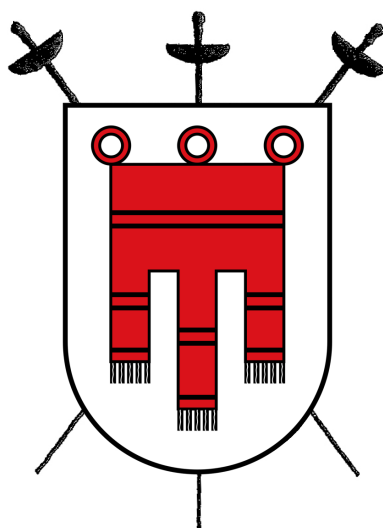




Vorarlberger Landes Fecht Verband

Untere Roßmähder, Halle 7

A-6854 Dornbirn

Tel. & Fax: 05572 / 305 304

Eine Einführung in das Sportfechten

1. Teil

„Fechten macht Spaß“

(© VLFV / René Helfer)

Ausgabe 2020

Wo finde ich was ?

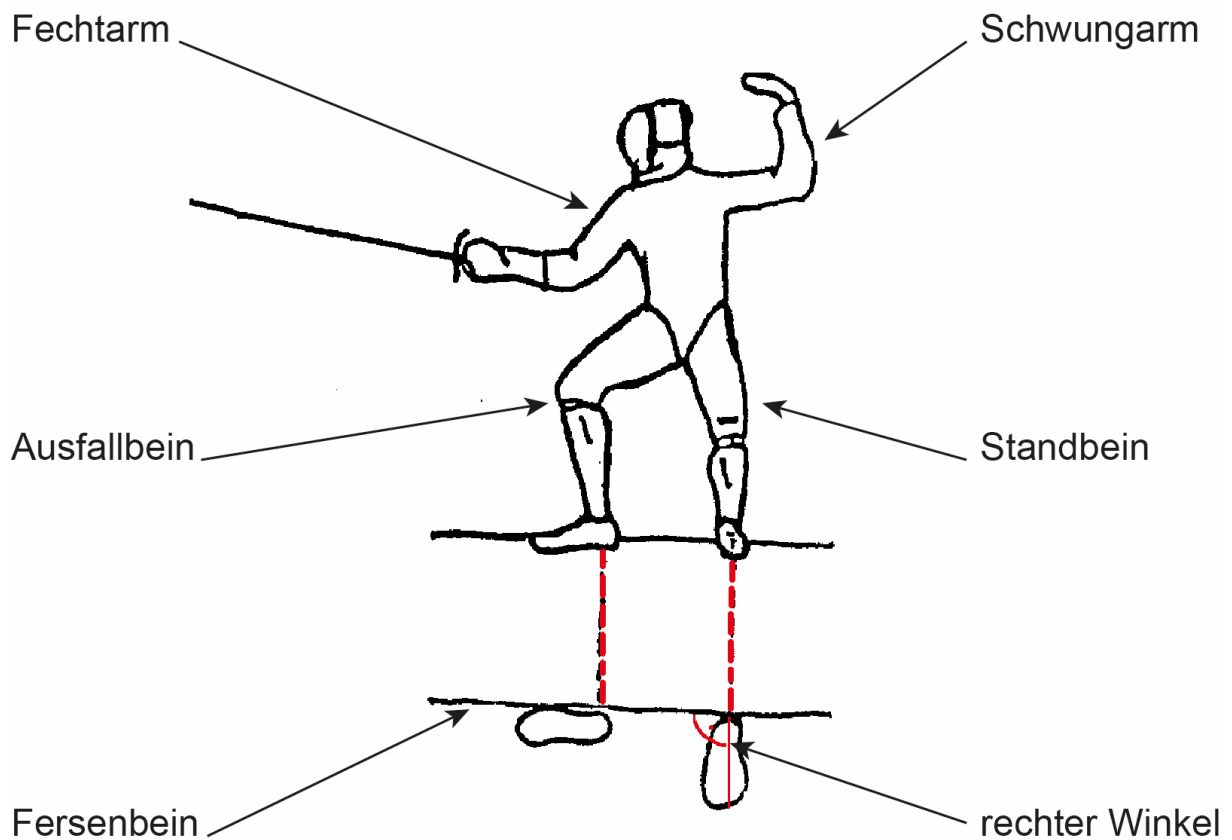
Einführung in die Sportart Fechten

Die Fechtstellung	3
Die Beinbewegung	5
Die Blößen	9
Die Mensur	9
Das Florett	11
Der Degen	13
Der Säbel	13
Die Quart-Parade	15
Die Oktav-Parade	15
Die Sixt-Parade	16
Die Septim-Parade	16
Fragen zur Fechtkunde	18

Ablauf der Anfängerprüfung:

- Beinbewegungen
- Lektion mit dem Lehrer
- Fechtkunde

1. Die Fechtstellung

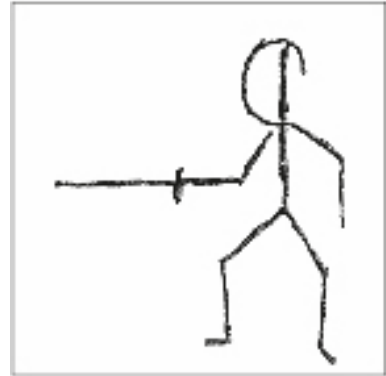


Achte besonders auf:

- Ellenbogen, Unterarm und Waffe bilden eine Linie
- Ausfallbein und Standbein sind gebeugt, die Knie zeigen zu den Fußspitzen
- Oberkörper ist aufrecht
- Fersenlinie beachten

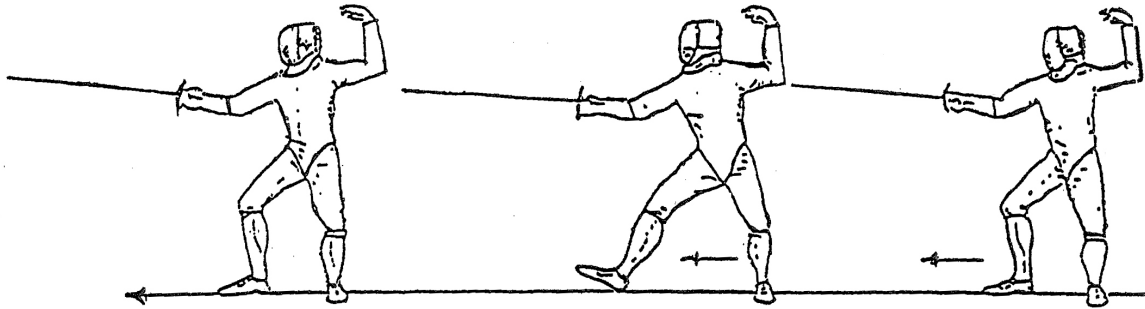
Für Dich zum Üben

Markiere die Fehler auf den Bildern

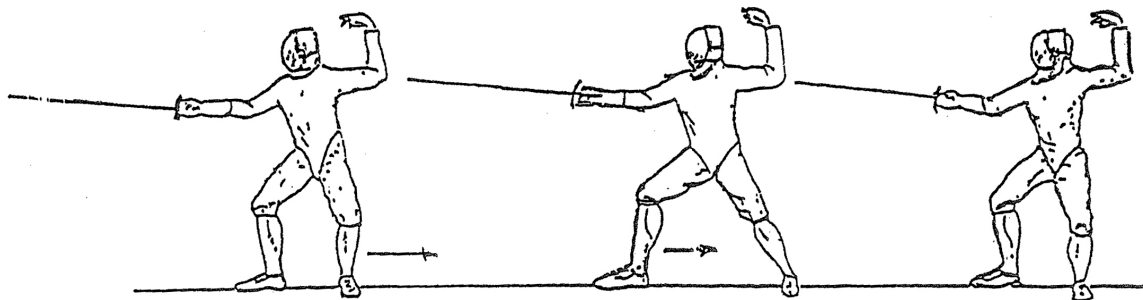


2. Die Beinbewegungen

Schritt vorwärts



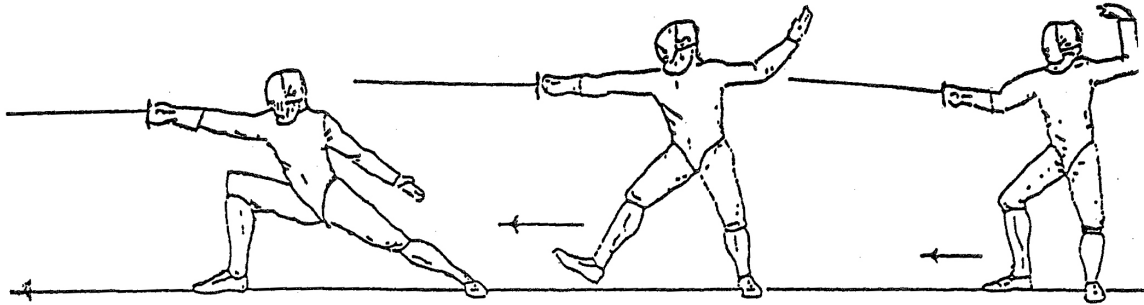
Schritt rückwärts



Achte besonders darauf:

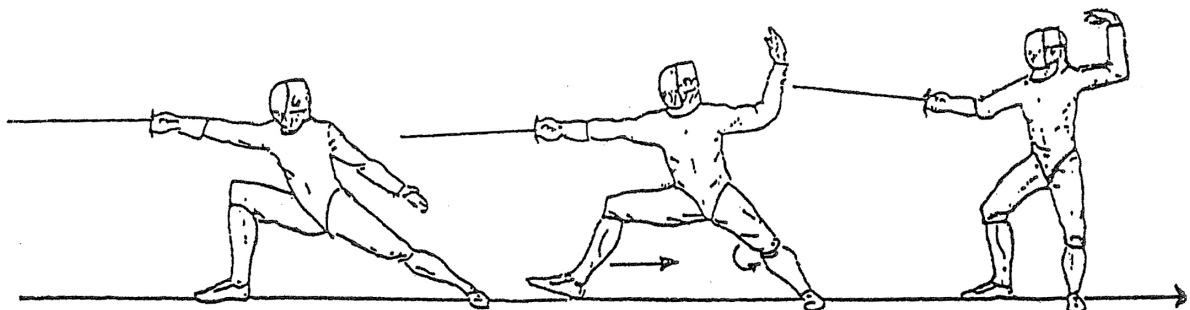
- dass der Fersenabstand immer gleichbleibt
- dass die Waffe ruhig bleibt
- dass der Oberkörper aufrecht bleibt

Ausfall



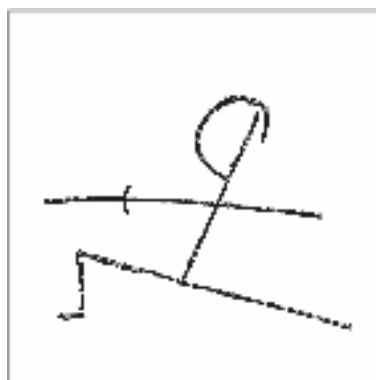
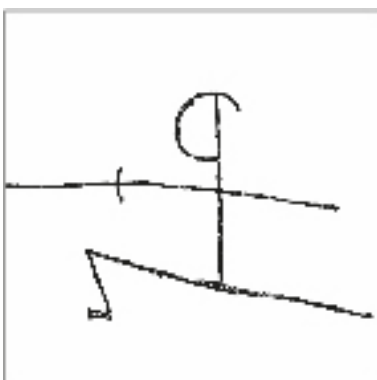
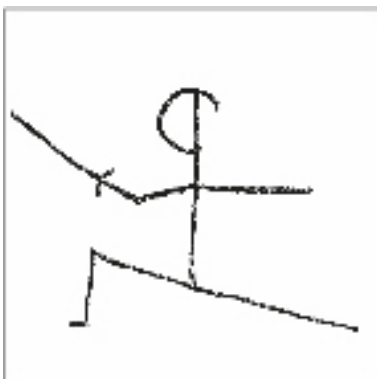
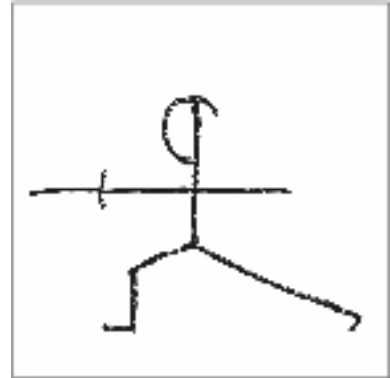
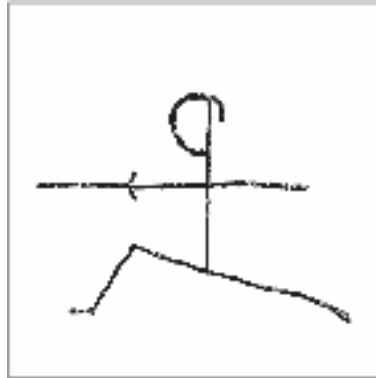
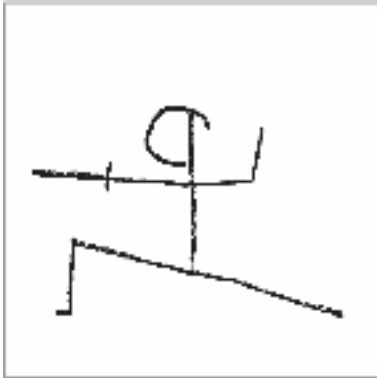
Achte besonders auf:

- Ausfall beginnt mit Strecken des Fechtarms
- Standbein ist im Ausfall gestreckt
- Schwungarm ist im Ausfall gestreckt
- Oberkörper ist aufrecht
- Aufstehen beginnt mit Beugen des Standbeins



Für Dich zum Üben

Markiere die Fehler auf den Bildern



Für Dich zum Üben

Übung zur Beinbewegung:

1. 10 x Schritt vorwärts
2. 10 x Schritt rückwärts
3. 10 x Schritt vorwärts -Schritt rückwärts
4. 10 x Ausfall
5. 10 x Schritt vorwärts – Ausfall
6. 10 x Schritt rückwärts – Ausfall
7. 10 x Schritt vorwärts - Schritt rückwärts - Ausfall

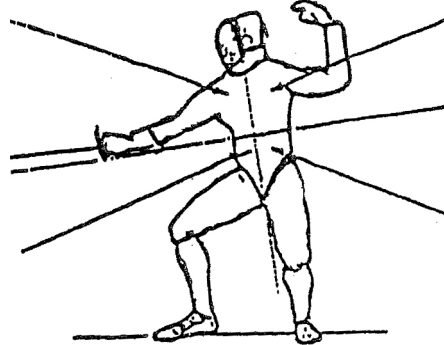
3. Die Blößen

äußere obere Blösse

innere obere Blösse

äußere untere Blösse

innere untere Blösse



4. Die Mensur

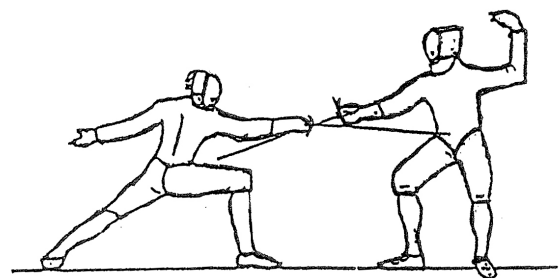
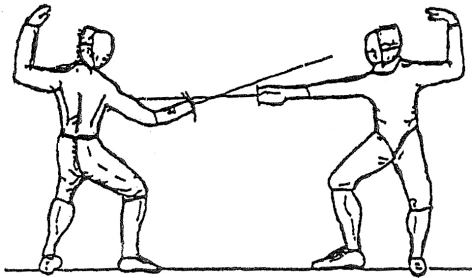
Die Mensur ist der Abstand zwischen den Fechtern.

enge Mensur

Ich kann mit Armstrecken treffen.

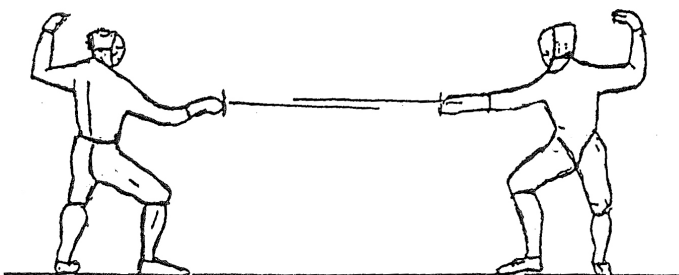
mittlere Mensur

Ich kann mit Ausfall treffen.



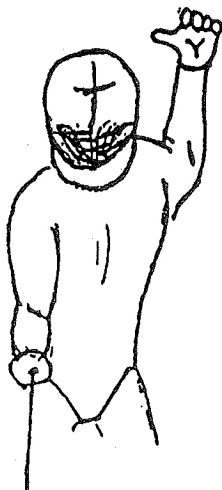
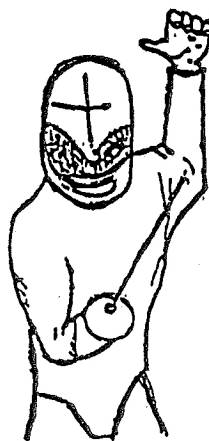
weite Mensur

Ich kann mit Schritt vorwärts – Ausfall treffen.

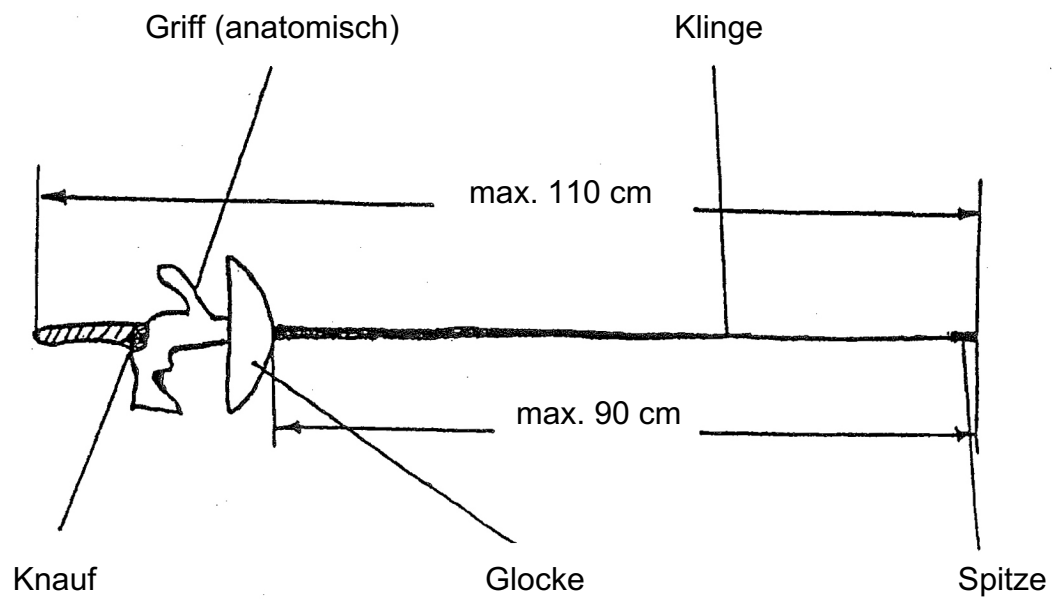


Für Dich zum Üben

Markiere die Blößen, in die Du treffen kannst !

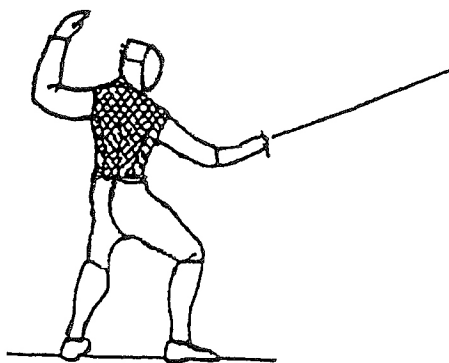


5. Das Florett

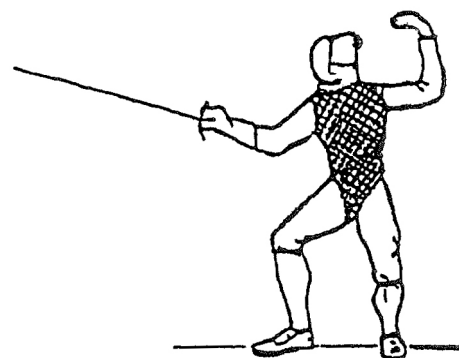


Das Florett (kleine Blume)

- ist eine Stoßwaffe
- wird von Mädchen und Buben gefochten
- die gültige Trefffläche ist der Rumpf



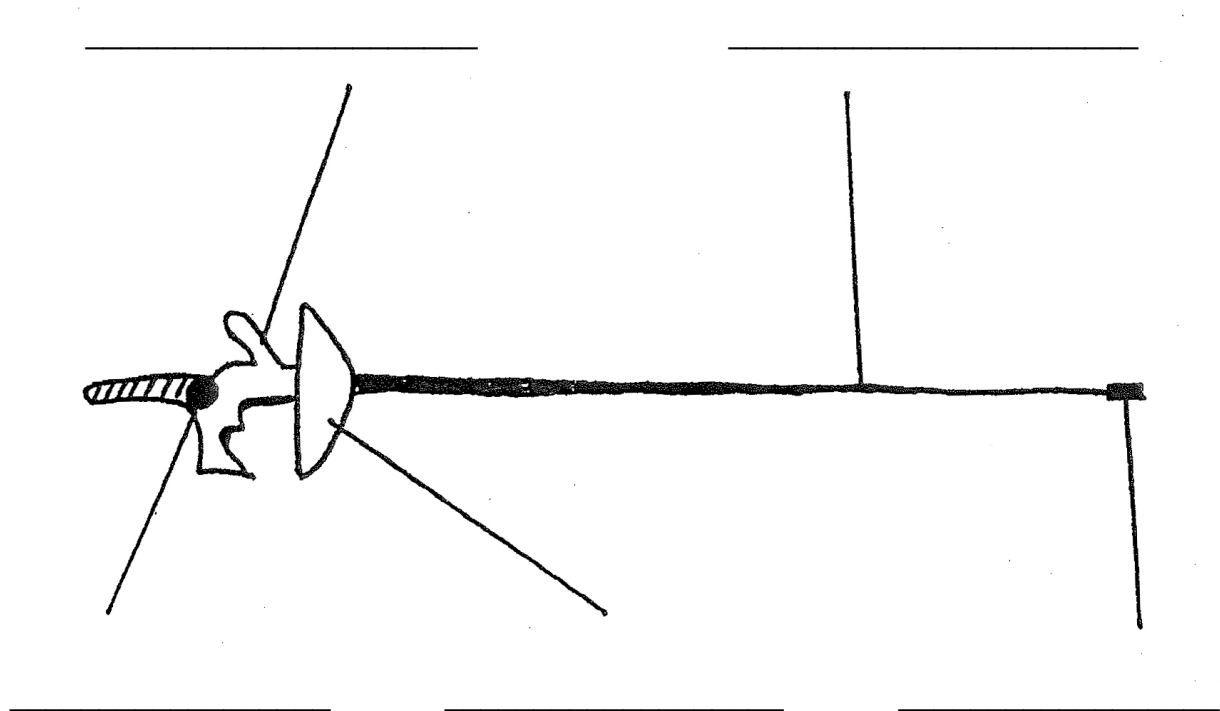
hinten



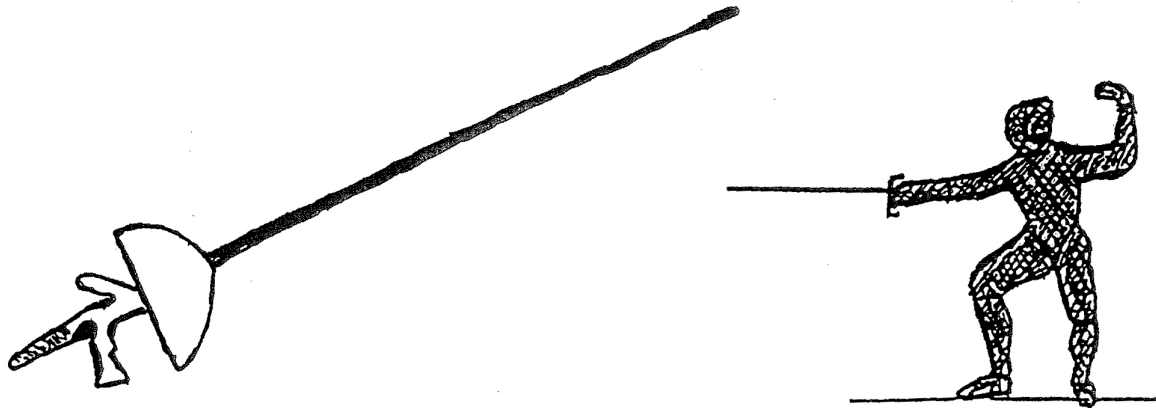
vorne

Für Dich zum Üben

Wie heißen die Teile des Floretts?

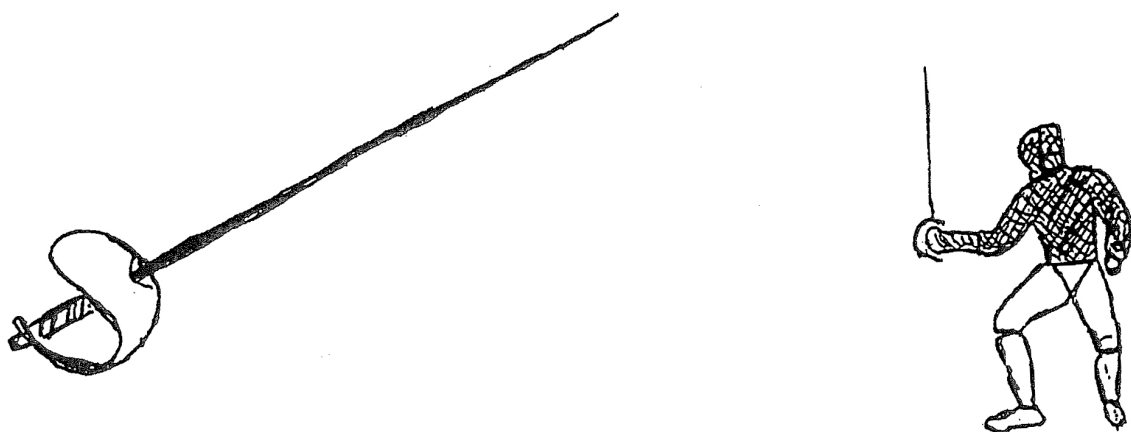


6. Der Degen



- der Degen ist eine Stoßwaffe
- mit dem Degen können Mädchen und Buben fechten
- beim Degenfechten ist der gesamte Körper Trefffläche

7. Der Säbel



- der Säbel ist eine Hieb- und Stoßwaffe
- wird von Mädchen und Buben gefochten
- beim Säbelfechten sind Oberkörper und Kopf Trefffläche

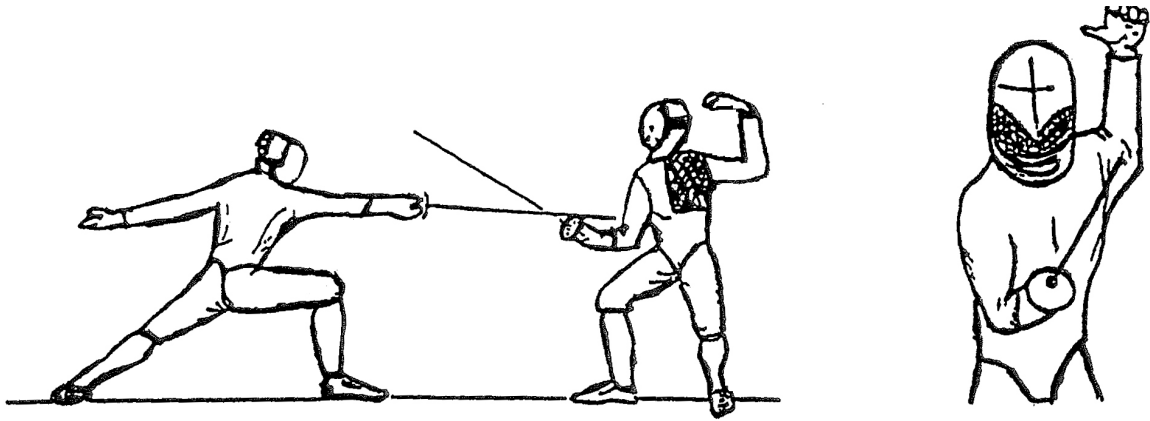
Für Dich zum Üben

Zeichne einen Degen

Zeichne einen Säbel

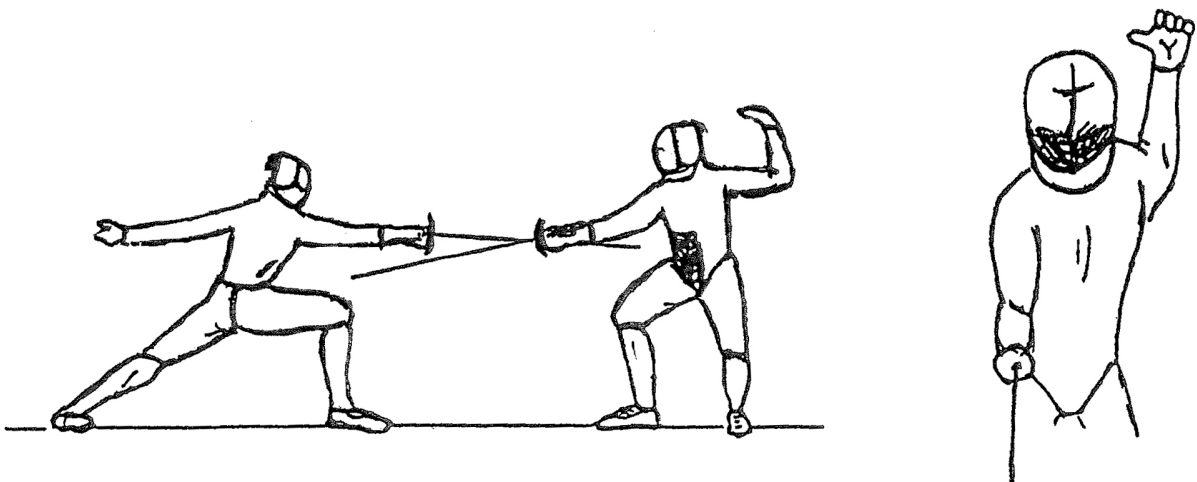
8. Die Quart - Parade

Mit der Quart - Parade verteidige ich Angriffe in der Innere obere Blösse



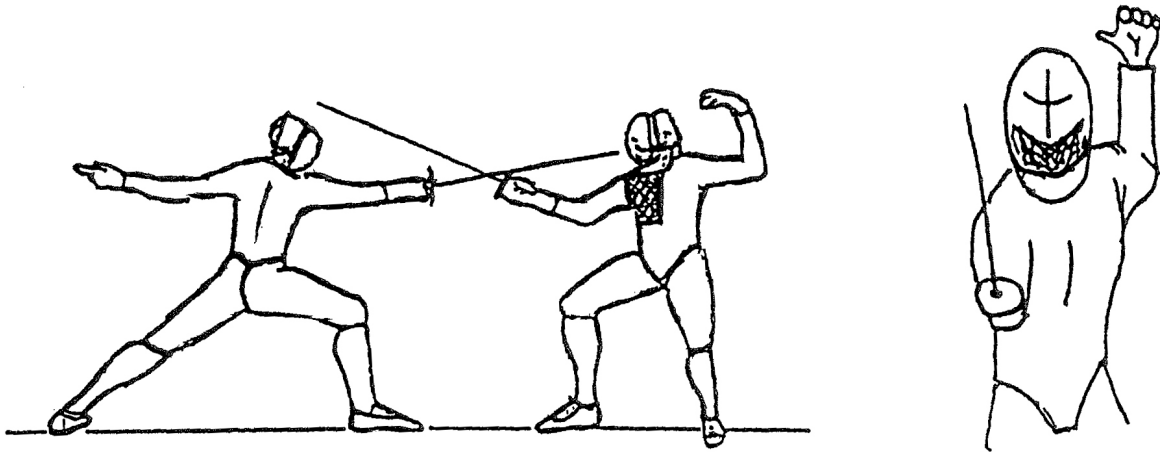
9. Die Oktav - Parade

Mit der Oktav - Parade verteidige ich Angriffe in die äußere untere Blösse



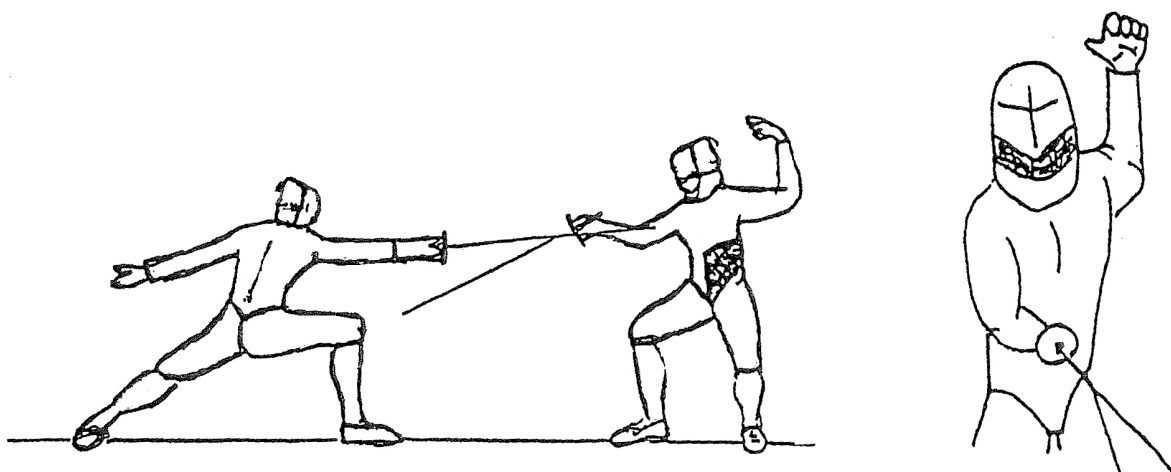
10. Die Sixt - Parade

Mit der Sixt - Parade verteidige ich Angriffe in die äußere obere Blösse



11. Die Septim - Parade

Mit der Septim - Parade verteidige ich Angriffe in die innere untere Blösse



Für Dich zum Üben

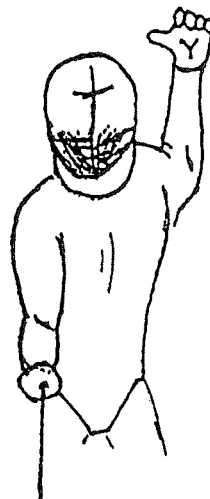
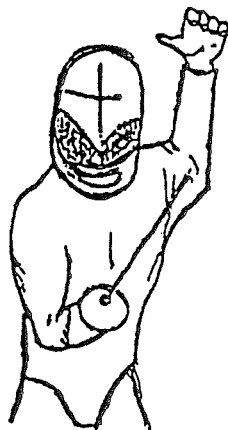
Ordne die Namen der Paraden den Bildtafeln zu:

1. Septim - Parade

2. Oktav - Parade

3. Quart - Parade

4. Sixt - Parade



Fragen zur Fechtkunde

1. **Was bezeichnet man als Fersenlinie?**

Die gedachte Verbindung beider Fersen, Abstand etwa 1 ½ bis 2 Schuhlängen.

2. **Welcher Arm ist der Schwungarm?**

Der ohne Waffe.

3. **Welcher Arm ist der Fechtarm?**

Der mit der Waffe.

4. **Welches Bein ist das Standbein?**

Das Hintere.

5. **Welches Bein ist das Ausfallbein?**

Das Vordere.

6. **Wie heißen die Teile des Floretts?**

Klinge, Knauf, Griff, Glocke, Spitze.

7. **Wie teilt man die Klinge ein?**

Spitze, Schwäche, Mitte, Stärke.

8. **Wie lang darf eine Florettklinge sein?**

90cm

9. **Wie teilt man die Blößen ein?**

Innen, Außen, Unten, Oben

10. **Was ist im Florettfechten die gültige Trefffläche?**

Der gesamte Oberkörper ohne Kopf und Arme.

11. **Was ist die Mensur?**

Der Abstand zwischen zwei Fechtern.

12. **Was ist ein gerader Stoß?**

Strecken des Armes, Spitze trifft auf die Trefffläche des Gegners.

13. **Was ist eine Parade?**

Die Abwehrbewegung gegen einen Angriff durch die Klinge oder mit dem Körper.

14. **Was ist eine Riposte?**

Der unmittelbare Stoß nach der erfolgreichen Verteidigung.

15. **Was ist ein Angriff?**

Ist die ununterbrochene Bedrohung der gegnerischen Trefffläche in Verbindung mit einer Vorwärtsbewegung.

16. **Welche Angriffe gibt es?**

Freie Angriffe und Klingenangriffe.

17. **Was ist eine Stoßfinte?**

Anzeigen eines Stoßes, Umgehen der gegnerischen Parade und Fortsetzen des Stoßes in die sich neu öffnende Blösse.

18. **Welche Waffen gibt es?**

Florett, Degen, Säbel