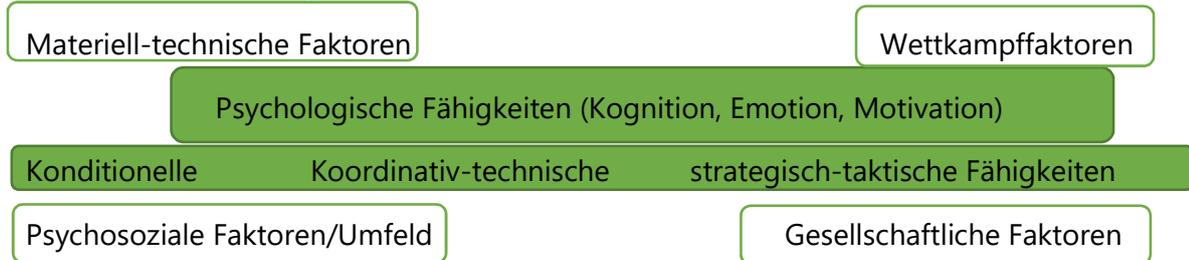


Konzeption

Ziel: Auf individueller Ebene intensiv und am persönlichen Limit zu trainieren, um gezielt auf Turniersituationen hinzuarbeiten

Zielgruppe: Fortgeschrittenere Fechter_innen mit gesichertem technischem Grundwissen und Wettkampfinteresse

Grundlage – Leistungsstruktur beim Fechten:



Aufbau Trainingseinheit:

Erwärmung und Mobilisierung (10min)

Grundübungen und Fitness (20min)

Technik (20min)

Strategie, Taktik, Psychologie (15min)

Übungsgefechte (30min)

Abwärmen und Zusammenfassung (10min)

Grundübungen und Fitness:

Inhalt:

- Bewegungsgefühl/Koordination
- Kondition
- Kraft
- Schnellkraft

(Fechtspezifisch)

Trainingsplan Technikphase:

Technik = Verfahren zur Lösung der Kampfaufgabe, realisiert sich in einem System gleichzeitiger und aufeinander folgender Teilbewegungen; hat keine eigenständige Funktion, sondern ist durch Art der Kampfaufgabe bestimmt

Umgehen: Ausweichen Bindung oder Berührung mit gegnerischer Klinge

Beseitigen: Beseitigen der gegnerischen Klinge aus der offenen Linie

Bewegungsanforderungen: schnell, genau, zuverlässig, variabel

I Grundangriffe:

Gegen nichtangreifende Gegner ohne unmittelbare Verbindung mit vorausgegangenen Handlungen

Direkte Angriffe – Umgehungsangriffe – Beseitigungsangriffe – Fintangriffe – Angriffe zweiter Absicht

II Antwortangriffe:

Angriffshandlungen, die einer erfolgreichen Verteidigungshandlung unmittelbar folgen

Direkte Antwortangriffe – Umgehungsantwortangriffe – Beseitigungsantwortangriffe

III Gegenangriffe:

Angriffshandlungen, die angriffsvorbereitende Handlungen oder Angriffshandlungen des Gegners für eigenen Angriff ausnutzen

Tempogegenangriffe – Umgehungsgegenangriffe – Beseitigungsgegenangriffe – Meidgegenangriffe

IV Fortsetzungsangriffe:

Angriffshandlungen, die einem misslungenen Angriff unmittelbar folgen

Direkte Fortsetzungsangriffe – Umgehungsfortsetzungsangriffe –
Beseitigungsfortsetzungsangriffe

V Paraden:

Bewegungen, die durch Bewegungen mit der eigenen Waffe einen gegnerischen Treffer verhindern

Konkrete Paraden (herausgeforderte oder antizipierte Angriffe) – Allgemeine Paraden (verteidigt mehrere Trefferbereiche und Ebenen)

VI Meidhandlungen:

Verteidigungshandlungen durch Körperbewegungen

Meidhandlungen durch Entfernen – Meidhandlungen durch Ausweichen

Ergänzt durch individuelle Schwerpunkte

Strategie, Taktik, Psychologie:

Strategie = Handlungs- bzw. Verhaltensplan des Fechters, mit dem unter Beachtung von Regeln, Bedingungen, eigenen Stärken und Schwächen sowie denen des Gegners Handlungsentscheidungen vorgedacht und festgelegt werden

Taktik = gezielte Anwendung vorbereitender Handlungen zur Realisierung der Strategie; situationsorientiert

Handlung: situationsangemessen, zielgerichtet originell, stabil

Inhalte:

- Antizipationsfähigkeit
- Entscheidungssicherheit
- Reaktionsschnelligkeit
- Aufmerksamkeit
- Motivation
- Umgang mit Emotionen
- Umgang mit Stress

Scheinhandlungen: ausforschen oder tarnen; Manöver: begünstigen erfolgreiches Anwenden der strategischen Elemente, indem sie situative Bedingungen schaffen; Finten: verwirren oder Blößen öffnen

Fragen zur Situationsanalyse:

Warum kam es zum Treffer?

Welche Handlungsalternativen hätte es gegeben?

Welche ist für meine Konstitution und meinen Fechtstil passend?

Analysefragen für Problemsituationen/Nachbereitung Turniere

Auf welcher Ebene liegt das Problem?

- Material
- Bedingungen vor Ort
- Trainingspartner/Gegner
- Psychosoziale Ebene (Umfeld)
- Kondition
- Technikausführung
- Technikwissen
- Motivation
- Strategiewissen
- Strategieumsetzung
- Emotion
- Entscheidungsfindung
- Wahrnehmung

Habe ich das Problem früher bereits erfolgreich bewältigen können? Tritt es spontan oder systematisch auf?

Was ist mein Ziel? (Soll-Wert)

Was fehlt mir aktuell, um dieses zu erreichen? (Ist-Wert)

Ziel: gemeinsam Maßnahmen zur Realisierung des Ziels entwickeln

Literatur:

Barth, Berndt; Beck, Emil (Hrsg.): Fechttraining. 2., überarbeitete Auflage. Aachen [u.a.]: Meyer & Meyer 2005.