

Mål for Børnehold onsdag:

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

10 Regler for Onsdagsbørneholdet (De 10 bud):



1. Det skal være rart og sjovt at fægte.
2. I klubben har vi sammenhold, og det er onsdagsholdet en del af. Det betyder, at vi alle hjælper klubben, når vi kan, og at børnene og forældre er meget velkomne til alle klubbens aktiviteter.
3. Det er træneren, der sørger for, at klubbens regler og fægterejerne bliver overholdt. Og børnene der hjælper.
4. Vi fægter altid fair.
5. Vi hjælper hinanden og lærer af hinanden.
6. Vi er alle er med hele tiden - så godt vi kan.
7. Vi gør, som trænerne siger.
8. Trænerne på onsdagsholdet er dygtige, engagerede og veluddannede inden for sporten.
9. Det skal være let for børnene og forældre at følge med i, hvad der foregår til onsdagstræningen, i klubben og til konkurrencer.
10. Når vi er til konkurrence fægter vi for at lære at fægte. Når vi bliver store, fægter vi for at vinde.

Regel nr. 1 er altid den vigtigste.

Årsplan for HFK Børnehold Onsdag kl. 16-17.30. Kårde.



Børnene bedes møde 10 minutter før træningens start. Vi starter kl. 16.

Så snart barnet er mødt, skal barnet klæde om og finde sit fægтетøj og lægge det i en bunke til senere brug eller iklæde sig fægтетøjet.

Forældre må meget gerne hjælpe med omklædningen og når der skal tages udstyr på og fægtes..

Trænere:

Martin Wiuff

50536314 martin_wiuff@hotmail.com

Mads Hjerskov

26210597 madsgud@hotmail.com

Januar

4 onsdage

Opvarmning:

Lege.

Lære mange måder at bevæge sig på.

Benarbejde:

Engarde, marche, rompe, udfald.

Teknik:

Gruppe 1:

Opposition – Engarde sixte.

Direkte angreb.

Gruppe 2:

Spidssikkerhed.

Direkte angreb.

Forsvar uden kontakt - standsestød.

Fægtning:

Fri fægtning. Uden konkurrence.

Konkurrence:

Danmarksmesterskaber for børn i Birkerød 21.-22.01.

(gruppe 2)



Februar

3 onsdage – vinterferie uge 7

Opvarmning:

Lege.

Lære mange måder at bevæge sig på.

Benarbejde:

Gruppe 1:

Engarde, marche, rompe, udfald.

Gruppe 2:

Det samme + Sammensatte bevægelser: Marche-udfald, rompe-udfald.

Teknik:

Gruppe 1:

Lære at hilse. Lære at tage udstyr på.

Sikkerhed

Direkte angreb.

Gruppe 2:

Spidssikkerhed.

Direkte angreb.

Forsvar uden kontakt - standsestød.

Fægtning:

Fri fægtning. Uden konkurrence.

Forældremøde og våbenkursus søndag d. 27.02.



Marts

5 onsdage

Opvarmning:

Lege.
Fægteopvarmningslege

Benarbejde:

Udfald.
Marche-udfald.
Flêche.

Teknik:

Gruppe 1:
Sikkerhed
Våbenlære
Direkte angreb.
Modstrækning. Standsestød.

Gruppe 2:

Angreb med kontakt: *Sixte-kontre-sixte.*

Fægtning:

Konkurrencefægtning
Lektioner –gruppe 2.

Konkurrence:

Holbæk Cup i klubben søndag d. 06.03. alle med.
Syddjylland Open i Vojens d. 12.03. – gruppe 2.



April

3 onsdage (Påskeferie uge 16)

Opvarmning:

Fægteopvarmningslege

Benarbejde:

Gruppe 1:
Benarbejdslege
Udfald. *Marché-udfald.*

Gruppe 2: *Marché-udfald.*

Udfald og *marché-udfald* m. håndtempo og fodtempo.
Holde afstand. Skifte tempo. Skifte retning.

Teknik:

Gruppe 1:
Parader: *Sixte-kvart-oktav-septim*

Gruppe 2:

Angreb med kontakt: *Kvart-oktav.*

Fægtning:

Opførsel til kampe og træning – gruppe 1
Konkurrencefægtning – gruppe 2
Lektioner – gruppe 2.

Konkurrence:

Sjov konkurrence i klubben for børn søndag d. 10.04. alle med.



Maj

4 onsdage

Opvarmning:

Konkurrenceopvarmning

Benarbejde:

Forsvar og modangreb:

Rompé m. modstrækning

Rompé m. udfald og marché-udfald.

Rompé m. fleche

Teknik:

Gruppe 1:

Standsestød.

Parade-riposte.

Gruppe 2:

Det samme.

Fægtning:

Konkurrencefægtning – gruppe 1

Minidommer – gruppe 2.

Lektioner – gruppe 2.

Konkurrence:

JAF B&U-stævne, Århus, 07.05. – gruppe 2



Juni

4 onsdage – sommerferie fra uge 26

Opvarmning:

Lege og boldspil

Benarbejde:

Gruppe 1: Det samme som i maj.

Gruppe 2:

Håndtempo & Fodtempo.

Holde afstand, skifte retning. Skifte-tempo.

Hop frem, Ballestra.

Krydsskridt.

Teknik:

Standsestød - Parade-riposte (igen)

(begge grupper).

Fægtning:

Minidommer – gruppe 1

Fri fægtning – gruppe 2.

Lektioner – gruppe 2.

Sommerafslutning: Hygge, slikfægtning.

Konkurrence:

Hellerup Open d. 12.-13.06. i klubben – alle med.

Videoaften i klubben d. 11.06. – alle med.



Juli – sommerferie.

Sommerferie – ingen onsdagstræning

14.,15, og 17.07. Sommerlejr i klubben (dagskole)

For alle børn!

Første uge i august DFF Sommerlejr i Bramming

For gruppe 2.



August

4 onsdage –
sommerferie t.o.m.
uge 32

Opvarmning:

Lege og boldspil

Benarbejde:

Gruppe 1: Engarde, marche,
rompe, udfald.

(igen)

Gruppe 2:

Håndtempo & Fodtempo.

Holde afstand, skifte retning.

Skifte-tempo.

Hop frem, Ballestra.

Krydsskridt.

Teknik:

Spidssikkerhed. Opposition. Angreb og forsvar uden kontakt.

Direkte angreb. Modstrækning. Standsestød.

(igen)(begge grupper).

Gruppe 1: Lære at hilse, lære om våben, lære at tage udstyr på.

Sikkerhed.

Fægtning:

Fri fægtning – begge grupper.

Lektioner – gruppe 2.



September

4 onsdage

Opvarmning:

Lege.

Lære mange måder at bevæge sig på.

Benarbejde:

Engarde, marche, rompe, udfald. Sammensatte bevægelser: Marche-udfald, rompe-udfald (igen).

Teknik:

Klingeøvelser & spids. Med og uden kontakt – sixt, kvart, oktav.
Degagement.

Fægtning:

Fri fægtning – gruppe 1

Fægtning med øvelsesprogram - gruppe 2.

Lektioner – gruppe 2.

Konkurrence:

Rudersdal Open i Birkerød – gruppe 2.



Oktober

3 onsdage – efterårsferie uge 42

Opvarmning:

Fægteopvarmningslege

Benarbejde:

Gruppe 1: Angreb:

Udfald. Marche-udfald,
Fleche.

(igen)

Gruppe 2: *Genoptagelser.*

Remise - redoublement

Teknik:

Angreb med kontakt:

sixte-kontre-sixte (igen)

Angreb med kontakt:

Kvart-oktav (igen)

Fægtning:

Fri fægtning – gruppe 1

Fægtning med øvelsesprogram - gruppe 2.

Lektioner – gruppe 2.

Konkurrence:

Trekanten Open – gruppe 2.

Ekstratræning torsdag i uge 42 – for alle børn.



November

5 onsdage

Opvarmning:

Konkurrenceopvarmning

Benarbejde:

Gruppe 1: Hop frem, Ballestra.

Krydsskridt , fleche.

Gruppe 2: *Introduktion af hop tilbage og hoptilbage-udfald.*

Hoptilbage-fleche.

Teknik:

Gruppe1: Angreb håndtempo,
fodtempo. Degagement.

Gruppe 2: Finte. 2. intention.
Degagement.

Fægtning:

Konkurrencefægtning.

Lektioner: Gruppe 2.

Konkurrence:

Holbæk Cup i Holbæk d. 05.11. – store præmier til alle.

Afslutningsstævnet – alle med.

Klubmesterskaber for børn i klubben – alle med.

Klubbens fødselsdag



December

3 onsdage – juleferie uge 52

Opvarmning:

Lege og boldspil

Benarbejde:

Gruppe 1: Angreb: Udfald. Marche-udfald, Fleche.
(igen)

Gruppe 2: Rompe-udfald. Rompe-fleche. Hop tilbage og hoptilbage-udfald. Hoptilbage-fleche.

Teknik:

Modangreb.

Forsvar m. sixte & kontre-sixt

Forsvar m. kvart-oktav. Parade-riposter.
(igen)

Fægtning:

Konkurrencefægtning.

Gruppe 1: Opførsel til kampe og minidommer.

Lektioner: Gruppe 2.

Juleafslutning m. pebernøddefægtning

Konkurrence:

Mahauts Julestævnet. 3.-4.12. – alle med.

