



DANSK FÆGTE-FORBUND

Fra "Hjælp, mit barn går til fægtning" til

"Hurra, mit barn går til fægtning".

En guide for forældre til børn som fægter.

DFF's B&U Udvalg 2011



FRA "HJÆLP, MIT BARN GÅR TIL FÆGTNING" TIL "HURRA, MIT BARN GÅR TIL FÆGTNING".

EN GUIDE FOR FORÆLDRE TIL BØRN, SOM FÆGTER.

Kære Forældre

Velkommen til fægtesportens verden

Med udgivelsen af denne guide håber DFF's Børne – og Ungdomsudvalg, at I som forældre kan få en håndsrækning til at rykke fra "Hjælp, mit barn går til fægtning" til "Hurra, mit barn går til fægtning", idet denne lille bog besvarer en række spørgsmål, som forældre ofte ønsker svar på, når deres barn begynder at fægte.

Som forældre spiller I en stor rolle for barnets udvikling i fægtesporten. Denne bog vil bidrage til at åbne døren til fægtingens vide verden. Træd indenfor i fægtesporten sammen med barnet, og vær med til at gøre en forskel i dit barns udvikling som fægter og få mulighed for at dele dit barns oplevelser med barnet, klubkammeraterne, de andre forældre og os.

Rigtig god fornøjelse med guiden og med fægtingen.

Med venlig hilsen

DFF's B&U-Udvalg

Efteråret 2011



Indholdsfortegnelse:

Velkommen til fægtesportens verden.....	1
Hvorfor fægtning?.....	3
Hvordan kan fægtning gavne mit barn?.....	3
Fægtning: Så mange muligheder at vælge blandt	4
Discipliner i sportsfægtning	4
Er det sikkert at fægte?	5
En moderne sport med lange traditioner.	5
Et overblik over de tre discipliner	6
Fleuret-, kårde- og sabelfægtning, hvad er forskellen?	6
Fleuretten – hofvåbnet	6
Kården – (næsten) alt er tilladt	8
Sablen – behovet for hurtighed	10
De tre våben i Danmark.....	11
Start på at fægte - hvordan kommer vi i gang?	12
Basale egenskaber og basalt udstyr ..	12
Basalt udstyr – et hurtigt kig.....	13
Basale færdigheder – et overblik	13
Mere om basisudstyr	14
Sikkerhedskrav	14
Beklædning. En fægter bærer følgende	15
Våbnene.....	16
Klingestørrelse: Str. 0, 1, 2 og 5, ah hva' for noget?	16
Køb af udstyr.....	16
Reparation af våben	17
Konkurrencen – det næste skridt?	18
Danske konkurrencer	18

Aldersklasser og kategorier	19
Elektrisk våben og kropsledning.....	20
El-veste, el-jakker og el-masker på fleuret og sabel	20
Hvad skal I have med af fægteudstyr til et stævne?	21
Flere gode sager at have med til stævnet.....	22
Hvad kan I forvente til konkurrencen? ..	22
Stævneafviklingsform og fægtekampe	22
Den 1. puljerunde (indledende runde)	23
Den 2. puljerunde.....	24
Direkte udslagning (finalerunde)	24
Slået ud?.....	25
At være tilskuer (iagttager) til en fægtekamp:	26
At følge (og nyde) slagets gang	26
Pisten (banen)	26
Kampen	27
Gyldigt touché	27
Konventionerne – angrebsret (igen) ..	28
Bedømmelsen	28
Sanktioner	29
Værd at se kigge efter og nyde på hvert våbens aktioner.....	30
Forventninger til rollen som Fægteforældre.....	31
Børnenes leg er de voksnes arbejde ..	31
Gode råd til JERES rolle som fægteforældre	32
Forældres ansvar.....	34
Lederens og trænerens ansvar.....	34

Fortsat god fornøjelse i fægtingens vide verden.	34
Ordbog - forstå dit fægtebarn	35
Tjekliste for konkurrencefægttere:	39
Jeres egne notater.....	41
Billede: Begynderudstyr til klubtræning..	42



FRA "HJÆLP, MIT BARN GÅR TIL FÆGTNING" TIL "HURRA, MIT BARN GÅR TIL FÆGTNING".

EN GUIDE FOR FORÆLDRE TIL BØRN, SOM FÆGTER.

Hvorfor fægtning?

Hvis du læser denne guide, er det sikkert, fordi du og dit barn allerede har fået en vis interesse for denne unikke sportsgren. Måske blev jeres interesse vakt af de blanke våben, den specielle beklædning eller den særlige taktik, der anvendes? Uanset den oprindelige indfaldsvinkel til fægtningsens vide verden, så kan vi love jer, at jo mere I lærer om sporten, jo mere vil I få lyst til at engagere jer.

Koordination, hurtighed, bevægelighed, koncentration og selvsikkerhed er nogle af de kvaliteter, som fægtesportens udøvere trænes op til at besidde. En fægter skal ikke blot blive fysisk hurtig, men skal også lære at tænke hurtigt og træffe hurtige beslutninger. Fægtesportens intensitet og de krav, sporten stiller til udøveren, er et resultat af fægtningsens udviklingshistorie fra kamp til sport. Og mens fægtningen har udviklet sig fra krigskunst til sportspræstation, og beherskelsen af fægterens færdigheder ikke længere har betydning for udøverens liv og førlighed, er udviklingen af fægtefærdigheder noget af det, som gør fægtningen til en spændende beskæftigelse.

En succesfuld fægter lærer at blive i stand til skiftevis at iværksætte succesfulde angreb og effektive forsvarsaktioner inden for brøkdele af sekunder. Rå muskelstyrke rækker ikke alene; hovedet skal også være med. En god fægter må blive sportsligt klog og

lære med en ikke svigtende koncentration at blive i stand til at opfatte og udføre hurtige, bevidste bevægelser. Sportsånd og fair play er en integreret del af fægtesporten. Hensyntagen og høflighed over for andre udøvere iagttages, når man konkurrerer.

En sport som er fysisk krævende, mentalt udfordrende, karakteropbyggende og med seje våben. Hvad mere kan man bede om?



Hvordan kan fægtning gavne mit barn?

De basale fordele ved at fægte er de samme som ved enhver sportsaktivitet.

- Jeres barn er aktivt i gang med noget, frem for at være passiv modtager foran en skærm.
- Fægtning hjælper jeres barn med at komme i fysisk form – man kan ikke "slås med sværd" uden at bevæge sig.
- Fægtning støtter barnets evner til opmærksomhed, koncentration og beslutningstagning.
- Da fægtning er en individuel sportsgren, udvikles evnen til efterhånden at tage personligt

ansvar og håndtere tabe- og vindesituationer.

- Fægtning giver mulighed for at få afløb for følelser, energi og aggressioner på en sikker og kontrolleret måde i en sportslig ramme.
- Fægtning passer godt til børn, som kan lide individuelle sportsgrene, mens holdtræningen og kammeratskabet i klubberne giver muligheder for gode sociale relationer og udviklingen heraf.



Fægtning: Så mange muligheder at vælge blandt

Fægtning har været dyrket i årtusinder, og nogle former for fægtning har eksisteret i århundreder. Faktisk er moderne sportsfægtning en af de discipliner, der har været et fast indslag på det olympiske program siden De moderne Olympiske Lege begyndte i 1896.

Siden fægtning bevægede sig fra primært at være et element i krigsførelse har den udviklet sig med forskellige udløbere: Fægtning som kunst og fægtning som sport. I almindelighed kan fægtning i moderne tider opdeles i 3 brede kategorier:

- Sportsfægtning, som er kendetegnet ved at have vægt på de sportslige og konkurrencemæssige elementer. Den fægteform kaldes også "olympisk fægtning" eller "konkurrencefægtning" og er den mest udbredte fægteform i moderne tid.
- Fægtning som historisk kampsport ("Western Martial Arts"), hvor målet er at øve eller rekonstruere dueller. I denne kategori hører historisk, klassisk og renæssancefægtning: Fælles for de mange grupperinger i denne kategori er, at det sportslige, konkurrerende element er mere eller mindre nedtonet. Disse fægteformer alle har fælles oprindelse med hinanden og sportsfægtning.
- Andre former for fægtning som teaterfægtning eller stunt-fægtning, der har mindre til fælles med de øvrige kategorier ud over en fælles historie. I teaterfægtning arbejdes der med koreograferede fægteaktioner, hvor hovedvægten lægges på de dramatiske og visuelle effekter af fægtekampscener.
- Udover til disse typer af fægtning findes også vikingefægtning, middelalderfægtning og rollespilsfægtning.

Discipliner i sportsfægtning

I kategorien Sportsfægtning er der flere discipliner, hvoraf nogle er OL-discipliner. Fægtning dyrkes også som kørestolsfægtning, som er en del af De Paraolympiske Lege. Fælles for alle disciplinerne i sportsfægtning er, at tilgangen til

fægtning er tilgangen til fægteaktivitet som sport - med forskellige grader af beslægtethed med den historiske fortid.

Dansk Fægte-Forbund (DFF) er paraplyorganisation for udøvere af sportsfægtere organiseret i danske sportsfægteklubber.

Sportsfægtning refererer til den form for fægtning, som ses ved de fleste fægtekonkurrencer, herunder de Olympiske Lege. For nemheds skyld kalder vi i resten af denne bog blot sportsfægtning for fægtning. Fægtning er kendetegnet ved brugen af elektrisk markeringsudstyr. Kampene gennemføres efter et regelsæt fastlagt af det internationale fægteforbund "Fédération Internationale d'Escrime (FIE)", som er den sportsorganisation som styrer store internationale fægtekonkurrencer. De nuværende regler tager udgangspunkt i et sæt konventioner udviklet i det 18. og 19. århundredes Europa som anvisninger for krigskunst og gentlemens udførelse af dueller. Inden for fægtning findes tre discipliner opkaldt efter de våben, som anvendes: Fleuret, kårde og sabel (mere om våbnene og de tre discipliner senere).

Kørestolsfægtning blev introduceret i 1960 ved de Paraolympiske Lege i Rom, og der er nu mange lande, som deltager i de forskellige kørestolsfægtediscipliner. For en tilskuer kan det være lidt overraskende at konstatere, at kørestolene i fægtning er fastgjort til gulvet. Men stolene tillader fægterne at bevæge overkroppen frit, og aktiviteten er lige så hurtig som i andre former for fægtning. Disciplinerne er fleuret, kårde og sabel.

Er det sikkert at fægte?

Fægtning er en kampsport med våben, men fægtning er også en meget sikker sportsgren at konkurrere i. De almindeligste skader er normale idrætsskader. Som i andre sportsgrene, hvor benene anvendes meget, er fægtesportens idrætsskader hyppigst skader på led og muskler i benene.

Med hensyn til forsikring bør det undersøges, om jeres forsikring dækker fægtning. Nogle selskaber dækker fægtning på linje med andre idrætsgrene, mens andre har kategoriseret fægtning som en kampsport, som falder ind under begrebet "farlig sport", som ikke dækkes uden en tillæggsforsikring. Det er DFF's holdning, at fægtning ikke falder ind under begrebet "farlig sport", da vi arbejder med sikkerhedsudstyr og sikkerhedsregler, og skader forbundet med sporten er ekstremt sjældne i det omfang reglerne overholdes.

En moderne sport med lange traditioner

Fægtesporten er kendetegnet ved det moderne, fordi:

- Sporten vægter den individuelle (sportslige) præstation og personlige udvikling højt, hvilket er et kendetegn på godt og ondt for det moderne menneske.
- Der anvendes moderne elektrisk udstyr.
- Der stilles moderne sikkerhedskrav til udøvelsen.
- Der arbejdes med moderne præstationskrav, idrætspædagogik og moderne forventninger til fægtere.

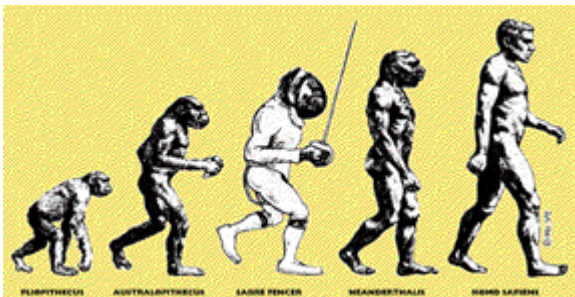
Fægtesporten er kendetegnet ved traditioner, fordi:

- Sportsfægtning har en lang forhistorie som et håndværk og en uddannelse til krigskunst.

Traditionen er med os den dag i dag, da mange begreber, teorier, metodiker og værdier, som stammer tilbage fra renæssancen og tidligere, fortsat tænkes med i sporten.

Når vi kigger tilbage kan vi se, at fægtingen har udviklet sig, og til stadighed udvikler sig, ikke som en højtravende, gammeldags beskæftigelse, men som en moderne sport, som har videreudviklet gamle dyder, færdigheder og viden i samspil med nutidens atletiske toppræstationer, teknik og udtryksformer.

Fægtesporten giver det moderne menneske en tilknytning til fortiden til brug i nutiden og til udvikling af fremtiden!



Et overblik over de tre discipliner

Fleuret-, kårde- og sabelfægtning, hvad er forskellen?

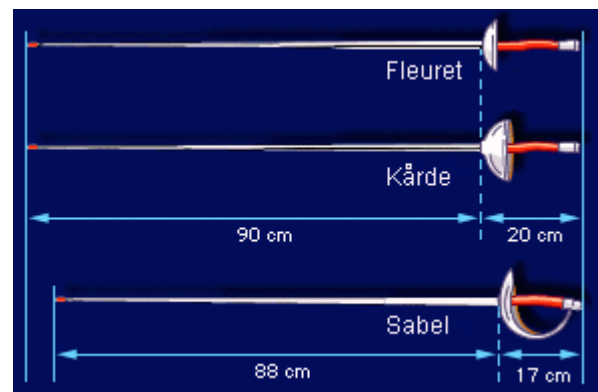
Hver af disciplinerne (våbnene) har sine egne karakteristika – lige som, kunne man sige, forskellige former for dans. Det indebærer, at meget er ens i teknik og taktik, men anvendes noget forskelligt i hver disciplin, så form og indhold varieres og vægtes forskelligt i disciplinerne.

Sabelfægtning er for eksempel kendetegnet ved meget højt tempo og aggressivitet. Kårdefægtning er generelt noget langsommere i tempo og kræver mere taktisk tålmodighed.

Fleuretfægtning ligger typisk et sted midt imellem og kræver både aggressivitet og afventen.

Når jeres barn skal deltage i fægtesporten, har I brug for at forstå våbnenes forskellige natur, deres karakteristika, hvordan de anvendes, og hvordan en fægter kan vinde på hvert våben.

Selv om en del motionsfægtere dyrker flere af disciplinerne samtidig, bør det bemærkes, at ingen af nutidens verdensklassefægtere gør det. For at nå topniveau er det nødvendigt at fokusere på en enkelt disciplin i sin konkurrencekarriere. I børneårgangene og de tidlige ungdomsår kan meget dog læres af at fægte mere end et enkelt våben, inden man beslutter sig for at fokusere på en bestemt disciplin.



Fleureten – hofvåbnet

Den fleuret, som bruges af vore dages fægtere, er den moderne version af det originale øvelsesvåben brugt af adelsmænd til at træne dueller. Fleuretfægtning udvikledes frem til en sportsgren, da fægting for blot øvelsens og træningens skyld (baseret på færdigheder og hurtighed, i modsætning

til evnen til at hugge en mand ned i kamp) begyndte at vinde indpas.

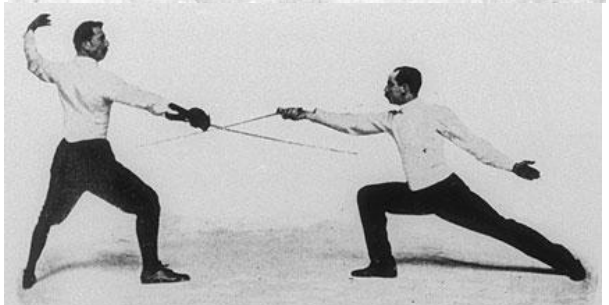
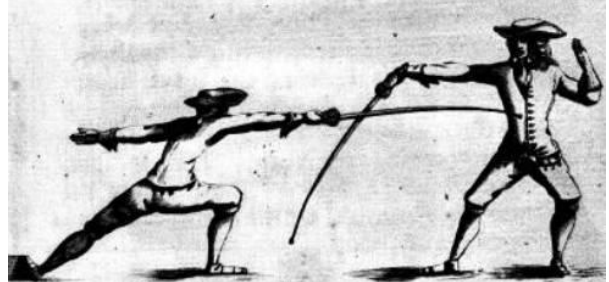
Da denne træningsform blev mere populær, blev et længere og lettere våben introduceret. Våbnets forlængelse tvang modstandere til at fægte på afstand med korte, kontrollerede udfald, og til at angribe med spidsen af våbnet uden hug og tunge slag.

På den franske kong Ludvig d. 14.'s tid førte et skift i moden til et lidt kortere våben – tilsyneladende gik det ikke an med et langt våben sammen med brokadejakker, knæbukser og silkestrømper. Dette hofvåben viste sig at være yderst velegnet til en ny tids fægtning, da det var både lettere og stærkere, så det kunne bruges til både angreb og forsvar. Som et resultat af dette udvikledes den moderne fægteteknik med enhåndsvåben, hvor den ikke våbenføre arm primært brugtes til balance.

For at få point (kaldet "touché") i moderne fleuretægtning skal fægteren ramme med spidsen af våbnet på gyldigt træffelt. Det gyldige træffelt er torsoen – overkroppen – uden arme, ben og hoved. Rammes arme, ben eller hoved er stødet ugyldigt, en hvid lampe lyser på det elektriske meldeapparat, og kampen stoppes af dommeren.

Begreberne om gyldigt – og ugyldigt træffelt udvikledes gennem teorier om fægtning af det 18. århundredes fægtetrænere (fægtemestre), som lærte deres elever kun at ramme vitale dele af kroppen – såsom torsoen – så modstanderen effektivt sattes ud ad spillet i en skarp duel. Mens hovedet også må betragtes som en vital kropsdel, blev angreb mod hovedet opfattet som uforskammede og ikke trænet. Fægtning betragter nemlig sig selv som en gentlemansport - dog lyder en anden

forklaring, at angreb mod hovedet ikke blev øvet, da det grundet dårlige fægtemasker var for farligt.

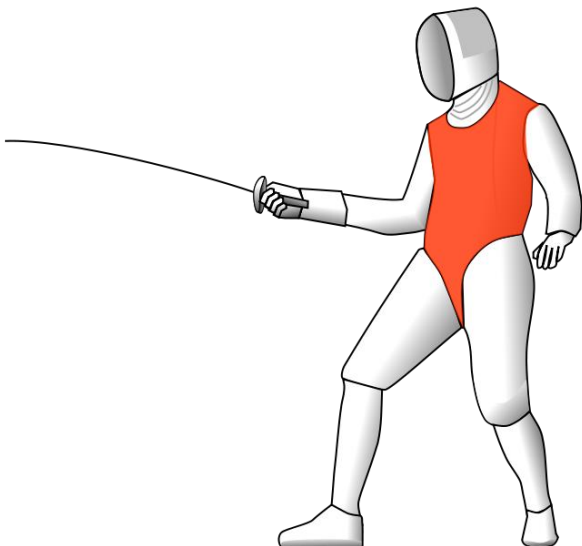


Da fleureten var et øvelsesvåben, var det vigtigt, at reglerne på fleuret afspejlede kampens logik. For nye i fægtesporten kan reglen om angrebsret (prioritet) være ganske udfordrende at forstå. Helt basalt fastslår reglen om angrebsret, at den fægter, der først har startet et

angreb ved at true modstanderens træffeflet med sin våbenspids, vil få anerkendt en træffer (touché), hvis fægteren afslutter angrebet og rammer gyldigt træffefelt.

Det indebærer, at fægterens modstander er nødt til at forsvare sig selv og afværge angrebet. Med andre ord får forsvaren ikke point for at begå selvmord ved at angribe ind i angriberens angreb, når først angriberen har påbegyndt sit angreb. Forsvareren kan derimod forsvare sig ved at parere med sin klinge og derved afværge angrebet. I det øjeblik et angreb er pareret, har angriberen fortabt sin angrebsret, og forsvaren har mulighed for at sætte et modangreb ind (parade – ripost).

Den angribende part fortaber også sin angrebsret, hvis han venter for længe med at fuldende angrebet. Et touché, som sættes mod en angriber, der venter for længe, kan alt efter omstændighederne være et "angreb på modstanderens forberedelse" eller et "standsningstød".



Selvom fleuretægtere også stadig bruger de klassiske teknikker med parader og stød, muliggør våbenklingens fleksibilitet, at den moderne fleuretægter kan ramme sin modstander fra tilsyneladende

umulige vinkler. Nogle fægtere kan gennemføre lange, udfoldende angreb, hvor de bevæger sig hen ad banen mod modstanderen forsøgende at svirpe våbenspidsen i ryggen eller flanken på modstanderen, hvilket kan være svært at parere. I andre tilfælde udveksler fægterne længere serier af angreb, parader, modangreb, og genoptagelser af angreb. Moderne fleuretægning har udviklet sig til et kompliceret og spændende spil med mange finter og parader, undvigelse, vridninger, og pludselige, eksplosive angreb. Derfor er fleuretkampene meget underholdende at se på.

Også i moderne sportsfægning skal fægteren løse duellens grundproblem: Hvordan kan jeg ramme først, uden selv at blive ramt (først)?

Kården – (næsten) alt er tilladt

Mens det særlige hofvåben, fleureten, var udviklet til øvelses- og træningsbrug, blev andre våbentyper udviklet til dueller – bl.a. rapiren, colichemarden og kården. Disse våbens klinger kunne være tveæggede med skarp spids, delvis trekantede, med konkave sider for at reducere vægten uden at miste styrke. De var ofte forsynet med en blodrille, så blod kunne ledes bort (og våbnet lettere kunne trækkes ud af modstanderens krop). Af disse våbentyper udvikledes med tiden den moderne sportskårde.

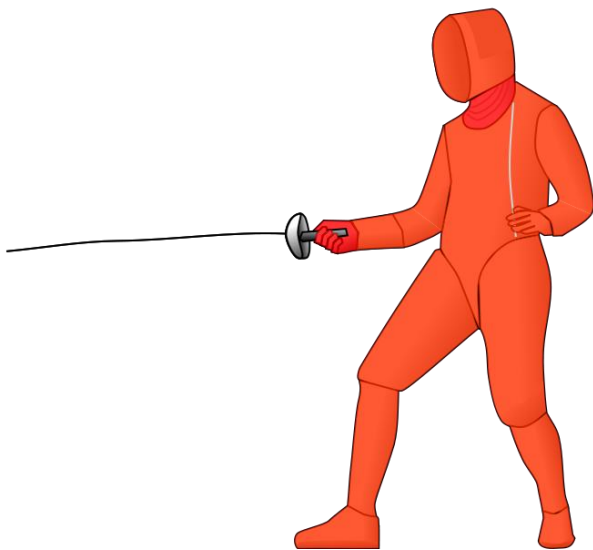


Efterhånden som moderne kårdefægning vandt frem, udfoldedes idéen om at udvikle kårdefægning på en måde, som så vidt muligt lignende vilkårene for en rigtig duel til første blodsdråbe. Som en

konsekvens heraf er træffeltet i kårdefægtning hele kroppen, og der er ingen regler om angrebsret (prioritet): Alt er tilladt – næsten.

En kårdefægter scorer touché ved at ramme sin modstander først med spidsen af sin kårde. Hvis begge fægtere rammer hinanden samtidigt (indenfor 1/25 sekund), får begge fægtere point - dette kaldes almindeligvis et dobbeltstød eller dobbelt touché.

Fraværet af reglen om angrebsret kombineret med, at hele kroppen er træffelt, gør kårdefægtning til et spil med en velovervejnet taktik og tålmodig afventen af modstanderens åbninger og fejl. Vilde, overilede angreb bliver let straffede af solide modangreb.



Så i stedet for åbenlyst at angribe vil kårdefægteren ofte bruge en del tid på afprøve modstanderens forsvar og reaktioner, og arbejde på sikker afstand, før et angreb sættes ind.

Andre fægtere vælger at være mere defensive og forlede modstanderen til at udføre et dårligt forberedt eller gennemført angreb, som de så straffer angriberen for ved at ramme med en modaktion.

Tempo, ikke alene forstået som fart, men også som timing er fælles for alle tre discipliner, men måske særlig afgørende for kårdefægterens offensive og defensive aktioner. Også tilskueren må somme tider være tålmodig, men kan du leve dig ind i det taktiske spil i en 90 minutters fodboldkamp, vil du sikkert også kunne lade dig rive med af det nervepirrende spil i en 9 minutters kårdekamp.



Kården er den største, mest udbredte, disciplin på verdensplan. I nogle lande og i nogle danske klubber begynder børn dog altid med fleuret - andre steder kan I selv vælge, eller der tilbydes kun én disciplin.

P.t. er der i Danmark i børne- og ungdomsrækkerne lige mange fleuret- og kårdefægtere, mens der i seniorrækkerne er en overvægt af kårdefægtere.

Den seneste danske VM-medalje blev vundet på kårde, men ellers har Danmark meget stolte medaljetraditioner på fleuret specielt i damerækkerne. Den sidste danske VM-medalje blev vundet i 1960-erne. I ungdomsrækkerne har Danmark dog herefter flere gange været tæt på podiepladser til EM og VM.



Sablen – behovet for hurtighed

Sportssablen er den moderne udgave af den hugvåben, som indførtes i kavaleriet sent i det 18. århundrede. Våbnet var inspireret af den tyrkiske krumsabel og brugtes først af det ungarske rytteri. Ryttersablen var ganske populær – og ganske effektiv – og blev brugt af i mange europæiske hæere. Faktisk trænede alle nationer i det 18. og 19. århundrede sabelfægtning og anvendte sablen i kamp.

Den oprindelige sabel var tung og krum, mens nutidens sportsvåben er ekstremt let og lige. På baggrund af oprindelsen som kavalerivåben er træffeltet på sabel hele overkroppen fra livet og op.



På sabel fægtes der, som på fleuret, med reglen om angrebsret. Dog er der nogle mindre forskelle. Som på fleuret er det den fægter, som først påbegynder et angreb, der har forrang og får touché, hvis modstanderen foretager modangreb, og der rammes på samme tid. Dog kan dommere på sabel have en tilbøjelighed til at være mindre tilgivende over for angribere, der tøver lidt med at afslutte et angreb. Det er således ikke ualmindeligt at se, at en forsvarende sabelfægter, der udfører et stophug (standsningstød) på sin angribende modstanders arm, i det korte øjeblik angriberen tøver, overtager angrebsretten og får tildelt et touché.

En stor forskel på sablen i forhold til de øvrige våben er, at sabelfægttere kan bruge hele deres våbenklinge og ikke blot spidsen til at ramme med.

Sabelfægttere er ikklædt en laméjakke (stoffet har indvævede, afledende metaltråde) uden på deres beskyttende fægtejakké, der dækker træffeltet (overkroppen minus baghoved og hænder) og registrerer gyldige touches via det elektriske



meldesystem.

Laméjakken kaldes en el-jakke.

Tilsvarende bærer en fleuretægter en el-vest, som dækker fleuretfægterens træffefelt -torsoen.

Da også hovedet er gyldigt træffefelt på sabel, er sabelfægterens maske også tilkoblet det elektriske system.

I modsætning til på fleuret registreres træffere uden for gyldigt træffefelt ikke på meldeapparatet, og kampen stoppes ikke af dommeren, når der rammes ved siden af.

Sablen var den sidste disciplin, hvor der indførtes elektrisk markering i det 20. århundrede, men den første hvor scoresystemet blev trådløst.

Hvis kården er våbnet for en tålmodig, mere defensiv strategi, så er sablen dens modsætning. Reglen om angrebsret på sablen favoriserer den fægter, som tager initiativet og angriber først, og den blotte berøring med bladet af sablen på modstanderens el-vest er nok til at registrere et touché på meldeapparatet.

På fleuret kan der kun afgives touché med spidsen med et tryk på 500g – på kårde skal stødet være på 750g, for at en træffer registreres.

Dette resulterer i, at sabelfægting er et hurtigt og aggressivt spil med fægtere, der jager frem mod deres modstander fra det øjeblik, dommeren starter kampen. Da det er vanskeligt at afværge angrebet, er der en del sabelfægtere, som sjældent går i defensiven. Men hvis dette sker, vil de ofte sætte alt ind på spektakulære, taktiske kombinationer, hvor sejr og nederlag bliver afgjort på de mindste marginaler.

De tre våben i Danmark

I Danmark fægter vi alle tre våben. Nogle klubber har dog specialiseret sig på et eller to af våbnene. Hvis I foretrækker et af våbnene allerede nu, må I ringe til klubberne og forhøre jer, om de tilbyder jeres våben.



Det vigtigste for os i Dansk Fægte-



Forbund er, at I starter på at fægte, og vi støtter alle tre discipliner.

Hvilket våben, I kommer til at holde af, er op til jer. Ved at prøve flere af dem, finder barnet ud af, hvad barnet bedst kan lide.

Start på at fægte - hvordan kommer vi i gang?

Der er flere måder at lokalisere en fægteklub på, og måske har I allerede fundet en. Klubber kan I finde ved at gå på DFF's hjemmeside www.faeqting.dk og slå op under "Klubber". Man kan også søge rundt på nettet på egen hånd.

Priser for medlemskab svinger mellem 100,- og 250 kr. pr. måned. Undersøg, hvad klubben tilbyder til prisen. Prisen afhænger bl.a. af trænerstabens uddannelse, og hvor mange træningsdage der tilbydes. For jeres vedkommende kan I vurdere, hvad jeres barn har brug for og tid til.

Næste skridt er at kontakte klubben. Ring til klubbens kontaktperson eller mød op til en træning og tal med træneren og få et kig på klubben og træningen.

I nogle klubber er der faste begynderterminer for nye hold, andre steder kan man begynde når som helst.

Det, som er vigtigt for jer – og os, er: At dit barns første møde med klub, hold og træner er positivt.

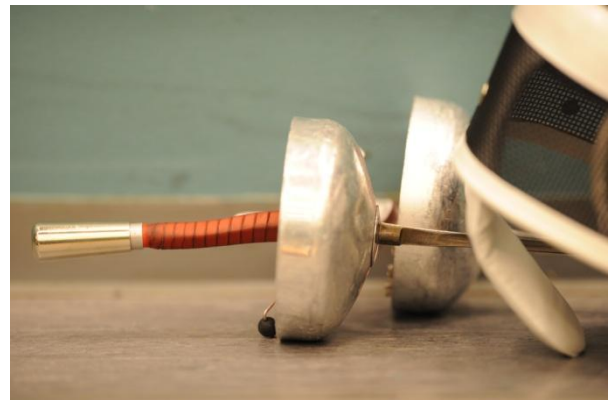
Nu ved I jo måske ikke så meget om sporten, men som forældre kan I nogenlunde vurdere følgende:

- Er træneren positiv og tålmodig?
- Har børnene det sjovt?
- Udvikler børnene sig?
- Giver træneren feedback til børn og forældre?
- Glæder dit barn sig til at komme til træning?

- (Tal med andre forældre på holdet)

Nogle gange svinger det desværre bare ikke rigtig mellem barnet, træneren og holdet, men hvis fægtning stadig er sjovt, kan man skifte hold eller klub, og der fortsætte den fantastiske oplevelse af at fægte.

DFF's Træneruddannelse retter sig på de basale niveauer mod uddannelse af trænerne til at arbejde med børn og unge. Dansk fægtning har mange gode børne- og ungdomstrænere. Mange klubber har store børne – og ungdomsgrupper. Der er ca. 1500 aktive fægtere i Danmark, hvor af godt 2/3 er under 25 år.



Basale egenskaber og basalt udstyr

Holdninger: I nogle lande kaldes fægtning for "Kongernes sport" eller en gentlemansport, selv om fægtning i dag er for alle samfundslag. Dette er ikke kun på grund af sportens historiske tilknytning med adelen, men også fordi sporten er svøbt ind i en tradition af høviskhed, respekt og høflighed. At opføre sig pænt på og uden for banen (pisten) er en integreret del af sporten. Ubehøvlet optræden til en kamp kan give fægteren et sort kort (mere her om senere), som udelukker fægteren fra konkurrencen.

Tålmodighed: Måske er det i nogen grad mere jer som forældre, der bør være tålmodige, end jeres barn? Fægtning er på en del måder en anderledes sportsgren, hvor der er mange basale teknikker at lære, der ikke er ganske naturlige for vores bevægeapparat sammenlignet med at kaste, gribe, sparke og løbe. Læringskurven er lang. Men hav tålmodighed med barnet, træneren og læringsprocessen, og alt falder efterhånden i hak. Alle kan lære at fægte, men det tager sin tid. Man kan aldrig gøre bedre end sit bedste og selv verdensklassefægtere kan lære nye ting.



Basalt udstyr – et hurtigt kig

Der er en del ting ud over tålmodighed, som en fægter bør være udstyret med for at kunne fægte. For at komme i gang behøver I kun følgende udstyr, mens I for at deltage i konkurrencer skal involvere jer noget mere i udstyrspakken:

- Øvelsesvåben
- Handske
- Maske
- Fægtejakke

I mange klubber kan man låne udstyret i startfasen, mens det forventes, at man efterhånden anskaffer sit eget udstyr. Når I har fægtet et stykke tid, og er blevet grebet af det, vil I blive opfordret til at købe eget udstyr. Det er ikke meget

anderledes end i andre sportsgrene – når barnet går til fodbold, køber I også fodboldudstyr.

Hvad skal man købe først? Spørg træneren og klubben, hvad de anbefaler. Vi finder det oplagt først at købe et våben, da det er våbnet, som barnet bedst kan identificere med sporten, og som giver mulighed for at øve sig hjemme. Ved køb af våben anbefaler nogle, at man straks køber et elektrisk våben, som kan bruges i kamp med elektrisk markering og til konkurrencer, men er noget dyrere end et øvelsesvåben.

Basale færdigheder – et overblik

Fægtning er en sport med mange facetter, som bl.a. giver fægteren en træning i hurtighed, koordination, balance, styrke og mentale processer. Dette opnås gennem **tre grundlæggende færdighedsområder i fægtning**, som i børnetræningen i vid udstrækning indøves gennem lege, spil og lette øvelser:

Klingearbejde – våbenteknik.

Dette er det vanskeligste af de grundlæggende områder at mestre. Men øvelse (og tålmodighed) gør mester. Våbenteknikken tillader den øvede fægter at snyde sin modstander og ramme trods modstanderens forsøg på at forsvare sig. Fægteren skal kunne udføre effektive parader og slag på modstanderens klinge, men skal også have finmotorisk koordination og behændighed for med våbenspidsen hurtigt at omgå modstanderens parader – og i sidste ende ramme med præcision.

Benarbejde – forflytningsteknik:

Benarbejdet aktiverer store dele af kroppens kredsløb, men kræver også koordination, motorik og balance.



Benarbejde er sikkert den mest fysisk krævende del af fægtningen. Benarbejdets teknik og effektive udførelse sætter fægteren i stand til at forflytte sig på banen og bearbejde afstanden til sin modstander for at bringe sin egen krop og sit våben i en passende position til at ramme modstanderen eller undgå at blive ramt. Intensiteten og arbejdet minder om badmintonspillerens, og nogle mener, at 70% af den gode fægtepræstation skyldes benarbejdet.

Taktik – den mentale komponent:

Den mentale, taktiske del af sporten tager tid at indøve. Men gennem øvelser og kampe lærer barnet at tænke som en fægter. Fra ungdomsårene og fremefter bruger fægtere megen af deres træningstid og konkurrencekarriere på at lære og udføre de mange nuancer i fægtnings taktik og strategi.

Taktik består af de planlagte træk og modtræk, som fægtere sætter i spil og anvender i deres kling- og benarbejde mod modstanderens fægtestil og adfærd på banen.

Taktisk spørgsmål: Hvordan bliver det min kamp? Hvordan sætter jeg de bedste ting, jeg kan, i spil i kampen, og sørger for, at min modstander ikke kan sætte det bedste, hun/han kan, i spil?

Mere om basisudstyr

I har allerede fået en liste over basisudstyret, men inden I går ud og køber noget eller tager det i brug, er det måske nyttigt at vide noget mere om udstyrets beskaffenhed og formålet med hver udstyrsgenstand?

Fægterens påklædning skal først og fremmest beskytte fægteren mod våbnet. I sjældne tilfælde kan det brække og samtidigt blive skarpt. Derfor stilles der strenge sikkerhedskrav til udstyrets kvalitet – og til korrekt brug af våben og beklædning. Påklædningen beskytter alene mod alvorlige skader forårsaget af våbnet. Bliv derfor ikke overasket, hvis dit barn får blå mærker og andre småskrammer. Det får barnet også ved anden fysisk udfoldelse i sport og leg. Som man siger: Blå mærker forgår – sejre består.

Sikkerhedskrav

Fægtejakke, bukser og masker skal være mærket med "350N" for at opfylde minimumssikkerhedskravet i dansk børnefægtning. Det betyder, at udstyret kan tåle et tryk på 350 Newton, uden at materialet gennembrydes, og der går hul. Beklædning med 350N kaldes også ofte "klubmodel" eller "FFE". Dette tøj må bruges i alle klubber **til træning** uanset barnets alder.

Til konkurrencer er sikkerhedskravet ofte højere for de ældre børn (13 år og ældre), idet jakke og bukser skal være mærket "FIE – 800N" og masken "FIE – 1600N". Der er ofte mere tryk på til konkurrencer, og børnene er ofte blevet stærkere.

I kapitlet om konkurrencer, kan I se DFF's standardsikkerhedskrav til beklædning for forskellige aldersgrupper af børn og unge.

Det står altid i stævneinvitationen, hvad sikkerhedskravet er for hver aldersgruppe – så læs den nøje.

Hvis I vil være helt sikre, så køb med det samme udstyret, der lever op til de højere konkurrencesikkerhedskrav. Det er noget dyrere, men så skal I ikke ud og investere i nyt tøj, den dag I vil til konkurrence. Det er specielt en god idé, når barnet nærmer sig de 12-13 år.

Beklædning. En fægter bærer følgende

En **maske**, som dækker hele hovedet med undtagelse af baghovedet og nakken. Ansigtet beskyttes af et trådnet. Masken går over i en kraftig stofkant (kaldet "skægget"), der beskytter halsen. Således beskytter både maske og jakken fægterens hals.

En **jakke** dækker fægterens overkrop, og kraven er af beskyttelseshensyn forsynet med dobbelt lag stof i form af et fang. Jakken dækker sammen med bukserne underlivet.

En **handske** skal nå op over jakkens ærme og bæres på den våbenførende hånd. Der er ikke yderligere sikkerhedskrav til handsken. Tjek, at I køber en handske med hul ved håndleddet til en ledning. Så kan I også bruge den til elektrisk fægtning og konkurrencer.

Til konkurrencer bærer børn fra de er 13 år også en **sikkerhedsvest** – også kaldet plastron eller indervest. Vesten bæres under jakken og dækker skulder, armhule og halvdelen af brystkassen ved våbenarmen. Vesten skal være 800 N.

Bukser. Fægtebukser skal nå fra over livet og ned over knæene og dække strømpernes øverste kant. I mange klubber er fægtebukser ikke påkrævet til den daglige træning i børneårene (under

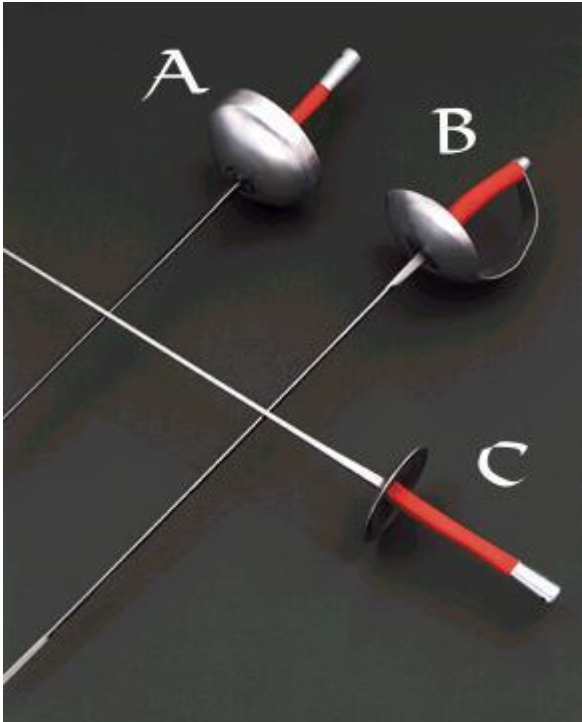
13 år). I givet fald fægter børn i lange træningsbukser. Hør i klubben.

Strømper skal være lange, dvs. de skal nå til lige over knæet, hvis I bruger fægtebukser.

Sko stilles der ikke særlige krav til, men de fleste fægter med fægtesko – flade kondisko, som er forstærkede og afrundede på hælen og storetåside, fordi slid er særlig stort her. Altså kan man i stedet for rigtige fægtesko bruge lette badminton-, tennis- eller håndboldsko.

Kvindelige fægtere har **brystbeskyttere**, enten i form af to skåle, der anbringes i lommer på indersiden af jakken, eller i form af et brystpanser i hård plast. Til konkurrencer skal brystbeskyttelse anvendes fra 13 år og op.





Våbnene

Kården (a) er beregnet til at støde med. Klingen er trekantet og bøjelig. Skålen ved grebet dækker hele hånden, da hele kroppen inklusive hånden er træffefelt.

Sablen (b) er meget let og primært beregnet til hug og stød. Den adskiller sig fra de andre moderne fægtevåben ved, at det er muligt at score points med hele klingens. På de to andre våben kan touché kun scores med spidsen af våbnet.

Fleuretten (c) er beregnet til at støde med. Klingens tynde og firkantede med en stump spids. Klingens fleksibilitet gør den til at bøje, når våbnet rammer modstanderen, så klingens tager af for stødet og skader undgås. Den firkantede klinge giver noget mere fleksibilitet end kårdens trekantede klinge tilbyder.

På billedet er våbnene vist med et såkaldt fransk greb, som er lige og holdes næsten som f.eks. en paraply. Dog bruger langt de fleste fleuret- og kårdefægtere i dag et såkaldt pistolgreb (også kaldet anatomisk greb).

Håndfatningen kan også betegnes som et let håndtryk. Det er ganske vigtigt, at fægteren som udgangspunkt holder løst om grebet, idet fægteren således let kan aktivere finmotorik i fingre og håndled, kan undgå store bevægelser, som giver blottelser og manglende præcision og undgå at blive træt. Barnet skal holde på våbnet med en barnehånd – ikke en mandehånd. Andre sammenligninger med afslappet håndfatning er: Som at skrive med en pen eller holde på en lille sød fugleunge.

Ud over basisudstyr findes der masser af ekstra udstyr, som trænere og forhandlere af fægteudstyr kan fortælle jer om. Det består bl.a. af ekstra klinger, og reservedele til udskiftning af ødelagte eller bortkomne dele på især elektriske våben. Hertil kommer, værktøj til at reparere og teste våben med.

Klingestørrelse: Str. 0, 1, 2 og 5, ah hva' for noget?

Klingestørrelse "5" er voksenlængde og må bruges af alle danske børn fra 13 år og op. Klingens længde er 90 cm. fra skål til spids. Klinge "0" skal bruges, når man er under 11 år. Den klinge er 80 cm. Klinge "2" må bruges af børn mellem 11 og 13 år, og er lidt længere, men str. 0 er også tilladt.

Der er jo forskel på "må" og "skal". Det kan være noget sværere og tungere at styre en lang voksenklinge, så for nogle børn kan det være fint at bruge en kort klinge, selv om man også må bruge den længere størrelse. Det koster penge at købe nye klinger, så man kan jo vente med at skifte, til de korte klinger er slidt op.

Se mere om krav til klingestørrelse under afsnittet om konkurrencer.

Køb af udstyr

Fægtning er en lille sportsgren, så udstyret kan *ikke* købes i almindelige

sportsudstysbutikker – hverken i Danmark eller i udlandet.

- I nogle klubber findes forhandlere af udstyr, som har tingene på lager eller kan bestille det hjem til jer og give jer en god vejledning.
- I andre klubber kan klubbens medlemmer bestille samlet gennem klubben hos en udenlandsk forhandler og derved op nå en rabat.
- Ved to af de store danske stævner findes en forhandlerbod, hvor man kan se og føle på varerne, ofte få varerne lidt billigere og med hjem straks. Det samme gælder til store udenlandske stævner – det står ofte skrevet i stævneinvitationen.
- I kan også gå på internettet og søge efter udstyrsforhandlere og spare en del penge – nogle gange kan man også finde brugt udstyr til salg.

Se jer for på internettet: Er størrelsen korrekt, er det drenge- eller pigestørrelse, er det det ønskede sikkerhedskrav (350N eller 800/1600N), hvilket greb har våbnet, er våbnet til elektrisk fægtning eller til øvelsesbrug (kaldes også mekanisk), er klingelængden den ønskede? Er der fragttillæg, og ser firmaprofilen hæderlig ud?

Spørg jeres klub og træner til råds, når I skal købe ind.

En taske til at bære udstyret til og fra træning er nok ikke en tosset idé.

Bagerst i denne bog findes en tegning med billeder af de ting, man kan købe for at kunne træne godt som begynder i en klub.

Husk: Våben knækker! Skæld ikke dit barn ud, når barnet knækker en klinge til ca. 300 kr. Det er ærgerligt, men sker for os alle. Klingerne er lavet af hærdet stål, men med tiden brækker klinger.

Fægtevåben bliver slidt og knækker altid på et tidspunkt; specielt i hånden på begynderbarnet, som stadig er i gang med at lære god våbenteknik og afstand til modstanderen, men også på topfægteren, da hun/ han bruger sit våben meget oftere. Når I knækker en klinge, kan I udskifte den – I behøver ikke købe et helt nyt våben.



Reparation af våben

Før eller senere sker det: Våbnet går i stykker, specielt det elektriske konkurrencevåben. Ledningen i klinger brækker, spidsen falder af, grebet går løs o.s.v. Så længe klinger ikke er brækket, er der ikke behov for at købe et helt nyt våben. Det gamle våben kan repareres – et typisk forældrejob.

Reparation af våben er ikke den store raketvidenskab, men det kræver, at man investerer nogen tid og tålmodighed, så

man får lavet tingene korrekt. På den lange bane er der både tid, penge og ærgrelser sparet ved at sætte sig godt ind i våbenreparation.

Spørg klubben og træneren om konkret hjælp. En del klubber giver små kurser for forældre og børn i våbenreparation.

Også på nettet kan der være hjælp at hente på:

Svensk reparation af kårde:

<http://www.fencing.se/nyheter/byta-signaltrad--limma-varja/>.

På nedenstående link findes en grundig tysksproget manual for reparation af alle våben og den tilhørende kropsledning:

<http://www.fechten.org/uploads/media/Technik-Teil-3-Okt2009.pdf>

<http://www.fechten.org/uploads/media/Technik-Teil-2-Okt2009.pdf>



Konkurrencen – det næste skridt?

Efter at have fægtet et stykke tid i klubben, så er I måske klar til at prøve at deltage i en rigtig fægtekonkurrence?

Inden da vil det være en god idé, at barnet i sin klub har prøvet at fægte med elektrisk markering under konkurrencelignende forhold. Det er også vigtigt, at barnet føler sig klar til at deltage i en konkurrence. Snak sammen.

Tal også med klubben og træneren om deres vurdering, og hør, hvilke konkurrencetilbud der er for jer.

I det følgende kan I ud over konkurrencer også læse om, hvordan fægtning med elektrisk markering foregår.

Danske konkurrencer

Der er en vifte af danske konkurrencer, som I kan deltage i.

I jeres egen klub kan der være holdkonkurrencer, klubmesterskaber eller sæsonafslutningskonkurrencer, som kan være gode at begynde med i en tryk atmosfære i vante omgivelser sammen med kammeraterne.

På regionalt plan har DFF en række konkurrenceserier (cupper), hvor børn fra lokale klubber mødes 6-7 gange årligt. Man får fægtet mange kampe i en hyggelig atmosfære og på et ikke alt for udfordrende niveau.

På landsplan har DFF også en serie på 6-7 stævner, som indgår i en børne- og ungdomsrangliste (op til 15 år) på fleuret og kårde. Stævnerne er åbne for alle og er ikke supersvære. Serien inkluderer også Danmarksmesterskaberne for børn og unge. I børnerækkerne er niveauet næppe for krævende for begynderen. I

ungdomsårene fra 15 år bliver det noget sværere, da man her møder fægtere, der har fægtet længe og intensivt. Man har dog stadig chancer uanset ens niveau – og man lærer altid noget af at deltage.

I udlandet findes et hav af nemme og svære konkurrencer for børn og unge. Tal med træneren og klubben.

Aldersklasser og kategorier

Når I tilmelder jer en konkurrence, skal I have styr på, hvilken alderskategori barnet tilhører: Minior, puslinge, dreng - pige, kadet o.s.v. I skal også sørge for, at I får meldt jer til den rigtige disciplin (det rigtige våben): Fleuret, kårde, sabel.

Fægtere må altid deltage i deres egen alderskategori og én alderskategori over deres egen.

Det kan være fint også at fægte én alderskategori over egen. Det giver mere kamp- og konkurrencetræning, og I får mere fægtning ud af dagen. Det kan på samme måde være fint at stille op på flere våben. Men husk at forberede barnet på, at når man fægter en aldersklasse over, så er de andre børn noget ældre, større og gerne mere øvede end én selv (det sidste gør sig også gældende, når man fægter et andet våben, end man plejer). Da udfordringerne er større, bør der her primært fægtes for at lære (øve og træne kamp) – og kun sekundært fægtes for at vinde.

Skift af aldersklasse og sæson:

Skift af aldersklasse sker 1. juli i det kalenderår, man falder for aldersgrænsen. Det er ikke barnets alder, men det år barnet er født, der er afgørende.

Dispensation:

Såfremt en fægter ønsker at deltage i en konkurrence to alderskategorier over sin egen, kræves dispensation. Denne dispensation gives af stævneafholderen. Få træneren til at ordne det.

Sikkerhedskrav og klingestørrelser i forhold til aldersklasser ved de danske ranglistestævner:

Miniorer og puslinge:

Jakke, bukser, maske: Minimum 350 N (klubmodel).

Klingestørrelse 0 for miniorer, og 0-2 for puslinge.

Dreng-Pige og Kadet:

Jakke, bukser, maske og sikkerhedsvest.

Alle FIE-mærkede (d.v.s. 800-1600 N)

Piger skal anvende brystbeskyttelse.

Klingestørrelse 0-5.

Udstyret kontrolleres af dommere på banen eller ved forudgående kontrol ved stævnestart.

Kategorier og alderskrav:

Navn:	Aldersgrænser:	Fødselsår sæson 1.7.2011-30.06.2012:
Miniorer / U10:	-10	2002-
Puslinge / U12	10 – 12	2001-2000
Dreng - pige / U14	12 – 14	1999-1998
Kadet / U 16	14 – 16	1997-1995
Juniorer / U 20	16 – 20	1994-1992
Seniorer (SEN)	20 -	1991

Skift af aldersklasse og sæson:

Skift af aldersklasse sker 1. juli i det kalenderår man falder for ovenstående aldersgrænse. Sæsonen er 1. juli – 30. juni for miniorer, puslinge, dreng - pige og kadet.

Fægtere må altid deltage i deres egen alderskategori og 1 alderskategori over deres egen.

På http://www.hellerupfaegteklub.dk/klasser_og_klinger.php findes en liste over kategorier, alderskrav og klingelængder, som autoopdaterer fra år til år.



ene stik sættes i kontakten i våbnets skål; det andet forbindes ved fægterens ryg med en oprullerledning. Oprulleren er placeret for enden af pisten og tilsluttet meldeapparatet, der viser, når der rammes, og hvem der rammes.

El-veste, el-jakker og el-masker på fleuret og sabel

Når I fægter til konkurrence, skal I, hvis I skal fægte fleuret og sabel medbringe den el-vest eller el-jakke, som sørger for, at den elektriske markering kan skelne mellem stød i og uden for det gyldige træffefelt (se tidligere i bogen).

Sabelfægtere skal bære en speciel sabelmaske. Husk det lille kabel, der forbinder masken med el-jakken.

På fleuret skal masken fra sæson 2010-2011 i alle kategorier være udstyret med el-skæg af samme materiale som el-vesten. Også her skal I huske det lille kabel (se stort billede).

Maske med el-skæg må gerne anvendes i kårdekategorien. Så man behøver ikke to forskellige masker (lille billede viser kårdemasken som kan også bruges til de andre våben uden for konkurrence).

Sikkerhedsvest

Som tidligere beskrevet skal man fra kategorien dreng - pige bære en sikkerhedsvest under jakken til danske ranglistestævner (og større udenlandske stævner).



Elektrisk våben og kropsledning

Konkurrencer fægtes altid med elektrisk markering. Derfor skal man have elektriske våben med. Til el-våbnet hører endvidere en kropsledning, der løber under fægtejakkens, langs den våbenførende arm, og om på ryggen. Det

Hvad skal I have med af fægteudstyr til et stævne?

Jeres barn har færdighederne, holdningerne og lyst til at fægte konkurrence, men inden I tager af sted har I måske brug for noget mere udstyr:

- Fægtejakke.
- Fægtebukser. Lange træningsbukser er ikke tilladt.
- El-vest (fleuret)
- El-jakke (sabel).
- Sabel: El-manchet til handsken eller el-handske.
- Maske (husk speciel slags maske til fleuret og sabel)
- Maskeledning – fleuret og sabel, min. 2 stk.
- Handske.
- Sikkerhedsvest – over 13 år.
- Brystbeskyttere – piger over 13 år.
- Lange strømper, der overlapper med fægtebuksernes nederste kant.
- Sko – en eller anden slags sportssko
- Kropsledninger – minimum 2 stk.
- Min. 2 elektriske våben, der virker.

I nogle klubber kan man låne alt, eller det udstyr man mangler – enten inden man tager af sted, eller således at klubben pakker en stor taske med reserveting og låneting.

I andre klubber forventes det, at man først stiller op, når man selv har næsten det hele – man kan kun lige låne det "sidste".

Årsagen til, at man skal have 2 våben, 2 kropsledninger, og 2 maskeledninger, er, at man så har ekstra, som kan tages i brug straks, hvis noget ikke virker, uden at stresse og forsinke stævnet. Mangel på reserveudstyr ved fremmøde på banen giver en advarsel - til de større konkurrencer.

Det er nok ganske rart for barnet, hvis I i hvert fald har anskaffet jer basisudstyret selv.

Når I en dag begynder at tage til mange konkurrencer, så forventer alle klubber, at I selv har det allerreste af udstyret.

Tal med træneren, inden I tager af sted.

Bagerst i denne bog findes en "Tjekliste for konkurrencefægtere".

*Det er faktisk **ikke** et krav, at barnet har sit efternavn, nationalitetsforkortelse og landeflag trykt på tøjet til andet end World Cup-stævner, EM og VM. Men det ser da tjekket ud, og man kan nemmere finde sit tøj – og sit barn....*

Sørg altid for at skrive navn, klub og land på ALT dit barns udstyr – så kan I udstyret finde jer igen, hvis det bliver væk.



Flere gode sager at have med til stævnet

Sørg for at være godt forberedte, inden I tager af sted.

Fægtekurrencer kan være heldagsaffærer med kun cafeteriemad at byde på. Pak en madpakke med al den gode og sunde mad, barnet og I selv har brug for til at holde energien oppe hele dagen: Nogle håndmadder, frugt, chokolade og en stor flaske vand – eller sportsdrik.

Der er ofte en del ventetid til stævner. Det er fornuftigt, hvis I sørger for at have noget med, som barnet kan beskæftige sig med i den måske kedelige eller spændte ventetid. Lektier, bog, legetøj, spil. Måske en god bog eller en sudoku til jer selv? Barnet kan også aktiveres ved at lege med de andre børn. Det er også ofte en passende opvarmning – sæt barnet til egentlig opvarmning 5-10 min. før, I er sikre på, at barnets kamp skal starte.

Skiftetøj: Det er godt at have en træningsdragt eller andet med til at tage uden på fægtetøjet. Efter at have svedt i en kamp, nedkøles kroppen af det våde tøj, og det gælder om at holde sig varm til næste kamp. Der kan også være en del gennemtræk i en idrætshal, som kan give en forkølelse. Hav af samme årsager en ekstra t-shirt med til at udskifte den t-shirt barnet bærer under sit fægtetøj.

Før I smutter ud ad døren derhjemme, er det sikkert også en god idé at have stævneinvitationen med (inkl. adresse), evt. ruteplan, kontaktoplysninger på stævnet og evt. overnatningssted, telefonnumre til træneren og evt. andre forældre.

Mød op i god tid før opråb – og starttid. Så undgår I at blive stressede.

Husk LICENS – hvis dit barn er Kadet+:

*Ifølge DFF's Vedtægter stilles der ikke krav om licens til børne- og ungdomsfægttere yngre end kadet. Men hvis dit barn er **Kadet eller ældre kategori**, så **SKAL I have en dansk fægtelicens**.*

Licensen kan IKKE købes til stævnet, og fægteren er ikke berettiget til at stille op uden. Det er dog ret let at få licens. Læs, hvordan I får en (også i sidste øjeblik) på: http://www.faegtning.dk/sider/side_150.aspx

Så er I klar. Hav et godt stævne!



Hvad kan I forvente til konkurrencen?

Stævneafviklingsform og fægtekampe

Afviklingsformen (Formula) af et stævne kan variere noget – men formen er altid på forhånd meddelt i invitationen. Almindeligvis følges den nedenfor beskrevne form:

Når I kommer frem til stævnet, så gå straks til **indskrivningsbordet** (kontoret/kassen), betal stævnegebyr og bliv endeligt indskrevet. Nogle gange er der **udstyrskontrol** lige efter indskrivning ved et andet bord – hav maske og evt. våben

og ledninger klar. Derefter udfører stævneledelsen et **opråb** (appel), hvor barnets navn bliver råbt op. I invitationen er opråbstidspunktet ofte oplyst (ca.30 min. før starttid). Sørg for at være i hallen før dette tidspunkt og have betalt og indskrevet jer! Så undgås det at stresse barnet og evt. forsinke alle stævnets konkurrencer.

Nu sker der det, at hele feltet af opråbte deltagere i konkurrencekategorien bliver opdelt i grupper, kaldet **puljer**.

Stævneledelsen opdeler på baggrund af en **seedning**. Til de danske ranglistestævner sker seedning på grundlag af ranglisten. Ranglisten kan findes opdateret på:

www.faegtning.dk/sider/side_85.aspx

Seedningen i puljerne er balanceret således, at alle puljer (på papiret) har samme sværhedsgrad, idet hver pulje består af et par gode fægtere, et par mellemniveaufægtere og et par mindre stærke fægtere. Puljernes størrelse varierer som regel mellem 4 til 7 fægtere afhængigt af det samlede felts størrelse.

Den 1. puljerunde (indledende runde)

I den indledende runde møder hver fægter **alle de andre** i sin pulje. Puljekampene varer, indtil en fægter har afgivet **5 touches, eller der er gået 3 minutter** (effektiv tid – altså start - og stoptid). Nogle gange fægter juniorer kun til 4 touches eller 2 min.

Hvis tiden løber ud, vinder den førende fægter. Står det lige ved tidens udløb, stopper dommeren kampen, og der foretages en lodtrækning, som afgør, hvilken fægter der har fordel (prioritet). Kampen genoptages herefter med 1 minuts tillægstid (sudden death). Hvis en fægter sætter touché i overtiden, vinder fægteren kampen. Hvis tiden udløber, og der ikke er scoret, så vinder fægteren, der har fordel.

På kårde kan begge fægtere nå 5 touches samtidigt inden tidens udløb p.g.a. dobbeltstød

Så fægtes der videre, indtil en fægter sætter et touché alene.

Under afviklingen af puljen bliver det altid annonceret af dommeren, hvilke fægtere der skal fægte **den næste kamp**. Sørg for at varme op, påklæde jer, og stå klar med udstyret, hurtigt efter at denne besked er givet. Dommeren har også et puljeskema, hvorefter rækkefølgen af alle kampe fremgår. I kan altså forhånd se, hvornår I skal fægte.

Når **alle har mødt alle** i puljen, er puljen færdig. Dommeren har undervejs nedskrevet alle resultater, som nu tælles sammen og afleveres til stævneledelsen. Procentdelen af sejre er først afgørende for, hvilken fægter der placeres højest. Ved lige procentdele af sejre er fægterens samlede touchéscore (alle afgivne minus modtagne træffere – kaldet touchéindex) afgørende for placering. Jo højere positiv værdi målscoren har, jo højere seedning.



Oftede beder dommeren fægteren om at kvittere for resultatet på puljeskemaet. Det er i orden på en rolig måde at tjekke, at dommeren har noteret barnets kampresultater korrekt.

Nu kan I slappe lidt af: Stævneledelsen skal nu seede alle fægterne i feltet i jeres kategori til næste runde på baggrund af resultaterne af den indledende puljerunde. Det kræver, at alle kampene i hele kategorien er fægtet. Den **næste runde** vil være en 2. puljerunde, eller konkurrencen går straks videre til "Direkte udslagning". Tjek stævneinvitationen.

Den 2. puljerunde

Til mange børne- og ungdomsstævner er der 2 indledende puljerunder. Til de danske ranglistestævner seeder resultatet fra første puljerunde til den 2. puljerunde, og det samlede resultat af begge runder seeder til den afsluttende runde med direkte udslagning (finalerunde). Når der er 2 indledende runder, får alle børn mulighed for at fægte ekstra mange kampe. Det giver mere fægtning for pengene, en chance mere, og mere kamp- og stævneerfaring. På børneniveau fægter vi konkurrence for at lære at fægte, når vi bliver ældre, fægter vi for at vinde.

Direkte udslagning (finalerunde)

Efter puljerne følger den direkte udslagning. Til børne- og ungdomsstævner vil det som regel være alle børn, der går videre til udslagning. Så **tag ikke hjem endnu!** Alle har en chance til og får øvet udslagningskampe, men nu bliver det alvor.

Det samlede resultat for alle fægterne fra indledende runde har nu seedet dem den direkte udslagning (DE).

Der ophænges på en væg til stævnet en liste over slutstilling efter indledende runde(r): Ranking, Classement. Senere



ophænges en oversigt over, hvem der nu skal møde hvem: **Udslagningskema.** Her kan I se, hvem I skal møde. Fægterne med de bedste resultater er seedet højest og skal derfor i udslagningsrunden møde lavere rangerede fægtere.

Nu begynder finalerunden, og **I bliver råbt** op og får besked på, hvem I skal møde, og på hvilken bane I skal fægte. Sørg for at være til stede i hallen, så I hører opråbet.

Udslagningskampen omfatter i 3 perioder á 3 minutter med 1 minuts pause mellem hver periode. Hvis en fægter når 15 touches inden tidens udløb, er kampen slut. Det hænder, at kampen slutter, fordi tiden udløber i 3. periode (her gælder de samme regler som i puljekampene), men som regel slutter kampen før tid, fordi en af fægterne har nået 15 touches og dermed har vundet. Hos de yngste,

miniørerne, fægtes der ofte kampe til 10 touches og på 2x 3 minutter. Sørg for, at I ved besked om dette, inden kampen begynder.

Hvis en fægter taber sin direkte udslagningskamp, er fægteren (desværre) endeligt ude af konkurrencen – deraf navnet "direkte udslagnings". Hvis man vinder, går man videre til næste udslagningskamp, indtil der kun er to fægtere tilbage, og der findes en vinder i finalen.



Slået ud?

Det er sjældent rart at blive slået ud af konkurrencen. Vi har alle prøvet det, også Danmarksmeesteren.

Når man er slået ud, er det godt stil at blive i hallen og heppe på sine klubkammerater, hvis de stadig er med.

At kigge på de andre kampe til stævnet og nogle af topfægterne kan også være en god måde at lure noget mere af om modstanderne og sporten generelt.

I bør derfor blive lidt endnu. Få barnet til at skifte tøj, og lad det se nogle kampe, heppe på klubkammeraterne, hænge ud med vennerne og lege lidt. Giv dem tid og plads til at komme oven på igen.

Det er værd, at I husker:

- **Vis at du holder af dit barn, uanset om barnet vinder eller taber.**
- Et barn (menneske) kan **aldrig gøre bedre end sit bedste**. Har man gjort sit bedste, kan det ikke gøres bedre. Børn prøver altid at gøre deres bedste.
- Hav **fokus på barnets udvikling frem for resultatet** af kampen: Børn fægter konkurrence for at lære at fægte – senere for at vinde.
- F.eks. kan I ved **alle kampe** (tabte og vundne) tale om **én god ting og én ting, der kan forbedres** (det kaldes ikke en dårlig ting).
- F.eks. kan I ved alle kampe (tabte og vundne) tale om, **hvad skal vi øve**, når vi kommer hjem?
- Aftal på forhånd, **hvornår I skal tale om resultatet** – 5 min. efter, 30 minutter efter, en dag, en uge. Det er ikke alle, der har overskud og er konstruktive lige efter et nederlag eller en sejr.

At være tilskuer (iagttager) til en fægtekonkurrence:

En fægtekonkurrence er en glimrende mulighed for at få tid sammen med sit barn og dele fælles oplevelser – glæder og sorger. Nogle børn bliver fanget af kampen og konkurrenceoplevelsen, andre nyder mere (eller lige så meget) at være sammen med vennerne fra klubben, at være på rejse, at være sammen med forældrene om noget. Som forælder har du også muligheden for sammen med dit barn at møde andre forældre til fægtebørn. Der er tid til at opleve klubfællesskabet og få en snak med klubbens trænere og ledere.

Barnets konkurrence er også en mulighed for sammen at se en masse fægtekampe og få noget ud af det. For at I kan få lidt mere ud af det, følger her en beskrivelse af, hvad man kan kigge på og efter.

At følge (og nyde) slagets gang

For den uindviede tilskuer kan en fægtekamp være lidt forvirrende eller frustrerende: Sådan er det faktisk med megen sport, men I har sikkert set mange flere tenniskampe, fodboldkampe o.lign., end I indtil videre har set fægtekampe? Hvem der skal have et point, og hvem der ikke skal, er ikke altid umiddelbart indlysende. Men hvis I er nye i sporten, så er iagttagelse af fægtekampe en god måde at få nærmere kendskab til den på.

Vær ikke blege for at spørge de andre tilskuere.

Mens det kan tage nogen tid helt at forstå og værdsætte alle kompleksiteterne i moderne fægtning, så er der dog nogle basale forhold, som kan hjælpe jer på vej – ud over måske at genlæse kapitlet om våbnene tidligere i bogen:

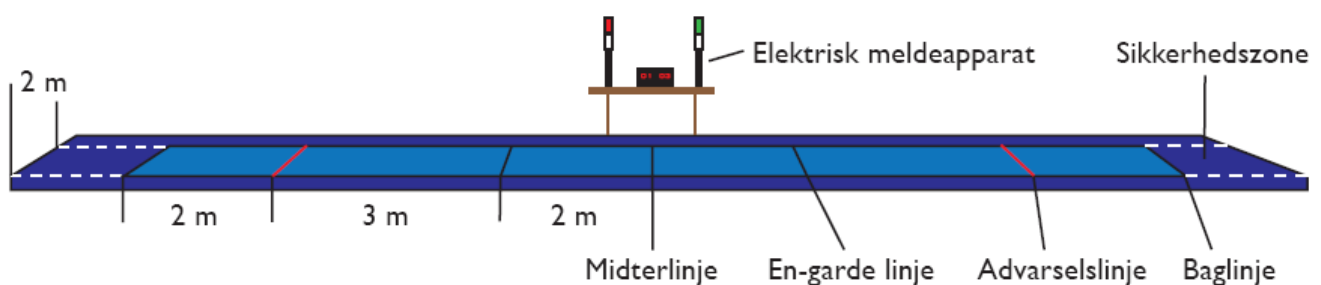
Pisten (banen)

Fægtning foregår på en pist (fægtebane) af metal eller gummi med indvævede metaltråde. Den er 1,5-2 meter bred og 14 meter lang. Pisten er forbundet med det elektriske meldeapparat, således at der ikke udløses noget signal, hvis våbnets spids trykkes mod pisten.

Hvis en fægter træder ud over baglinjen med begge fødder, så får modstanderen et point. Fægterne må ikke træde ud over sidelinjerne.

På tværs af pisten angiver nogle streger midterlinjen og de linjer, bag hvilke fægterne skal stå, når kampen begynder, og hver gang der er tildelt et point.

Ved siden af pisten står et elektrisk meldeapparat. Her sidder de lamper, som lyser ved udløsning af signaler fra kontakten mellem våben og modstanderens træffefelt. På kårde og sabel benyttes en grøn og en rød lampe. På fleuret benyttes desuden en hvid



lampe pr. fægter. Den angiver, at stødet har ramt uden for det gyldige træffefelt. Ledninger er sluttet til apparatet, så lampen i fægterens egen side af pisten lyser, når fægteren rammer modstanderen.

Kampen

Før kampens start kontrolleres fægternes udstyr. For eksempel undersøger dommeren med et lod, om kårde- og fleuretspidserne opfylder reglementets krav (de må kun registrere tryk på min. 500 g. på fleuret og 750 g på kårde og må ikke lyse, før spidsen er trykket helt i bund). Overholder et våben ikke dette, kasseres våbnet, og fægteren får en advarsel og må finde et andet våben frem. Herefter hilser fægterne på hinanden og på dommeren ved at hæve deres klinger op foran ansigtet.

Nu begynder den egentlige kamp. Fægterne tager opstilling bag startlinjerne på dommerens besked "En garde". Derefter spørger dommeren fægterne, om de er klar – "Prêts?" eller "Prêtes"(piger). Svarer ingen af dem benægtende, sætter dommeren kampen i gang med beskeden "Allez". Samtidig sættes et stopur i gang.

Nu forsøger fægterne gennem benarbejde og våbenbevægelser at skabe muligheder for at ramme modstanderen og undgå selv at blive ramt.

Under visse omstændigheder afbryder dommeren kampen med ordet "Halte" (holdt) og standser stopuret. Det gør dommeren for eksempel i følgende tilfælde:

- Når en fægter sætter et gyldigt touché.
- Når en fægter sætter et ugyldigt touché.

- Hvis en fægter træder ud over pistens linjer.
- Hvis fægterne passerer hinanden.
- Hvis en signallampe på meldeapparatet tændes.
- Hvis fægterne støder ind i hinanden (kropskontakt er forbudt).

Hvis situationen kræver en afgørelse af dommeren, træffer dommeren den, og sætter kampen og stopuret i gang igen.

Fægterne tager opstilling der, hvor kampen blev afbrudt, hvis der ikke er tildelt et point. Er der touché, stiller fægterne op ved startlinjerne. Når en fægter har sat 5 henholdsvis 15 gyldige, godkendte træffere på sin modstander, har han eller hun vundet kampen.

En kamp varer max. 3 eller 9 minutter. Læs om forhold ved udløb af kamptid på s. 23.



Gyldigt touché

På **kårde** får en fægter point, dvs. der tælles et touché i fægterens favør, når

hun eller han har ramt modstanderen et hvilket som helst sted på kroppen med sin våbenspids. Dog erklæres en træffer for ugyldig under visse omstændigheder, f.eks. hvis fægteren under kampen er løbet forbi sin modstander og derefter har ramt denne bagfra, eller hvis fægteren står med en fod uden for pistens sidelinjer og rammer sin modstander. På kårde kan begge fægtere ramme hinanden samtidigt og hver få tilkendt et gyldigt touché (dobbeltstød).

På **fleuret og sabel** kan en fægter kun få tilkendt gyldigt touché, hvis fægteren har ret i henhold til angrebsreglerne, de såkaldte konventioner. Desuden skal fægteren ramme modstanderen i det gyldige træffefelt. På fleuret er det torsoen, der dækkes af den elektriske vest. På sabel er det hele overkroppen fra livet og op (minus hænder og nakke).

Konventionerne – angrebsret (igen)

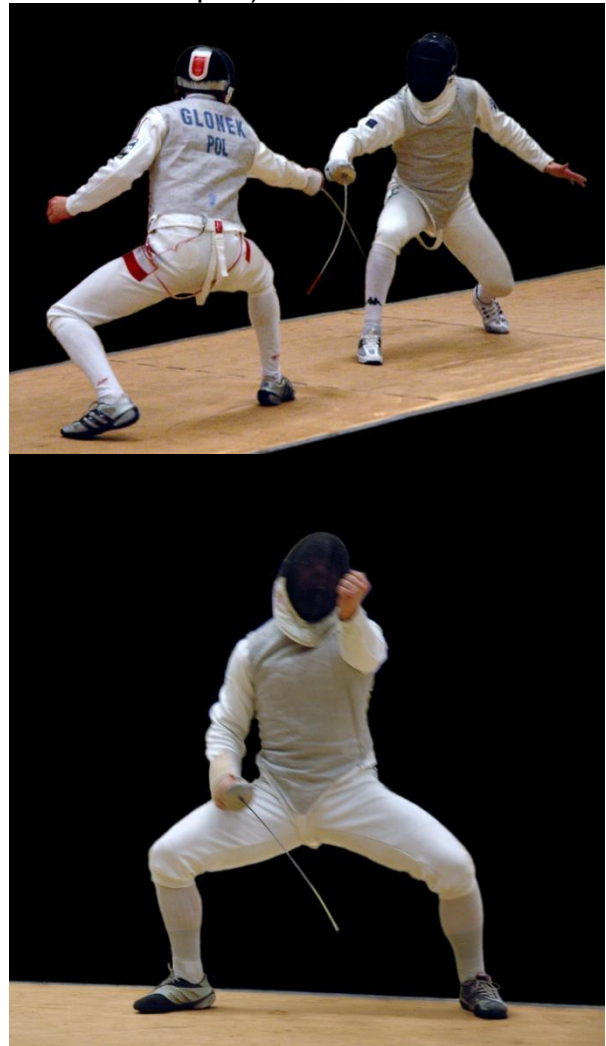
Konventionerne er reglerne for angrebsret på fleuret og sabel. Den vigtigste siger, at den fægter, der først begynder et angreb, får ret, hvis fægterne bliver ramt samtidigt - m.a.o. tilkendes alene fægteren med angrebsretten point ved dobbeltstød. Hun/han mister dog angrebsretten, hvis hun/ han tøver i eller afbryder sit angreb undervejs - eller hvis modstanderen har pareret angrebet.

En parade indebærer, at man med sin egen klinge fjerner modstanderens truende spids fra området foran eget træffefelt.

Det kan være vanskeligt at afgøre, om en fægter har overholdt konventionerne. Nogle gange angriber fægterne f.eks. på samme tid eller en parade kan falde så sent, at dommeren vælger at se bort fra den.

Bedømmelsen

Fælles for alle tre våben er dommeren. Dommeren starter og standser fægtingen med ordrene: "En garde" (fægterne stiller sig op ved startlinjen) – "Prêts" eller "Prêtes" (fægterne er sig klar) – "Allez" (kampen begynder) – og "Halte" (dommeren standser kampen).



Det er altid kampens dommer, der afgør, om der skal tildes et gyldigt touché – uanset hvilket våben vi kigger på. Meldeapparatet viser kun, hvornår, hvem og til dels, hvor der er ramt, ikke hvordan (om det er gyldigt, ugyldigt eller i det hele taget efter reglerne).

Dommeren er – bortset fra ved officielle protester – den øverste myndighed, som afgør, om en fægter skal have tilkendt et gyldigt touché.



Hvis en fægter beder om det, eller dommeren skønner, at det er nødvendigt, kan der udpeges to sidedommere. De holder for eksempel øje med, om en fægter dækker for træffefeltet med sin våbenløse hånd (på fleuret), krydser ben (ikke tilladt på sabel), eller om fægteren forsøger at få point ved at støde i gulvet uden for pisten (på kårde).

På sabel og fleuret afgør dommeren, hvilken fægter der har angrebsret i en given situation. Hvis fægteren med angrebsret har ramt sin modstander i det gyldige træffefelt, får hun eller han tilkendt et gyldigt touché.

Afgørelsen af, hvem der har angrebsret på fleuret og sabel, er det, der gør det sværest at iagttage og forstå fægtning. Kampen foregår som regel så hurtigt, at det for den udenforstående kan være vanskeligt at se, hvem der først påbegynder et angreb.

Den bedste måde at forstå det enkelte touché på er at følge dommerens udredning af aktionen eller frasen. Ved forskellige håndsignaler viser han eller hun, hvor angrebet begynder, om det er pareret, og hvem der har fået tilkendt et

touché.

At dømme stiller store krav til dommerens koncentration og kendskab til fægtning. Internationale dommere udnævnes da også kun efter egentlige eksaminationer.

Sanktioner

Ud over at tildele points skal dommeren også påse, at reglerne for optræden på pisten bliver overholdt. Hvis fægterne optræder i strid med reglementet, kan dommeren idømme advarsler (gult kort) eller et straftouché (rødt kort). Mange typer forseelser kan straffes - i værste fald med sort kort, som sender fægteren ud af turneringen.



Tildelte sanktioner er ens for alle våben. Hvad der konkret betragtes som en overtrædelse er forskelligt fra våben til våben. Til børnekonkurrencer vil en del dommere være mildere i bedømmelsen – og f.eks. først forklare at noget er forbudt og give en henstilling, før en advarsel.

□ Gult kort = Advarsel. Fægteren kan ikke få en advarsel og point på samme tid. Touché annulleres. Enhver efterfølgende forseelse giver automatisk rødt kort.□

Et ret almindeligt eksempel på tildeling af et gult kort er, at fægteren møder på pisten med et ulovligt våben (N.B. Test altid jeres våben, når I går AF pisten efter forrige kamp, så er våbnet klar til næste kamp)

□□ Rødt kort = Modstanderen tildeles et point. Har man allerede en advarsel og begår i samme kamp en forseelse, der giver gult kort, så får man automatisk rødt kort.

Eksempler på forseelser, der giver rødt kort, er en farlig, voldelig, hævnøst handling (handling) og det at ramme modstanderen med et slag med skålen af våbnet. Et mere almindeligt eksempel er fægteren, der møder op på pisten med mere end ét ulovligt våben. Fægteren skal så ud og finde tredje våben og starter kampen med at være bagud 0-1.

□□ Sort kort gives for meget grove forseelser. Sort kort indebærer bortvisning, uden placering, og evt. senere disciplinære sanktioner, herunder karantæne. Eksempler på forseelser, der udløser sort kort, er: Fysisk angreb på dommeren, forsætlige, grove fysiske angreb på modstanderen, og det at kaste med sin maske eller sit våben eller at nægte at hilse på modstander og dommer. Også publikum kan få sort kort og bortvises.



Værd at se kigge efter og nyde på hvert våbens aktioner

Kårde: Det afventende, til tider defensive, nervepirrende spil. De to fægteres og kampens underliggende taktik og strategi for hver fægter. Kortere, eksplosive angreb. Timing og tempo i angreb. Modangreb, kontratempo. Stor præcision i træffere mod hånd og fod.



Fleuret: Den varierende taktik, den høje mobilitet, de lange sammensatte angreb. Mange parader, finter og kontraparader. Serier af angreb, modangreb, genoptagelser af angreb. Kig efter balancen mellem offensive og defensive sider af fægterne. Nyd det flotte skue og dramaet.

Sabel: Sabelkampe afgøres ofte hurtigt og enkelt, aggressiviteten og den atletiske præstation er nøglepunkter at kigge efter. Defensive aktioner er lidt begrænsede, da våbnet er et hugvåben, som giver mange muligheder for at



ramme med hele klingens. Kig efter fægternes løsninger i det defensive og nyd den høje mobilitet og det høje tempo i udførelsen af bevægelser.

Forventninger til rollen som Fægteforældre



Fægtesporten kan give jeres barn en sund og udviklende fritidsinteresse, hvor barnet er beskæftiget mange glade og spændende timer om ugen i en klub, til konkurrencer og på lejre.

Medlemskab af en forening eller klub betyder **at man er med** og er en del af **et fællesskab**. I et fællesskab forventes det, at deltagerne er med og bidrager til fællesskabet – i en sportsklub er bidraget ofte mere end kontingentet. Det forventes, at I giver en hånd med.

Vi i dansk fægtning er rigtig glade for at have barnet og jer med på holdet, men vi har også **forventninger til jer voksne – for barnets skyld**: Hvis I hjælper til i

klubben og forbundet, så vil der ske mere for jeres barns fægtning.



Forældre er en ressource, som vi ønsker at trække på, gennem jeres medinddragelse i fægtesportens børne- og ungdomsarbejde på klubplan og forbundsniveau.

Som fægteforældre spiller I en stor rolle for barnets udvikling i fægtesporten – og også for udvikling af dansk fægtning.

Børnenes leg er de voksnes arbejde

På mange måder er forældrenes indsats for deres og andres børn en forudsætning for, at børnearbejdet i fægteklubben og fægteforbundet fungerer.

I dansk fægtning sker der mere, når I er med til det. Vores aktive medlemskreds består af 2/3 under 25 år - så der står ikke en hær af erfarne voksne fægtere klar til at sætte skub i børne- og ungdomsarbejdet. Men hvis vi ganger hvert barn i fægtesporten med to forældre, så rykker det, og så har vi en hær af voksne til at hjælpe.

P.t. er 5 ud af 7 bestyrelsesmedlemmer i DFF forældre til børn der fægter.

Kom og vær med: Fægtere bider ikke – de stikker kun...



Vær med til at gøre en forskel i dit barns udvikling som fægter og få mulighed for at dele dit barns oplevelser med barnet, klubkammeraterne og de andre forældre.

Dit barn og DFF vil sætte pris på alt det arbejde, I gør: Fælles kørsel, sponsorarbejde, kagebaking, ledelse, stævnehjælp og meget mere. **Spørg klubbens ledere og trænere, hvad I kan hjælpe med.**

I behøver ikke andre forudsætninger for at være en del af klubben og sporten end lysten og engagementet.



Gode råd til JERES rolle som fægteforældre

1. Det er vigtigt for barnet, at forældre støtter og opmuntrer barnets valg

af sportsinteresse – med ord og handling.

2. Støt barnet og klubbens trænere og ledere omkring børnene. Eventuelle problemer løser I bedst gennem samtaler med trænere og ledere uden at barnet er til stede.
3. Forældres ambitioner bør balancere med barnets ønsker.
4. Bidrag til, at det skal være sjovt at gå til fægtning.
5. Vær rollemodel for jeres barn. Attituder, holdninger og følelser er vigtige. Vær med til at jeres barn lærer fair play og tolerance, vigtigheden af venskab og en idrætsmæssigt god adfærd.
6. Vis, at I holder af jeres barn, uanset om barnet vinder eller taber.
7. Hav fokus på barnets udvikling frem for resultatet af kampen. Børn fægter for at lære at fægte – senere for at vinde. At vinde VM, kræver ikke at vinde et børnestævne, men at lære sig fægtning.
8. Overvurder ikke kampens betydning i børnefægtning.
9. Stil ikke krav til resultatet og fokusér aldrig kun på præstationen, men vær positiv og lyt også til tanker om fægtningen, kammeraterne og lederne.
10. Vær med til at ledere og forældre omkring børnene er enige om normer og regler, som er vigtige for børnenes udvikling som fægtere og mennesker.

11. Hjælp og støt dommerne i deres svære og vigtige rolle. Se dommeren som en vejleder og kritisér ikke dommerens afgørelser.

12. Tænk på, at barnet dyrker fægtning for at opleve:

- Sammenhold, fællesskab og venskaber
- Udvikling af egne evner
- Spænding
- Konkurrence, fremgang og status
- Fysisk aktivitet
- At kunne bruge sin energi

At vinde kommer sjældent på førstepladsen, når børn fortæller, hvorfor de går til sport.

13. Sørg for rigtigt og fornuftigt fægteudstyr.

14. Sørg for at dit barn spiser rigtigt og hviler sig tilstrækkeligt.



Forældretips: VASK af fægtetøj:
Fægtetøj vaskes på 40 grader.
Kogevask ødelægger tøjet. Vask det kun sammen med hvidt eller lyst tøj.
Husk, fægtehandsken er ikke hvid – vask den ikke sammen med tøjet.



Forældretips: Tag på fægtelejr.
Send barnet på træningslejr. DFF og klubberne afholder flere gange årligt billige fægtelejre for børn. Her har børnene det sjovt, møder nye og gamle venner og lærer i koncentrerede forløb mere om fægtning. Tjek lejrene på:
http://www.fægtning.dk/sider/side_117.aspx



Forældres ansvar

- Støtter og opmuntrer barnet i medgang og modgang.
- Viser interesse for fægtesporten.
- Hjælper barnet og klubben.
- Er rollemodel for barnet.
- Har indsigt i og respekterer klubbens og sportens regler.
- Råber ikke efter dommeren, men hepper på fægteren.

Lederens og trænerens ansvar

- Lære børn at fægte og skabe rammer og muligheder for læring og udvikling.
- Klubben gør det sjovt og spændende for børn at fægte. Give børn gode og sjove oplevelser.
- Det er trygt og rart at komme i klubben og til konkurrencer.
- Give alle børn samme muligheder. Træneren kan forstå at tale og lege med alle børn.
- Børnefægtning foregår på børnenes betingelser – ikke de voksnes.
- Være rollemodel for barnet.
- Lytte til børnene for at skabe et bedre fællesskab.



Fortsat god fornøjelse i fægtingens vide verden.

Tak fordi I læste med i denne introduktion og guide til fægtesporten for forældre til børn som fægter.

Vi håber, at guiden kan bidrage til at rykke jer fra "hjælp, mit barn går til fægting" til et "hurra, mit barn går til fægting".

Det store ryk i jeres viden om fægting og glæderne ved vores spændende sport kommer ved at I deltager sammen med barnet og klubben til træning, konkurrencer, lejre o.s.v., og her ligger de store oplevelser i fægtesporten sammen med barnet og venter på jer og os.

Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse med jeres barns fægting i fremtiden. Vi ses i klubben, til konkurrencen, på lejren og i forbundet.

Skulle der være spørgsmål, så kontakt DFF. Find kontaktinformation på www.faegtning.dk

Med venlig fægtehilsen

DFF's Børne – og ungdomsudvalg

Efteråret, 2011.





Ordbog - forstå dit fægtebarn

Fægtning har som andre idrætter sit eget fagsprog med især franske og italienske låneord.

Dit barn vil sikkert tage ord med hjem, som I kan slå op i denne ordbog. Idræt handler om bevægelse, så en anden måde at forstå fægtebarnet kan ofte være at få barnet til at sige og vise det.

A

Advarsel: Straf for overtrædelser af reglementet. I konkurrencer gives gult kort, som er en advarsel, et rødt kort, som giver modstanderen point, og i sjældne tilfælde et sort kort, som betyder, at fægteren bliver bortvist fra turneringen.

Allez: Dommerens ordre til fægterne om at begynde kampen.

Angreb: Den offensive handling, der udføres under udstrækning af armen, mens klingens truer modstanderens gyldige træffefelt.

Angrebsret: På sabel og fleuret den fortrinsret til at score point, som tilkommer den fægter, der enten har taget initiativ først eller har afværget et angreb fra modstanderen.

Arbitre: Dommer.

Assault: Fri fægtning. Om træningskampe udenfor konkurrence.

Attaque: Angreb.

Attaque au fer: Angreb der indledes mod modstanderens klinge – f.eks. battement eller binding.

Attaque passé: Angreb, der rammer forbi modstanderen.

Attaque plaqué: Angreb hvor klingens side rammer og ikke med spidsen.

Avertissement: Advarsel. Se Advarsel.

B

Baglinje: Pistens bageste linje. Overtræder fægteren denne med

begge ben, tildeles modstanderen et point.

Balestra: En sammensat angrebsbevægelse bestående af et hurtigt hop fremad med samtidig landing på begge fødder umiddelbart efterfulgt af et udfald.

Battement: Hurtigt slag på modstanders klinge som forberedelse på et angreb,

hvor modstanders spids fjernes, eller for blot at fremkalde en reaktion.

Binding: Bevægelse med våbnet, hvorved fægteren låser modstanderens klinge.

C

Contre-attaque: Modangreb.

Contre-temps: Parade udført på et tempostød eller tempoangreb samt den efterfølgende ripost.

Corps á corps: Kroppskontakt mellem fægterne (ikke tilladt).

Coups doubles: Samtidige træffere fra begge fægtere.

D

Degagement: Fægteren skifter linje med sin spids. Omgåelse af modstanders klinge, når denne prøver at fange klingens



med f.eks. parade, binding eller battement.

Direkte udslagning: Turneringsform, hvor den tabende fægter udgår af turneringen.

Droit: Højre.

E

Ei-jakke: Jakke vævet af metaltråde. Jakken dækker det gyldige træffefelt på sabel.

Ei-vest: Vest vævet af metaltråde. Vesten dækker det gyldige træffefelt på fleuret.

En garde: Udgangstilling - dækstilling. Se billede.

Engagement: Modsat degagement. Klingekontakt. Som forberedelse af et angreb tages modstanders klinge. Se binding.

F

FIE: Det internationale fægteforbund. Fédération Internationale d'Escrime.

Finte: En trussel om et angreb mod modstanderens træffefelt, som ikke udføres. Et falsk angreb, som udføres med intentionen om at modstanderen reagerer med en defensiv aktion, som skaber vejen for det reelle angreb – f.eks. finte – degagement.

Fleche: Løbende angreb, hvor det bageste ben krydser frem forbi det forreste (ikke tilladt på sabel).

Fleuret: Et af de tre våben.

Frase: Periode under kamp, hvor fægterne udveksler angreb og parader.

Fægtemester: Fægtetræner, der har gennemgået den længste fægtetræneruddannelse (også kaldet Maestro eller Maître).



G

Gauche: Venstre.

H

Halte: Dommerens ordre til fægterne om at stoppe kampen.

K

Kampskema: Skema til registrering af kampresultater i direkte udslagningskampe.

Kontraangreb: Modangreb; angreb på en modstander, der allerede har indledt et angreb, uden at modstanderens angreb pareres.

Kontrakvart: Parade.

Kontraripost: Svarangreb på en modstander, hvis ripost (se nedenfor) er afværget.

Kontrasixte: Parade.

Konratempo: Se Contre-temps

Kvart: Parade.

Kvint: Parade.

Kårde: Et af de tre våben.

L

Lamé: Stof indvævet med tråde. Materialet som bl.a. elektriske veste til sabel og fleuret er lavet af.

Lektion: Træningsform, hvor fægteren får individuel undervisning af en fægtemester eller instruktør.

M

Marché: Skridt fremad.

Meldeapparat: Elektrisk apparat til registrering af træffere.

Modangreb: Se kontraangreb.

N

Non-valable: Ugyldigt touché

O

Oktav: Parade.

Opposition: Klingeposition hvorved fægteren på samme tid med sin klinge og skål dækker sig mod at blive ramt og angriber eller kan ramme med sin spids eller sin klinge.

Oppositionsstød: Se Opposition. Ofte brugt angrebsmetode på kårde for at undgå dobbelttræffer.

Opruller: Del af det elektriske apparatur. Forbinder kropsledningen og meldeapparatet.

P

Parade: Defensiv bevægelse med våbnet, hvorved en trussel eller et angreb fra modstanderen afværges ved at modstanderens spids fjernes fra træffefeltet.

Passage: Fægteres bevægelse forbi hinanden på pisten.

Passé: Se Attaque passé.

Piste: Fægtebanen.

Plastron: Sikkerhedsvest.

Plaqué: Se Attaque plaqué.

Preparation: Forberedelse til angreb.

Prêts eller Prêtes: Klar.

Prim: Parade.

Prise de fer: Angreb, hvor modstanders klinge kontrolleres ved kontakt med angriberens våben. Se Binding. Se Attaque au fer.

Pulje: Turneringsform.

Puljeskema: Skema til registrering af kampresultater i puljer.

R

Remise: Genoptagelse af et angreb efter at første angreb enten ikke har ramt eller

er afværget, og uden at en eventuel ripost er blevet pareret.

Ripost: Svarangreb på modstanderen, efter at dennes angreb er afværget (pareret).

Rompé: Skridt bagud.

S

Sabel: Et af de tre våben.

Salut: Hilsen og dommerens ordre til fægterne om at hilse før og efter kampen på modstander, dommer og publikum.

Sammensat angreb: Angreb i flere bevægelser eller tempi.

Sammensat parade: Parade i flere bevægelser.

Sekund: Parade.



Sejrsindex: Antallet af sejre i en pulje divideret med antallet af fægtede kampe.

Septim: Parade.

Sikkerhedsvest: Vest til beskyttelse af den våbenførende arm og kroppen i dens side.

Simultané: Samtidig (attaque simultané = samtidigt angreb)

Sixte: Parade.

Skål: Den del af våbnet mellem klinge og håndtag, der dækker hånden. Kaldes nogle gange parerplade.

Standsningsstød: Også kaldet arrêt eller standsestød. Simpelt modangreb. Fægteren strækker sin arm under modstanderens angreb uden at lave parade. Meget hyppig forsvarsaktion på kårde. På fleuret og sabel har stødet ikke fortrinsret, hvis modstanderen rammer.

Straftouché: Straf for visse overtrædelser af reglementet. Idømmes bl.a. for gentagen forseelse efter advarsel.

T

Terts: Parade.

Touché: Gyldigt touché er en træffer i modstanderens gyldige træffefelt, der giver point.

Touchéindex: Forskellen mellem antallet af en fægters afgivne og modtagne touchés i en pulje.

Træffefelt: På kårde er det gyldige træffefelt hele kroppen. På fleuret er det torsoen. På sabel er det hele overkroppen (fra bæltstedet og op, minus hænder og nakke).

U

Udfald: Fremadrettet benbevægelse, hvor fægteren fælder ud på benet. Meget hyppigt brugt angrebsbevægelse.



Billeder i denne bog

DFF takker fotograferne:

Michael Gyes, DJ Jensen, Karsten Weirup, Erling Steen, Martin Wiuff og Jørund Pedersen

for brug af billeder til denne bog.

Tjekliste for konkurrencefægtere:

Fægtekurrencer kræver en del planlægning fra arrangørernes, fægternes og forældrenes side. Tag jer tid til at tjekke og dobbelttjekke, at I har husket alle de ting, I skal bruge til en konkurrence, før I tager af sted. Det er stressende for barnet, og forsinker afviklingen af konkurrencen, hvis I har glemt noget derhjemme.

Nedenfor finder I en tjekliste, som I kan bruge og genbruge ved pakning af udstyr til konkurrencer. Lav selv jeres egne tilføjelser

Tjek, at der er navn på alt udstyr. Barnets navn, klub, land.

Brug også tjeklisten, når I skal hjem – så I får alt udstyr med hjem igen.

- = Ud
- = Hjem

- Brystbeskytter (fra "pige")
- El-jakke (sabel).
- El-vest (fleuret).
- Fægtebukser
- Fægtejakke
- Drikkedunk
- Håndklæde
- Handske
- Manchet eller el-handske (sabel)
- Kropsledninger (2 stk., der virker)
- Ledning til maske (2 stk.fleuret/sabel)
- Madpakke (sund) og frugt
- Maske

- Penge til deltagergebyr o.a.
- Reparationsgrej
- Sikkerhedsvest (fra "dreng-pige")
- Sko
- Sokker
- Spil / bog / legetøj
- Taske til udstyr.
- Tjek licens (fra kadet)
- Træningsdragt / overtrækstrøje.
- T-shirts
- Våben (2 stk der virker)
- _____
- _____
- _____
- _____
- 1 stk fægtebarn :-)

Til stævnet: Hjælp dit barn ved, at

- Lytte efter meldingerne fra højtalere, dommere og trænere.
- Give barnet ro og opmuntring.
- Sørge for at barnet er frisk, varm, mæt og påklædt til kampene.
- Tale pænt til dommeren.
- Vise at du holder af dit barn, uanset om barnet vinder eller taber.
- Have fokus på barnets udvikling frem for resultatet af kampen: Børn fægter konkurrence for at lære at fægte – senere for at vinde.

Jeres egne notater:

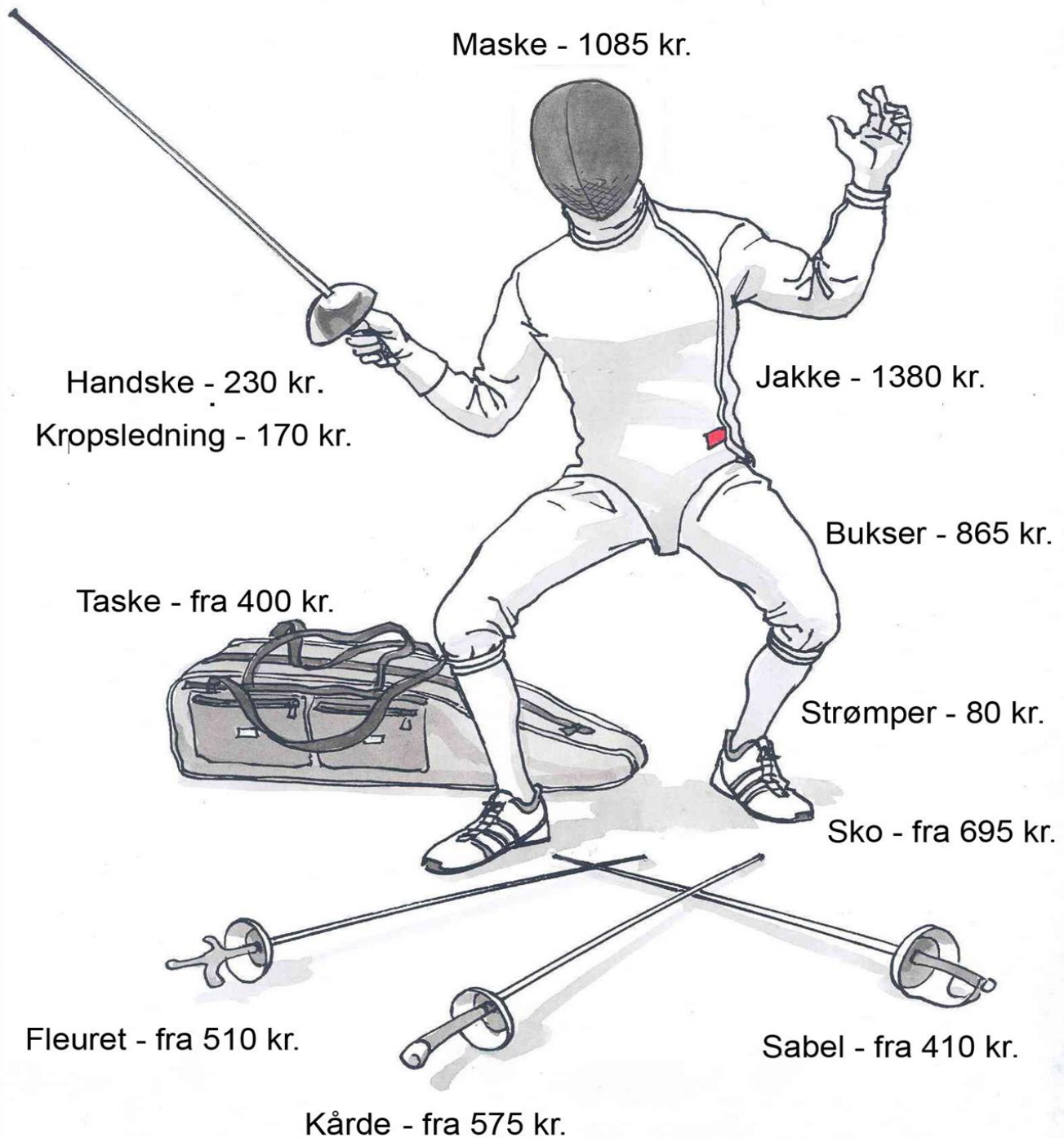
Tilføj her jeres egne notater.

Jeres egne notater:

Billede: Begynderudstyr til klubtræningen.

Udstyr, man kan købe, hvis man vil træne godt som begynder i en klub.

Danske cirkapriser (2010). (Billede udlånt af Allstar Danmark, www.allstar-danmark.dk).





DANSK FÆGTE-FORBUND

Er I dansk fægtnings nye sponsorer?

En sport med mange spidskompetencer. Præcision, hurtighed, koordination, balance, beslutsomhed, effektive og individuelle løsninger, teknik og taktik, modernitet og tradition, spændende udfordringer – det er fægtning. **Er det (også) jeres firmaprofil?** Så kontakt DFF.

Glade og seriøse fægtere fås i alle størrelser.



”Hurra, mit barn går til fægtning”.
En guide for forældre til børn, som fægter.

Dansk Fægte-Forbund
Idrættens Hus
DK 2605 Brøndby

Epost:
dff@faegtning.dk
Tlf.: 43262097

Medlem af Danmarks
Idræts-Forbund
Og Federation
Internationale D'escrime

