



FKH von 1862

Fechtclub Hannover von 1862 e.V.
Deutschlands ältester Fechtverein



FECHT-KOMPASS

DEIN TRAININGSPLAN VOM ANFÄNGER ZUM FECHTER

Dein Name _____

Dein Geburtsdatum _____

Dein Eintrittsdatum in den FKH _____

Wenn Du alle Unterschriften gesammelt hast und die weiteren Kriterien zur Fechterprüfung erfüllst, kannst Du nach dem nächsten Prüfungstermin fragen.

Beinarbeit:

(5 min. in Front mit Waffe, 5 min. paarweise ohne grobe Fehler)

1. Fechtstellung

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

2. Aus dem Stand und aus der freien Bewegung: Schritt vor / Schritt zurück

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

3. Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

4. Schritt vor – Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

Stoßgenauigkeit:

1. Gerader Stoß (im Stand und mit Schritt zurück) (Größe der Trefffläche 7 cm, 80% Genauigkeit)

- zu einem Punkt
- zu 3-5 verschiedene Punkte

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

2. Gerader Stoß mit Ausfall (Größe der Trefffläche 10 cm, 80% Genauigkeit)

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

3. Gerader Stoß mit Schritt vor:

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

4. Gerader Stoß mit Schritt vor – Ausfall (Größe der Trefffläche 12 cm, 80% Genauigkeit)

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

5. Stoß aus der freien Bewegung aus enger und mittlerer Mensur (Größe der Trefffläche 12 cm, 80% Genauigkeit)

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

6. Stöße mit Umgehungen und Kreisen aus der engen und mittleren Mensur (Größe der Trefffläche 10-12 cm, 80% Genauigkeit)

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

Fechtaktionen:

ANGRIFF:

1. Gerader Angriff mit Ausfall & Schritt vor - Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

2. Angriff mit Umgehung mit Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

3. Angriff mit Quart-Battuta und Ausfall und mit Schritt vor - Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

4. Angriff mit Fint-Stoß zur oberen-inneren Blöße und Stoß mit Umgehung zur oberen-äußeren Blöße mit Ausfall

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

VERTEIDIGUNG:

1. Quart-Parade (im Stand oder mit Schritt zurück) mit gerader Riposte (im Stand oder mit Ausfall). Im Stand und aus freien Bewegungen.

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

2. Sixt-Parade (im Stand oder mit Schritt zurück) und gerade Riposte (im Stand oder mit Ausfall). Im Stand und aus freien Bewegungen.

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

3. Oktav-Parade (einfache Kenntnisse).

Ja, wird beherrscht:
(Unterschrift Trainer) _____

Zur Selbst- und Prüfungskontrolle

BEINARBEIT

Fechtstellung:

- FüÙe: im rechten Winkel zueinander, Fußspitze des vorderen Beines (Ausfallbeines) zeigt nach vorn, Abstand 1,5 Fußlängen, beide FüÙe komplett auf der Gefechtslinie.
- Knie: senkrecht über dem Fußspann.
- Beine: leichte Hocke.
- Oberkörper: aufrecht, Gleichgewicht in der Mitte.
- Waffenarm: angewinkelt, Unterarm fast parallel zum Boden.
- Ellenbogen: frei hängend im Abstand von etwa 10 cm zum Körper.
- Finger: Daumen oben, Zeigfinger greift von unten an den Griff.
- Schulter: hängt entspannt nach unten.
- Kopf: aufrecht, Blick zum Gegner.
- Unbewaffneter Arm: hinter der unbewaffneten Schulter.

Schritte vor und zurück:

- FüÙe: Ausfallbein-Fußspitze vorn, Abstand zwischen den FüÙen gleichbleibend, beide FüÙe bleiben auf der Gefechtslinie.
- Oberkörper und Arme behalten ihre Fechtstellung bei. Keine Schaukelbewegungen!

Ausfall:

- Zielstrebiges Strecken des Waffenarms zur geraden Linie mit Bedrohung der gegnerischen Trefferfläche, dann Schwungbewegung mit dem Ausfallbein: der Fuß wird mitsamt Unterschenkel nach vorn geschleudert; fast gleichzeitig das Standbein energisch abstoÙen und voll durchstrecken; gleichzeitiges nach-hinten-Strecken des unbewaffneten Arms.

Die Ausfallstellung:

- FüÙe: Ausfallbein-Fußspitze nach vorn
- Beine: vorderes Knie senkrecht über dem Fußspann, hinteres Bein komplett durchgestreckt.
- Oberkörper: aufrecht, leicht nach vorn geneigt.
- Arme: der bewaffnete Arm bildet mit der Waffe eine gerade Linie in Richtung Gegner; der unbewaffnete Arm ist hinter der hinteren Schulter gestreckt, die Handinnenfläche zeigt nach oben. Beide Arme bilden mit der Waffe eine fast gerade Linie.
- Schultern: locker und frei
- Kopf: aufrecht, gerade, entspannt

Schritt vor - Ausfall

- fließender Anfang des Schritts mit dem Ausfallbein mit kurzer Bedrohungsbewegung mit dem Waffenarm nach vorn.
- kurzes und schnelles Nachsetzen mit dem Standbein.
- Strecken des Waffenarms bei gleichzeitigem energischem AbstoÙ des Standbeins.

STOSSGENAUIGKEIT

Der gerade StoÙ (StoÙbewegung, -stellung, -genauigkeit)

- Bewegung: energisches zielstrebiges Strecken des Waffenarms
- Mit den Fingern: energischer Waffendruck im StoÙmoment
- Arm und Waffe: bilden eine gerade Linie
- Schultern: entspannt
- Körper: etwas quer, aufrecht, das Gleichgewicht auf beide Beine gleichermaßen verteilt
- Kopf: aufrecht, entspannt

Der StoÙ mit Umgehung

- Der Fechter soll mit der Waffenspitze den Buchstaben „V“ „schreiben“, wobei er die Waffe mit den Fingern führt.
- Währenddessen muss er den Arm strecken
- Umgehung – StoÙ muss eine fließende Bewegung sein

FECHTAKTIONEN

Angriffe

- Gerader Angriff mit Ausfall und mit Schritt vor - Ausfall muss genau zur beim Gegner geöffneten BlöÙe und aus der richtigen Mensur erfolgen.
- Beim Angriff mit Umgehung und Ausfall muss man mit dem Buchstaben „V“ die gegnerische Klinge umgehen und genau treffen.
- Angriff mit Quart-Battuta und Ausfall: Erst kurzer Schlag auf den schwachen Teil der gegnerischen Klinge, dann zielstrebiges Armstrecken, dann Ausfall.
- Angriff mit Quart-Battuta und Schritt vor - Ausfall: Battuta während des Schrittes vor machen, dann zielstrebig Arm strecken, dann Ausfall.
- Angriff mit FintstoÙ zur oberen-inneren BlöÙe und UmgehungsstoÙ zur oberen-äuÙeren BlöÙe mit Ausfall: Waffenarm zielstrebig halb strecken, rechtzeitige Umgehung auf Partners Versuch sich zu verteidigen, dann StoÙ mit Ausfall.

Verteidigungen

1. Quart-Parade

In der Quart-Parade verdeckt der Fechter mit der Waffe die obere-innere BlöÙe.

- Unterarm: bewegt sich parallel zum Boden etwas nach innen
- Ellenbogen: hängt locker
- Hand: halbe Drehung nach innen
- Waffe: steht etwas schräg: die Klinge steht etwas drauÙen
- Bewegung: der Fechter macht eine energische aber deutlich begrenzte Bewegung mit dem Unterarm; die Parade wird mit der eigenen Klingensärke/Klingenmitte genommen
- Riposte: Zu Beginn des Armstreckens dreht man die Hand etwas nach drauÙen, so dass der Daumen wieder oben ist und die Spitze zur gegnerischen BlöÙe geführt ist

2. Sixt-Parade

In der Sixt-Parade verdeckt der Fechter mit der Waffe die obere äußere BlöÙe.

- Unterarm: fast parallel zum Boden, eine gerade Linie mit der Waffe; die Spitze
- etwas nach außen-oben gerichtet
- Ellenbogen: locker hängend; Abstand von Flanke 10-15 cm
- Hand: etwas nach außen gedreht (halbsupiniert)
- Bewegung mit der Waffe: energische Waffendrehung mit der Hand nach außen; die Parade wird mit der Klingensärke ausgeführt
- Riposte: Der Fechter beginnt mit der Streckung des Arms und dreht die Hand im gleichen Moment so nach innen, dass der Daumen wieder oben ist; die Waffenspitze zur gegnerischen BlöÙe geführt ist.

3. Oktav-Parade (einfache Kenntnisse)

In der Oktav-Parade verdeckt der Fechter mit der Waffe seine untere äußere BlöÙe.

- Unterarm: wird leicht nach vorn-auÙen bewegt
- Hand: ist halbflach nach oben gedreht und etwas nach unten abgeknickt
- Waffe: zeigt schräg nach unten, die Spitze befindet sich unterhalb der gegnerischen Klinge
- Bewegung mit der Waffe: energische Waffendrehung mit der Hand nach außen und
- gleichzeitig mit der Spitze etwas nach unten; die Parade führt man mit der Klingensärke aus
- Riposte: der Fechter beginnt mit Strecken des Arms und dreht die Hand gleichzeitig so nach innen, dass der Daumen oben ist; die Waffenspitze wird auf die gegnerische BlöÙe gerichtet