



DANSK FÆGTE-FORBUND

Talentudviklingsprojektet



Fægtemærkehåndbog for
trænere og ledere

DANSK FÆGTE-FORBUND

Fægtemærkehåndbog for trænere og ledere

Af: Alexander Normann Jørgensen
© Dansk Fægte-Forbund 2011
2. reviderede udgave, oktober 2011
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf. 43262097 • Fax 43262098



Indhold

Indledning **3**

Tre hovedformål med fægtemærkerne	4
Materiale	4

Fægtemærker i tre niveauer **5**

I hvilken alder kan man tage fægtemærkerne?	5
Fægtemærket og konkurrencefægtning	5

Krav **6**

Krav på niveau 1 (bronzemærket)	6
Krav på niveau 2 (sølvmærket)	8
Krav på niveau 3 (guldmærket)	10

Eksamination **13**

Bronzemærket	13
Sølvmærket	13
Guldmærket	14
Eksaminator	14

Indledning

I denne håndbog beskrives Dansk Fægte-Forbunds fægtmærkeordning. Håndbogen henvender sig først og fremmest til klubledere og trænere der vil tilbyde børn og unge i deres klub mulighed for at tage fægtmærkerne.

I håndbogen beskrives formålet med mærkerne, hvilke krav der stilles til hvert mærke, hvilke aldersgrupper de henvender sig til, og hvordan fægterne skal eksamineres. Håndbogen er ikke en tekst der beskriver forskellige teknikker (hvordan man står en garde, hvordan man laver et udfald, osv.) Det er heller ikke en bog som beskæftiger sig med pædagogiske spørgsmål, eller hvordan en termin for nybegyndere kan tilrettelægges.

Det er Dansk Fægte-Forbunds hensigt med fægtmærkeordningen at give trænere og fægtere et målsætnings- og vurderingsredskab til konkurrenceresultater. Fægtmærkerne giver trænere et pædagogisk redskab, der kan flytte et ensidig fokus på konkurrenceresultater som succeskriterium til et fokus på fægtmæssige færdigheder. En kraftig fokusering på konkurrenceresultater kan lede til kort-sigtede, men umiddelbart succesfulde strategier på pisten som præmieres, frem for fægtmæssige færdigheder der udvikles gennem en længere læringsproces. Dertil kommer, at de som i deres unge år taber ved konkurrencerne muligvis stopper med at fægte, på trods af de både har talent, lyst og gode forudsætninger for at blive dygtige fægtere på længere sigt.

Fægtmærkesystemet oprettes som led i Dansk Fægte-Forbunds talentudviklingsprojekt for at forbedre træningskvaliteten i klubberne og øge chancerne for fastholdelse af B&U-fægtere. Fægtmærkerne sigter mod at stimulere fægternes udvikling af færdigheder og kundskaber inden for fægtesporten, således at der i træningsøjemed og i fægternes bevidsthed kan arbejdes med udviklingsmål for læring og personlig udvikling frem for resultatorienterede mål. Mærkerne kan således både fungere som et supplement og et alternativ til konkurrenceresultater og andre præstationsorienterede bedømmelser, idet mærkerne kan bidrage til, at der arbejdes ud fra et langsigtet udviklingskriterium. Fægtmærkernes fokus på kundskaber og færdigheder gennem mål for holdninger, teori og praktik kan bidrage til at rette fægterens og klubbens orientering mod personlig udvikling af færdigheder, kundskaber og holdninger, som erfaringsmæssigt medvirker til en øget mulighed for fastholdelse af fægteren og på langt sigt forbedrede muligheder for sportslige resultater gennem sportsligt velfunderede fægtere.

Tre hovedformål med fægtemærkerne

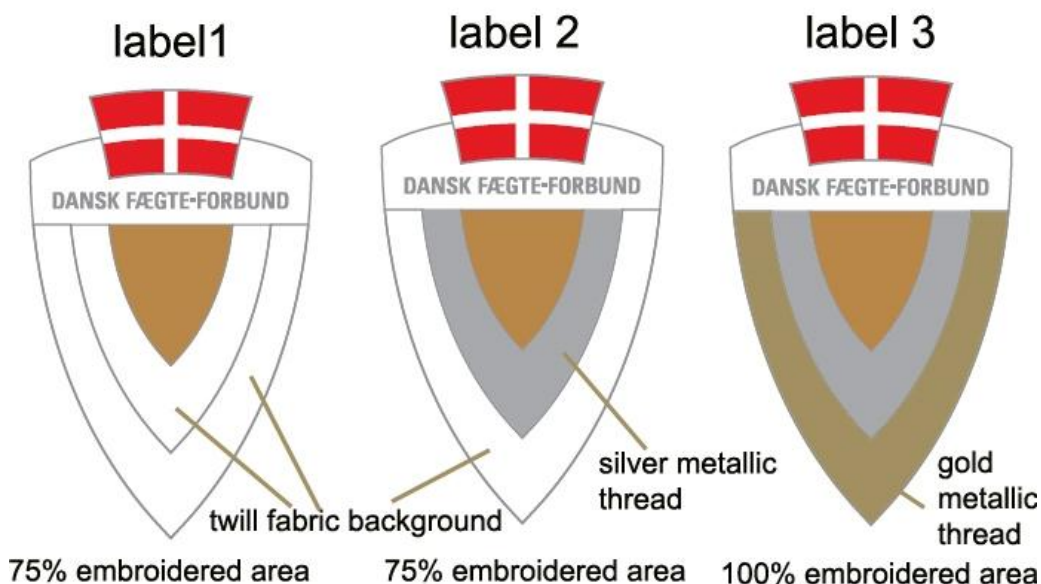
Der er tre hovedformål med fægtemærkerne:

1. At opmuntre børn og unge til at fokusere på deres fægtemæssige udvikling ved at give dem fysisk bevis for deres udvikling, at skabe den glæde og forståelse for fægtesporten, der kan gøre dem til gode fægtere samt fastholde dem på længere sigt.
2. At give klubtrænerne og ledere et pædagogisk instrument som kan integreres i undervisningen. Mærkerne kan anvendes i planlægningen af undervisningen og giver et instrument, der også kan bruges til at motivere fægterne.
3. Undervisningskravene i fægtemærkeordningen giver et overblik over, hvad der, ifølge DFF, bør fokuseres på i udviklingen af talenter. Det er derfor også formålet, at fægtemærkeordningen skal være med til at sikre en mere struktureret og ensrettet talentudvikling i dansk fægtning.

Materiale

Det materiale, Dansk Fægte-Forbund har produceret, består af:

- Tøjmærker for de tre niveauer: Et bronzemærke, et sølvmærke og et guldmærke.
- Diplomer for de respektive niveauer.
- Håndbog som henvender sig til ledere, trænere og eksaminatorer.



Fægtemærker i tre niveauer

Fægtemærkesystemet består af tre mærker: Et bronzemærke (niveau 1), et sølvmærke (niveau 2) og et guldmærke (niveau 3). Man kan tage mærkerne på henholdsvis kårde, fleuret og sabel. Tøjmærket er det samme uanset våben, men på diplommet fremgår, hvilket våben det drejer sig om. Tøjmærkerne sys fast på fægtejakkens ærme eller på træningsoverdelen. De fægtere, der ønsker det, kan selvfølgelig tage mærker på flere våben.

Man kan naturligvis arbejde med mærkesystemet på forskellig vis, men DFF giver dog tre generelle råd:

- Lad eksaminationen ske på en udvalgt dag, for eksempel i slutningen af sæsonen ved juleafslutning eller lignende.
- Gør noget festligt ud af dagen så fægterne føler, at det er noget specielt at få mulighed for at tage disse mærker.
- Anvend mærkerne og oversigten over kravene i planlægningen af lektioner og øvelser i løbet af året. Det er vigtigt, at fægterne undervejs får mulighed for at øve sig på eksaminationen.

I hvilken alder kan man tage fægtemærkerne?

Der er ingen minimumsalder for, hvornår en fægter kan gå i gang med at tage fægtemærkerne. Den anbefalede aldersmålgruppe er 7-13 år. Ældre og yngre fægtere bør dog ikke hindres i at tage mærkerne, såfremt lysten er der. Fægteren bør have trænet regelmæssigt (mindst 1 x om ugen i snit) i cirka ét år for at kunne tage bronzemærket. Sølvmærket kan man tage efter cirka to år, og guldmærket efter cirka tre år. Dette er dog kun retningslinjer. For nogle går det måske hurtigere, og for andre kan det tage længere tid. Dette afhænger af flere faktorer: I hvilken alder fægteren begynder, fægterens ambitioner, og hvordan fægteundervisningen tilrettelægges i klubben.

Fægtemærket og konkurrencefægtning

Fægtemærkerne sigter mod at belønne fægterens praktiske færdigheder og teoretiske kundskaber. Mærkerne skal så vidt muligt fungere som supplement til konkurrenceresultater, og som et udviklingskriterium. Det er dog ikke ensbetydende med, at DFF anbefaler, at fægterne nedprioriterer konkurrencedeltagelse til fordel for fægtemærkerne. Konkurrencedeltagelse er en

vigtig forudsætning for børn og unges fægtemæssige udvikling, og mærkningsordningen skal supplere stævnedeltagelse, ikke erstatte den.

Krav

Nedenfor vises, hvad der kræves for hvert mærke. På hvert niveau er kravene opdelt i tre dele. Den første del handler om holdninger, herunder værdier og retningslinjer for adfærd. Den anden del fokuserer på praktiske og tekniske færdigheder. Nogle af disse er våbenspecifikke. Den tredje del omhandler de teoretiske kundskaber, som fægteren skal have for at tage mærket.

Krav på niveau 1 (bronzemærket)

Holdninger

- Fægteren opfører sig ordentligt og viser respekt for fægtræneren og andre fægtere.
- Hjælper kammeraterne på fægtesalen.
- Optræder ikke forstyrrende på fægtesalen.
- Hilser altid korrekt på fægtræneren og modstandere i forbindelse med øvelser, kampe og lektion.
- Retter aldrig et våben mod nogen som ikke har udstyr på.
- Er opmærksom.
- Er sportslig og er både en god vinder og en god taber.
- Ønsker at udvikle sig som fægter.
- Deltager i klubbens aktiviteter.
- Følger klubbens regler f.eks. for hvordan udstyret skal håndteres.
- Holder orden på eget udstyr.

Praktik (færdigheder)

Generelt

- Fægteren kan holde korrekt på våbnet.
- Hilse på sin modstander.
- Stå engarde i god balance.
- Marchere, rompere, foretage udfald og gå tilbage til engarde.

Fleuret

- Fægteren kan stå engarde position i sixt og kvart.
- Foretage direkte angreb fra forskellig afstand, uden marché, med marché, udfald og marché udfald.
- Engagere i sixt og kvart.
- Parere kvart og kontra-sixte.
- Ripostere direkte fra disse to parader.

Kårde

- Fægteren kan stå engarde i sixte og oktav.
- Foretage direkte angreb på arm og krop fra forskellig afstand, uden marché, med marché, udfald og marché udfald.
- Foretage et direkte angreb efterfulgt af remise.
- Parere kvart, oktav og kontra-sixte.
- Ripostere direkte fra disse tre parader.

Sabel

- Fægteren kan stå engarde i ters.
- Foretage direkte angreb på maske, flanke og bryst fra forskellig afstand, uden marché, med marché, udfald og marché udfald.
- Parere kvart, ters og kvint.
- Ripostere direkte fra disse tre parader.

Teori (kundskaber)

Fægteren ved, hvad der er vigtigt at tænke på, når man udfører de praktiske og tekniske øvelser nævnt ovenfor, og fægteren kan forklare, hvorfor dette er vigtigt. Fægteren kender til de grundlæggende sikkerhedsregler og ved, hvilken udrustning hun eller han skal have på under fægtingen.

- Fægteren ved hvordan man vælger en maske som passer.
- Kender til alle tre våben og kan beskrive nogle vigtige forskelle mellem dem.
- Kan beskrive de forskellige dele på det våben, han fægter med.
- Kender til de gyldige træffefelter for de tre våben.
- Kender til fægtepisten og de forskellige linjer på pisten.
- Kan beskrive hvad et angreb er, og kender til begrebet angrebsret (prioritet).
- Kan beskrive hvad en parade og en ripost er.

Krav på niveau 2 (sølvmærket)

Holdninger

- Fægteren hilser på dommer og modstander før og efter kampen
- Accepterer altid dommerens kendelse
- Nægter aldrig at dømme sine træningskammeraters kampe
- Accepterer nederlag og viser respekt for sin modstander

Praktik (færdigheder)

Generelt

- Fægteren kan marchere og rompere i to forskellige tempi og opretholde en god balance og engardestilling.
- I lektion og øvelser, øge og mindske afstanden med *marché* og *rompé*.

- Foretage udfald i forskellig længde og gå tilbage til engarde, alt sammen med god balance.
- Gennemføre og opretholde koncentrationen gennem en ti minutter lang lektion.
- Deltage i et ti minutter langt bearbejde med fuld koncentration.
- Varme op individuelt og strække ud efter træningen.

Fleuret

- Fægteren kan udføre et direkte angreb.
- Udføre et angreb med degagement.
- Udføre et sammensat angreb med une-deux og doublé.
- Angribe med battement og prise de fer.
- Lukke linjen ved modangreb i kvart, sixte og oktav.
- Parere semicirkulært (sixte-oktav, oktav-sixte) med ripost.
- Ripostere sammensat fra alle parader.

Kårde

- Fægteren kan angribe på arm og krop såvel som håndled og ben.
- Udføre et angreb med degagement.
- Udføre et sammensat angreb med une-deux og doublé.
- Angribe med battement og prise de fer.
- Udføre kontraangreb (modangreb) på arm, håndled og ben.
- Tage septim parade.
- Ripostere sammensat fra alle parader.

Sabel

- Fægteren kan angribe direkte på maske, flanke og bryst fra forskellig afstand og dertil også på hånden.
- Udføre et indirekte angreb (med linjeskift eller degagement).
- Udføre et angreb (marché, udfald og marché udfald) som indledes med battement.

- Udføre et sammensat angreb.
- Ripostere indirekte fra ters, kvart og kvint.
- Parere i prim og seconde og ripostere.
- Lægge en linje og angribe direkte og indirekte med spids.

Teori (kundskaber)

Fægteren ved, hvad der er vigtigt at tænke på, når man udfører de praktiske og tekniske øvelser nævnt ovenfor, og fægteren kan forklare, hvorfor dette er vigtigt.

- Fægteren kender til reglerne for konkurrencefægtning
- Kan udfylde og læse et puljeskema
- Kan kontrollere, at en kropsledning og et våben fungerer efter kravene, og kender i øvrigt til de regler, der gælder for fægterens udstyr til konkurrencer.

Krav på niveau 3 (guldmærket)

Praktik (færdigheder)

Generelt

- Fægteren kan dømme kampe under træning med korrekt brug af ord og fagter.
- Analysere en frase og udrede den for fægterne.
- Dømme en kamp til 5 point på et konventionelt våben uden at begå væsentlige fejl i udredningen af fraserne.
- Udføre balestra, hop tilbage, marche udfald med markant acceleration samt marché og rompé i forskellig længde og tempo.
- Følge fægtetrænerens instruktioner og gennemføre en 15 minutter lang lektion med fuld koncentration.
- Gennemføre et 15 minutter langt bearbejde med fuld koncentration.

Fleuret

- Fægteren kan vurdere fægteafstanden og vælge et angreb af passende længde.

- Angribe med coupé.
- Angribe højt og lavt.
- Angribe med binding.
- Angribe på modstanderens forberedelse.
- Angribe med opposition.
- Parere kvart og sixte med rompé og ripostere.
- Parere i septim, prim og seconde.
- Udføre serier af parader fra sixt (kvart-sixte, kvart-kontra kvart, kontra sixte-kvart).
- Ripostere fra forskellige afstande.
- Ripostere med opposition fra kvart og sixte.
- Udføre kontraripost (direkte og indirekte) fra kvart og sixte.
- Udføre en sammensat ripost.

Kårde

- Fægteren kan vurdere fægteafstanden og vælge et angreb af passende længde.
- Angribe på modstanderens fod.
- Angribe med opposition.
- Angribe med binding.
- Modangribe indirekte på håndled og arm.
- Udføre et sammensat angreb fra høj til lav linje.
- Parere i prim og seconde.
- Parere kvart og sixt med rompé og ripostere.
- Udføre serier af parader fra sixte (kvart-sixte, kvart-kontra kvart, kontra sixte-kvart).
- Ripostere fra forskellige afstande.
- Ripostere med opposition fra kvart og sixte.

- Udføre kontraripost (direkte og indirekte) fra kvart og sixte.
- Udføre en sammensat ripost.

Sabel

- Fægteren kan vurdere fægteafstanden og vælge et angreb af passende længde.
- Angribe på modstanderens forskellige træffeflader med lette træffere ved at arbejde med fingrene.
- Angribe på modstanderens bryst med banderol.
- Angribe med opposition.
- Udføre et modangreb.
- Angribe på modstanderens forberedelse.
- Parere ters, kvart og kvint med rompé og ripostere.
- Udføre serier af parader fra ters (kvart-ters, kontra ters-kvart, kvint-ters).
- Udføre en sammensat ripost.

Teori (kundskaber)

Fægteren ved, hvad der er vigtigt at tænke på, når man udfører de praktiske og tekniske øvelser nævnt ovenfor, og fægteren kan forklare, hvorfor dette er vigtigt.

- Fægteren kan definere følgende: Indirekte angreb, sammensat angreb, kontraripost, modangreb, remise og forberedelse.
- Kan forklare begreberne første og anden intention,
- Kan definere begrebet fægtetempo,
- Kan angive forskellen i betydningen af gult, rødt og sort kort og kan give eksempler på forseelser som straffes med brugen af disse kort,
- Kender til de regler, der gælder, når et angreb rammer efter holdt,
- Kender til reglerne om angrebsret og kan forklare fraserne: angreb, angreb på forberedelsen, parade-ripost, kontraparade-ripost.

Eksamination

Fægterne kan eksamineres i bronze- og sølvmærket af klubbens egne instruktører. Det kræves dog, at eksaminator som minimum er uddannet DFF-træner niveau 1. Guldmærket skal eksamineres af en instruktør som tilhører klubben, eller på anden måde fungerer som træner i klubben. Instruktøren skal være godkendt af DFF til at eksaminere i guldmærket. Som udgangspunkt skal eksaminator mindst være uddannet DFF-træner niveau 2. Det er selvfølgelig også i orden at bruge instruktører udefra til disse eksaminationer, forudsat at de opfylder uddannelsesniveauet.

Eksaminationen for hvert af mærkerne skal indeholde de enkeltdele, der er beskrevet nedenfor. Hver del bedømmes som bestået eller ikke bestået. For at kandidaten kan bestå mærkeprøven, skal alle enkeltdelene for det respektive mærke bestås. Såfremt fægteren ikke består prøven, bør hun eller han vente mindst to måneder med at forsøge igen, og alle prøvens enkeltdele skal tages om.

Bronzemærket

Del 1: Fægterens egen træner foretager en generel vurdering af om fægteren opfylder kravene under punktet ”holdninger”.

Del 2: Fægteren demonstrerer, under ledelse af en af de andre trænere i klubben (ikke fægterens egen træner), de tekniske færdigheder som findes under punktet ”praktik”.

Del 3: Fægteren gennemfører den skriftlige prøve, der knytter sig til bronzemærket. Prøven indeholder 10 spørgsmål. Fægteren skal svare korrekt på mindst 8 spørgsmål for at bestå.

Sølvmærket

Del 1: Fægterens egen træner foretager en generel vurdering af om fægteren opfylder kravene under punktet ”holdninger”. Om eksaminatoren finder det nødvendigt, kan han bede fægteren fægte et par kampe under ledelse af en dommer.

Del 2: Fægteren demonstrerer, under ledelse af en af de andre trænere i klubben (ikke fægterens egen træner), de tekniske færdigheder som findes under punktet ”praktik”. Foruden dette skal fægteren gennemføre opvarmning og udstrækning samt deltage i fælles bearbejde og modtage en lektion, som angivet i kravene til sølvmærket.

Del 3: Fægteren gennemfører den skriftlige prøve, der knytter sig til sølvmærket. Prøven indeholder 15 spørgsmål. Fægteren skal svare korrekt på mindst 12 spørgsmål for at bestå.

Guldmærket

Del 1: Fægteren skal under eksaminationen dømme to kampe, heraf mindst én på et konventionelt våben. Fægteren skal herunder opfylde de krav om dommerfærdigheder der er beskrevet i afsnittet ”praktik”.

Del 2: Fægteren demonstrerer, under ledelse af en af de andre trænere i klubben (ikke fægterens egen træner), de tekniske færdigheder som findes under punktet ”praktik”. Foruden dette skal fægteren gennemføre opvarmning og udstrækning samt deltage i fælles bearbejde og modtage en lektion, som angivet i kravene til guldmærket.

Del 3: Fægteren gennemfører den skriftlige prøve, der knytter sig til guldmærket. Prøven indeholder 20 spørgsmål. Fægteren skal svare korrekt på mindst 16 spørgsmål for at bestå.

Eksaminator

Eksaminator foretager den faglige vurdering, der afgøre om fægteren kan siges at have klaret de demonstrationer af praktiske færdigheder som anvises. Øvelserne skal kunne gennemføres på korrekt vis, ikke bare én – men gentagne gange. Dog skal det ske i en lektionssituation, som ikke stiller højere krav til fægterens præcision og hurtighed end, hvad er rimeligt. Jo højere fægtemærkeniveau, jo højere krav skal eksaminator stille til udførelsen.

Fægtemærkerne kan bestilles hos forbundet forud før prøven, således at de der består deres prøver, kan få overrakt mærket på dagen. Dansk Fægte-Forbund kan til enhver tid anmode klubben om en afrapportering af, hvilke fægtere der har taget mærker, herunder fægternes navn, fødselsår og mærkeniveau. Rapporten kan bl.a. danne grundlag for en oversigt over fægtere, der har taget mærker, på forbundets hjemmeside.

God fornøjelse!

Dansk Fægte-Forbund