

PRØV DET FÆGTNING

Trods det krigeriske element er fægtning en ret sikker sport. Skader kan dog forekomme, men er typisk almindelige muskel- og overbelastningsskader.



Treffet. Scoresystemet fungerer ved, at fægternes våben gennem bl.a. et snoretræk af ledninger er elektronisk forbundet med et måleapparat, som viser, hvem der rammer. Det er derfor, en fægter ligesom trækker en snor efter sig på banen (pisten).

Benarbejde. Fægtesporten stiller store krav til specielt knæ, ankler og hofte-regionen, fordi man næsten konstant befinder sig i en anstrengt position med bøiede ben. Fægtning handler for ca. 70 procent vedkommende om benarbejde, som styrker lår og baller.

Fægt dig hurtig og smidig

Kryds klinger med fægtesporten. Det er hård, intensiv og udfordrende træning, som øger din smidighed og hurtighed.

D'Artagnan må ganske enkelt have været i kanonform. For sportsfægtning giver i den grad sved på panden og banker pulsen i vejret, mens benene pisker af sted i et arbejdsraseri, som galdt det liv og død. Så glem alt om en snobbet omgang halvbjertet motion med kården i den ene hånd og rødvingsglasset i den anden.

Søger du alternativer til din almindelige styrke- og kredsløbstræning, så byder fægtesalen på spænding, intensitet og nerve. Fægtning er en kampsport, som ifølge kenderne er lige så fysisk krævende som badminton eller squash, hvor meget kan vindes, når benarbejdet er i top. Samtidig udvikler du hele tiden teknik, taktik, smidighed og koncentration, mens du træner en lang række muskelgrupper. Når der

fægtes, er der i virkeligheden tale om en eksplosiv omgang intervaltræning med høj puls og heftigt benarbejde.

En fægtekamp foregår på en 14 meter lang bane (pisten), og typisk fægtes der i 3 effektive minutter, hvor angreb og parader veksler frem og tilbage. Sveden hagler af kroppen, som er pakket ind i maske og tøj, der tager højde for sikkerheden. Afstand, timing og teknik er typisk afgørende for at score point (touché). I takt med at energien fyres af, og trætheden sætter ind, opstår fejlene. I gamle dage var fejl livstruende, men i nutidens fægtesale er konsekvensen blot, at der dømmes point. Når elektroniken registrerer et point, lyder en markant hyletone, og så er det tilbage til udgangspositionen (en garde). □

Du skal bruge våben og udstyr

I klubberne kan du normalt låne udstyr i den første tid, men derefter forventes det, at du køber dit eget. I startfasen vil du have brug for:

VÅBEN

I moderne sportsfægtning kan man fægte med 3 forskellige våben: sabel, fleuret og kårde. De 2 sidstnævnte er lette stikkvåben med kården som det mest udbredte våben. Et våben vejer mellem 500 og 750 gram, og klingens er på 90 cm og er meget bøjelig. Priser fra omkring 500 kr.



BUKSER

Laves i et superstærkt materiale, der ikke kan gennembrænges, hvis kården knækker. Kan tage et stod fra våbnet på ca. 80 kg per kvadrantcentimeter. Priser fra 700 kr.

FÆKKE

Dækker overkroppen og skridtet. Samme materiale som bukserne og samme sikkerhedskrav. Fra 1.200 kr.

MASKE

Fronten består af et stærkt stålnet fuld af huller, så der er frit udsyn. Fra 1.200 kr.



SKO

Bør have rund hæl og beskyttelse i sideme på grund af bevægelsesmanøvrer. Læbesko går hurtigt i stykker, men badminton- og håndboldsko kan bruges i mangel af fægtesko. Fra 500 kr.



Sjov nichesport

Fægtesportens store nationer er Rusland, Frankrig, Italien, Ungarn og Tyskland. I Danmark er det en lille sport. Der findes omkring 30 klubber på landsplan og 1.500 aktive udøvere. I de fleste klubber er der mulighed for begynderhold, prøvetimer og forskellige firma- og colliersabend-arrangementer. Du kan finde mere viden om sporten og klubberne hos Dansk Fægte-Forbund på www.fagting.dk.