

Årsplan 2005 børnehold kårde, onsdag:

August: 4 gange (sommerferie)(tilgang af nye fægttere)

| | |
|---------------------|--|
| Opvarmning: | Alsidige bevægelsesmønstre. Lege. |
| Benarbejde: | Engarde, marche, rompe, udfald. |
| Våbenteknik: | Spidssikkerhed. Opposition (sixe-engarde, fokus kårde). Angreb og forsvar uden kontakt. |
| Fægtning: | Assault. Uden konkurrence. Hilsepligter. |

September: 4 gange

| | |
|---------------------|--|
| Opvarmning: | Alsidige bevægelsesmønstre og fægtespecifik. Lege. |
| Benarbejde: | Engarde, marche, rompe, udfald. <i>Sammensatte bevægelser: Marche-udfald, rompe-udfald.</i> |
| Våbenteknik: | Spidssikkerhed. Opposition. Angreb og forsvar uden kontakt. <i>Direkte angreb. Modstrækning. Standsestød.</i> |
| Fægtning: | Assault. Uden konkurrence. Hilsepligter. |

Oktober: 3 gange (efterårsferie)(tilgang af nye fægttere)(invitation Trekanten Open)

| | |
|---------------------|---|
| Opvarmning: | Repetere august. |
| Benarbejde: | Repetere august. |
| Våbenteknik: | Repetere august. <i>Introduktion af angreb og forsvar med kontakt: kvart.</i> |
| Fægtning: | <i>Introduktion af konkurrence. Pulje 5 touches. Dommer.</i> |

November: 4 gange (klubmesterskaber 1 gang)

| | |
|---------------------|---|
| Opvarmning: | Repetere september. |
| Benarbejde: | Repetere september. |
| Våbenteknik: | Repetere september og oktober. |
| Fægtning: | Konkurrencefægtning. Praktisk, taktisk fokus. |

December: 3 gange (juleferie)(invitation til Mahauts Julestævne)

| | |
|---------------------|--|
| Opvarmning: | Fægtespecifik. |
| Benarbejde: | Repetere september. <i>Introduktion af fleche.</i> |
| Våbenteknik: | <i>Angreb og forsvar med kontakt: kvart.</i> <i>Introduktion: Angreb og forsvar med kontakt: sixte.</i> |
| Fægtning: | Fægtning med øvelsesprogram (benarbejde/våbenteknik). |

Januar: 4 gange (invitation til DM B&U).

| | |
|---------------------|---------------------------------------|
| Opvarmning: | Fægtespecifik. |
| Benarbejde: | Angreb: Udfald. Marcheudfald, Fleche. |
| Våbenteknik: | Angreb med kontakt: sixte. Repetere. |
| Fægtning: | Konkurrencefægtning. |

Februar: 3 gange (vinterferie)

| | |
|---------------------|--|
| Opvarmning: | Alsidige bevægelsesmønstre. Lege. |
| Benarbejde: | Angreb: Udfald, marcheudfald, fleche. <i>Introduktion af hop frem, hop frem udfald, hop frem fleche.</i> |
| Våbenteknik: | <i>Angreb og forsvar med degagement. Kontresixte.</i> |
| Fægtning: | Fægtning med øvelsesprogram (benarbejde/våbenteknik). |

Marts: 4 gange

| | |
|---------------------|---|
| Opvarmning: | Alsidige bevægelsesmønstre. Lege. |
| Benarbejde: | Angreb: Udfald, marcheudfald, fleche. Hop frem, hop frem udfald, hop frem fleche. |
| Våbenteknik: | Angreb og forsvar med degagement. Kontresixte. |
| Fægtning: | Fægtning med øvelsesprogram (benarbejde/våbenteknik). |

April: 3 gange (påskeferie)

| | |
|---------------------|---|
| Opvarmning: | Fægtespecifik |
| Benarbejde: | Forsvar og modangreb. Rompe m. modtrækning. Rompe-udfald. Rompe-fleche. <i>Introduktion af hop tilbage og hoptilbage-udfald. Hoptilbage-fleche.</i> |
| Våbenteknik: | <i>Forsvarsaktioner. Modangreb.</i> |
| Fægtning: | Fægtning med øvelsesprogram (benarbejde/våbenteknik). |

Maj: 4 gange (invitation til Sommerlejr).

| | |
|---------------------|---|
| Opvarmning: | Fægtespecifik |
| Benarbejde: | Forsvar og modangreb. Rompe m. modstrækning. Rompe-udfald. Rompe-fleche. Hop tilbage og hoptilbage-udfald. Hoptilbage-fleche. |
| Våbenteknik: | Forsvarsaktioner. Modangreb. |
| Fægtning: | Fægtning assault. |

Juni: 3 gange (sommerferie)

| | |
|---------------------|-----------|
| Opvarmning: | Lege |
| Benarbejde: | Repetere. |
| Våbenteknik: | Repetere. |

Fægtning: Konkurrence.

Juli: (sommerferie)

Vejledende program for børnetræning kl. 16.00-17.30 onsdag, børnehold.

Børnene bedes møde 10 minutter før træningens start.

Så snart barnet er mødt skal barnet klæde om og finde sit fægtetøj og lægge det i en bunke til senere brug eller iklæde sig fægtetøjet. Forældre må meget gerne hjælpe med omklædningen.

Vejledende forløb af undervisningen:

16.00 Start/velkomst:

Børnene samles i en rundkreds. Der bydes velkommen og dagens program præsenteres sammen med andre meddelelser eller en god fægthistorie/godt fægterresultat. Gruppen samles tæt på forældrene, så de kan høre med.

De, som vil have lektioner under træningen, melder sig og skrives på en liste på klubbens tavle.

16.05. Opvarmning med leg ved instruktør.

16.15. Benarbejde og/eller tekniktræning.

Benarbejdet og/eller tekniktræningen forestås af Fægtemesteren eller instruktørerne. Små tekniske øvelser, gruppelektioner, fælleslektioner m.m.

16.30 eller 16.40 Iklædning af fægtetøj.

Børnene tager fægtetøj på ved hjælp af instruktører og evt. forældre.

16.35 eller 16.45. Fægtning.

Fægtemesteren/instruktørerne fortæller børnene, hvad og hvordan der skal fægtes: el-fægtning eller andet. Assault/konkurrence/særlig fægteform/opgave. Børnene inddeles i evt. i grupper/puljer. Instruktørerne hjælper børnene under fægtningen og giver lektioner. Der gives altså lektioner mellem 16.35/16.45 og 17.30

17.25. Afslutning.

Børnene afklædes fægtetøj. Der siges farvel og gives eventuelle meddelelser til holdet.

17.30 Slut.

Alt fægteudstyr skal ryddes op. Børnene er velkommen til at blive på salen og kigge og nyde sodavand m.m.

Der er ingen egentlig pause under træningen og der må ikke købes sodavand under træningen, men gerne før og efter træningens begyndelse.

Det er ikke tilladt at opholde sig i omklædningsrummene under fægtningen.

Variationer (undtagelser fra mønstret):

- Opvarmningen springes over og der fægtes fra starten af.
 - Benarbejde og teknikøvelser gøres lidt længere.
 - Opvarmningen springes over og der slutes af med en leg.
 - Opvarmningen gøres længere med et særligt fokus f.eks. styrke, smidighed, balance.
- (Overvej altid, om variationen kan begrundes i forhold til årsplanen).

Mål:

- skabe fægteglæde - derfor skal fokus være på at få fægtet fægtekampe.
- skabe fægteerfaring - derfor skal der fægtes kampe.
- lære at fægte - derfor fokus på at alle lærer noget hver gang.
- blive bedre til at fægte - derfor fokus på at alle lærer noget hver gang