

László Szepesi

Fechten lernen in der Gruppe

Eine Übungssammlung
der Methodik



SCHEMK VERLAG

Fechten lernen in der Gruppe

László Szepesi

Fechten lernen in der Gruppe

Eine Übungssammlung der Methodik

László Szepesi

Schenk Verlag

Deutsche Übersetzung:
Brigitta Pantl

Vollständige E-Book-Ausgabe des in der Schenk
Verlag GmbH erschienen Werkes.

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

ISBN 978-3-944842-85-1

© 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.

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 Schrittkombinationen 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 der 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.)

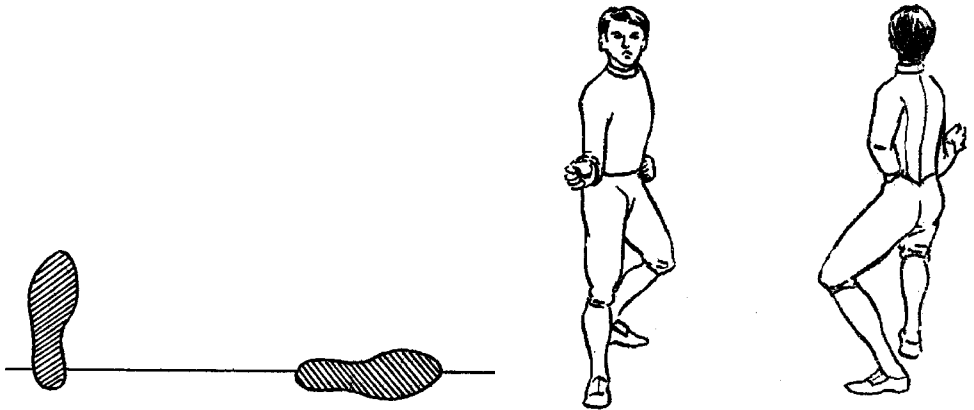
Dieser Aufsatz verfolgt nicht das Ziel, die Reihenfolge der Übungen aus der Sicht des Erlernens der Beinbewegungen zu begründen. Es sollte uns vorerst genügen, dass es sich um eine Erfahrung aus der Praxis handelt.

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-Attacke“ 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



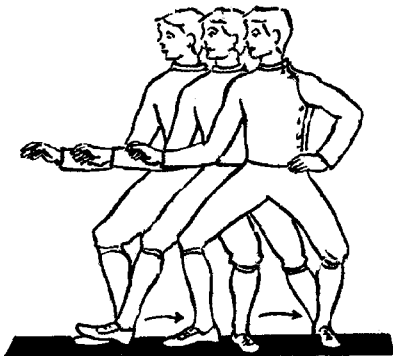
1. In der Fechtstellung, auf der Stelle schnell-langsam gehen (auf der Fußsohle, ohne Gewichtsverlagerung!), dann mit hochgezogenen Knien am Platz laufen;
2. Zwei kleine Sprünge in der Fechtgrundstellung, zwei in der Fechtstellung, fließend;
3. Die vorherige Übung mit Seil springen;
4. Kleine, flache 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.

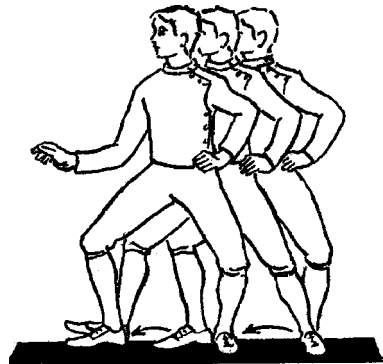
10. Nach ein paar Lauf-Schritten über das Florett, das auf Kniehöhe gehalten wird, springen, Aufkommen in der Fechtstellung. (Wichtig ist, dass beide Fußsohlen zeitgleich wieder Bodenkontakt haben.) Falls wir die Aufgaben in einer Gruppe ausführen, hält der Trainer im Stand (in der Hocke) sein Florett 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.