



Pia Poulsen, 55 år:

“Når jeg tager masken på, begynder en kamp på liv og død”

Et skridt frem, to tilbage, et touché! Bip, siger det, og så er det slut. Der er kun gået tre minutter, og alligevel driver sveden fra hende under masken. Pia Poulsen er vild med at fægte og altid klar på en kamp, hvad enten hun er til DM i fægtning eller på vej i biografen en almindelig hverdagsaften.

Min datter og jeg skulle i biografen, og så kommer vi gående ved Axel Torv i København, hvor der står en flok unge klædt ud som sørøvere med kårder og det hele. Så udbryder den ene pludselig: “Gi’ mig din datter og alt dit guld”, og jeg svarer tilbage: “Ikke uden kamp” – og så tager vi en fægtekamp midt på Axel Torv, hvor det ender med, at min modstander ligger på jorden og

“Bare en enkelt tanke om, hvad man skal have til aftensmad, kan være det, der gør, at man bliver ramt af modstanderen”

beder om nåde, fortæller Pia Poulsen og griner, mens hun tænker tilbage på den noget impulsive fægtekamp for et par år siden.

Når hun ikke lige slås med pirater, foregår fægtningen i en klub, hvor hun træner ca. to gange om ugen. Det er fem år siden, hun begyndte, og træningen har en stor plads i hendes hjerte:

– Jeg kunne ikke forestille mig en hverdag, hvor der ikke var plads til at træne mindst to gange om ugen. Det er

hellig tid for mig, som der bare skal være plads til i min kalender, fortæller hun.

En fægtekamp foregår mellem to personer på en bane, der kaldes en pist.

– Helt basalt handler det om at ramme hinanden på kroppen, og en elektronisk sensor på dit våben fortæller med et bip og et rødt eller grønt lys på meldeapparatet, hvornår det er, og hvem der rammer først. Jeg fægter med kårde, og det betyder, at hele kroppen må rammes, og der er heller ingen regler for, hvem der skal angribe hvornår. Det er alles kamp mod alle.

– En kamp varer tre minutter, og på den korte tid kommer ens puls sindsygt højt op, og man sveder fuldstændigt igennem, siger Pia og forklarer, hvad der sker med hende, når hun træner:

– Når jeg tager masken på, er jeg en kriger klar til kamp. Jeg er i min helt egen verden, nærmest som i en meditativ tilstand. Det er så intenst at fægte, og man skal være super koncentreret. Bare en enkelt tanke om, hvad man skal have til aftensmad, kan være det, der gør, at man bliver ramt af modstanderen.

– Det er en kamp på liv og død, når man står på banen over for en modstander. Det at fægte giver et nærvær med mig selv, som jeg ikke har oplevet i nogen anden sport. Fægtning giver mig en glæde, der ikke kan beskrives. □

SÅDAN KOMMER DU I GANG MED AT FÆGTE

Du kan melde dig ind i en af de mange fægteklubber, der findes overalt i landet. Det koster ca. 2600 kr. om året at være medlem af en fægteklub, men så har du også adgang til både undervisning og deltagelse i almindelig træning året rundt.

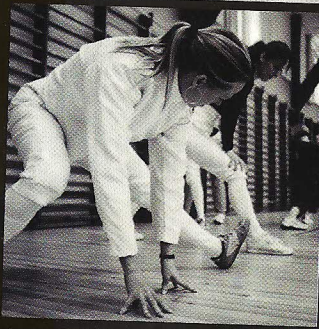
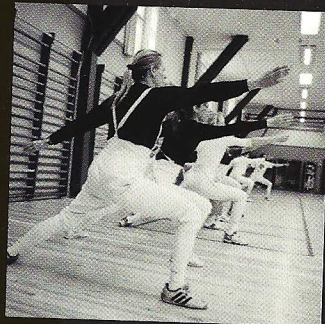


Fakta om fægtning

Fægtning er en kampsport, hvor det gælder om at ramme modstanderen med sit våben. Man kan både træne med fleuret, kårde og sabel, hvoraf sabel er det mindste våben. Der gælder forskellige regler, alt efter hvilket våben du bruger. Træner du fx med kårde som Pia, må du ramme hele kroppen, mens du kun må ramme torsoen med fleuret og fra livet og opefter med sabel.

DET SKAL DU HUSKE FØRSTE GANG

Det vigtigste er, at du har nogle løse bukser på og et par sko, du kan stå fast i. Våben, maske, handsker osv. kan du låne af klubben. På sigt er det dog en god idé at anskaffe sig et par rigtige fægtesko, som du kan stå godt fast i, når du kæmper.



5 GEVINSTER VED FÆGTNING

1. God balance
2. En stærk krop
3. Masser af sved på panden
4. God træning af den strategiske sans
5. Mulighed for at koble af fra hverdagen

kg fedt muskler: dningen

af 10 piner væk rdan!

egt kurve le vej:

ke

ør nr. 1