

Vorbereitungsheft

Turnierreife- prüfung



Inhalt

Ein Wort zuvor	3
1. Die Waffen des Sportfechtens	4
Das Florett	4
Der Degen	5
Der Säbel	6
Die Griffe	7
2. Ausrüstung, Schutz- und Sicherheitsbestimmungen	8
3. Die Organisation der Fechter	10
4. Die Zulassungsbestimmungen	10
5. Der Wettkampf	11
Grundlegende Bestimmungen	11
Strafbestimmungen	12
Die Wettkampfbahn	14
Das Gefecht	15
Die Treffflächen	16
Die Aufstellung der Fechter	17
Das Kampfgericht	18
Das Tableau	18
Kampfzeit und Trefferzahl	19
Direktausscheidung	20
6. Fechtschulen und Fechtmethodik	22
Die Beinarbeit	22
Die Mensur	23
Die Blößen	23
Die Einladungen	24
Die Fechtaktionen	24
Der Angriff	25
Die Tempoaktion	26
Die Parade	27
Die Riposte	28
Weitere wichtige Angriffsformen	28
Die Finte	28
Die Rimesse	28
Die Fechtaktionen (Schaubild)	29
7. Einige Worte zur Ernährung	30
8. Nützliches Zubehör	32
9. Literatur	33

Einleitung

Ein Wort zuvor

Du hast dich vor einiger Zeit dazu entschlossen, den Fechtsport zu erlernen. Dabei wirst du von den Übungsleitern und Trainern deines Vereins unterstützt. Sie werden dich im Laufe der Jahre in die Geheimnisse unseres schönen Wettkampfsportes einweihen und dir beibringen, wie man sich in einem Gefecht am besten zur Wehr setzt. Da uns vom Hessischen Fechterverband die Gesundheit unserer Fechter und eine gute Grundausbildung ganz besonders wichtig sind, darf an Turnieren nur derjenige teilnehmen, der in einer besonderen Prüfung nachgewiesen hat, dass er die entsprechenden Voraussetzungen besitzt.

Das Sportfechten, das du derzeit erlernst, macht ganz besonders viel Spaß, wenn man die taktischen Möglichkeiten nutzt, die dieser Sport bietet. Neben ausdauernder Übung ist ein Teil an Theorie nötig, die der Fechter beherrschen muss. Dieses Heft soll dir dabei helfen, dich in die Grundlagen dieser Theorie einzuarbeiten und die wichtigsten Bestimmungen des Fechtsports kennen zu lernen. Außerdem soll es dir helfen, dich auf die Turnierreifeprüfung vorzubereiten und das, was du bei deinem Trainer gelernt hast, noch einmal nachlesen und vertiefen zu können. Wir wünschen dir viel Freude an deinem neuen Sport und viel Glück bei der Prüfung, damit du dann bei Turnieren beweisen kannst, was du schon alles gelernt hast.

Der Vorstand des Hessischen Fechterverbandes

Es wurde bewusst auf die weibliche Schreibweise verzichtet, um den Text leserlich zu halten. Dadurch soll kein Geschlecht bevorzugt oder benachteiligt werden (Anmerkung des Verfassers)

Herausgeber:	Hessischer Fechterverband
Redaktion und Aktualisierung:	Beauftragter für Lehrwesen und Vizepräsident Sport

Waffen

1. Die Waffen für das Sportfechten

Sicher ist dir in deinem Verein oder vielleicht im Fernsehen schon einmal aufgefallen, dass die Waffen der Fechter unterschiedlich aussehen und auch unterschiedlich gefochten werden.

Tatsächlich gibt es im Sportfechten **drei** verschiedene **Waffen**:

Das **Florett** und der **Degen** sind **Stoßwaffen**. Der **Säbel** ist eine **Hieb- und Stoßwaffe**. Alle drei Waffentypen werden von Frauen und Männern benutzt.

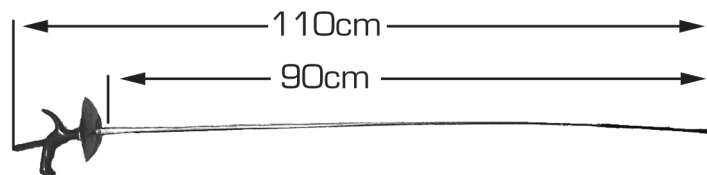
1. Das Florett (Stoßwaffe)

Wenn du ein elektrisches Florett in die Hand nimmst, stellst du fest, dass es aus verschiedenen Teilen besteht, nämlich der elektrischen **Spitze**, der **Klinge**, der **Glocke** und dem **Griff**.

Die Gesamtlänge des Floretts beträgt 110 cm.

Die reine **Klingenlänge** von der Glocke bis zur Spitze beträgt **90 cm**.

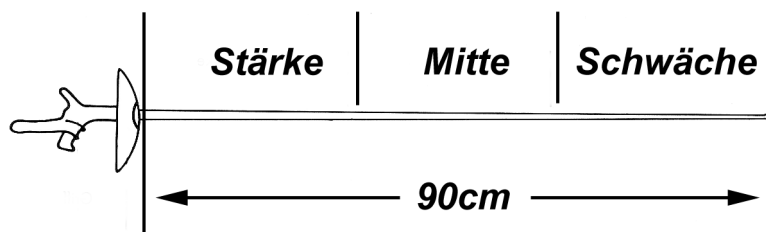
Die maximal zulässige Biegung der Florettklinge beträgt **1,00 cm**



Schau dir die Klinge deines Floretts noch einmal genauer an. Bestimmt wirst du erkennen, dass sie unterschiedlich dick ist. Vorne an der Spitze ist sie am dünnsten. Wenn du nun mit zwei Fingern an ihr entlang zur Glocke fährst, bemerkst du, dass sie immer dicker wird und auch schwerer zu verbiegen ist. Die Klinge wird deshalb in jeweils in **3 gleichgroße Teilstücke** unterteilt.

Beginnend bei der Glocke unterscheiden wir:

- Klingenstärke
- Klingenmitte
- Klingenschwäche

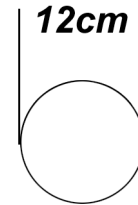


- Die Schülerjahrgänge fechten in Deutschland mit dem Miniflorett. Die **Klingenlänge** beträgt **80 cm** und die zulässige **Gesamtlänge** der Waffe **100 cm**

Waffen

Die Glocke trennt den Griff von der Klinge und dient dem Schutz der Hand.

Der Durchmesser der Glocke beträgt maximal 12 cm,
beim Miniflorett maximal 10 cm



Wenn du dir die Spitze eines elektrischen Floretts genauer betrachtest, stellst du fest, dass sie sich mit dem Finger herunterdrücken lässt. Dabei musst du einen kleinen Widerstand überwinden.

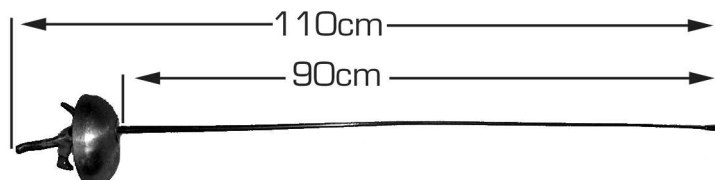
Dieser Widerstand beträgt **500 Gramm**.

In der Fachsprache heißt dies: Die Feder der beweglichen Florettspitze muss eine Masse von mindestens 500 Gramm hoch drücken. Dies bedeutet, dass erst, wenn die Spitze den Gegner mit diesem Druck berührt, ein Treffer angezeigt wird.

2. Der Degen (Stoßwaffe)

Nachdem du das Florett kennen gelernt hast, nimm jetzt einmal einen Degen in die Hand. Dein Trainer kann dir sicher eine solche Waffe zeigen. Du wirst sofort feststellen, dass der Degen schwerer ist und auch eine wesentlich größere Glocke besitzt. Die Unterscheidung in **Spitze**, **Klinge**, **Glocke** und ist aber genauso wie beim Florett.

Die **Gesamtlänge** des Degens beträgt **110 cm**.

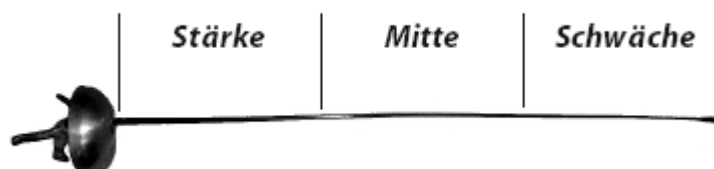


Auch die **reine Klingenlänge von der Glocke bis zur Spitze** beträgt wie beim Florett **90 cm**. Schau dir nun die Klinge bitte etwas genauer an, sie hat eine andere Form als die des Floretts. **Der Degen hat eine V-förmige Klinge.**

Die maximal zulässige Biegung der Degenklinge beträgt **1,00 cm**

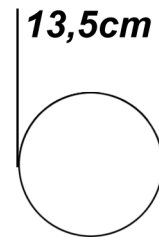
Auch beim Degen spricht man von:

- Klingenstärke
- Klingenmitte
- Klingenschwäche



Waffen

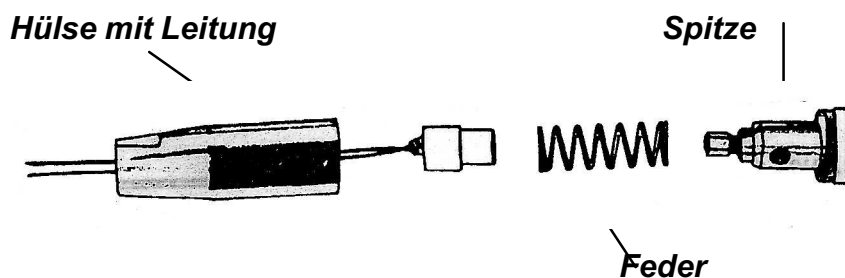
Der **Durchmesser** der Glocke beträgt maximal **13,5 cm**. Beim Herunterdrücken der Spitze bemerkst du, dass der Druck, den du ausüben musst, größer ist als beim Florett. Der Widerstand beträgt **750 Gramm**.



In der Fachsprache heißt dies: **Die Feder der beweglichen Degenspitze muss eine Masse von mindestens 750 Gramm hoch drücken.**

Das heißt, erst wenn die Spitze den Gegner mindestens mit diesem Druck berührt, wird ein Treffer angezeigt.

Aufbau einer Degenspitze:



Auch beim Degenfechten gibt es für die Schülerjahrgänge den Minidegen mit einer Klingenslänge von 80 cm und einer Gesamtlänge von 100 cm

3. Der Säbel (Hieb- und Stoßwaffe)

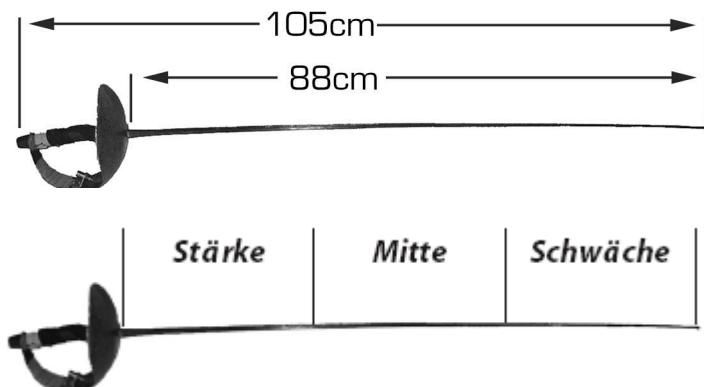
Die dritte Waffe ist der Säbel. Man sieht ihm schon beim ersten Betrachten an, dass es sich um eine ganz andere Waffe handelt. Der Säbel ist kürzer als der Degen und das Florett und auch die Glocke hat eine ganz besondere Form.

Die **Gesamtlänge** des Säbels beträgt **105 cm**.

Die **nutzbare Klingenslänge** (ohne Glocke und Griff) beträgt **88 cm**.

Der Querschnitt der Klinge ist **rechteckig**. Auch die Säbelklinge wird unterteilt in:

- Klingensstärke
- Klingenmitte
- Klingenschwäche



Die maximal zulässige Biegung der Säbelklinge beträgt **4,00 cm**

Die Glocke des Säbels muss **abgerundet**, **aus einem Stück** hergestellt und **außen glatt** sein. Der Säbel besitzt keine bewegliche Spitze. Ein gültiger Treffer auf der gegnerischen Trefffläche wird schon allein durch die Berührung elektronisch angezeigt.

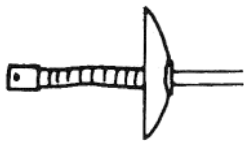
Waffen

Die Griffe

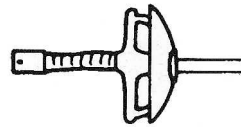
Wenn du dich beim Training in deinem Verein einmal umschaust wirst du vielleicht feststellen, dass verschiedene Fechter unterschiedliche Griffe an ihren Waffen haben. Dein Trainer wird dir sicherlich auch gerne die Unterschiede erklären.

Die **drei Grifftypen** für das Fechten sind:

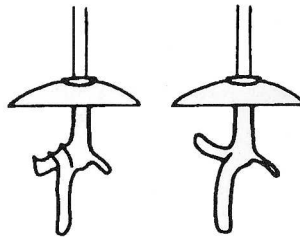
1. der französische Griff



2. der italienische Griff
(nur Florett)



3. der orthopädische Griff oder Pistolengriff



Der italienische Griff wird heute nur noch selten verwendet. Den orthopädischen oder Pistolengriff gibt es in verschiedenen Ausführungen. Er ist heutzutage der beliebteste Griff. Alle Griffe gibt es **auch für Linkshänder**.

Für den **Säbel** gibt es **nur einen Griff**typ. Er ist dem französischen Griff ähnlich.



Ausrüstung und Schutz

2. Ausrüstung, Schutz- und Sicherheitsbestimmungen

Wenn du zum ersten Mal bei einem Fechtwettkampf zuschaust stellst du fest, dass die Fechter eine ganz besondere Kleidung tragen. Das Weiß der Fechtanzüge leuchtet in der Halle und verleiht dem Turnier eine ganz besondere Atmosphäre. Außerdem wirkt der Sport dadurch noch eleganter.

Der Grund dafür, dass Fechter diese Art von Bekleidung tragen, hat aber weniger mit dem Aussehen zu tun als vielmehr mit der **Sicherheit der Fechter**.

Deshalb sind die Hosen und Jacken aus besonders festem Material angefertigt. Bei der Jacke bestehen der Waffenarm von der Schulter bis zum Handgelenk und das Vorderteil der Jacke aus verstärktem Material. Mädchen und Frauen müssen einen **Brustschutz** tragen. Jungen und Männer sollten einen besonderen **Tiefschutz (Suspensorium)** tragen.

In der modernen Fechtbekleidung ist aus Schutzgründen ein Spezialgewebe eingearbeitet. Dieses Material ist auch in den schusssicheren Westen der Polizei eingearbeitet.

Die Kniestrümpfe müssen die Beine bis unter den Kniebundhosenrand bedecken. Dem Schutz der Waffenhand dient ein Handschuh, der gefüttert sein kann und eine Stulpe besitzt, die auch den Unterarm teilweise bedeckt.

Die Fechtschuhe sollen eine möglichst griffige Sohle haben, um ein Rutschen auf der Fechtbahn zu vermeiden.

Die Maske schließlich besteht in der Regel aus einem Gittergeflecht aus Stahl und aus einem kunststoff- oder lederumkleideten Drahtbügel. Sie ist innen gepolstert und besitzt vorne einen Latz aus Spezialgewebe, der den Hals schützt. Die Maske soll bequem sein aber fest sitzen, so dass sie beim Gefecht nicht herunterfallen kann.

Die Fechtbekleidung (Jacke und Hose), die Maske und die Klingen der Waffen müssen den **FIE-Prüfnormen** entsprechen. Ausrüstungsgegenstände, die diese Norm erfüllen, sind deshalb mit dem FIE-Prüfzeichen versehen.

Achtung: Es ist die Pflicht eines jeden Fechters nur in vollständiger, dem Reglement entsprechender Bekleidung zu fechten: also mit Maske, der Fechtjacke, der Fechthose, usw. Dies gilt sowohl für die Teilnahme an Turnieren als auch für das Training im Verein

Folgende Ausrüstungsgegenstände werden vor Beginn jedes Wettkampfes geprüft:

- **Masken (alle Waffen)**
- **Elektro-Westen (Florett und Säbel)**
- **Im Säbel zusätzlich: Manschette bzw. spezieller Handschuh**

Ausrüstung und Schutz

Wettkampfausrüstung:

Zur vollständigen Fechtausrüstung für den Wettkampf gehören:

- Fechtjacke und Fechthose. Bei farbiger Bekleidung müssen die Treffflächen auf jeden Fall hell und die Rumpfpartie durchweg in einer Farbe gehalten sein. Die Fechthose muss bis über die Knie reichen.
- Strümpfe, die die Beine bis unter den Kniebundhosenrand bedecken und nicht rutschen können
- Brustschutz für Fechterinnen. Auch für die Fechter ist ein Brustschutz zugelassen wenn er unter der Unterziehweste getragen wird.
- Tiefschutz für Fechter (Empfehlung)
- Die Unterzieh-Schutzkleidung bzw. Fechtkleidung muss den DFB-Richtlinien und den FIE-Normen entsprechen (Prüfzeichen). Die Unterziehweste sollte in die Hose gesteckt werden.
- Handschuh aus Leder oder vergleichbarem Material mit langer Stulpe und Polsterung auf dem Handrücken
- Sport-/ Fechtschuhe mit rutschfester Sohle
- Maske mit dem der Altersklasse entsprechenden FIE-Prüfzeichen
- Die Klingen der Waffen müssen ebenfalls der FIE-Norm entsprechen (Prüfzeichen)
- Jeder Fechter muss mit mindestens 2 intakten Waffen und 2 Körperkabeln auf die Bahn kommen
- Für das Florettfechten ist weiter eine Elektroweste erforderlich.
- Für Säbel wird eine Elektrojacke mit Ärmel, Elektromanschette bzw. spezieller Säbelhandschuh und die Elektro-Säbelmaske mit Maskenkabel benötigt.



Ausrüstungsvorschriften des DFB (Stand: 22.10.2012)



Geltungsbereich	F.I.E.	DFB		
Diese Normen gelten für <u>alle</u> Turnierteilnehmer der lt. Ausschreibung genannten Altersklasse <u>unabhängig ihres Alters!</u> In den Ausschreibungen <u>ist</u> auf diese Normen hinzuweisen, sie <u>sind</u> beim Turnier anzuwenden!				
Altersklassen	A-Jugend, Junioren, Aktive u. Senioren	A-Jugend, Junioren, Aktive u. Senioren	B-Jugend	Schüler
Wettkampfart	Weltcup-Turniere, Juniorenweltcup-Turniere, Kontinentalmeisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele	Training (empfohlen) Alle nationalen und internationalen Turniere die keine FIE Turniere sind	Training (empfohlen) Alle nationalen Turniere	Training (empfohlen) Alle nationalen Turniere
Fechtanzug	FIE - Jacke/Hose 800N	FIE - Jacke/Hose 800N	FIE - Jacke/Hose 800N	FIE – Jacke/Hose 800N ODER Jacke/Hose 350N (CE Niveau 1)
Unterziehweste	FIE - Plastron 800N	FIE - Plastron 800N	FIE - Plastron 800N	FIE - Plastron 800N
Brustschutz (ist im Florett unter dem 800N Plastron zu tragen)	Frauen: Pflicht Männer: fakultativ	Frauen: Pflicht Männer: fakultativ	Mädchen: Pflicht Jungen: fakultativ	Mädchen: Pflicht Jungen: fakultativ
Metallgitter Maske („Schwarz-Rot-Gold“ Design von DFB und FIE genehmigt)	FIE - Maske 1600N	FIE - Maske 1600N	FIE - Maske 1600N	FIE - Maske 1600N ODER CE-Maske 350N (CE Niveau 1)
Transparente FIE - Maske 1600N (Visier nicht älter als 2 Jahre gem. Prägung Herstellungsmonat/-jahr)	Florett/Degen: Trageverbot! Säbel: fakultativ	Trageverbot bei allen DFB-Turnieren!	Trageverbot bei allen DFB-Turnieren!	Trageverbot bei allen DFB-Turnieren!
Florettklingen Durchbiegung max. 1 cm	FIE-Klinge Maraging Gr. 5	FIE - Klinge Maraging Gr. 5	FIE - Klinge Maraging Gr. 5	Standardklinge Gr. 0
Degenklingen Durchbiegung kleiner als 1 cm	FIE - Klinge Maraging Gr. 5 ODER FIE-N-Klinge Gr 5 (andere zugelassene Legierung)	FIE - Klinge Maraging Gr. 5 ODER FIE-N-Klinge Gr 5 (andere zugelassene Legierung)	FIE - Klinge Maraging Gr. 5 ODER FIE-N-Klinge Gr 5 (andere zugelassene Legierung)	Standardklinge Gr. 0
Säbelklingen Durchbiegung max. 4 cm	Standardklinge Gr. 5 mit Stempel S 2000	Standardklinge Gr. 5 mit Stempel S 2000	Standardklinge Gr. 5 mit Stempel S 2000	Standardklinge Gr. 0

Elektrisch leitender Maskenlatz: Bei allen FIE- und DFB-Florett-Turnieren der B-Jugend, A-Jugend, Junioren, Aktiven und Senioren verpflichtend. Eine elektrisch leitende Maske / ein elektrisch leitender Maskenlatz darf im Degen nicht verwendet werden.

Publicité (Werbung) bei FIE-Turnieren müssen A-Jugendliche, Junioren, Aktive und Senioren folgendes erfüllen: Die Fechtanzüge müssen die, von der FIE bestätigte, Nationalitätskennzeichnung aufweisen (für Deutschland: schwarz-rot-gold-Tropfen auf beiden Oberschenkeln). Auf dem Rücken der Ausrüstung, (direkt auf die Weste / Jacke gedruckt oder auf einen an der Weste / Jacke aufgenähten Stoff) in Höhe der Schulterblätter, müssen die Fechter ihren Namen tragen und darunter das Nationalitätszeichen (GER). Es müssen marineblaue Großbuchstaben sein, 8-10 cm hoch und 1-1,5 cm breit, jedoch abhängig von der Länge des Namens. Es sind maximal vier Werbelogos à 125 cm² zugelassen.

Alle Starter bei Junioren- und Aktiven-Qu-Turnieren des DFB müssen Namen und Nationalität auf Fechtanzügen oder E-Westen haben. Nationalitätskennzeichnung ist fakultativ zugelassen. Alle Bundeskader dürfen maximal 4 Werbelogos (im Geltungsbereich des DFB zusätzlich: Deutsche Sporthilfe / Bundeswehr) à 125 cm² haben.

Organisation und Wettkampfulassung

3. Die Organisation der Fechter

Die Fechterinnen und Fechter sind Mitglieder in Vereinen. Diese Vereine sind wiederum in einem Landesverband organisiert. In unserem Fall ist das der Hessische Fechterverband (HFV). Alle Landesverbände bilden zusammen den Deutschen Fechterbund (DFB). Über allem steht der Weltfechtverband FIE



Hessischer
Fechter**V**erband e.V.



Deutscher
Fechter**B**und e.V.



Fédération Internationale
d'**E**scrime
(internationaler
Fechtverband)

4. Zulassungsbestimmungen

Wie du nun schon des öfteren gehört hast, wird beim Fechten sehr viel Wert auf die **Sicherheit unserer Sportler** gelegt. Aus diesem Grund darf nur derjenige an Turnieren teilnehmen, der bestimmte Voraussetzungen erfüllt, zu denen auch die erfolgreich bestandene **Turnier-Reifeprüfung** gehört.

1. Der Fechter muss zur Teilnahme an Wettkämpfen im Besitz eines gültigen Fechtpasses sein. Diesen Fechtpass erhältst du nach bestandener Turnier-Reifeprüfung. In den Fechtpass werden alle Ergebnisse eingetragen, die der Fechter bei Turnieren erzielt hat.

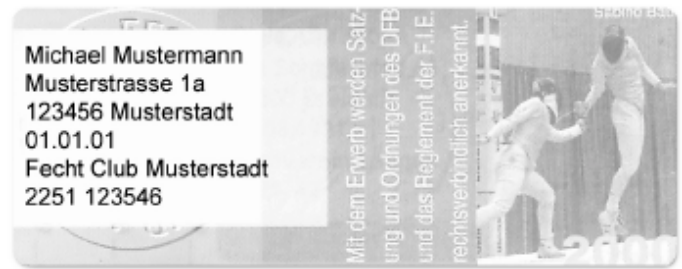


Rückseite

Vorderseite

Zulassung & Wettkampf

2. Jeder Fechter muss bei allen offiziellen Turnieren (Meisterschaften, Ranglistenturniere, usw.) die Gültigkeit seines Fechtpasses mit der **aktuellen Fechtpassverlängerung (FPV)** belegen, die in den Fechtpass einzukleben ist. Diese Verlängerungsmarke erhältst du über deinen Verein. Sie hat eine Gültigkeitsdauer von **einem Jahr**.



3. Alle Turnierfechter(innen) der Schüler, A- und B-Jugend, der Junioren, der Aktiven und der Senioren sind nach der bestandene Turnierreifeprüfung verpflichtet, diese Fechtpassverlängerung jährlich zu erwerben (§ 27 der DFB-Sportordnung).
4. Fechter(innen), die noch nicht 18 Jahre alt sind, müssen vor Turnierbeginn ein **ärztliches Attest** vorlegen, das nicht älter als 365 Tage (1 Jahr) sein darf. **Außerdem wird von der Turnierleitung ein Attest als nicht gültig anerkannt, das am Turniertag selbst ausgestellt wurde.**
Das Attest kann in den Fechtpass eingetragen werden.

5. Der Wettkampf

Bevor der Wettkampf für dich beginnen kann, solltest du noch einige wichtige Dinge erledigen:

- Du solltest dich als erstes anmelden, das heißt deinen Fechtpass im TD oder bei der Passannahme abgeben.
- An der Materialkontrolle lässt du deine Maske prüfen und bei Florett und Säbelturnieren auch Elektrowesten und Manschette bzw. E-Handschuh (nur Säbel)
- Anschließend solltest du dich umziehen und dich gut aufwärmen um dich später nicht zu verletzen.

Grundlegende Bestimmungen

Damit ein Gefecht oder ein ganzes Turnier fair und sportlich ablaufen kann, müssen die Bedingungen für alle Sportler gleich sein. Für jeden Teilnehmer müssen die selben Regeln gelten und die technischen Bedingungen dürfen niemanden bevorzugen oder benachteiligen. Dazu gehört auch, dass sich alle Fechter an die grundlegenden Fechtregeln halten, so dass jedes Gefecht ein **formgerechter und fairer Kampf wird**. Dies gilt auch für Übungsgefechte im Training. Unter Beachtung der grundsätzlichen Regeln ficht jede(r) Fechter(in) auf seine eigene Weise und eigene Gefahr.

Unfaire und unsportliche Verhaltensweisen sind verboten, werden bestraft und können bei besonders schweren Verstößen zum Ausschluss vom Wettkampf (**schwarze Karte**) führen. In der Regel gibt es zu erst eine Verwarnung (**gelbe Karte**), bei einer weiteren Verwarnung erhält der Fechter einen Straftreffer (**rote Karte**).

Wettkampf

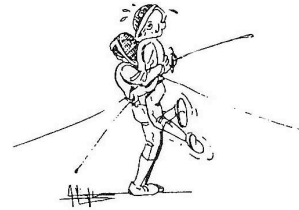
Strafbestimmungen der FIE (auszugsweise):

Die Strafen sind in 4 Gruppen unterteilt. Die wichtigsten haben wir euch hier aufgelistet.

Vergehen der 1. Gruppe:

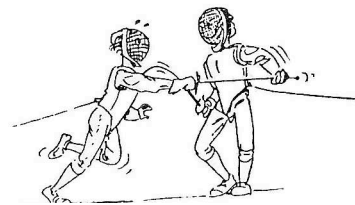
Der Fechter erhält beim **ersten Verstoß zunächst eine Verwarnung** (gelbe Karte) und beim **zweiten und jedem weiteren Verstoß einen Straftreffer** (rote Karte)

- Absichtliches Herbeiführen von Körperberührungen (z.B. ein Sturzangriff, der mit einem Aufprall auf den Gegner endet)

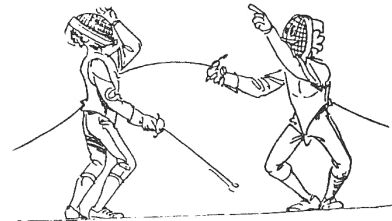


- Benutzen des freien Arms oder der freien Hand (z.B. Festhalten oder Wegdrücken der gegnerischen Waffe)

zum



- Unfaire und unkorrekte Fechtweise (z.B. Ablenkungsversuche)



- Bedecken/ Ersetzen der gültigen Trefffläche (z.B. mit dem unbewaffneten Arm, Maske oder abducken)
- **Antreten auf der Bahn** mit nur einer Waffe oder nur einen Körperkabel oder ohne Unterziehweste oder mit **nicht vorschriftsmäßigem Material** / Kleidung bzw. fehlerhaftem Material / Kleidung.
- Drehen des Rückens zum Gegner
- Seitliches Verlassen der Bahn um einen Treffer zu vermeiden
- Verlassen der Bahn ohne Erlaubnis des Obmanns

Wettkampf

Vergehen der 2. Gruppe:

Der Fechter erhält schon beim **ersten Verstoß einen Straftreffer** (rote Karte) die weiteren Verstöße auch aus der ersten Gruppe werden mit einem Straftreffer geahndet.

- Gefährliche oder brutale Aktionen, Racheakte, brutale Hiebe und Stöße
- Unterbrechung des Gefechts wegen einer vorgetäuschten Verletzung
- Fehlende Kontrollmarken des Turniervanaltalters
- **Benutzen der unbewaffneten Hand / des unbewaffneten Armes** zum Ausführen einer Angriffs- oder Verteidigungsaktion.



Vergehen der 3. Gruppe:

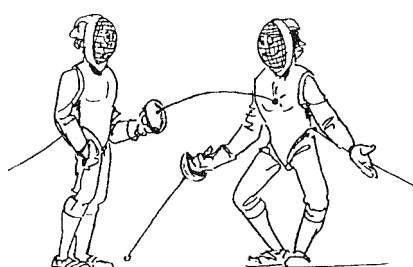
Die Vergehen der dritten Gruppe werden beim **ersten Mal mit der roten Karte** bestraft und bei **Wiederholung mit dem Ausschluss vom Wettkampf** (schwarze Karte)

- Unfaire Kampfweise
- Personen (z.B. Fechter/ Trainer/ Betreuer/ Zuschauer) welche die Ordnung auf der Bahn stören werden zunächst verwart (gelbe Karte) und beim zweiten Verstoß mit der schwarzen Karte von der Wettkampfstätte verwiesen.

Vergehen der 4. Gruppe:

Die Verstöße der 4. Gruppe führen zum sofortigen Ausschluss vom Wettbewerb bzw. Turnier.

- Bevorteilung des Gegners, Absprache mit dem Gegner



- Doping
- Material nicht vorschriftsmäßig durch nachgewiesenen Betrug
- Verstoß gegen den sportlichen Geist (z.B. Beleidigung des Obmanns, des Gegners)
- Absichtliche Brutalität
- Nachgemachte Kontrollmarken und manipuliertes Material
- Die Verweigerung des Fechtergrußes vor oder nach dem Gefecht führt ebenfalls zur Suspendierung (schwarze Karte) des Fechters. Verweigerung des Handschlags.

Wettkampf

Zu Beginn eines Gefechtes müssen **mindestens zwei intakte Waffen** sowie **zwei Körperkabel** auf die Fechtbahn mitgebracht werden.

d.h. Zusätzlich zur Waffe, mit der gefochten wird, müssen eine Ersatzwaffe und ein Ersatzkabel vorhanden sein.

Am Glockenstecker oder am Ende des Körperkabels muss eine **Haltevorrichtung** sein. Ihr Fehlen wird als Materialfehler gewertet.

Tritt ein Fechter mit fehlerhaftem Material zum Gefecht an, erhält er vom Obmann (Gefechtsleiter) eine Verwarnung.

Fehlerhaftes Material = Verwarnung (gelbe Karte)

Tritt im gleichen Gefecht erneut ein Materialfehler auf, so erhält der Fechter einen Straftreffer.

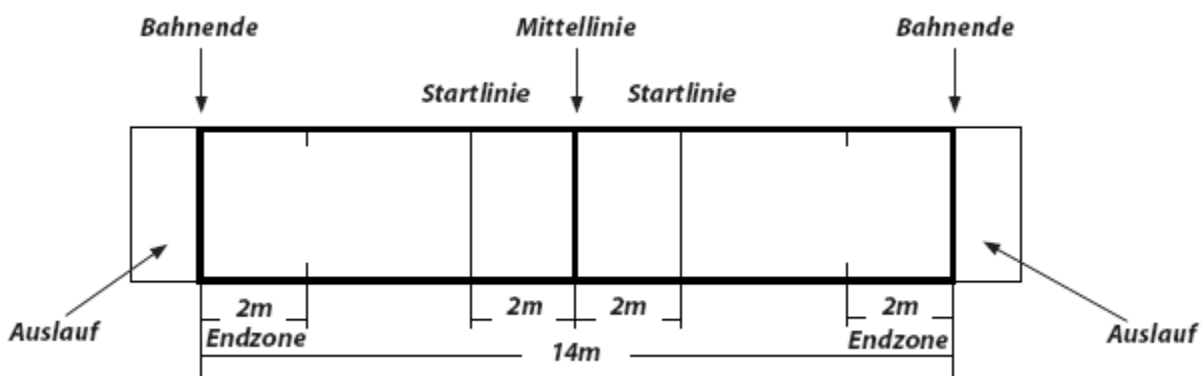
Wiederholung im gleichen Gefecht = Straftreffer (rote Karte)

Für jeden weiteren Verstoß erhält der Fechter sofort eine rote Karte und somit einen Straftreffer.

Solltest du beim 3. Aufruf des Kampfrichters jeweils im Abstand von einer Minute nicht fechtbereit auf der Bahn antreten erfolgt der Ausschluss vom Wettbewerb und wirst somit disqualifiziert.

Die Wettkampfbahn

Der für den Wettkampf bestimmte Teil des Fechtbodens heißt Fechtbahn oder französisch „Planche“. Die Fechtbahn ist **14 Meter lang und 1,50 bis 2 Meter breit** und besteht aus einem Metallgewebe oder anderem elektrisch leitendem Material.



Die Fechtbahn ist durch verschiedene Markierungslinien gekennzeichnet (siehe Zeichnung).

- Länge der Fechtbahn: 14m
- Unterteilt durch die **Mittellinie**.
- Rechts und links davon ist eine **Startlinie**: 2m von der Mittellinie entfernt.
- Warnlinien für die letzten 2m der Wettkampfbahn: 2m vor dem Ende der Bahn.
- Durchgezogene Linie am Ende der Wettkampfbahn: Das Ende der Fechtbahn muss durch eine durchgezogene Linie gekennzeichnet sein.

Wettkampf

Wenn ein Fechter das markierte Bahnende **mit beiden Füßen** überschreitet, so erhält er einen Straftreffer. Der Gegner bekommt somit einen Treffer zugesprochen

Verlässt ein Fechter **unabsichtlich mit mind. einem Fuß die Kampfbahn seitlich**, so muss er von der Position, an der er die Bahn verlassen hat, einen Meter zurückweichen. Erfolgt das Verlassen der Bahn nach einem Angriff, so muss er von der Stelle, an der er den Angriff begonnen hat, einen Meter zurückweichen.

Dies kann dazu führen, dass in der entsprechenden Situation vom zurückweichenden Fechter **das Bahnende überschritten werden muss**, was mit einem Straftreffer geahndet wird. Diese Regelung gilt für alle drei Waffen.

Wenn das Gefecht durch einen ungültigen Treffer unterbrochen wird und die Fechter dadurch auseinander weichen müssen, so dass ein Fechter mit beiden Füßen die Endlinie überschreiten würde, wird dieser Fechter mit dem hinteren Fuß an der Endlinie aufgestellt und er erhält **keinen Straftreffer!**

Überschreitet ein Fechter **mit einem (oder beiden) Fuß absichtlich die seitliche Bahngrenze**, um einem Treffer zu entgehen, so erhält er eine für das laufende Gefecht wirksam bleibende „Verwarnung“ (gelbe Karte). Im Wiederholungsfall im laufenden Gefecht, erhält er einen Straftreffer. Außerdem muss der Fechter, wie bei unbeabsichtigtem Verlassen der Bahn, einen Meter zurückweichen.

Da am Rand der Bahn mögliche Bodentreffer außerhalb am Melder anzeigen können und die Gefahr des unabsichtlichen Verlassens der Fechtbahn besteht, sollten die Fechter möglichst in der Mitte der Bahn fechten.

Das **absichtliche Schleifen der Klinge auf der Fechtbahn** oder ein **absichtlicher Stoß auf den Bahnboden** ist untersagt und wird vom Kampfrichter bestraft (gelbe Karte).

Das Gefecht

Nachdem du nun einige grundsätzliche Dinge über die Wettkampfbestimmungen gehört hast, die vor allem den sportlich fairen Ablauf der Gefechte ermöglichen sollen, wollen wir uns nun etwas genauer mit einem Gefecht befassen. Dabei geht es darum, **wo** ein Treffer beim Gegner gesetzt werden kann (**Treffflächen**), **wie** sich die Fechter aufstellen müssen, **welche** Aufgabe das Kampfgericht hat, **wie** lange ein Gefecht dauert und **wie viele** Treffer gesetzt werden müssen.

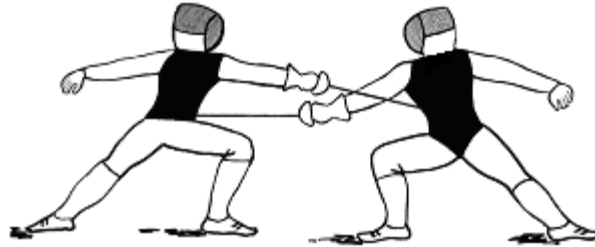
Die Treffflächen

Sicher ist dir im Training oder bei einem Turnier schon einmal aufgefallen, dass man beim Degenfechten Treffer an Körperstellen setzen kann, die beim Florett- oder Säbelfechten ungültig sind.

Tatsächlich gibt es bei allen drei Waffen jeweils unterschiedliche **Treffflächen**.

Wettkampf

Die Trefffläche beim Florett



Beim Florettfechten zählen nur die Treffer auf der so genannten **gültigen Trefffläche**. Kopf und Glieder gehören nicht zur gültigen Trefffläche.

Die Trefffläche beim Florett ist durch die **elektrisch leitende Überziehweste** gekennzeichnet. Am Rumpf (Oberkörper) ist sie nach oben am Hals begrenzt und unten vorne in der geraden Verbindungslinie von Hüftknochen-Oberkante bis zum Schnittpunkt der verlängerten Leistenfurchen (die Stelle am Rumpf zwischen den Oberschenkeln). Am Rücken bildet eine gerade Verbindungslinie der Hüftknochen-Oberkanten die Begrenzung. Der **Maskenlatz**, der den Kragen der elektrischen Überziehweste bedeckt, ist bis ca. zur Schulterhöhe gültige Trefffläche und ebenfalls elektrisch leitend.

Ausnahme: Schüler fechten ohne elektrisch leitenden Maskenlatz.

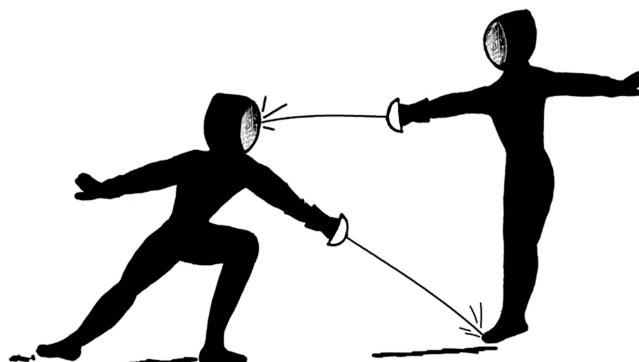
Jeder Treffer, obgleich er auf die gültige oder ungültige Trefffläche gesetzt wurde unterbricht das Gefecht.

Beim Florettfechten ist es verboten, während des Kampfes mit dem unbewaffneten Arm die Trefffläche zu bedecken.

Stöße, die auf einer an sich nicht gültigen Trefffläche auftreffen, werden trotzdem als gültig gezählt, wenn der Fechter durch eine unnormale Körperbewegung diese nicht gültige Trefffläche an die Stelle einer gültigen gesetzt hat.

Dies bedeutet, wenn du beim Florettfechten **deinen unbewaffneten Arm vor die Brust hältst** und dann auf diesen getroffen wirst, kann dieser Treffer gezählt werden.

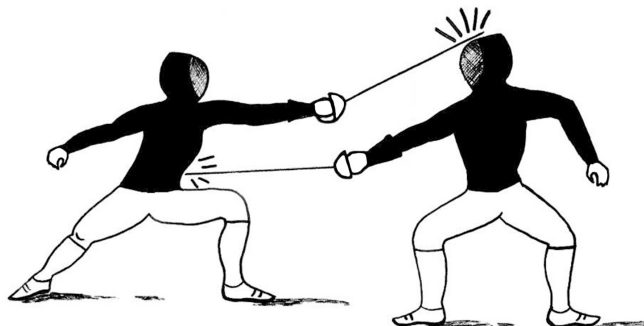
Die Trefffläche beim Degen



Beim Degenfechten ist **der ganze Körper gültige Trefffläche**. Auch die Füße und der Kopf dürfen getroffen werden.

Wettkampf

Die Trefffläche beim Säbel



Beim Säbelfechten erstreckt sich die gültige Trefffläche auf den **gesamten Oberkörper oberhalb der Gürtellinie einschließlich Kopf und Arme, jedoch ohne Hände**. Es zählen sowohl Hiebe als auch Stöße. Treffer außerhalb der gültigen Trefffläche werden nicht angezeigt.

Die Aufstellung der Fechter auf der Bahn

Der **zuerst aufgerufene** Fechter stellt sich **rechts** vom Obmann auf.

Eine Ausnahme gilt bei Gefechten zwischen Links- und Rechtshändern. **Hier gilt:** wenn der zuerst aufgerufene Fechter Linkshänder ist, stellt sich der Linkshänder links vom Obmann auf. Um mögliche Fehleintragungen im Tableau zu vermeiden sollte der Obmann immer auf die Umstellung aufmerksam gemacht werden und die Eintragung im Tableau kontrolliert werden.

Um das Gefecht zu beginnen müssen die Fechter in **Fechtstellung** gehen. **Die Spitze der Waffe darf dabei nicht den Boden berühren und zeigt in Gefechtsrichtung auf den Gegner.**

Zu Beginn des Gefechts stellen sich die Fechter an den Startlinien auf. Diese Linien benutzen sie im Verlauf des Gefechts auch, wenn ein gültiger Treffer gefallen ist, nach den Pausen bei Gefechten der Direktausscheidung oder zu Beginn der Verlängerungsminute bei Zeitablauf.

Bei ungültigen Treffern und anderen Gefechtsunterbrechungen gehen die Fechter an der Stelle wo es unterbrochen wurde wieder so in Stellung, dass die Spitzen sich „in Linie“ nicht berühren.

Gefechtsende:

Nach Beendigung des Gefechtes stellen sich die Fechter wieder an der Startlinie auf. Anschließend verkündet der Obmann das Ergebnis sowie den Sieger. Danach grüßt man den Gegner und den Obmann mit dem Fechtergruß und gibt seinem Gegner die Hand. Die Verweigerung von Fechtergruß und/ oder Handschlag ist vom Obmann zu bestrafen und führt zur Disqualifikation (schwarze Karte) der Fechters.

Wettkampf

Das Kampfgericht

Die Gefechte werden durch einen Obmann (Kampfrichter) geleitet.

- Er ruft die Fechter auf
- Leitet das Gefecht: Trifft Trefferentscheidungen nach den Regeln, zählt die Treffer, stoppt die Zeit,
- Kontrolliert die Ausrüstung der Fechter: FIE-Prüfzeichen an Anzug, Maske, Klingen, Kontrollmarken der Turnierleitung
- Prüft die Waffen: Spitzendruck, Zündlauf, Isolierung der Leitungen
- Entscheidet ob Regelverstöße vorliegen und verhängt die entsprechenden Strafen.

Die Trefferanzeige:

Die Treffer werden durch einen **Elektromelder** angezeigt, der über **Verbindungskabel** mit **Kabelrollen** verbunden ist. Die Fechter stecken ihr Körperkabel in die Kabelrollen und vervollständigen zusammen mit den Waffen die Trefferanzeige. Auf großen Turnieren zeigen die Melder auch den Gefechtsstand und die Kampfzeit an.

Dieser Elektromelder zeigt:

- bei Florett: durch farbige Signallampen (rot und grün) die gültigen Treffer, durch weiße Signallampen die ungültigen Treffer an.
- bei Degen und Säbel: durch die farbigen Signallampen (rot und grün) die gültigen Treffer an.

Beispiel:

Leuchtet allein die farbige Signallampe auf der Seite des angreifenden Fechters, so hat er einen gültigen Treffer beim Gegner gesetzt. Leuchtet hingegen die weiße Signallampe auf der Seite des angreifenden Fechters, so hat er einen ungültigen Treffer gesetzt.

Leuchten mehrere Lampen z.B. rot und grün entscheidet der Obmann, ob ein Treffer gültig ist oder nicht

Das Tableau

Die Ergebnisse der Einzelgefechte in den Rundenkämpfen werden in ein Tableau eingetragen. Dabei wird für den Gewinner ein **V (victoire = Sieg)** und die gesetzte Trefferzahl eingetragen. Für den Verlierer wird ein **D (défait= Niederlage)** und die gesetzte Trefferzahl vermerkt. In dem Tableau wird auch die Platzierung der einzelnen Fechter nach der Runde berechnet.

!!Achtung!!

Prüfe nach jedem Gefecht und am Ende der Runde, ob der Obmann die Ergebnisse richtig eingetragen hat. Nach Abschluss der Runde ist das Tableau vom Fechter zu prüfen und zu unterschreiben.

Wettkampf

Hier ist ein Beispiel für ein fertig ausgefülltes Tableau einer Runde mit fünf Fechterinnen. Du kannst es dir noch einmal von deinem Trainer erklären lassen.

Nr.	Name	1	2	3	4	5	S	G	geg.Tr.	erh.Tr.	%Sieg	Treffer	Platz
73	Ittner	1	V ₅	D ₄	V ₅	V ₅	3	4	19	9	0,75	+10	1
74	Nass	2	D ₂	V ₅	V ₅	V ₅	3	4	17	9	0,75	+8	2
15	Akermann	3	V ₅	D ₁	D ₄	V ₅	2	4	15	16	0,5	-1	3
61	Ophardt	4	D ₂	D ₂	V ₅	V ₅	2	4	14	17	0,5	-3	4
11	Schorr	5	D ₀	D ₁	D ₂	D ₃	0	4	6	20	0,0	-14	5

Nr. des Fechters im Wettkampf
 Nr. des Fechters im Tableau
 Anzahl der Siege des Fechters in dieser Runde
 Anzahl der Gefechte, die der Fechter geführt hat
 Treffer, die der Fechter gesetzt hat. Hierzu wird die Zeile zusammengezählt. Fechter 1 hat: 5+4+5+5=19 Treffer gesetzt.
 Anzahl der erhaltenen Treffer. Hierzu wird die Spalte unter seiner Nummer zusammengezählt. Fechter 1 hat: 2+5+2+0=9 Treffer gesetzt.
 Quotient aus Siegen und Gefechten 3:4=0,75

Wenn ihr im Verein eine Runde fechtet, kannst du es hier einmal selbst versuchen:

Nr.	Name	1	2	3	4	5	S	G	geg.Tr.	erh.Tr.	%Sieg	Treffer	Platz
		1											
		2											
		3											
		4											
		5											

Kampfzeit und Trefferzahl:

Rundengefechte

Für Schüler, B-Jugend, A-Jugend, Junioren und Aktive (Erwachsene), Senioren wird ein Gefecht in einer Runde auf **fünf Treffer** gefochten. Die reine Kampfzeit beträgt **höchstens drei Minuten**. Damen und Herren fechten nach dem gleichen Modus.

Zwischen zwei Rundengefechten stehen einem Fechter 3 Minuten Pause zu.

Ist in einem Gefecht die Zeit abgelaufen, bevor einer der beiden Fechter die höchstmögliche Trefferzahl erreicht hat, wird der erreichte Trefferstand eingetragen: der Sieger wird mit „V“ (Victoire = Sieg) gekennzeichnet, der Verlierer mit „D“ (Défait = Niederlage). So erkennt man die tatsächlich gegebenen und erhaltenen Treffer der Fechter.

Beispiel:

Ein Gefecht endet nach Ablauf der Wettkampfzeit mit 3:2. Das Ergebnis lautet somit: **V3** zu **D2**

Wettkampf

Die Rundengefechte werden in einer Setzliste aller Fechter des Wettbewerbs gewertet und so festgestellt wer nach einem durch die Turnierleitung festgelegtem Modus in die nächste Runde bzw. die Direktausscheidung aufsteigt.

Die Wertung erfolgt nach folgender Reihenfolge:

1. Verhältnis (Quotient) von Siegen und Gefechten,
2. Die Trefferdifferenz von gegebenen Treffern minus erhaltener Treffer.
3. Anzahl der gegebenen Treffer
4. Sind zwei Fechter in allen drei Punkten gleich, entscheidet ein Los. Geht es um den letzten Platz der Aufsteiger, steigen beide Fechter auf.

Direktausscheidung (KO-System)

In der Direktausscheidung wird bei A-Jugend, Junioren und Aktiven auf **15 Siegtreffer** gefochten.

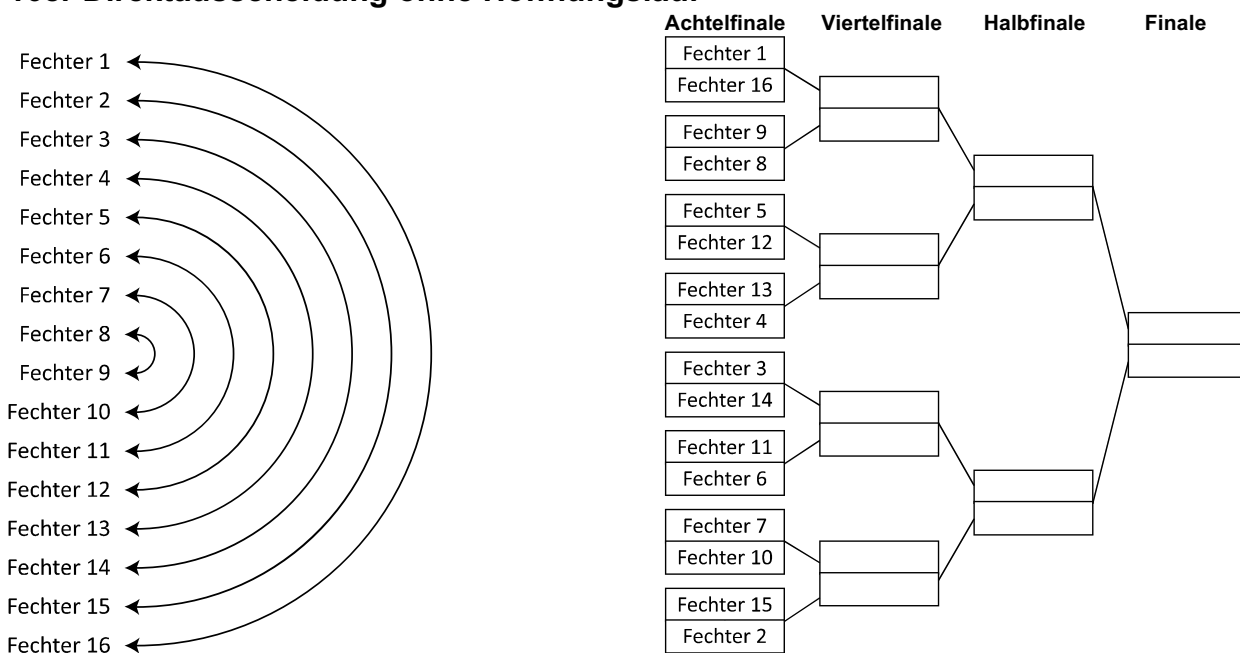
Die reine Kampfzeit beträgt **drei mal drei Minuten**, insgesamt also höchstens neun Minuten. Wenn nach drei oder sechs Minuten noch nicht 15 Treffer auf einer Seite gefallen sind, wird der Kampf jeweils für eine Minute unterbrochen. Im Säbel ist der erste Gefechtsabschnitt entweder nach Ablauf von 3 Minuten beendet oder sobald einer der beiden Fechter 8 Treffer gesetzt hat. Während der Pausen können die Fechter betreut werden.

Bei Schülern, B-Jugendlichen und Senioren wird auf **10 Treffer** bei einer Kampfzeit von max. **zwei mal drei Minuten** gefochten (im Säbel einen Pause nach 5 Treffern). Zwischen zwei Gefechten der Direktausscheidung stehen dem Fechter **10 Minuten Pause** zu.

Eine Direktausscheidung (oder KO) wird mit 8, 16, 32, 64 oder 128 Fechtern durchgeführt.

Für die Aufstellung (Setzen) der Direktausscheidung werden die Ergebnisse der Vorrunde herangezogen. Gibt es zwei oder mehr Vorrunden, werden für das Setzen der Direktausscheidung die beiden letzten Runden vor dem KO zusammen gewertet. Aus den Ergebnissen wird eine Setzreihenfolge erstellt. In der Direktausscheidung ficht dann der auf Rang eins gesetzte Fechter gegen den an letzte Position gesetzten Fechter, der zweite gegen den Vorletzten usw. Als Beispiel ist hier eine 16er-Direktausscheidung dargestellt.

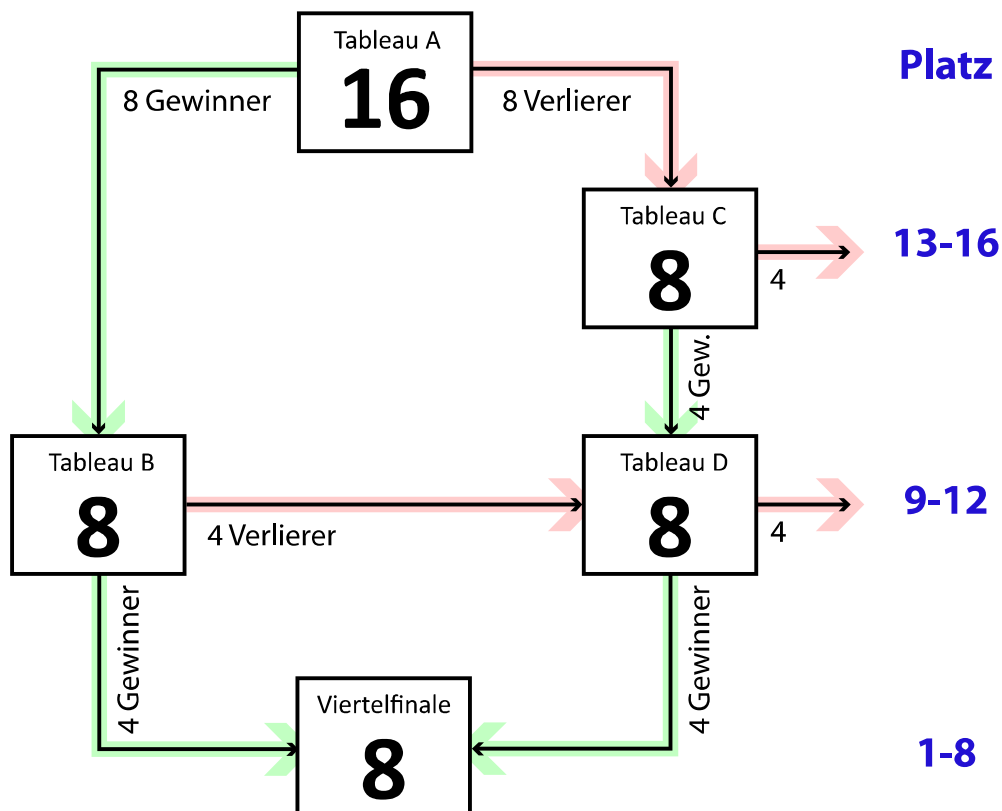
16er Direktausscheidung ohne Hoffnungslauf



Direktausscheidung mit Hoffnungslauf (HL)

Die Direktausscheidung mit 16, 32 oder 64 Fechtern kann mit einem Hoffnungslauf gefochten werden. Das bedeutet, dass man das Viertelfinale (letzte achte Fechter) auch erreichen kann, wenn man ein Gefecht verloren hat. Nach zwei Niederlagen ist der Wettkampf beendet. Ab dem Viertelfinale gibt es keinen Hoffnungslauf mehr. Die Setzreihenfolge wird wie bei der normalen Direktausscheidung erstellt.

16-er Direktausscheidung mit Hoffnungslauf



Treffergleichstand nach Ende der regulären Kampfzeit:

In allen Fällen (Runde, Direktausscheidung, sowie das letzte Gefecht beim Mannschaftskampf) wird ein Gefecht **bei Treffergleichstand um eine Minute verlängert**. Vor Beginn der Verlängerung wird der sogenannte „Vorteil“ ausgelost. Der Fechter, der Vorteil erhält, gewinnt das Gefecht, falls nach Ablauf von einer Minute „Verlängerung“ kein gültiger Treffer gefallen ist. **Fällt in der Verlängerung ein einziger zählbarer Treffer ist das Gefecht beendet.**

Fallen in der Verlängerung beim Degenfechten sog. Doppeltreffer, werden diese annulliert (nicht mehr gezählt). Das Gefecht wird dann an der gleichen Stelle fortgesetzt.

Beispiel:

In einem Rundengefecht steht es nach drei Minuten 3:3. Nun wird gelost. Fechter A wird ermittelt und der Vorteil zugesprochen. Nach einer Minute steht es immer noch 3:3, d.h. durch den Vorteil von Fechter A ist dieser somit der Sieger (**V3 zu D3**).

Oder: Fechter B setzt in der Verlängerung einen Treffer, d.h. Fechter B ist der Sieger (**D3 zu V4**).

Ist ein Gefecht der Direktausscheidung oder eine Runde beendet, ist es üblich, dass die Fechter des Gefechtes das Tableau des Obmanns unterschreiben und damit seine Richtigkeit anerkennen.

Fechtschule

6. Fechtschulen und Fechtmethodik oder Fechten lehren - Fechten lernen

Nachdem wir nun einiges über die Waffen, die Bekleidung, die Voraussetzungen und die Organisation, sowie über den Ablauf eines Gefechtes und die Regeln erzählt haben, wird es Zeit das vorzustellen, was jeder Fechter von Grund auf lernen muss, um seinen Sport wirklich mit Spaß und Erfolg durchführen zu können.

Die Beinarbeit

Die Beinarbeit macht zusammen mit den Armbewegungen die Technik des Fechtens aus. Sie gehört demnach zur Grundschule des Fechtens. Je besser sie beherrscht wird um so sicherer gelingen die Aktionen und um so mehr kann man sich auf die Taktik konzentrieren.

Es gibt verschiedene Bewegungen, die in der Beinarbeit geübt werden müssen.

Schritt vor und Schritt zurück

Einfachste Vor- und Rückwärtsbewegung zum Gegner hin oder von ihm weg.

Sprung vor und Sprung zurück

Der Bewegungsablauf ist wie beim Schritt, er wird nur als Sprung ausgeführt.

Kreuzschritt vor und Kreuzschritt zurück

Achtung: Die Beinbewegung Kreuzschritt **vor** ist für die Waffe Säbel nicht erlaubt.

Ausfall

Das vordere Bein wird durch Streckung des Unterschenkels vom Boden abgehoben. Gleichzeitig erfolgt eine explosionsartige Streckung des hinteren Beines. Vor dem Ausfall beginnt die Streckung des Waffenarmes. Vorderes Bein setzt mit der Ferse zuerst auf, das hintere Bein bleibt gestreckt.

Sturzangriff (Flèche)

Das vordere Bein wird plötzlich gestreckt und der Körper „stürzt“ nach vorne. Das hintere Bein wird zuerst wieder aufgesetzt. Der Treffer soll gesetzt werden bevor das hintere Bein aufgesetzt wird.

Achtung: Der Angriff Flèche ist für die Waffe Säbel nicht erlaubt.

Zusammengesetzte Beinbewegungen:

- ***Schritt vor - Ausfall*** (Patinando)
- ***Sprung vor - Ausfall*** (Ballestra)
- ***Nachsetzen aus dem Ausfall*** (Radoppio)

Weitre Beinbewegungen:

- Stoppschritt/ Gleitschritt (vor/ zurück)
- Appell (franz. Appel)
- Halber Schritt (vor/ zurück)

Fechtschule

Die Mensur

Als Mensur bezeichnen wir den **Abstand der Fechter/ innen zueinander**.

Wir unterscheiden:

- die **enge Mensur**
- die **mittlere Mensur**
- die **weite Mensur**

Die **enge** Mensur ist der Abstand, aus dem man den Gegner **durch Strecken des Armes treffen** kann.

Die **mittlere** Mensur ist der Abstand, aus dem man den Gegner **durch Strecken des Armes und eine Beinbewegung (z.B. einen Schritt vorwärts oder einen Ausfall) treffen** kann.

Die weite Mensur ist der Abstand, aus dem man den Gegner **durch Strecken des Armes zwei Beinbewegungen (z.B. Schritt oder Sprung vor und Ausfall) treffen** kann.

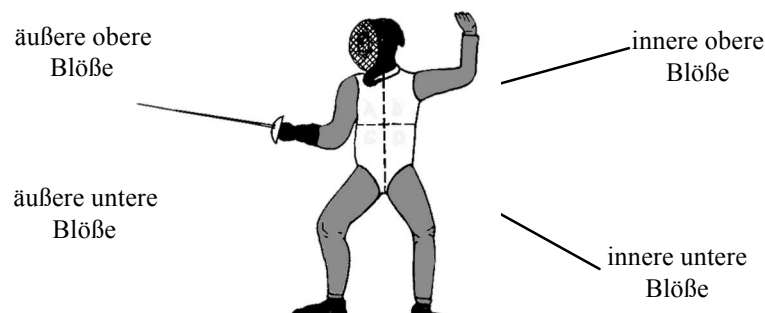
Die Blößen

Als Blößen bezeichnet man die gültigen Treffflächen. Diese werden hier zum Beispiel am Florettfechten erklärt (siehe Abbildung).

Um das Ganze zu vereinfachen, wird diese Fläche durch zwei gedachte Linien in **vier Blößen** eingeteilt.

- Es sind:
- die obere
 - die untere
 - die innere
 - die äußere (auf der Seite des Waffenarms)

Je nach Einladung/ Faust-Auslage wird der Gegner „eingeladen“ (verführt) seinen Angriff auf eine der vier Blößen zu richten.



Fechtschule

Die Auslagen

Wir kennen im Fechten acht Handpositionen (Auslagen), in denen der Fechter die Waffe halten kann. In jeder Auslage werden bestimmte Blößen bedeckt, während andere Blößen frei sind. Ändert der Fechter die Auslage bewusst, um den Gegner zum Angriff auf eine freie Blöße zu verleiten, nennt man dies **Einladung**.

Zweck einer Einladung ist es, den dadurch herausgeforderten Angriff mit einer **Parade** abzuwehren und mit einer **Riposte** (Gegenangriff) selbst den Treffer zu setzen.

Die drei wichtigsten für die Stoßwaffen sind:

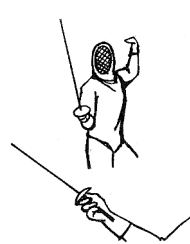
- **die Quart-Einladung**
- **die Sixt-Einladung**
- **die Oktav-Einladung**

Die drei wichtigsten für den Säbel sind:

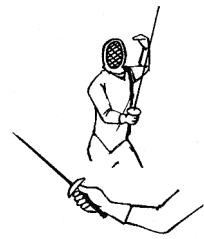
- **die Quart-Einladung**
- **die Terz-Einladung**
- **die Quint-Einladung**

Die fünf übrigen sind:

- die Quint-Einladung
- die Prim-Einladung
- die Sekond-Einladung
- die Terz-Einladung
- die Septim-Einladung



Sixt-Einladung



Quart-Einladung

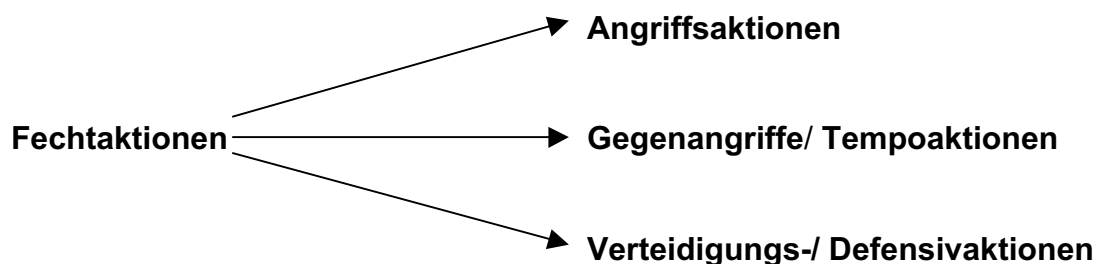


Oktav- Einladung

Die Fechtaktionen

Fechten ist eine Zweikampfsportart, die mit Florett, Degen oder Säbel nach unterschiedlichen Regeln ausgeführt wird.

Während eines Gefechts unterscheiden wir die Fechtaktionen in drei taktische Verhaltensweisen.



Fechtschule

Der Angriff

Der Angriff ist eine **ununterbrochen durchgeführte Vorwärtsbewegung des Arms**, die das Ziel hat, den Gegner zu treffen. Nach den Fechtregeln wird ein Angriff eingeleitet, in dem **der bewaffnete Fechtarm gestreckt** und **die gegnerische Trefffläche durch die Spitze der Waffe bedroht wird**. Die Streckung des Armes hat vor Beginn des Ausfalls zu erfolgen.

Wir unterscheiden dabei zwei Arten von Angriffen:

Die freien Angriffe: direkt und indirekt

Direkter Angriff

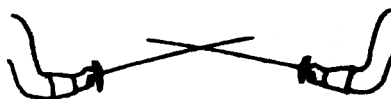
- Gerader Stoß: **Vorwärtsbewegung der Klinge durch Armstrecken.**

Indirekte Angriffe

- Umgehungsstoß: **Vorwärtsbewegung der Klinge**, wie beim geraden Stoß, wobei die Spitze eine Umgehung (**ital. Cavation**) als **schraubenähnliche Bewegung** um die Glocke der gegnerische Waffe macht.
- Coupéstoß: Hier umgeht man die gegnerische Klinge um die Spitze herum. Die eigene Spitze bewegt sich dabei **zuerst nach hinten** und **sofort wieder nach vorne** über die Spitze des Gegners.

Die Klingenangriffe:

- Bindung-Stoß: Hierbei wird versucht, **die gegnerische Klinge zur Seite zu bewegen**, indem man **mit der eigenen Klinge Druck auf die Klingenschwäche des Gegners ausübt**. Kurz vor dem Endstoß wird der Klingenkontakt **gelöst**.



Die Bindung der
Waffen

- Filo-Stoß: Hierbei handelt es sich ebenfalls um einen **Bindungsstoß**, bei dem der **Klingenkontakt bis zum Endstoß beibehalten** wird, weil der Gegner die Angriffsklinge drückt. Dabei bilden die Klingen ein so genanntes **Bindungsdreieck**.
- Battuta-Stoß: Hierbei wird **vor dem Stoß ein Schlag** auf die gegnerische Klinge durchgeführt, um eine Blöße zu öffnen oder Gegner zu einer Gegenreaktion (Parade) zu verleiten und den Angriff mit einer Umgehung abzuschließen

Fechtschule

Treffervorrecht

Grundsätzlich gilt, dass jeder korrekt durchgeführte Angriff (unmittelbare Bedrohung der Trefffläche) zu einem Treffer führen kann. Befindet sich die gegnerische **Klinge in Linie**, das heißt, sie bedroht irgendeine Stelle der gültigen Trefffläche, muss sie erst beseitigt werden, um einen korrekten Angriff durchzuführen.

Beim Degenfechten gibt es kein Treffervorrecht. Hier können beide Gegner gleichzeitig einen gültigen Treffer setzen.

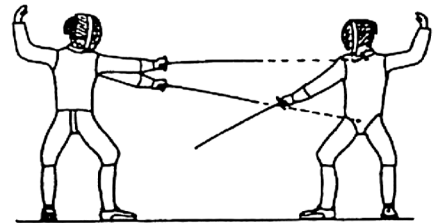
Klinge in Linie

Eine Klinge befindet sich dann in „Linie“, wenn die **Spitze der Waffe auf die gültige gegnerische Trefffläche gerichtet** ist.

Dabei muss der Fechter in Fechtstellung die Waffe mit gestrecktem Arm halten.

Wir unterscheiden zwei Linien, die **obere Linie** und die **untere Linie**.

Die obere Linie zeigt auf die obere Blöße, die untere Linie zeigt auf die untere Blöße.



Die Tempoaktion

Eine Tempoaktion ist ein **Gegenangriff**. Sie ist ein Angriff in den Angriff des Gegners. Man unterscheidet:

- Tempostoß ohne Klingenberührung.
- Tempostoß mit Klingenberührung (Opposition).

Die Tempoaktion durchbricht nur in bestimmten Fällen das Treffervorrecht. Sie hat deshalb ihre größte Bedeutung beim **Degenfechten**, da hier lediglich der Treffer zählt, der zuerst aufkommt und der Angreifer kein Treffervorrecht besitzt.

Fechtschule

Verteidigung-/ Defensivaktionen

Unter Verteidigungsaktionen versteht man allgemein **das Abwehren der unmittelbaren gegnerischen Bedrohung**.

Dies kann dadurch geschehen, dass man den Angriff mit der Klinge pariert oder durch Schritte oder Sprünge vollständig ausweicht und den Angriff damit unwirksam macht

Wir unterscheiden deshalb:

• Ausweichen

d.h. **vollständiges** Ausweichen durch:

- **Schritt oder Sprung zurück**
- **Ausweichen zur Seite**

bis zum Abschluss des gegnerischen Angriffs ohne Treffer, um dann den eigenen Gegenangriff (Übernahme) zu starten

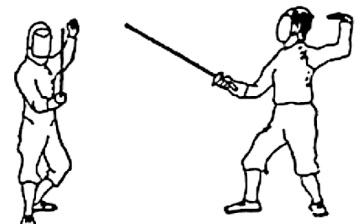
• Klingenparaden:

Beim Fechten gibt es acht (siehe auch Auslagen) verschiedene Paraden. Für die Stoßwaffen Florett und Degen sind jedoch zunächst nur die drei in den Abbildungen dargestellten Paraden (Quart, Sixt und Oktav) von Bedeutung

Einfache Parade:

Wir könnten sie auch als direkte Parade beschreiben ohne eine Kreisbewegung oder Umgehung.

Beispiel: von Sixt nach Quart oder Oktav nach Septime

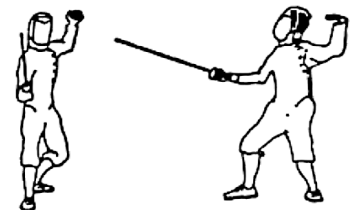


Quartparade

Kreisparade:

Hierbei beschreibt die Klinge des Angegriffenen **einen Kreis um die gegnerische Klinge herum**, bis sie wieder in der Ausgangsposition ist.

Beispiel: von Sixt nach Sixt oder Quart nach Quart

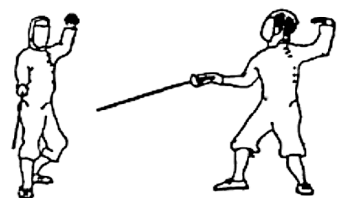


Sixt-Parade

Halbkreisparade:

Hierbei wird eine **halbkreis-** oder **bogenförmige Abwehrbewegung** durchgeführt.

Beispiel: von Sixt nach Oktav oder Quart auf Septime



Oktav-Parade

Oder als *Diagonal-/ Gegenhalbkreisparade*: z.B. von Quart auf Oktav oder Sixt auf Septime

Paraden beim Säbel:

Die wichtigsten Paraden beim Säbelfechten sind: **Terz, Quart und Quint**

Fechtschule

Die Riposte

Eine Riposte ist **der sofortige Gegenangriff nach einer geglückten Parade**. Der Parierende hat das Recht zu einer Erwiderung des Angriffs. In diesem Fall erhält er das Treffervorrecht. Wenn eine Riposte ihrerseits wieder pariert wird (Conter-Parade), nennt man den Angriff danach **Conter-Riposte** (Gegen-Riposte).

Weitere wichtige Angriffsformen

Die Finte

Die Finte ist ein besonders wichtiger technisch-taktischer Teil des Fechtens. Erst ihre Beherrschung ermöglicht ein interessantes Fechten.

Sie ist ein **Scheinangriff**, der den Gegner zu einer falschen Reaktion (Parade) verleiten soll, die eine Blöße freigibt, in die man dann selbst stoßen kann.

Die Finte selbst findet ohne Klingenberührung statt kann aber durch z.B. einen Klingenschlag unterstützt werden

Die Finte ist ein **zusammengesetzter Angriff**.

Um den Gegner zu einer Reaktion zu verleiten, muss der Scheinangriff als echt angesehen werden, d.h., **die gegnerische Trefffläche muss tatsächlich bedroht werden**. Der folgenden Parade weicht man dann mit einer **Umgehung** aus.

Die Rimesse / Remesse

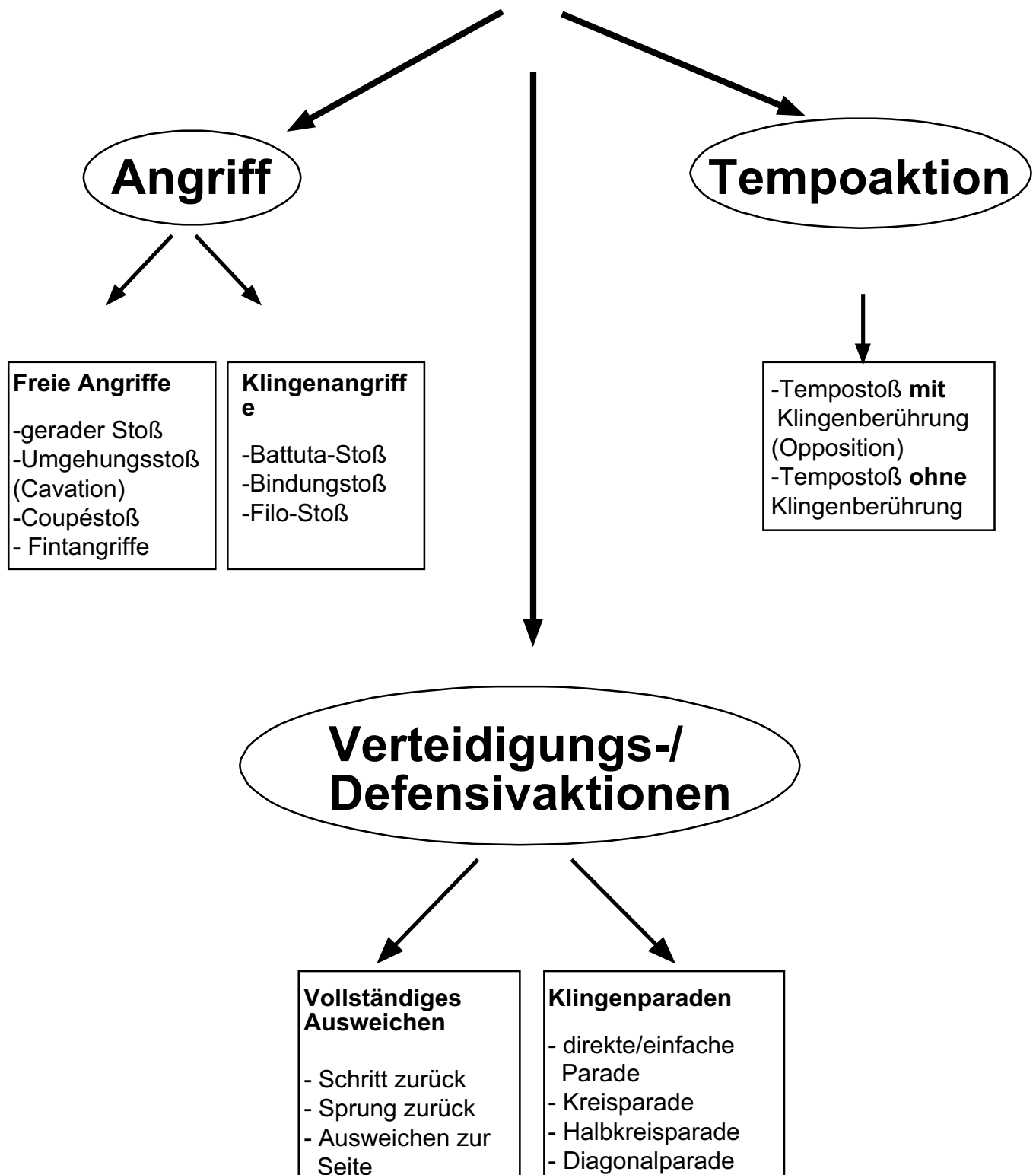
Die Rimesse ist **ein sofortiger Nachstoß nach einem Angriff** oder einer **Riposte**, die **nicht** zum unmittelbaren **Treffererfolg geführt hat**.

Für Florett und Säbel gilt weiter:

Die Rimesse hat jedoch nur dann Treffervorrecht, wenn der Gegner sein Recht auf eine Riposte (nach vorheriger Parade) oder einen Zwischenstoß in den Angriff (ohne Trefferrecht) nicht genutzt hat.

Fechtschule

Fechtaktionen



Ernährung

7. Einige Worte zur Ernährung und Wettkampfpausen

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, einen feststehenden und verbindlichen Ernährungsplan aufzustellen, an den du dich unbedingt halten musst. Das ist höchstens für den absoluten Hochleistungssportler von Bedeutung. Allerdings sollte man sich grundsätzlich bewusst ernähren und bestimmte Regeln beachten, die übrigens nicht nur für das Fechten gelten. Es gibt durchaus bestimmte Nahrungsmittel und Getränke, die für einen Sportler besser geeignet sind als andere. Eiweißreiche und fettarme Kost sind, vor allem vor und während eines Wettkampfes, bestimmt besser als ein fettes Schnitzel mit Kartoffelsalat. Auch bei den Getränken gibt es solche die geeigneter sind als andere. Vor allem beim Wettkampf aber auch sonst sind kohlehydrat- und mineralstoffreiche Getränke die besten Durstlöcher.

Wettkampfpausen

Auch die Pausen während eines Wettkampftages sollten außer zur Nahrungsaufnahme richtig genutzt werden. Die Pausen zwischen den Gefechten solltest du aktiv nutzen und den Kreislauf in Schwung (Springen und Laufen ohne große Belastung) halten. In kleinen Schlucken immer wieder trinken. Den nächsten Gegner beobachten und eventuell mit dem Trainer/ Betreuer besprechen.

Bei längeren Pausen zwischen den Runden mußt du zunächst deinen Körper vor Auskühlung schützen. Gegebenenfalls solltest du das durchgeschwitzte T-Shirt wechseln und dann auf jeden Fall den Trainingsanzug anziehen. Essen in kleinen Portionen und viel trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Rechtzeitig vor der nächsten Runde wieder aufwärmen, eventuell noch mal mit einem Kameraden einfechten.

Ein voller Magen ficht nicht gern

Manche Lebensmittel sind leicht verdaulich und liefern schnell die gewünschte Energie sowie wichtige Nährstoffe. Andere Speisen dagegen liegen lange und auch schon mal schwer im Magen und das ermüdet. Denn für die Verdauung müssen die Magenwände besonders gut durchblutet werden und dann steht anderen Körperorganen, beispielsweise dem Gehirn, weniger Sauerstoff zur Verfügung. Das bremst nicht nur die Konzentration, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Andere Speisen belasten den Organismus allein durch ihr großes Volumen und führen zu Völlegefühl und Unwohlsein. Wer sich sportlich betätigen möchte, sollte daher seine Mahlzeiten besonders sorgfältig zusammenstellen.

Jeder Mensch schwitzt. Dabei verliert der Körper Flüssigkeit, aber auch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, die ersetzt werden müssen. Neben den Mineralstoffen Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat und Chlorid werden auch die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Zink und Jod ausgeschieden.

„Wer also Körper und Seele in Schwung halten will, ist auf eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen und Spurenelementen angewiesen. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Getreide- und Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Obst, fettarmer Milch und Milchfrischprodukten wie reine Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark und Dickmilch, etwas Fleisch und Fisch helfen dabei. Ganz entscheidend ist dabei das richtige, regelmäßige und ausreichende Trinken. Am besten mineralstoffreiches Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte 1/3 Saft mit 2/3 Mineralwasser mischen.

Ernährung

Das Essen und Trinken vor dem Sport

„Wer mit leeren Flüssigkeitsdepots seinen Sport beginnt, verschlechtert seine Ausgangsposition entscheidend. Diese Situation ist vergleichbar mit einem Formel-1-Wagen, der mit fast leeren Benzintanks das Rennen beginnt... .

Deshalb sollte der Sportler in den Tagen vor einem Wettkampf kohlenhydratreiche Speisen, wie Reisgerichte, Milchreis, Teigwaren, Kartoffeln, Müsli mit fettarmen Milchprodukten bevorzugen und viel mineralstoffreiche Getränke (2-3 Liter tägl.) zu sich nehmen. Das in den Muskeln des Sportlers gespeicherte Wasser kann die geheime Waffe des Siegers sein. Sie verringert zudem das Risiko von Verdauungsbeschwerden während der sportlichen Tätigkeit. Der Athlet wird von der Verpflegung während des Wettkampfes etwas unabhängiger.

Bis zu einer Viertelstunde vor Beginn der sportlichen Tätigkeit kann in kleinen Schlucken noch 0,2 bis 0,4 Liter mineralstoffreiches Wasser getrunken werden. Bei sportlichen Aktivitäten von über 60 Minuten sollte das Mineralwasser als Sport-Schorle vor dem Wettkampf mit Fruchtsaft im Verhältnis drei Teile Mineralwasser zu einem (1) Teil Fruchtsaft gemischt werden.“*

Das Trinken während der sportlichen Tätigkeit

„Wenn die Schweißverluste nicht durch ein entsprechendes Trinkverhalten ausgeglichen werden, wird Flüssigkeit aus Blut, Lymphe, Gewebe und Gehirn entzogen. Die Körperflüssigkeiten dicken ein. Das Blut fließt nicht mehr so gut. Die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen ist geschwächt...

Es kann zu Schwindel, Erbrechen, Muskelkrämpfen und Kreislaufversagen kommen.... Viele Sportler trinken während des Sportes sehr wenig, weil es angeblich den Magen belastet. Das ist falsch. Vorausgesetzt, man trinkt richtig und das Richtige.“*

Erprobte Trinkregeln für den Sportler

1. Trinke so **oft** wie möglich **Mineralwasser**.
2. Verteile die Getränke auf **kleine Portionen** von ca. 0,2 Liter.
3. Achte darauf, dass die Getränke **nicht zu kalt** sind.

Das richtige Trinken nach Training und Wettkampf

„Nach dem Training oder Wettkampf sollte schnellstmöglich mit dem Trinken begonnen werden.

Wichtig ist hierbei, in kleinen Schlucken zu trinken, da der Verdauungstrakt noch gereizt ist, und es bei einem hastigen Eß- und Trinkverhalten zu Bauchkrämpfen kommen kann.“*

* Auszugsweise aus der Broschüre „Das richtige Trinken bei Freizeit, Sport & Spiel“, herausgegeben von der Kaiser Friedrich Quelle

Zubehör

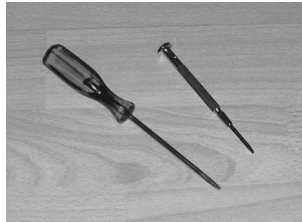
8. Nützliches Zubehör

In den Kapiteln 1 und 2, „Die Waffen“ und „Sicherheitsbestimmungen“ haben wir dir bereits gesagt, welche Ausrüstungsgegenstände du auf jeden Fall brauchst, um den Fecht sport ausüben zu können.

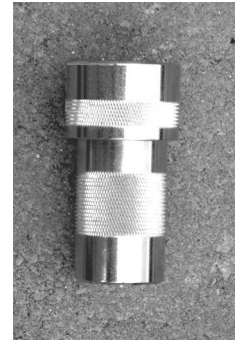
An dieser Stelle wollen wir dir nun vorstellen, welche nützlichen Gegenstände es außerdem gibt, die sich ein Fechter nach und nach zulegen sollte.



Klebeband



Schraubendreher
groß (Kabel und
Glockenstecker)
und klein (Spitzen)



Prüfgewicht



Waffensack



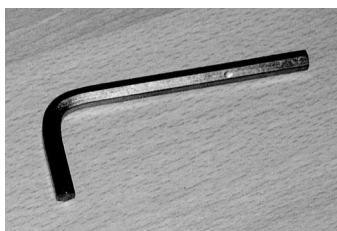
Kleber



Prüflehre
(Degen)



Schraubenschlüssel



Innensechskantschlüssel
(Inbus)

Literatur

9.Literatur

Für alle, die Interesse haben noch etwas mehr über das Fechten zu lesen haben wir hier eine kleine

Literaturauswahl zusammengestellt.

Internationaler Fechtverband (FIE)	Wettkampffregeln (jeweils aktuelle Fassung) Deutsche Übersetzung auf der Homepage des DFeB. www.fechten.org
---------------------------------------	--

Beck, Emil Falken-Verlag, Niedernhausen/Ts.1978	Fechten-Florett- Degen-Säbel,
--	-------------------------------

Tauberbischofsheimer Fechtlektonen für Anfänger und Fortgeschrittene, Trainerbibliothek des Deutschen Fechterbundes 1978

Paschel, Bernd	Fechten, Limpert, Bad Homburg 1981
----------------	------------------------------------

Güse, Klaus-Dieter Schirmer, Andreas	Faszination Fechten, Limpert, Wiesbaden 1986
---	--

Theuerkauff, J.	Fechten, Düsseldorf 1988
-----------------	--------------------------

Das Stoßfechten, übersetzt von Bernhard DIMAND, Georg ERNST, Wien 1990

Schirmer, Andreas	Fechten verständlich gemacht, München 1993
-------------------	--

Barth/Beck	Fechttraining, Aachen 2000
------------	----------------------------

Barth/Barth	Ich lerne Fechten, Aachen 2001
-------------	--------------------------------

Barth/ Barth	Ich trainiere Fechten, Aachen 2001
--------------	------------------------------------