florettglocke . Nach dem zweiten Schritt (oder gleichzeitig) klopfen wir mit dem Florett auf den Boden.

13. Wie die vorherige Übung, aber vor Beginn des zweiten Schritts klopfen wir auf den Boden, neben unseren rechten Fußbrücken.
14. Wie die 11. Übung, aber vor Beginn des zweiten Schritts stützen wir uns auf unser Florett, um damit den zweiten Schritt zu unterstützen.
15. Wie die 11. Übung, aber statt das Florett zu benutzen, klatschen wir bei dem Beenden oder beim Anfang der Schritte.
16. Fechtstellung: der Partner stellt sich neben den übenden Fechter. Beide nehmen sich auf Hüfthöhe an der Hand; der übende Fechter stützt sich auf die Hände des Partners und macht Doppelschritte vor und zurück, die der Partner mit Beobachtung und Kommandos unterstützt.

V. Einführungsübungen für den Schritt zurück und den Doppel- (mehrfachen) Schritt zurück

Bei dem einfachen Schritt zurück passieren am wenigsten Fehler. Beim Fechten muss man sich bewusst machen, dass wir während des Schritts zurück einen sanften Druck mit der rechten Fußsohle auf den Boden ausüben müssen, um damit den Schwerpunkt fließend und schnell nach hinten verlagern zu können.

Bei dem Doppelschritt nach hinten ist es bereits ein absolutes Muss.

1. Zwei langsame Schritte nach vorne.
2. Die IV/8 Übung.
3. Zwei Schritte nach hinten, der erste Schritt ist anfangs langsam, danach immer schneller. Der zweite Schritt ist auch schnell – in einer etwas tiefer werdenden Fechtstellung.
4. Die vorherigen beiden Aufgaben abwechselnd üben.
5. Wenn der Doppelschritt nach hinten gut funktioniert, können wir mit dem gleichen Aufbau mit den drei fließenden Schritten beginnen.
6. Drei Schritte nach hinten, wo wir den letzten Schritt abwechselnd beschleunigen bzw. verlängern.
7. Drei immer schneller werdende Schritte nach hinten, in einer immer tiefer werdenden Fechtstellung.

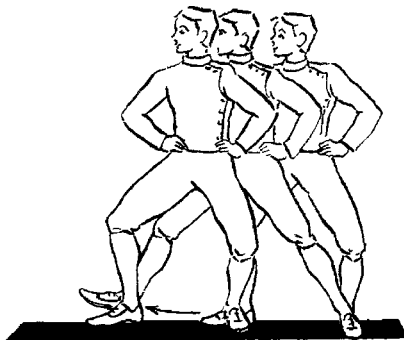
VI. Einführungsübungen für den Schritt-vor-Ausfall

Das ist eine der wichtigsten Angriffsarten. Ihr Erfolg hängt vom Schritt-vor und dem fließenden Zusammenfügen vom Ausfall ab. Die Entwicklung der Geschwindigkeit hängt davon ab, wie das linke Bein, das den Schritt abschließt, auf dem Boden ankommt.

1. Zwei separate Schritte nach vorne.
2. „vortreten“ im Stand, dann Ausfall.

3. Schritt-vor, kleine Pause, dann Ausfall.
4. Die Pause zwischen dem Schritt-vor und dem Ausfall wird immer kürzer.
5. Schritt-vor – Ausfall. Der Ausfall soll sofort nach dem Schritt-vor beginnen, aber man spricht hier von einem „langsamen“ Ausfall: nach dem Schritt folgt ein verzögerter Ausfall.
6. Schritt-vor – der Ausfall wird immer schneller.
7. Schritt-vor-Ausfall neben der Sprossenwand: mit unseren Händen halten wir uns an der Sprossenwand fest, um den Beginn des Schritts zu unterstützen, dann das gleiche bei dem Ausfall.
8. Die vorherige Übung, aber wir ziehen mit unseren Händen an der Stange, um damit den Ausfall zu beschleunigen, dann unterstützen wir den schnelleren Start beim Schritt genauso.
9. Wir beschleunigen bzw. verzögern den Schritt oder den Ausfall abwechselnd: wir können ihn beschleunigen, wenn wir an der Sprossenwandstange ziehen, und verzögern, wenn wir unsere Hände draufdrücken.

VII. Einführungsübungen für den Sprung-vor



Der Sprung nach vorne ist eine schnellere und dynamischere Beinübung als der Schritt. In der Regel wird es nie selbst verwendet. Meistens kommt auch nach dem lockersten Sprung ein Schritt oder ein Ausfall.

1. Aufstampfen: in der Fechtstellung – später dem Sprung entsprechend –schwingen wir den rechten Oberschenkel nach vorne, dann kehren wir mit einer entschlossenen, aber weichen Bewegung in die Fechtstellung zurück. Mit der Übung üben wir den weichen Start und entschlossenen Abschluss.
2. Ganz enge (grundstellungsähnliche) Fechtstellung mit gestreckten Beinen, nach dem Aufstampfen ein kleiner Sprung nach vorne (beide Fußsohlen kommen gleichzeitig auf dem Boden an!).
3. Wie die vorherige Übung, aber in der immer tiefer werdenden Fechtstellung, die die passenden Fersenabstände hat, ankommen.

4. Fechtstellung: wir nehmen die Florettspitze mit zwei Fingern und lehnen uns an das Ende der Klinge. Die Glocke liegt etwas rechts – seitlich vom rechten Bein, neben dem Fußrücken. Sprung-vor, dabei sich auf das Florett stützen.
5. Dieselbe Übung, aber wir halten uns auf Hüfthöhe an der Sprossenwand fest.
6. Mit der Hilfe des Partners: wir starten den Sprung, während wir uns an der Hand des Fechters, der neben uns steht, festhalten.

VIII. Einführungsübungen für Sprung-Schritt-vor, und Sprung-Schritt-vor-Ausfall

Mit den vorherigen Übungen haben wir versucht, den Start des Sprungs zu erleichtern. Mit den nächsten Übungen werden wir den Schritt nach dem Sprung bzw. deren Verbindung mit dem Ausfall bewusst machen.

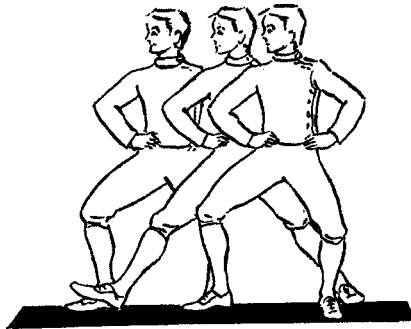
1. Aufstampfen, Schritt-vor. Wichtig ist, dass wir mit dem Schritt unmittelbar nach dem Aufstampfen beginnen, das Bein soll vom Boden fast schon „zurückprallen“.
2. Sprung-vor, bei Hinausstellen der Ferse ein halber Schritt.
3. Die vorherige Übung, aber nach dem Hinausstellen der Ferse, diese kräftig abdrücken, dann Schritt-vor.
4. Die 3. Übung, aber nach dem Aufstampfen mit der Ferse Ausfall.
5. Wie bei den Einführungsübungen für den Sprung in der Übung IV/5 beschrieben, stützen wir uns auf unser Florett und dabei Sprung-Schritt-vor.
6. Wie die 5. Übung, aber wir machen statt Sprung-Schritt einen Doppelschritt-vor, im Moment des Aufkommens klopfen wir mit dem Florett auf den Boden (den Sprungstart unterstützen wir, wenn wir uns auf das Florett stützen, während des Doppelschritts machen wir den Rhythmus vom Schritt-vor bewusst, wenn wir mit dem Florett klopfen).
7. Sprung-Schritt-vor neben der Sprossenwand, dabei auf Hüfthöhe die Stange festhalten.
8. Wie die 7. Übung mit Sprung-Ausfall.
9. Den Sprung-Schritt und Sprung-Ausfall abwechselnd üben.
10. Sprung-Schritt in der „hohen“ Fechtstellung, dann Sprung-Schritt-vor, dabei in der Fechtstellung aufkommen, die die richtige Größe und Tiefe hat, das ganze abwechselnd.
11. Aufstampfen, Sprung-Schritt-vor-Ausfall, dann Sprung-Ausfall (nach dem Sprung-Schritt kleine Pause).
12. Sprung-vor-Ausfall. Der Ausfall beginnt sofort nach dem Sprung, wird aber langsam und „verzögert“ beendet.

Die Sprünge haben auch eine Rückwirkung: sie helfen bei der Entwicklung des Endrhythmus' (Geschwindigkeit) bei Schritt-vor-Ausfall.

Deswegen ist es immer sinnvoll, nach dem Sprung-Ausfall in den Schritt-Ausfall zurückzukehren bzw. beide später gemischt abwechselnd zu üben.

Die folgenden drei Übungen, als methodische Steigerungen für die Beinarbeit -rutschen-Sprung zurück, stoppen und Flèche- passen nicht zu den vorherigen Übungen. Diese zu erlernen setzt ein relativ gutes Niveau bei der Beintechnik voraus. Aus dem Grund kommen die erst am Ende der Übungsreihe.

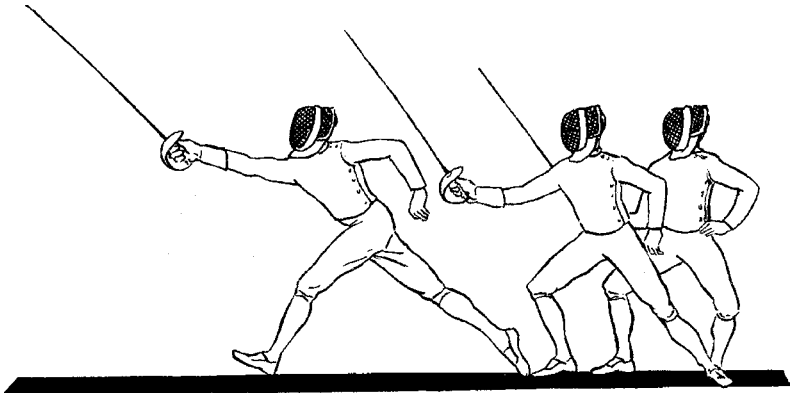
IX. Einführungsübungen für Sprung-zurück und rutschen (stoppen)



1. Kleine, flache Sprünge vor und zurück in der Fechtstellung (ohne Gewichtsverlagerung).
2. Rückwärts Seil springen in der Fechtstellung (das Seil läuft unter dem hinteren linken Bein).
3. Kreuzschritt nach hinten, dann Sprung nach hinten mit einem Kreuzschritt.
4. Ein halber Schritt zurück mit einem Sprung nach hinten.
5. Der Partner stellt sich in der Fechtstellung hinter den übenden Fechter und nimmt mit seiner Hand die linke Hand seines Partners: nach dem Beenden des halben Schritts zieht er die linke Hand seines übenden Partners, um einen größeren Schwung zu erreichen.
6. Seil springen nach vorne in der Fechtstellung (das Seil verläuft unter dem vorderen rechten Bein).
7. Ein halber Schritt-vor, dann rutschen (es lässt sich mit einem gestreckten Bein besser erlernen).
8. Wie die 5. Übung, der Partner gegenüber zieht den anderen an der rechten Hand, um ihm beim Rutschen zu helfen (das Rutschen erfolgt nach dem halben Schritt-vor).
9. Die Paare stehen sich gegenüber (in der parallelen Fechtstellung), sie nehmen sich an der Hand: Schritt-vor rutschen, halber Schritt zurück, Sprung nach hinten.
10. Fechtstellung: einen viertel Schritt nach hinten mit dem rechten Fuß, mit dem linken ein viertel Schritt nach vorne = wir landen in der halben Fechtstellung; dann treten wir mit dem rechten Bein vor und nehmen die ursprüngliche Fechtstellung auf, die von einem Schritt zurück, dann mit einem Sprung zurück bzw. einem halben Schritt zurück und Sprung zurück gefolgt wird.
11. Die vorherige Übung, fließend.

12. Fechtstellung: ein viertel Schritt nach vorne mit dem linken, ein viertel zurück mit dem rechten Bein; dann ein halber Schritt zurück mit dem linken und Schritt-vor (später rutschen).
13. Die vorherige Übung fließend.
14. Die 8. und die 9. Übung zusammenfügen.
15. Schritt-vor rutschen – halber Schritt zurück, Sprung nach hinten, fließend
16. Doppelschritt nach vorne rutschen, Doppelschritt nach hinten mit einem Sprung nach hinten, fließend und mehrfach.
17. Stoppen (mit der Abkürzung des Rutschens), danach kommt der Schritt-vor oder ein Ausfall.
18. Rutschen und Schritt-vor bzw. halber Schritt zurück mit einem Sprung nach hinten, dabei sich an der Sprossenwand festhalten.
19. Die vorherige Übung mit dem Stoppen, danach kommt ein Ausfall.

X. Einführungsübungen für den Flèche



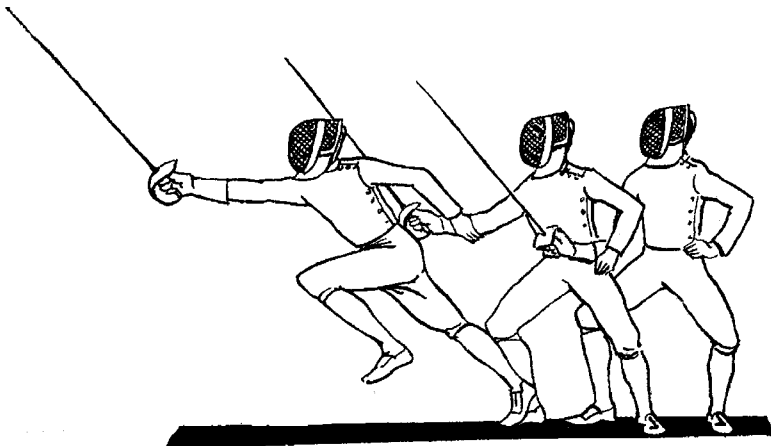
Der Flèche ist vielleicht die natürlichste Beinübung überhaupt. Trotzdem sollten wir sie erlernen und nicht der Nachahmungsfähigkeit unserer Schüler überlassen (die sonst ein sehr wichtiges pädagogisches Mittel ist). Den Flèche bringen wir genau so sorgfältig bei, wie die anderen Beinübungen!

Der Flèche ist eigentlich ein gestreckter Kreuzschritt. Zu Beginn verlagert sich der Schwerpunkt immer mehr auf das rechte Bein. Wichtig ist, dass die Hüfte und der Oberkörper (der Rumpf) sich immer zusammen bewegen. Wenn sich die Hüfte des Fechters, der mit einem Flèche angreift, verspätet (sich anhebt), wird der Flèche kurz und richtet sich nach unten. Darum ist es wichtig, dass der Fechter die Schwerpunktverlagerung mit der Absenkung der Hüfte ausführt. Der linke Fußrücken des Beines, der den Kreuzschritt macht, ist in die Gehrichtung gerichtet, damit unterstützen wir das leichte Abrollen. Die Schultern sollten auch beim Flèche in der Parallelen bleiben. Der Sinn des Flèches lässt sich am einfachsten mit ein paar Spielen veranschaulichen.

1. Man steht dem anderen gegenüber in der Fechtstellung – die Fußbrücken sollen sich vorne berühren. Die Fechter heben ihre Hände in die „Terz“- Position. Ein Partner soll in die Hände des Partners schlagen, dann, mit einer halben Drehung, sofort flüchten (laufend). Der Partner – nach dem Schlag in seinen Händen – soll ihn innerhalb von zwei Schritten fangen. „Der Fänger“ geht mit einem Kreuzschritt und mit dem Strecken seines vorderen Armes los.
2. Bocksprünge über dem Partner, dabei in die Fechtstellung zurückkehren. Direkt nach der Landung oder nach einem kurzen Warten Bodenkontakt, dann Flèche. Der sich beugende Partner geht auf einen Klatsch los und versucht den vorderen Fechter, der in der Flèche Position ist, (mit einem Kreuzschritt) zu fassen. Man kann Punkte bekommen, wenn der, der auf der Flucht ist, nicht erwischt wird, oder wenn der hintere Partner zu früh losgeht und dabei gegen den Fechter stößt, der gerade wartet. Eine Finte anzuwenden, ist verboten!
3. Die Mitglieder der Gruppe stehen paarweise zusammen. Der eine Fechter steht in der Fechtstellung. Sein Partner steht rechts vor ihm und wirft auf Kopfhöhe einen Handschuh nach oben, vor seinen Partner, der in der Fechtstellung steht und versucht, den Handschuh mit einem Kreuzschritt – mit Fläche – zu fangen.
4. Das gleiche Spiel, aber der Fechter in der Flèche-Position (der den Handschuh fängt) soll sich während des Kreuzschritts bemühen, sein linkes Knie hochzuziehen. Am besten setzen wir als Ziel voraus, dass der Flèche ungefähr in der Fechtbahnbreite gemacht wird.
5. Fechtstellung – die linke Handfläche ist auf der Hüfte: langsam beginnender Flèche, zwischen zwei gut sichtbaren Linien (ca. Fechtbahnbreite). Während des Flèche mit der linken Ferse über die Linie steigen. Als Hilfe drücken wir die Hüfte mit der linken Handfläche nach unten.
6. Langer Ausfall mit dem linken Bein. Der Flèche lässt sich am einfachsten mit der Waffe in der Hand erlernen. So können wir nämlich am besten ein Gefühl dafür bekommen, dass wir mit dem Flèche einen ziemlich großen Abstand überbrücken, aber wir müssen trotzdem, spätestens im Moment des Bodenkontaktes vom linken Bein, einen Treffer erzielen. Anderenfalls sprechen wir hier nicht von einem Flèche, sondern von einem Lauf im Kreuzschritt!
7. Terz Fechtstellung: paarweise (oder gegenüber vom Trainer) Kopffinte mit einem langsam beginnenden Flèche. Der Abstand ist besonders groß, darum ist auch der Kreuzschritt dementsprechend besonders lang. Das Ziel: das linke Knie bewusst hochzuziehen, um den Kreuzschritt zu verlängern, sowie einen Treffer, zeitgleich mit dem Bodenkontakt des linken Beines, zu erzielen. Wenn der Rumpf währenddessen etwas nach vorne kippt, lassen wir unseren Schüler während des Flèches auf einen weiter entfernten Punkt im Raum, über unseren Köpfen, schauen. (Es hat nämlich sehr oft auch eine Auswirkung auf den Rumpf, wenn man den Kopf bewusst hochhebt!)
8. Kopffinte aus einem ganz großen (vorheriger Übung) und einem ganz kleinen Abstand (kleiner als der Ausfall) abwechselnd. (Der Flèche beginnt nach einer langen

Pause nach der Kopffinte!) Aus einem kleinen Abstand ist es natürlich besonders leicht – mit der Hand angefangen –, mit dem Flèche einen Treffer zu erzielen. Mit dem Vermischen der beiden Abstände, haben wir als Ziel, neben einem kraftvolleren Kreuzschritt des Flèche, auch die Beschleunigung der Handbewegung (den Treffer bekommen) zu erreichen, ohne dass wir die eine Aufgabe auf Kosten der anderen Aufgabe lösen. Wenn das Üben aus verschiedenen Richtungen schon gut läuft, Kopffinte mit einem Flèche aus einem korrekten Abstand. (Wenn der Kreuzschritt später „kürzer“ sein wird, kehren wir natürlich in den extrem großen Abstand zurück. Es geht ähnlich, wenn wir die Handbewegung beschleunigen möchten, kehren wir in einen kleinen Abstand zurück.

Die folgenden drei Übungen helfen dabei, den eigenartigen Flèche-Rhythmus zu entwickeln.



9. In der Fechtstellung im Stand das rechte-linke-rechte Bein schnell hochheben und Bodenkontakt, dann Flèche. Bei dem wiederholten Bodenkontakt beginnt sofort der Flèche. Mit dieser einfachen „Rhythmusübung“ machen wir die Gewichtsverlagerung nach dem Schritt bewusst.
10. Aus einem halben Ausfall springen wir mit beiden Beinen in die Fechtstellung, sofort danach kommt der Lauf im Stand, mit dem rechten-linken-rechten Bein (das gleiche wie vorher), dann Flèche.
11. Dem Rhythmus der vorherigen zwei Übungen entsprechend, beginnt der Schritt nach vorne anfangs langsam, dann wird er immer schneller und dann folgt ein Flèche.

Die „Sprung-Flèche-Attacke“, die man heutzutage benutzt, ist die Mischung aus Stoppen und Rutschen bzw. des sogenannten halben Schritts Flèche:

12. Wir üben das Rutschen und Stoppen abwechselnd.

13. Wir ziehen in der Fechtstellung, in 20-30 cm oder 40 cm von der rechten Fußspitze entfernt eine Linie, die man mit dem rechten Bein überspringen muss (mit der starken Unterstützung des linken Beines).
14. Die vorherige Übung, nach dem Schritt nach vorne (halber Schritt) kommt ein Kreuzschritt mit dem linken Bein, und dann ein Flèche.
15. Im Schulrahmen: Kopf hieb, Kopffinte aus großem Abstand mit einem halben Schritt Flèche.
16. Zwischen dem mittleren und großen Abstand Kopfhieb mit dem halben Schritt Flèche, danach kommt wieder ein Kopfhieb, nachdem der Trainer nach hinten getreten ist (der zweite Hieb kann auch auf die Seite gehen!).
17. Die 13. Übung, aber wir legen eine Klinge vor unseren rechten Fuß.
18. Die vorherige Übung, mit dem Sprung über einen Hocker.
19. Geschlossene Beinstellung: mit einem Sprung aus dem Stand in der Fechtstellung aufkommen (mit dem Sprung quer über die Fechtbahn), dann mit dem rechten Bein „Sprung- Flèche-Attacke“ 30-40 cm nach vorne, (entweder über die Linie oder über die Klinge) springen.
20. Das Stoppen und den Sprung Flèche ohne Pause üben (als Lockerung machen wir gelegentlich ein paar langsame Schritte).
21. Sich gegenüber stellen in die Fechtstellung, Hand in Hand: beim Start wird der Übende von seinem Partner an der Hand gezogen, damit hilft er ihm, beim Flèche besser voranzukommen.