

Fechtkompass zur Vorbereitung auf die TRP

Eignungsprüfung Säbel



Deutscher
Fechter-Bund

Name: _____ Geburt: _____ Verein/Eintritt: _____

Dein Trainingsplan vom Anfänger zum Fechter

Lass Dir jede gelungene neue Aktion von Deinem Trainer im dafür vorgesehenem Kasten bestätigen.

Wenn Du alle Unterschriften gesammelt hast und die theoretischen Kenntnisse besitzt, kannst Du nach dem nächsten Termin der Turnierreifepfung fragen.

Beinarbeit

- | | |
|---|------------------|
| 1. Fechtstellung | wird beherrscht: |
| 2. Schritt vor/zurück aus dem Stand (Schrittlänge variieren) | wird beherrscht: |
| 3. Ausfall (fehlerfreie Ausfallstellung) | wird beherrscht: |
| 4. Schritt vor Ausfall (aufstehen in die fehlerfreie Fechtstellung) | wird beherrscht: |

Hieb-/Stoßbewegungen

- | | |
|---|------------------|
| 1. Kopf-/Brust-/Flankhieb im Stand | wird beherrscht: |
| 2. Kopf-/Brust-/Flankhieb mit Ausfall | wird beherrscht: |
| 3. Kopf-/Brust-/Flankhieb mit Schritt vor | wird beherrscht: |
| 4. Kopfhieb nach Schritt zurück | wird beherrscht: |
| 5. Stoß mit Ausfall | wird beherrscht: |

Fechtaktionen Angriff

- | | |
|---|------------------|
| 1. Direkter Angriff mit Schritt vor Ausfall Kopfhieb | wird beherrscht: |
| 2. Direkter Angriff mit Schritt vor Ausfall Brusthieb | wird beherrscht: |
| 3. Direkter Angriff mit Schritt vor Ausfall Flankhieb | wird beherrscht: |

Fechtaktionen Verteidigung

Riposte auf Kopf/Brust/Flanke **im Stand/mit Ausfall**

- | | |
|---|------------------|
| 1. Körperparade durch Ausweichen, Angriffsübernahme (Angriffsübernahme erfolgt direkt ohne Pause) | wird beherrscht: |
| 2. Terz-Parade halten (im Stand/mit Schritt zurück) direkte Riposte | wird beherrscht: |
| 3. Quart-Parade halten (im Stand/mit Schritt zurück) direkte Riposte | wird beherrscht: |
| 4. Quint-Parade halten (im Stand/mit Schritt zurück) direkte Riposte | wird beherrscht: |

Zur Selbst- und Prüfungskontrolle (Säbel)

Beinarbeit

Fechtstellung

- Füße stehen im rechten Winkel zueinander, Fußspitze des vorderen Beines zeigt nach vorn, Abstand 1,5 Fußlängen, beide Fersen stehen auf einer (Gefechts-)Linie!
- Knie des Ausfallbeins steht senkrecht über dem Fußspann. Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Beine verteilt.
- Hüftgelenk, Knie und Sprunggelenk bilden eine Linie am Ausfall- und am Standbein.
- Oberkörper ist aufrecht, in der Kampfstellung leicht nach vorn geneigt.
- Waffenarm ist angewinkelt, Unterarm fast parallel zum Boden. Der Ellenbogen hängt locker und steht in der Höhe des Hüftknochen.
- Der Daumen ist oben lang, Zeigefinger von unten am Griff, Mittelfinger unterstützt. Daumen und Zeigefinger führen die Waffe!
- Die Spitze zeigt in Richtung des gegnerischen Kopfes.
- Die Schultern sind locker und entspannt.
- Der Kopf ist aufrecht und leicht vorgeneigt. Der Blick ist auf den Gegner gerichtet.
- Der waffenfreie Arm dient der Stabilisierung des Körpers und ist eingerollt.

Schritte vor und zurück

- Schnelles Vorsetzen des Unterschenkels des Ausfallbeines (etwa 1 Fußlänge), Aufsetzen der Ferse auf den Boden ohne Verlagerung des Körpergewichtes.
- Rasches Heranführen des Standbeines bis zum Gleichgewicht, bei gleichzeitigem Aufsetzen des Standbeines und Abrollen des Ausfallbeines auf die ganze Sohle
- Die Fußspitze des Ausfallbeines zeigt nach vorne, der Abstand zwischen den Füßen bleibt gleich.
- Nachhintensetzen des Standbeines (etwa 1 Fußlänge) bis zur vollständigen Streckung.
- Aufsetzen der Fußspitze des Standbeines und Abrollen des gesamten Fußes.
- Rasches Zurücksetzen des Ausfallbeines bis zum Gleichgewicht.
- Oberkörper und Arme behalten ihre Fechtstellung bei. Keine Schaukelbewegung!
- Schrittlängen und Rhythmen variieren!

Ausfall

- Die Armstreckung leitet den Ausfall ein.
- Unterschenkel des Ausfallbeines schnell nach vorne.
- Das Standbein drückt sich kräftig ab und schiebt den Körper und die Ferse des Ausfallbeines flach nach vorne.
- Das Kniegelenk des Standbeines durchdrücken und gleichzeitig den waffenfreien Arm aus dem Ellbogengelenk nach hinten schlagen.
- Ferse setzt flach auf und der Fuß rollt auf die ganze Sohle ab.
- Den Körper in der Ausfallstellung muskulär abfangen!

Ausfallstellung

- Füße stehen auf der Gefechtslinie und im rechten Winkel zueinander.
- Das Ausfallbein ist im rechten Winkel gebeugt, das Standbein völlig durchgestreckt, der Rumpf aufrecht, leicht nach vorne geneigt, die Schultern locker.
- Die Arme bilden eine gerade Linie, der Daumen der waffenfreien Hand zeigt nach oben.
- Der Kopf ist aufrecht und entspannt. Der Blick ist auf den Gegner gerichtet.

Schritt vor-Ausfall

- Fließender Anfang des Schritts mit dem Ausfallbein mit gleichzeitiger Bedrohungsbewegung der Spitze. Sofort erfolgt ein kurzes und aktives Nachsetzen des Standbeins sowie das Strecken des Waffenarms bei gleichzeitigem kräftigen Abstoß des Standbeins (siehe Ausfall).

Hieb-/Stoßbewegungen

Kopfhieb

- Drehen der Schneide mit Zeigefinger und Daumen Richtung Kopf. Gleichzeitige Beschleunigung der Waffenspitze Richtung Kopf. Die Spitze der Waffe sollte als erstes die Trefffläche berührenberühren, mit gleichzeitiger Streckung des Waffenarmes. Die Schultern sind entspannt und die Glocke steht niedriger als die Spitze.

Brusthieb

- Drehen der Schneide mit Zeigefinger und Daumen Richtung Brust. Gleichzeitige Beschleunigung der Waffenspitze Richtung Brust. Die Spitze der Waffe

- sollte als erstes die Trefffläche berührenberühren, mit gleichzeitiger Streckung des Waffenarmes.
- Die Schultern sind entspannt und die Glocke steht niedriger als die Spitze.

Flankhieb

- Drehen der Schneide mit Daumen und Zeigefinger Richtung Flanke.
- Gleichzeitige Beschleunigung der Waffenspitze Richtung Brust. Die Spitze der Waffe sollte als erstes die Trefffläche berührenberühren, mit gleichzeitiger Streckung des Waffenarmes.
- Die Schultern sind entspannt und die Glocke steht niedriger als die Spitze.

Stoßbewegung

- Drehen der Schneide mit Daumen und Zeigefinger, so dass die Spitze die gegnerische Brust bedroht. Der Daumenrücken sollte beim Rechtshänder nach links zeigen. Danach Streckung des Armes bis die Spitze trifft.

Fechtaktionen Angriff

Direkter Angriff mit Schritt vor Ausfall Kopf-/Brust-/Flankhieb

- Während dem Schritt vor den Säbel in Terzposition halten.
- Mit dem Ausfall beginnt der Hieb in die jeweilige Blöße. Beim Übergang zum Ausfall ist keine Pause.
- Die Klinge soll ohne Ausholbewegung zur jeweiligen Trefffläche beschleunigt werden.
- Der Treffer erfolgt mit der Schneide! Am Ende der Bewegung wird eine stabile Ausfallstellung mit absolut gestrecktem Arm erreicht.

Fechtaktionen Verteidigung

Terz-Parade

- In der Terz-Parade schützt der Fechter mit der Waffe die obere-äußere Blöße.
- Der Unterarm ist parallel zum Boden und die Hand ist nach außen gedreht (45-90 Grad).
- Der Ellenbogen hängt locker und steht in Höhe des Hüftknochen.
- Die Spitze steht fast gerade über der Glocke.
- Die Bewegung ist begrenzt, d.h. die Parade wird „gestellt“ und nicht „geschlagen“.
- Es erfolgt keine aktive Bewegung gegen das gegnerische Eisen.

Quart-Parade

- In der Quart-Parade schützt der Fechter mit der Waffe die obere-innere Blöße.
- Daumen und Zeigefinger führen die Klinge nach innen.
- Der Unterarm bewegt sich parallel zum Boden nach innen.
- Der Ellenbogen verbleibt in Höhe des Hüftknochen und die Hand steht vor dem Körper.
- Die Spitze steht fast gerade über der Glocke.
- Die Bewegung ist begrenzt, d.h. die Parade wird „gestellt“ und nicht „geschlagen“.
- Es erfolgt keine aktive Bewegung gegen das gegnerische Eisen.

Quint-Parade

- In der Quint-Parade schützt der Fechter mit der Waffe seine Trefffläche Kopf.
- Der Oberarm steht parallel zum Boden.
- Der Ellenbogen zeigt in Richtung Gegner. Der Winkel im Ellenbogen liegt bei etwa 90 Grad.
- Die Daumeninnenseite zeigt nach oben.
- Der Winkel zwischen Hand und Säbel ist größer als 90 Grad.
- Die Spitze steht leicht ansteigend zur Glocke vor dem eigenen Kopf.
- Die Bewegung ist begrenzt, d.h. die Parade wird „gestellt“ und nicht „geschlagen“.
- Es erfolgt keine aktive Bewegung gegen das gegnerische Eisen.

Riposte

- Drehen der Schneide mit Zeigefinger und Daumen in Richtung der Trefffläche. Gleichzeitige Beschleunigung der Waffenspitze in Richtung der Trefffläche. Die Spitze der Waffe sollte zuerst die Trefffläche berühren, mit gleichzeitiger Streckung des Waffenarmes.

Bei allen Aktionen ist auf einen angemessenen Abstand (Mensur) und Zeitpunkt (Tempo) der Aktion zu achten!