

DFF's Teknikkort - Fægtebasis



Selvtræningkoncept for miniorer t.o.m. dreng/pige -

Kårde og fleuret.

(1. udgave - juli 2012)

"Mor, vi skal hjem og træne udfald!" - sådan må det gerne lyde, når klubtræningen for børneholdet slutter!

Alle børnene fik nemlig et teknikkort med hjem med en fægteopgave, de skulle øve sig på.

TRÆNERVEJLEDNING:

Formål:

Teknikortkonceptets formål er at skabe motivation og inspiration til selvtræning hjemme eller i forlængelse af klubtræningen, så børnene ved at bruge mere tid på fægteteknik, end den tid der er til selve træningen, bedre og hurtigere kan beherske simple, basale fægtefærdigheder. Øvelse gør mester.

En bevægelse skal øves mange hundrede gange, før den er lært og ved at være automatiseret. Det kræver målrettet træning af de enkelte specifikke bevægelser med fokus på korrekt udførelse (fokus er et andet sted, når man f.eks. fægter en kamp), hvilket selvtræning lægger op til: Udenfor træningstiden er der (endnu) mere tid og tid til fordybelse.

Med DFF's Teknikkort kan man på motiverende vis få en struktureret tilgang til selvtræningen som "hjemmearbejde".

Kortene skal medvirke til at børn får passionen til at blive bedre gennem at øve sig og træne (selv).

Det er en positiv erfaring for børn at kunne se resultatet af et arbejde, opleve fremgange og opleve, at de behersker en teknik.

Kortene understøtter en målsætning om at gøre børn og unge teknisk bedre.

Målgruppe:

Minorer-dreng/pige. Kortene er primært for de 8-12 årige.

Begyndere og let øvede - fleuret og kårde.

Konceptet er rettet mod fægtere på 8-12 år - herefter er det næppe så motiverende med kortkonceptet. Men øvelserne på kortene er stadig relevante færdighedsmæssigt og kan anvendes uden fuld brug af kortkonceptet.

Materialet kan bruges af alle trænere.

Materialet er især tænkt som en hjælp for nye trænere, der gerne vil have idéer til, hvilke almindelige øvelser begyndere og let øvede kan træne (selv).

Trænere, der vil arbejde med DFF Fægtemærket på bronze, kan også få glæde af at benytte konceptet, da øvelserne indholdsmæssigt læner sig op ad færdighedskravene til bronzemærket.

Man behøver dog ikke arbejde med DFF's mærkeordning for at få glæde af Teknikkortene - arbejdet med kortene i sig selv giver bedre teknik på holdet.

Opsummering:

Hovedformålene med Teknikkortene er:

1. At give klubtrænerne og ledere et pædagogisk instrument som kan integreres i træningen. Kortene kan anvendes i planlægningen og gennemførelsen af træningen og giver et instrument, der også kan bruges til at motivere fægterne.
2. At give børn en forståelse for at selvtræning er et væsentlig element i teknisk udvikling, at skabe gode træningsvaner og skabe glæde ved selvtræning fra en tidlig alder.
3. At opmuntre børn og unge mellem 8 og 12 år til at fokusere på deres fægtemæssige udvikling ved at give dem indtryk af deres udvikling, at skabe den glæde og forståelse for fægtesporten, der kan gøre dem til gode fægtere.

Øvelsesindhold:

Fægtemærke Niv. 1. Bronze - Færdigheder (teknikdel).

Indholdsmæssigt tager opgaverne, som fægterne skal lave selv, udgangspunkt i de færdigheder, der skal arbejdes med på DFF Bronzemærke. Selvtræningen skal supplere den almindelige træning, herunder lektioner, som forberedelse til mærkeprøven.

Det er en klar forudsætning, at indholdet har været trænet til den almindelige træning. Giv ikke fægtere kort med opgaver, som ikke har været øvet til træningen.

Træningens øvelsesindhold kan specifikt have konceptet som omdrejningspunkt, således at indholdet til træningen er det samme som kortene, og børnene efter træningspas får kort med hjem. Se nedenfor under "Metode".

Simple øvelser - mange gentagelser.

Progression og differentiering:

Teknikkortene er opbygget med progression i indøvelsen af basale fægtefærdigheder, således at der er 3 serier, som samlet danner en fægtebasis:

Benarbejde: Grønne teknikkort - 5 fægtebasisøvelser

Våbenarbejde: Orange Teknikkort - 5 fægtebasisøvelser

Våben og ben: Blå teknikkort. - 6 fægtebasisøvelser

Endvidere er hvert enkelt kort i grupperne nummereret og øvelsesindholdet til en vis grad tilrettelagt således, at det laveste nummer i gruppen generelt set er nemmere det højeste.

Man bør starte med at øve kortene med Benarbejde (Grønne) og Våbenarbejde (Orange), før man giver sig i kast med de sammensatte bevægelser, som kræver større koordination mellem hånd og fod (våben og ben), og derfor er vanskeligere.

Hvert kort har en eller to ekstra opgaver i bunden, som kan være valgfri til dem, som vil lave mere, eller som træneren kan give som ekstra udfordring. Man kan også vælge kun at lave ekstraopgaven 2. gang holdet kører kortene igennem - eller anden gang fægteren trækker kortet.

Det er op til træneren at vælge ud fra sit fægteindlæringsstandpunkt, om han/hun vil starte med benarbejde (grønne kort) eller med våbenarbejde (orange kort) eller om man vil bruge begge kortbunker samtidigt.

Mange starter traditionelt med benarbejde, men måske er der flere tidlige succesoplevelser og motivation at hente ved at starte med våbenarbejdet, hvor alt udføres i en stabil position (engardestillingen) og øvelserne er mindre fysisk krævende? Det forudsætter dog, at man har et våben hjemme (selv om mange øvelser kan laves blot med hånd, stok eller pind), eller at selvtræningen laves på "salen" lige før og efter træningen.

Af hensyn til fægternes fysiske udvikling er der sat loft på, hvor længe og hvor meget, der skal præsteres fysisk. I sær hvad angår benarbejdet, bør børnene ikke opfordres til at lave endnu mere end anført, da det kan føre til overbelastninger. Af samme grund er der på kortene løbende opfordringer til at dele øvelsesindholdet op i passende delmængder.

I forhold til hold med blandet niveau af fægtere, så er hensigten med konceptet som udgangspunkt, at alle i målgruppen uanset niveau kan have brug for og glæde af at selvtræne selv de mest basale fægtebevægelser almindeligt, stadigt og længe (!) og på længere sigt kan drage nytte af at lære at træne selvstændigt. Derfor kan alle være med, men træneren kan i forhold til de mest øvede differentiere i forhold til graden af præcision, korrekthed og hurtighed i bevægelserne. Disse fægtere kan måske også gå videre hurtigere videre til de blå kort med sammensatte bevægelser? I øvrigt er hver farveserie nummereret, således at øvelse nr. 1 gerne generelt set skulle være noget lettere end de fortløbende og hvert enkelt kort har en eller to ekstraøvelser. Dette giver også muligheder for at differentiere i forhold den enkelte fægters niveau.

For mere øvede fægtere og fægtere i ungdomsrækkerne findes flere, hårdere og sværere øvelser på en mobil app, som DFF er ved at få udarbejdet (ultimo 2012)

Materialer:

- Kort i spillekortstørrelse. 3x 5-6 stk. Fægtebasiskort (3 Trin) - 3 af hvert kort (48 kort i alt).
- Fægterprofilark, hvor træner kan krydse af, hvor langt fægteren er nået.

Kortene kan du:

a) Printe ud på karton, klippe kort ud, folde på midten og lime dem sammen. Du kan også nøjes med almindeligt papir og med kun at klippe tekstsiden på kortene ud, og altså lave kort uden bagside - hvis du f.eks. bare vil bruge materialet en enkelte gange.

b) Printe ud på almindeligt papir, klippe ud efter rød kantstreg, folde på midten. Herefter finder du en lamineringsmaskine og går ud og køber en pakke med lamineringsplastlommer (mål: 65x95 mm "Key Card", Leitz)(koster ca. kr. 50). Kør det gennem lamineringsmaskinen og så har I et flot sæt kort, der kan bruges flere gange.

Fægterprofilark kan du:

Printe ud, sætte i en mappe, og udfylde og benytte sammen med børnene, hvis du synes.

Metode (forslag):

- Alle øvelser vises og øves korrekt til træning. Alt, hvad børnene træner hjemme, skal være gennemgået og øvet til træning, så fejlindøvelse minimeres.
- Ved (hver) træningsafslutning trækker børnene et kort fra kortbunken, som træneren har sat sammen. Børnene de øver kortets øvelse hjemme til næste træningsgang (1 uge senere). Alternativ: Træneren vælger specifikke kort ud fra den enkeltes forudsætninger.
- Til næste træning følger I op på øvelserne og giver nogle nye kort.
- Alle børn på holdet (eller den gruppe, der vil være mere til at "spille kort"/"hjemmearbejdsgruppen"/"teknikgruppen") kommer så vidt muligt igennem alle 16 kort 2 gange i løbet af sæsonen (hvis vi forudsætter træning 1 gang pr. uge i løbet af en sæson svarende til et skoleår) eller den af træneren afsatte tid.
- Man trækker først i den grønne serie (benarbejde) og eventuelt orange serie (våbenarbejde). Når man har øvet alle øvelserne i grøn og orange serie flere gange, så kan man begynde på den blå serie (ben - og våbenarbejde).

Fægterprofilark: Hvis man vil arbejde systematisk og over længere tid med kortene, så kan man supplere brugen af kortene med et Fægterprofilark til hver enkelt fægter og gøre status, følge op, følge progression ect. (Fægterprofilark vedlagt sidst i dokumentet)

Repetition: Når man begynder at trække kort fra den blå serie, kan træneren vælge forsat have grønne og orange kort med i stakken, der trækkes fra, så man fortsat får øvet disse bevægelser.

Anden brug af kortene til træning er mulige. Under alle omstændigheder er særdeles væsentligt, at alt, hvad børnene træner hjemme, har været gennemgået og øvet forudgående til træning.

10 gode råd - Anbefalinger:

1. Inspirér børnene til at lave legeaftaler og lave øvelser sammen samt til, hvordan der kan øves hjemme eller lige før og efter træningen, når man venter til et stævne, en lejr eller lignende.
2. Giv idéer til, hvordan øvelserne kan laves uden for træningen. Eks.: Du kan lave benarbejde i gangen derhjemme. Du skal nok ikke stikke i mors yndlingslænestol. Du kan bruge stopuret i din mobiltelefon til at tage tid. Du kan lave noget af del om morgenen, og resten når du er hjemme fra skolen og det sidste som aftenhygge. Hvis du vil lave alt på een gang, så skal du varme op først. Følg en streg på et gulv, brug et spejl ect.
3. Har børnene ikke et eget våben, så kan en stok eller en lang, lige pind bruges i stedet.
4. "Fægterprofilkortet" kan bruges til at føre status over den enkelte fægters fremgange. Arket kan eventuelt bruges til sammen med barnet at synliggøre progression og fremhæve "milepæle": F.eks. at fægteren har lavet øvelser i en af farverne ("milepæl"), har lavet en /alle seriens ekstraøvelser, og/ eller har lavet samtlige kort i teknikkortsættet og måske er klar til bronzemærket?
5. Ekstra øvelser og "milepæle" er med til at motivere nogle børn. Derfor er der indlagt en eller to ekstra øvelser på hvert kort. En milepæl er at f.eks. at have lavet alle kort i en af farveserierne. Ekstraøvelserne er generelt lidt sværere end kortenes hovedøvelse.
6. Lav små tests eller opvisninger, der giver børnene succesoplevelser (og for at sikre, at færdighederne er lært korrekt): Husk, at fejre alles forbedringer og milepæle - og på samme måde. Brug f.eks. fægterprofilkortet og kryds af for hver enkelt, hvis øvelsen er gennemført (korrekt).
7. Lav små konkurrencer eller opvisninger i kortøvelserne, hvor alle kan være med og hvor kortene indgår. Hvis begejstringen er der, går børnene hjem med god oplevelse.
8. Giv små belønninger for konkurrencerne / opvisningerne eller for den enkeltes milepæl - en is, et klubmærke e.lign.
9. Lad dem sammenligne sig med sig selv og ikke med dem, der er bedre. Giv ros og anerkendelse for den enkeltes fremskridt. Lad dem fortælle om deres egne oplevelser og egne personlige fremgange. Det fjerner præstationsangsten. Idéen er at udfordre og konkurrere med sig selv - ikke med de andre. Børne - og begynderfægtning handler om at "lære at fægte" og "lære at træne" - at "fægte for at konkurrere" og "at fægte for at vinde" arbejder vi med senere.
10. Giv børnene selvtillid. Giv rigelig ros for det rigtige. Dyrk succesoplevelserne. Skab tryghed. Undlad i for høj en grad at påpege det forkerte: Ret fysisk (manuelt) til rigtig udførelse, vis det rigtige, og sig, hvad der er korrekt, når barnet gør noget forkert - frem for at nævne det forkerte. F.eks.: "Altid hånd først".

Baggrundsmateriale:

DBU Fyn - Fodboldteknikkort. Bo Sundahl. Artikel i Idrætsliv - Nr. 2 2012 s. 34-35:

<http://www.dif.dk/da/NYHEDER/idraetsliv/2012.aspx>

DFF's Fægtemærkehåndbog: <http://www.faegtning.dk/content/dff-f%C3%A6gtem%C3%A6rker>

DFF's Teknikkort er et nyt koncept - giv gerne feedback:

Teknikkortene er udarbejdet med inspiration fra fodboldens verden, hvor en træner ønskede at forbedre et mindre øvet holds teknik, udviklede en enkel serie af teknikkort, og havde succes sammen med børnene. Læs eventuelt artiklen ovenfor.

Teknikkortene har i denne første udgave endnu ikke været afprøvet på et fægtehold. Derfor modtager DFF gerne erfaringsinput med konceptet fra jer.

Det er altid en udfordring at finde et godt øvelsesindhold i forhold til en bestemt gruppe fægtere - i sær hvis opgaverne skal være få og enkle i indhold og beskrivelsesform.

Hvis du har forslag til ændringer af øvelsesindhold, andre forslag til forbedringer eller erfaringer du vil dele, så kontakt DFF's Udviklingskonsulent.

God fornøjelse med DFF's Teknikkort.

DFF's Udviklingskonsulent, sommeren 2012

Vedlagt finder du materialerne

* Side 7-18: Teknikkort

* Side 19: Fægterprofil



Benarbejde 1/5

50 udfald om dagen

Max. 70 udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle udfald skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek også engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Benarbejde 2/5

70 marche om dagen

Max. 100 marche pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med rompé?

Benarbejde 3/5

70 rompé om dagen

Max. 100 rompé pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé skal være pæne. Tæl ikke forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med marche?

Benarbejde 4/5

40 marche-udfald om dagen

Max. 60 marche-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche-udfald skal være pæne. Hånd-først. Langsomt-hurtigt. Du må ikke tælle forkerte med.

Hvor mange har du lavet?



Benarbejde 5/5

30 rompé-udfald om dagen

Max. 50 rompé-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé-udfald skal være pæne. Hånd-først evt. m. parade. Langsomt-hurtigt. Tæl ikke forkerte med.

Hvor mange har du lavet?



Våbenarbejde 1/5

80 direkte stød om dagen

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde, ikke vugge, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Ikke bokse. Altid hånd først. Slap af i skulder.

Kan du ramme med lukkede øjne?

Kan du lave serier, hvor du laver degagement hver 5./2. gang?



Våbenarbejde 2-5

3x5 min degagement om dagen

3 degagementer, hvor armen strækkes længere og længere frem. Til sidst er armen strakt og spidsen rammer målet (kvart og sixte) - fortsæt i 5 min. (x3)

- Fokus: Dyb engarde. Albue. Spids først, hånd først. Små bevægelser. Slap af i skulder.

Kan du slutte af med udfald?



Våbenarbejde 3-5

3x5min parader om dagen

Stå engarde og lav alle parader i "firkanten": Sixte, kvarte, septim, oktav. Du kan skifte linie, som du har lyst.

- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingepositioner. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave det rigtigt med lukkede øjne?

Kan du lave paraderne som kontra - f.eks. kontra-sixte?



Våbenarbejde 4-5

80 indirekte stød om dagen

Stå engarde og lav: 20 stød med degagement. Parade-riposte: 20 kontra-sixte, 20 kvart, 20 oktav.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 blandede fra udfaldsposition?

Våbenarbejde 5-5

80 "linieskift" om dagen

Stå engarde og lav 4x20 "linieskift": Sixte-kvart. Sixte-oktav. Oktav-kvart. Sixte-Kontra-sixte.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 med en kontra som ekstra i linien?

Kan du lave 20 med stød efter linieskift?

Våben og ben 1/6

60 direkte angreb om dagen

10 i engarde. 40 med marche. 10 med udfald

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand
- Dyb engarde, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Slap af i skulder. Altid hånd først.

Kan du lave 10 udfald med remise?

Våben og ben 2/6

40 direkte angreb om dagen

20 udfald. 20 marhce-udfald.

- Del op i 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand.
- Alle udfald skal være pæne. Altid hånd først. Langsomt-hurtigt. Tjek engardestilling.

Kan du lave 10 i træk uden fejl?



Våben og ben 3/6

40 indirekte angreb om dagen

Udfald: 10 med sixte, 10 med kvart, 10 med oktav og 10 valgfri med REMISE

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål
- Altid hånd først, langsomt-hurtigt, tjek opposition.

Kan du også med marche-udfald?



Våben og ben 4/6

3 x 3 minbenarbejde med klingepositioner om dagen

Lav et linieskift (kvart, sixte, oktav, septim (og kontra-) på HVER fodbevægelse (marché og rompé)

- Altid hånd før fod!
- Tjek klingepositioner.

Kan du lave 30 sek. med lukkede øjne?



Våben og ben 5/6

60 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte: 10x2 i engarde. 10 x2 med rompé. 2x10 med rompé - udfald.

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 5x3 i engarde. 5x3 med rompé. 30 standsestød med rompé.

Kan du ripostere i målet 10 gange i træk?



Våben og ben 6/6

40 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte. 10 x2 med rompé-marché. 10 x 2 med rompé-udfald

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 10x3 med rompé-udfald. 10 standsestød med rompé og udfald.

Kan du lave 10 rompé-udfald med lukkede øjne?



Benarbejde 1/5

50 udfald om dagen

Max. 70 udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle udfald skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek også engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Benarbejde 2/5

70 marche om dagen

Max. 100 marche pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med rompé?

Benarbejde 3/5

70 rompé om dagen

Max. 100 rompé pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé skal være pæne. Tæl ikke forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med marche?

Benarbejde 4/5

40 marche-udfald om dagen

Max. 60 marche-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche-udfald skal være pæne. Hånd-først. Langsomt-hurtigt. Du må ikke tælle forkerte med.

Hvor mange har du lavet?



Benarbejde 5/5

30 rompé-udfald om dagen

Max. 50 rompé-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé-udfald skal være pæne. Hånd-først evt. m. parade. Langsomt-hurtigt. Tæl ikke forkerte med.

Hvor mange har du lavet?

Våbenarbejde 1/5

80 direkte stød om dagen

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde, ikke vugge, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Ikke bokse. Altid hånd først. Slap af i skulder.

Kan du ramme med lukkede øjne?

Kan du lave serier, hvor du laver degagement hver 5./2. gang?

Våbenarbejde 2-5

3x5 min degagement om dagen

3 degagementer, hvor armen strækkes længere og længere frem. Til sidst er armen strakt og spidsen rammer målet (kvart og sixte) - fortsæt i 5 min. (x3)

- Fokus: Dyb engarde. Albue. Spids først, hånd først. Små bevægelser. Slap af i skulder.

Kan du slutte af med udfald?

Våbenarbejde 3-5

3x5min parader om dagen

Stå engarde og lav alle parader i "firkanten": Sixte, kvarte, septim, oktav. Du kan skifte linie, som du har lyst.

- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingepositioner. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave det rigtigt med lukkede øjne?

Kan du lave paraderne som kontra - f.eks. kontra-sixte?



Våbenarbejde 4-5

80 indirekte stød om dagen

Stå engarde og lav: 20 stød med degagement. Parade-riposte: 20 kontra-sixte, 20 kvart, 20 oktav.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 blandede fra udfaldsposition?

Våbenarbejde 5-5

80 "linieskift" om dagen

Stå engarde og lav 4x20 "linieskift": Sixte-kvart. Sixte-oktav. Oktav-kvart. Sixte-Kontra-sixte.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 med en kontra som ekstra i linien?

Kan du lave 20 med stød efter linieskift?

Våben og ben 1/6

60 direkte angreb om dagen

10 i engarde. 40 med marche. 10 med udfald

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand
- Dyb engarde, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Slap af i skulder. Altid hånd først.

Kan du lave 10 udfald med remise?

Våben og ben 2/6

40 direkte angreb om dagen

20 udfald. 20 marche-udfald.

- Del op i 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand.
- Alle udfald skal være pæne. Altid hånd først. Langsomt-hurtigt. Tjek engardestilling.

Kan du lave 10 i træk uden fejl?



Våben og ben 3/6

40 indirekte angreb om dagen

Udfald: 10 med sixte, 10 med kvart, 10 med oktav og 10 valgfri med REMISE

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål
- Altid hånd først, langsomt-hurtigt, tjek position.

Kan du også med marche-udfald?



Våben og ben 4/6

3 x 3 minbenarbejde med klingepositioner om dagen

Lav et linieskift (kvart, sixte, oktav, septim (og kontra-) på HVER fodbevæglelse (marché og rompé)

- Altid hånd før fod!
- Tjek klingepositioner.

Kan du lave 30 sek. med lukkede øjne?



Våben og ben 5/6

60 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte: 10x2 i engarde. 10 x2 med rompé. 2x10 med rompé - udfald.

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 5x3 i engarde. 5x3 med rompé. 30 standsestød med rompé.

Kan du ripostere i målet 10 gange i træk?



Våben og ben 6/6

40 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte. 10 x2 med rompé-marché. 10 x 2 med rompé-udfald

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 10x3 med rompé-udfald. 10 standsestød med rompé og udfald.

Kan du lave 10 rompé-udfald med lukkede øjne?



Benarbejde 1/5

50 udfald om dagen

Max. 70 udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle udfald skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek også engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Benarbejde 2/5

70 marche om dagen

Max. 100 marche pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche skal være pæne. Du må ikke tælle forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med rompé?

Benarbejde 3/5

70 rompé om dagen

Max. 100 rompé pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé skal være pæne. Tæl ikke forkerte med. Tjek engardestilling.

Hvor mange har du lavet?

Kan du skifte fart og blande med marche?

Benarbejde 4/5

40 marche-udfald om dagen

Max. 60 marche-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle marche-udfald skal være pæne. Hånd-først. Langsomt-hurtigt. Du må ikke tælle forkerte med.

Hvor mange har du lavet?



Benarbejde 5/5

30 rompé-udfald om dagen

Max. 50 rompé-udfald pr. dag

- Du må gerne dele op i f.eks. 10 ad gangen
- Alle rompé-udfald skal være pæne. Hånd-først evt. m. parade. Langsomt-hurtigt. Tæl ikke forkerte med.

Hvor mange har du lavet?

Våbenarbejde 1/5

80 direkte stød om dagen

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde, ikke vugge, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Ikke bokse. Altid hånd først. Slap af i skulder.

Kan du ramme med lukkede øjne?

Kan du lave serier, hvor du laver degagement hver 5./2. gang?

Våbenarbejde 2-5

3x5 min degagement om dagen

3 degagementer, hvor armen strækkes længere og længere frem. Til sidst er armen strakt og spidsen rammer målet (kvart og sixte) - fortsæt i 5 min. (x3)

- Fokus: Dyb engarde. Albue. Spids først, hånd først. Små bevægelser. Slap af i skulder.

Kan du slutte af med udfald?

Våbenarbejde 3-5

3x5min parader om dagen

Stå engarde og lav alle parader i "firkanten": Sixte, kvarte, septim, oktav. Du kan skifte linie, som du har lyst.

- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingepositioner. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave det rigtigt med lukkede øjne?

Kan du lave paraderne som kontra - f.eks. kontra-sixte?



Våbenarbejde 4-5

80 indirekte stød om dagen

Stå engarde og lav: 20 stød med degagement. Parade-riposte: 20 kontra-sixte, 20 kvart, 20 oktav.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 blandede fra udfaldsposition?

Våbenarbejde 5-5

80 "linieskift" om dagen

Stå engarde og lav 4x20 "linieskift": Sixte-kvart. Sixte-oktav. Oktav-kvart. Sixte-Kontra-sixte.

- Del op i 10-20 ad gangen. Ram evt. mod et mål.
- Fokus: Dyb engarde. Spids først, hånd først. Tjek: Spids på plads og klingeposition. Albue. Slap af i skulder.

Kan du lave 20 med en kontra som ekstra i linien?

Kan du lave 20 med stød efter linieskift?

Våben og ben 1/6

60 direkte angreb om dagen

10 i engarde. 40 med marche. 10 med udfald

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand
- Dyb engarde, overkrop i ro. Arm tilbage i opposition. Slap af i skulder. Altid hånd først.

Kan du lave 10 udfald med remise?

Våben og ben 2/6

40 direkte angreb om dagen

20 udfald. 20 marche-udfald.

- Del op i 10 ad gangen. Ram mod et mål - tjek fægteafstand.
- Alle udfald skal være pæne. Altid hånd først. Langsomt-hurtigt. Tjek engardestilling.

Kan du lave 10 i træk uden fejl?



Våben og ben 3/6

40 indirekte angreb om dagen

Udfald: 10 med sixte, 10 med kvart, 10 med oktav og 10 valgfri med REMISE

- Du må godt dele op - 10 ad gangen. Ram mod et mål
- Altid hånd først, langsomt-hurtigt, tjek opposition.

Kan du også med marche-udfald?



Våben og ben 4/6

3 x 3 minbenarbejde med klingepositioner om dagen

Lav et linieskift (kvart, sixte, oktav, septim (og kontra-) på HVER fodbevægelse (marché og rompé)

- Altid hånd før fod!
- Tjek klingepositioner.

Kan du lave 30 sek. med lukkede øjne?



Våben og ben 5/6

60 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte: 10x2 i engarde. 10 x2 med rompé. 2x10 med rompé - udfald.

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 5x3 i engarde. 5x3 med rompé. 30 standsestød med rompé.

Kan du ripostere i målet 10 gange i træk?




Våben og ben 6/6

40 parade-riposte om dagen

Fleuret: Kvart og kontra-sixte. 10 x2 med rompé-marché. 10 x 2 med rompé-udfald

Kårde: Kvart, oktav, kontra-sixte: 10x3 med rompé-udfald. 10 standsestød med rompé og udfald.

Kan du lave 10 rompé-udfald med lukkede øjne?

Fægterprofil - Teknikkort		Klub:			 <p>Teknikkort Fægtebasis</p>					
Fornavn										
Efternavn										
Tlf.										
Email										
Fødselsdato										
Startet i klubben										
Grøn	Benarbejde 1-5	1. gang	2. gang	Ekstraøvelser		Ekstraøvelser				
1/5	50 udfald om dagen			Hvor mange har du lavet?						
2/5	70 marche om dagen			Hvor mange har du lavet?		Kan du skifte fart og blande med rompé?				
3/5	70 rompé om dagen			Hvor mange har du lavet?		Kan du skifte fart og blande med marche?				
4/5	40 marche-udfald om dagen			Hvor mange har du lavet?						
5/5	30 rompé-udfald om dagen			Hvor mange har du lavet?						
Milepæl: Grøn serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!				Alle ekstra grønne øvelser lavet. Super!						
Orange	Våbenarbejde 1-5	1. gang	2. gang	Ekstraøvelser		Ekstraøvelser				
1/5	80 direkte stød om dagen			Kan du ramme med lukkede øjne?		Kan du lave serier, hvor du laver degagement, hver 5./2. gang?				
2/5	3x5 min degagement om dagen			Kan du slutte af med udfald?						
3/5	3x5min parader om dagen			Kan du lave det rigtigt med lukkede øjne?		Kan du lave paraderne som kontra - f.eks. kontra-sixte?				
4/5	80 indirekte stød om dagen			Kan du lave 20 blandede fra udfaldsposition?						
5/5	80 "linieskift" om dagen			Kan du lave 20 med en kontra som ekstra i linien?		Kan du lave 20 med stød efter linieskift?				
Milepæl: Orange serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!				Alle ekstra orange øvelser lavet. Super!						
Blå	Våbenarbejde 1-5	1. gang	2. gang	Ekstraøvelser		Ekstraøvelser				
1/6	60 direkte angreb om dagen			Kan du lave 10 udfald med remise?						
2/6	40 direkte angreb om dagen			Kan du lave 10 i træk uden fejl?						
3/6	40 indirekte angreb om dagen			Kan du også med marche-udfald?						
4/6	3 x 3 min. benarbejde med klingepositioner om dagen			Kan du lave 30 sek. med lukkede øjne?						
5/6	60 parade-riposte om dagen			Kan du ripostere i målet 10 gange i træk?						
6/6	40 parade-riposte om dagen			Kan du lave 10 rompé-udfald med lukkede øjne?						
Milepæl. Blå serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!				Alle ekstra blå øvelser lavet. Super!						

SUPERMILEPÆLEN:

