

# FÆGTNING

HÆFTET TIL NYE HJÆLPETRÆNERE  
I BØRNEFÆGTNING

**1-2-TRÆNER**



DANSK FÆGTE-FORBUND



# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>VELKOMMEN TIL FÆGTEDELEN AF 1-2-TRÆNERKURSET</b> .....	3
Hvad handler fægtedelen af hjælpetrænerjobbet om? .....	3
<b>Udbytte</b> .....	3
Hvor er vi nu? "Træning" .....	4
<b>Formålet med "Træning"</b> .....	5
<b>HVORFOR</b> .....	6
Fokus på basalt bearbejde .....	6
<b>HVAD</b> .....	6
Fysisk træning .....	7
Teknisk og motorisk træning .....	7
Taktisk træning .....	8
Mentaltræning .....	8
<b>Færdigheder - Teknikdel</b> .....	9
At holde på våbnet .....	9
Hilsen .....	10
Engarde .....	10
Marché .....	12
Rompé .....	13
Udfald .....	14
<b>Viden - Vidensdel</b> .....	17
Udstyret .....	17
Sikkerhed .....	17
Reglerne .....	18
<b>Holdninger</b> .....	18
<b>HVORDAN</b> .....	19
Fægtning med kroppen, hovedet og hjertet .....	19
Hav altid en plan - sammen .....	20
Organisering .....	21
Metoder til tekniktræning .....	23
Feedback .....	24
Tidsfaktoren og kamptræning .....	24
Afslutning af træningspasset .....	25
<b>VIDEREUDDANNELSE</b> .....	26

Forfatter: DFF udviklingskonsulent Martin Wiuff i samarbejde med landstræner Ferenc Toth.

Foto: Fotograf Karsten Weirup

Layout: 1508

Produktion/tryk: Formegon ApS

DIF august 2014

# VELKOMMEN TIL FÆGTEDELEN AF 1-2-TRÆNERKURSET

Dette hæfte og de næste 4 lektioner på 1-2-trænerkurset handler om fægtedelene af træningen.

Selv om vi nu går over i den del at fægtrænerjobbet, som de fleste synes er mest spændende, da det jo handler om fægtning, vil vi gerne understrege, at alle dele er lige vigtige.

Det er vigtigt, at du kan lære fra dig omkring fægtedelen, men de andre dele af trænerjobbet, som er beskrevet i hæftet "Ny træner", er lige så vigtige for dit arbejde som træner. Hvis du skal have succes med fægtetræning af et børnehold på begynderniveau (og senere), så forudsætter det nemlig også, at du kender din rolle som træner, kan planlægge træningen, kan lede et hold, kan være pædagogisk o.s.v.

Det hele hænger altså sammen: De 2 hæfter: "Ny træner" og "1-2-Træner - Fægtning" supplerer hinanden og hjælper dig samlet med arbejdet i din klub som hjælpetræner.

Du begynder sikkert som træner, fordi du gerne vil hjælpe din klub, gerne vil lære fra dig og gerne vil lære mere om trænerjobbet.

Vi vil gerne med dette materiale give dig en hjælpende hånd til at lære trænerjobbet fra den fægtemæssige side.

## HVAD HANDLER FÆGTEDELEN AF HJÆLPE-TRÆNERJOBET OM?

Fægtedelen af 1-2-trænerkurset handler om **færdigheder, viden og holdninger**, som du som hjælpetræner kan træne dine fægttere i.

**Hvorfor, hvad og hvordan** skal børnebegyndere træne, er nogle vigtige spørgsmål at stille sig som fægtræner før, under og efter træning.

1-2-trænerkurset handler om de enkle og basale ting, ligesom dengang du selv begyndte på at lære at fægte.



## UDBYTTE

Når du har taget 1-2-Trænerkurset, er du rustet til at komme i gang som hjælpetræner.

Du får nogle enkle redskaber, som du kan bruge til dit arbejde som hjælpetræner

Det vil sige, at du kan hjælpe de andre trænere i klubben og på egen hånd stå for planlægning og gennemførelse af nogle **enkle dele** af klubbens børnetræning nemlig:

### Opvarmning og bearbejde for begyndere.

Du kan nu stille og roligt komme i gang som træner og gøre dig flere erfaringer ved at arbejde med nogle simple og enkle ting til opvarmning og bearbejde, som du føler dig sikker på, at du kan og ved noget om.

Vi forventer ikke, at du er alene om træningen og har ansvaret for det hele, men at der altid er en mere erfaren træner tilstede, mens du står for opvarmning og bearbejde.

## KURSUS, HÆFTE OG APP.

På kurset har du lært nogle basale ting og fået inspiration og værktøjer. I dette hæfte får du grundlæggende viden, og på en mobilapplikation har du idéer til konkrete øvelser i basisbearbejde.

Du kan komme i gang som træner, gøre dig erfaringer sammen med fægtebørnene og senere tage flere kurser.

Kurset handler *ikke* om våbearbejde og lektioner. Vi forventer ikke, at du skal kunne arbejde med disse områder fra starten i dit job som hjælpetræner.

Hverken kurset eller hæftet er en fuldstændig lærebog for fægtrænerne. Det er blot en smagsprøve på fægtrænerens store og spændende univers.

Senere kan du på andre kurser og i forbindelse med arbejdet som træner i klubben lære mere, så du kan stå for flere elementer af træningen og have eneansvaret for den.

Hvis du vil, så kan du gennem mange års arbejde sammen med din klub, andre trænere og en masse fægttere, udvikle dig til en mester i dit trænerjob (se om "Videreuddannelse" sidst i hæftet).

Kurset er ikke et fægtemesterkursus, men en lille introduktion til trænerarbejdet, som kan hjælpe dig i gang.

## EN ÅBEN INDSTILLING

Kursusmaterialet skal passe til mange forskellige klubber i Danmark.

Målet er, at hver eneste træner kender vilkårene for sin egen klubs træning, men samtidigt udviser forståelse og tolerance for, at der findes andre måder at arbejde på.

Når du starter som træner, er det efter vores mening vigtigt, at du har en åben indstilling til andres idéer om træning for på denne måde med tiden at kunne skabe dit eget koncept for god fægtetræning. Har du en åben indstilling, lærer du mest.

Den tilgang, som vi har valgt i dette materiale, er den tilgang, som anvendes på DFF's øvrige trænerkurser.

## HVOR ER VI NU? "TRÆNING"

I forhold til skemaet i hæftet "Ny træner" er vi nu i gang med den blok, der hedder "Træning", og vil gerne lære børnene teknik gennem blandt andet træning af benarbejde.

Du står ude på gulvet i hallen, og en masse børn kigger på dig med sved på panden og med forventningsfulde øjne. I har sammen haft det forrygende, fordi du sammen med din trænerkollega har planlagt og gennemført en god "Opstart" og "Opvarmning".

Nu skal I have "hovedretten" og meningen med hele træningspasset, nemlig "Træning", som for børn og unge handler om: At lære at fægte.

I skal træne teknik gennem bl.a. benarbejde, og det skal du stå for i dag.

Det har du ikke de store problemer med, for gennem din "Forberedelse" har du allerede planlagt, hvad I skal lave, hvorfor I skal arbejde med disse ting, og hvordan I skal gøre det. Det har du altså forberedt dig på.

Til forberedelsen har du måske kigget i:

1. Hæftet "Ny træner"
2. Dette hæfte
3. Den mobile applikation til "1-2-Træner", som har idéer til både opvarmnings- og benarbejdsøvelser.

TRÆNERROLLEN				
FORBEREDELSE	OPSTART	OPVARMNING	TRÆNING	AFSLUTNING

Hvor er vi nu? "Træning"



## FORMÅLET MED "TRÆNING"

I den fase af træningspasset, som vi kalder "Træning", handler det om, at fægterne bliver bedre til at fægte.

Målet for alle aktiviteter under "Træning" er at lære at fægte.

Målet er: At lære at fægte. Derfor er det vigtigt, at alle børnene går hjem fra træningen med en oplevelse af, at de har lært noget fægtning, og at det har været sjovt. Det, som barnet har lært, behøver ikke være store forkromede ting. Har man ikke haft en god oplevelse, har man sjældent lært noget.

Træningsfasen kan bestå af flere elementer / dele, som alle søger at medvirke til, at børnene lærer at fægte:

Fægtesporten har jo både nogle tekniske, taktiske og fysiske sider, som alle er vigtige. (Se kapitlet: HVAD)

Træning af teknik, fysik og taktik kan foregå på forskellige måder / former.

Feks. kan I arbejde i grupper, i par, under kamptræning eller individuelt.

(Se kapitlet HVORDAN)

## HUSK

Alle børn skal opleve, at det har været sjovt at træne, og at de har lært noget fægtning.



## HUSK

"Træningen er den del af aktiviteten, som bør have den højeste kvalitet og derfor også den bedste planlægning fra din side. På dette tidspunkt er udøverne både mentalt og fysisk klar."

(Hæftet "Ny Træner" s. 10).

# HVORFOR

## FOKUS PÅ BASALT BENARBEJDE

På fægtedelen af 1-2-træner-kurset og i dette hæfte fokuserer vi på de tekniske sider af fægtesporten, men kun inden for et begrænset område: Basalt benarbejde. Desuden skal vi kunne træne at holde på våbnet og lære børnene noget om udstyr, sikkerhed og regler. (Se kapitlet HVAD).

Når man begynder som hjælpetræner, er der ingen, som forventer, at man skal kunne alt. Man kan ikke lære det hele på én gang. Det tager tid. Tænk tilbage på dengang, du selv startede til fægtning, og hvor du er nu.

Børn og unge skal træne benarbejdets tekniske og motoriske elementer, fordi det er helt afgørende for at lykkes med fægtesporten, at man kan forflytte sig på pisten. Uanset, om man fægter defensivt eller offensivt, skal fægteren positionere sig i forhold til modstanderen ved hjælp af benarbejdet.

Benarbejde er en væsentlig forudsætning for at løse al fægtnings grundlæggende problem:

Hvordan kan jeg ramme (gyldigt), uden selv at blive ramt først (gyldigt)?

Nogle trænere siger, at 70% af fægtning er benarbejde.

Desuden skal børnebegyndere vide basale ting om sikkerhed, udstyr og regler, fordi grundlæggende viden om disse sider af sporten skaber trygge rammer for barnets deltagelse i fægtesporten og en begyndende helhedsforståelse af, hvad det vil sige at være fægter.

# HVAD



Når vi overvejer, hvad der skal trænes, skal vi vælge et indhold til træningen ud fra, hvad fægtesporten består af og ud fra børnenes alder, fysiske udviklingstrin og fægteniveau. Fægtesporten består af flere elementer både for begynderen og verdensklassefægteren.

Fægtesportens og træningens elementer er:

- Fysiske
- Tekniske
- Taktiske
- Mentale

Træningspyramiden viser, at fysisk træning er fundamentet for teknisk træning, der igen er fundamentet for taktisk træning.

For at fægte med succes eller bare for at sætte et enkelt touché vil alle elementer ofte spille ind i forskellig grad, så de er alle vigtige.



Figur: Træningspyramide

Selv om alle 4 elementer overordnet set er væsentlige, når man tænker over, hvad der skal trænes for at nå målet: "At lære at fægte", så bør vi også overveje, hvornår i en fægters udvikling, at de forskellige elementer bør trænes i forhold til fægterens alder og niveau. Børn er ikke små voksne, og du bør ikke blindt overføre aktiviteter fra din egen ungdoms - eller voksentræning. Sæt dig i børnenes sted.

## HVAD ER SÅ VIGTIGST FOR BØRN?

I børnetræningen er det vigtigste element, når vi skal lære at fægte, efter vores mening den tekniske træning - herunder bearbejdet. De øvrige elementer er også vigtige og får mere vægt senere i fægterens udvikling.

## FYSISK TRÆNING

Den fysiske træning i fægtning er aldrig et mål i sig selv, men ligesom de øvrige elementer et middel til at blive en bedre fægter. Den fysiske træning skaber forudsætningerne for at kunne fægte med succes.

Fægtning er en fysisk krævende sport, og mange tekniske, taktiske og mentale forhold i kampen er svære at gennemføre succesfuldt, hvis fægterens fysik ikke slår til.

Et simpelt eksempel på vigtigheden af fysisk træning i samspil med sportens øvrige elementer er, at du bliver fysisk udmattet på pisten og derfor har mindre overskud til at tackle mentale eller taktiske problemer.

Opvarmning og egentlig fysisk træning er ikke det samme. Opvarmningen er en forberedelse til efterfølgende at skulle præstere noget. Til opvarmning arbejder vi som oftest med lavt til moderat tempo og belastning. Fægterne skal typisk være fysisk klar til at træne teknik (eller til konkurrence klar til at fægte kamp) med succes. "Opvarmning" er ikke et "fitness-program".

Fysisk træning (f.eks. styrke- og konditionstræning) er en aktivitet i sig selv, der som hovedregel følger efter opvarmning og efter teknisk træning. Vi træner specifikt de fysiske elementer, der gør os til bedre fægtere, i et ofte højt tempo og med maksimal belastning.

Fysisk træning lægger vi typisk efter den tekniske træning i træningspasset, fordi træning af teknik kræver et fysisk og mentalt overskud for at have optimal effekt. Det er svært at arbejde med fægtebevægelser, når man er træt. Bearbejdet er ofte i sig selv fysisk krævende.

Decideret fysisk træning er fægtemæssigt ikke det vigtigste i børneårene - det kommer senere. Et alsidigt program for bearbejde vil ofte i sig selv skabe de nødvendige fysiske forudsætninger for succesfuld fægtning i børneårene.

Det er mere relevant at arbejde med børnenes generelle evne til at bevæge sig og træne en alsidig udvikling af grundlæggende bevægelsesmønstre såsom løb, hop, spring, rulle, vride, dreje, klatre, kaste, sparke etc.

Dermed fokuserer vi mest på træning af motorik og koordination til fysisk træning for børn, så mulighederne for at træne teknik i børneårene optimeres.

## TEKNISK OG MOTORISK TRÆNING

Overordnet er teknisk træning en specifik form for motorisk træning - det handler om træning af bevægelser inden for sportsgrenen.

Teknik kan i fægtning deles op i bearbejde og våbearbejde. 1-2-træner-kursets teknikdel handler "kun" om basalt og enkelt bearbejde, mens trænerens opgaver i forbindelse med våbentechnik og yderligere bearbejde er emner, der tages op på DFF's trænerkurser.

Bearbejdet kan trænes på mange måder. Mere herom senere i kapitlet "HVORDAN" under "Organisering".

Tekniktræningen er vigtig i børneårene frem til puberteten, hvor det primært handler om at lære at fægte, og hvor børnene udviklingsmæssigt ofte er i en gunstig fase for at lære



nye bevægelser, forbedre allerede indlærte bevægelser og lære at sætte bevægelser sammen (udvikling og træning af motorik og koordination).

Børneårene er et godt tidspunkt at begynde at træne fægteteknik. Det bør dog ikke føre til en overfokusering på kun at træne fægteteknik. Det skyldes, at en alsidig og grundig udvikling af hele barnets bevægelsesrepertoire er vigtig både for barnets generelle motoriske udvikling og specifikt for at lære nye bevægelser og forbedre allerede indlærte fægtebevægelser senere i livet. Jo mere alsidigt børnenes motoriske forudsætninger trænes, jo nemmere bliver det også for dem at træne specifikke fægteteknikker nu og senere i livet. Derfor er det godt at kombinere den tekniske træning af fægtebevægelser med andre motoriske øvelser og lege.

Når vi til træningsovervejelserne spørger til, hvad der skal trænes, har dette hæfte primært fokus på teknisk træning, fordi de andre træningselementer har større betydning i ungdoms- og voksenårene.

Antallet af gentagelser er den vigtigste faktor for at lære teknik – men mange gentagelser er i sig selv ingen garanti for effektiv tekniktræning.

Alle gentagelserne skal også være med korrekt teknik. Det altafgørende er altså kombinationen af kvantitet og kvalitet – hvordan de mange gentagelser bliver udført.

Antallet af korrekt udførte gentagelser er den vigtigste faktor for at lære teknik.

Læs mere om teknik under "Færdigheder" senere i hæftet.

## TAKTISK TRÆNING

I forhold til børn er de tekniske og fysiske sider de væsentligste elementer at arbejde med, da de taktiske elementer dels forudsætter teknik og fysik, dels er nemmere at arbejde med på et senere tidspunkt i en fægters udvikling, hvor de mentale forudsætninger som oftest er mere tilstedeværende (startende fra 11-12 års alderen).

Med børn kan man dog lave mange forøvelser omkring taktik, som mere handler om bevægelser og kropsreflekser, uden at man behøver at italesætte det taktiske og holde lange taktiske foredrag. Man kan skabe en intuitiv forståelse af taktik gennem små spil og lege, hvor børnene skal genkende en situation og skal reagere på den. På denne måde kan de langsomt lære at læse spillet.

## MENTALTRÆNING

Hvis de mentale og psykologiske faktorer ikke spiller med, så er fægteren ikke i stand til at drage fuldt udbytte af sin teknik, fysik og taktik. Feks. kan fægteren være nervøs og dermed spænde i sin skulder, så det fysisk bliver svært at gennemføre en teknisk korrekt bevægelse på det taktisk rigtige tidspunkt.

Mentaltræning er ikke et emne på 1-2-trænerkurset.

## HUSK

"Direkte fysisk og taktisk træning bør først fylde væsentligt i begyndelsen af puberteten, mens den tekniske/motoriske træning altid bør have et stort fokus." (Hæftet "Ny Træner" s. 10).





# FÆRDIGHEDER - TEKNIKDEL

Hvad skal børnene kunne inden for benarbejde?

## Basalt, let, men godt

Udgangspunktet, når vi arbejder med børn og andre begyndere, er basale og lette øvelser, som gentages mange gange. Det er bedre, at fægteren lærer basale bevægelser godt og får en god basisteknik, end at de lærer meget af lidt af hvert, men ingenting godt. Selv simple bevægelser kan trænes på mange afvekslende og motiverende måder.

## Korrekt før hurtigt

Teknisk korrekt udførelse kommer altid før hurtighed. Børnene bør aldrig lave benarbejde i et hurtigere tempo, end at de kan gennemføre det teknisk korrekt, afslappet og med god balance og overkroppen i ro. Så har de de bedste forudsætninger for at styre et våben.

Træn langsomt og korrekt benarbejde.

## Øvelsetips til benarbejde - generelt

- Keep it simple. Lav nemme og enkle øvelser.
  - for børnenes og din egen skyld. De er nye fægtere, du er ny træner.
- Stabile positioner og "hånd først" er nøgleord for al børnetræning.
- Hav ekstra øvelser klar.
- Brug streger i gulvet eller læg et våben vandret på gulvet til støtte for korrekt fodstilling.
- Giv klare og langsomme signaler.
- Koncentrér din feedback om 1 eller 2 fokuspunkter/rettelser, som det efter din mening er vigtigst, at fægteren får forbedret.
- Giv specifik ros omkring det, som er rigtigt, frem for udelukkende at fokusere på fejl.
- Husk pauser - benarbejde kræver fysisk og mentalt overskud.
- Stil dig så vidt muligt ved siden af barnet; vis, sig, og ret med hænder og evt. våben. Det skaber tryghed, og du kan nemmere hjælpe ved fysisk at rette.
- Hvis du ikke selv kan lave bevægelserne eksemplarisk og ofte, så find en på holdet eller udefra, der kan.
- Brug øvelserne i på applikation "1-2-træner".



## AT HOLDE PÅ VÅBNET

### Fleuret og kårde (ortopædisk greb)

Våbnet skal ligge let i hånden og holdes med tommel- og pegefinger med moderat kraft (ikke spænde i fingrene). Tommelfingeren over grebet, pegefingeren under. Våbnet kan nu "vippes" med de 2 fingre.

Tommelens spids ligger tæt på skålen, men rører den ikke hårdt. Pegefingeren er bøjet og holder våbnet med fingerens yderste led.

De øvrige fingre griber let om grebets inderside.

### Tips til At holde på våbnet

- Som at holde på en pistol.
- Som at sige goddag med børnehånd - ikke mandehånd.
- Som at holde på en lille fugl. Hold, så den ikke flyver væk, men så du heller ikke skader den.
- Giv børnene en fornemmelse af, at de kan styre spidsen ved at bevæge fingrene - hvis de f.eks. lægger pegefingren over grebet, kan de ikke.



Fokus: På alle 3 våben er det vigtigt at tjekke, at fægterens arm, skulder og hånd er afspændt. Tjek også, at fingrene holder korrekt om grebet.

### Sabel

Våbnet holdes således, at tommelfingeren hviler ganske let bøjet på grebets overside. Afstanden mellem skål og fingerspids er 1-2 cm. Pegefingern lægges under grebet sådan, at området omtrent mellem fingerens første og andet led fikserer våbnet mod tommelen på grebets overside. Våbnet kan nu vippes med de to fingre.

De øvrige fingre holder ganske let om grebet. Håndfladens inderste del bør ikke berøre grebet.



### HILSEN

Der er mange varianter af hilsner i fægtingens historie. Hvilken variant, du bør anvende, må være op til din klub. Hvordan, der specifikt skal hilses, er således lidt åbent, men der er ingen tvivl om, at alle stævneordninger kræver, at vi skal hilse med våbnet til konkurrencer. De fleste vil også finde det uacceptabelt, hvis en fægter ikke hilser ved øvelser, lektion og træningskampe (assaut).

En typisk hilsen kan være: Stå med hælene samlet og fødderne i en ret vinkel, så forreste fod peger lige fremad mod modstanderen. Hold masken under den våbenfri arm, våbnet med spidsen ned mod gulvet og tommelfingeren fremad. Løft skålen op til ansigtet og hils på træner/dommer/modstander/tilskuere ved at strække armen og lave en linje pegende mod den, der hilses på. Blikket rettes mod den, man hilser på.

Med til hilsenpligten ved konkurrencer hører også, at vi, når kampen er slut, efter at have hilst med våbnet giver hånd til modstander og dommer. Dette lærer du selvfølgelig også børnene.

Spørg din klubtræner, hvordan og hvornår der skal hilses i din klub.



## APP. MED ØVELSER

Dette hæfte beskriver den korrekte, fulde bevægelse og beskriver fokuspunkter for hver bevægelse samt typiske fejl at rette. På app'en finder du meget mere:

### Indhold (applikation):

På app'en finder du øvelser til hvert emne, som du kan bruge til træningen af:

- Engarde
- Marché
- Rompé
- Udfald
- Sammensatte bevægelser

Hvert emne er delt op efter, hvad du kan have brug for:

- Forøvelse
- Øvelse med helmetode
- Øvelser med delmetode
- Parøvelser
- Lege.

Hver øvelse på app'en har en

- Beskrivelse
- Video
- Fokuspunkter
- Progression



### ENGARDE

En korrekt engardestilling er basis for al teknik i fægting - både benarbejde og våbenarbejde. Engardestillingen er den mest fordelagtige, stabile position, fra hvilken en fægter kan bevæge sig - angribe og forsvare sig. Engardestillingen er derfor meget vigtig at lære korrekt.

Alle bevægelser i benarbejde handler kort sagt om at flytte kroppen (forskyde vægten) fra en balance til en ny balance:

"Du kan bedst ramme fra en stabil position"

"Du nemmest flytte dig, når du er i balance".

Udover at være en balancestilling er engarde også en dækstilling, sådan at fægteren er vanskelig at ramme.

Alle benarbejdsøvelser bør starte og slutte med en stabil engardestilling. Brug gerne lang tid på dette.

## Engarde

### Korrekt udførelse - fokuspunkter:

- Afstanden mellem fødderne svarer til 1,5-2 fod (ca. 30-40 cm). Lad børnene måle.
- Benene skal være bøjede, så knæene skyder frem over fødderne (ca. vristen) med kropsvægten ligeligt fordelt på begge ben. Lavt tyngdepunkt.
- 90 graders vinkel mellem fødderne. Den forreste fod peger lige frem. Forreste og bagerste fods hæl er på linje.
- Hofterne skal være i samme vinkel som fødderne og således, at fægteren dækker en stor del af overkroppen, men samtidigt har en afslappet kropsholdning.
- Overkroppen skal være opret og ryggen ret. Afslappede skuldre.
- Hovedet holdes lige med kroppen og er rettet mod våbenspidsen.
- Det væsentligste for den ikke-våbenføre arm er, at den er afslappet. Positionen kan I diskutere i klubben. På fleuret må armen ikke dække træffefeltet.



### Våbenarm og våben:

Fælles for alle våben:

- Arm og skulder er afspændt.
- Albuen er drejet ind under skulderen - så ydersiden er dækket.
- Spidsen truer træffefeltet.

### Fleuret:

- Albue ca. 10 cm. fra kroppen. 1 håndsbredde/håndslængde.
- Underarm, håndled og våben danner en lige linje, så spidsen er i hagehøjde med modstander.
- Hånden i brysthøjde eller lige under.
- Hånden er drejet svagt med tommelfinger i kl. 1-2-position (højrehådede).



### Kårde:

- Albue ca. 20 cm. fra kroppen
- Underarmen er parallelt (nærmest vandret) med gulvet, så underarmen er dækket af skålen.
- Spidsen peger svagt diagonalt mod modstanders (højrehådet) hånd (inderside), så den truer forreste linje af træffefeltet.
- Hånden er på linje med albuen, og tommelfingeren er i kl. 12-position.

Bemærk, at børn og unge, som fægter flere våben, bør lære de forskellige positioner af våbenarmen.

### Sabel:

- Albue ca. 10 cm. fra kroppen
- Underarmen holdes næsten vandret.
- Hånden er let udadroteret. Tommelfingeren peger op og let frem.
- Æggen på våbnet og skålen vender fremad og let udadroteret (ters engarde) for at dække ydersiden af våbenarmen.
- Spidsen peger op og hælder let fremad rettet mod modstanders hoved.

**Typiske fejl at rette ved Engarde:**

- 1) Fødderne peger indad/udad.
- 2) Afstanden mellem fødderne er for stor/lille.
- 3) Hælene er ikke på linje.
- 4) Stive ben - knæene er ikke bøjede
- 5) For meget vægt på et af benene
- 6) Stritter med numsen - ret hofter.
- 7) Foroverbøjet overkrop - en svag hældning fremad kan være o.k., hvis vægten ikke kommer på forreste ben.
- 8) Kigger i forkert retning.
- 9) Skyder skuldre op og spænder i skuldre.
- 10) Albuen stritter udad.
- 11) Håndled er bøjet (fleuret og kårde)
- 12) Spidsen peger forkert.

**Øvelsestips til Engarde:**

Øv først uden våben i hånden og eventuelt med hænderne i hofterne for at få balancefornemmelse.

Brug streger i gulvet til støtte for fodstilling.

Fodstilling: Spørg: "Er klokken 9?" (højrehåandede) i stedet for 90 grader. Eller senere bare: "Hvad er klokken?"

Balance: Forestil dig, du har en tallerken suppe i hånden - og en anden på hovedet. Du må ikke spilde.

Albue: Fleuret - lad børnene måle med den anden hånds bredde eller længde. Kårde - en halvlitersflaske mellem albue og krop.

Holdning, balance: Forestil dig, at numsen sidder på en stol.

Lad barnet mærke, at engarde er en balance: Skub lidt til barnet og/eller lad det prøve at gå op og ned i knæ.

**MARCHÉ****Korrekt udførelse - fokuspunkter:**

Et skridt frem starter altid med, at

- fægteren løfter tæerne (forfoden) på forreste fod (1. billede).
- Derefter flyttes foden lidt fremad. (10-20 cm). Hælen sættes i gulvet først (2. billede).
- Bagerste fod begynder flytning (10-20 cm) samtidigt med isætning af forreste fods hæl.
- Hæl og bagerste fod løftes kun få centimeter fra gulvet.
- Begge fødders fodsåler lander i gulvet samtidigt. Dette er vigtigt for en hurtig generhvervelse af balancen (engardestillingen).
- Afstanden mellem fødderne er fortsat den samme ved afslutning af skridtet.
- Overkroppen skal være afslappet og i ro under hele bevægelsen - rank ryg og ro på hofterne.

Bevægelsen udføres flydende i ét tempo og uden pauser - når den er indøvet.

**Typiske fejl at rette ved Marché:**

1. Begynder på bagerste fod.
2. Løfter ikke tæerne på forreste fod.
3. Løfter fødderne for højt over gulvet.
4. Slæber på bageste fod.
5. Holder ikke afstanden mellem fødderne. Samler hælene for hvert skridt - ofte på grund af for lang flytning af bageste fod.
6. Tager for stort skridt.
7. Hælene er ikke længere på linje - se engarde.
8. Forreste og/eller bagerste fod peger i forkert retning (> / < 90 grader)
9. Strækker benene for hvert skridt.
10. Overkroppen hælder fremover eller bagover - balancen ryger.



Marché (delmetode 1 og 2. trin ud af 4 trin). Se app. øvelse "Marché M3". Den fulde bevægelse er svær at fange fotografisk.

### Øvelsestips til Marché

Det er den hele, færdige bevægelse, der beskrives ovenfor.

Du kan med fordel dele op i enkeltdele (delmetode), hvis det er svært for børnene:

Se øvelserne på app'en M3 og M4. Tæl gerne højt for fægterne, og vis bevægelserne samtidigt

Små skridt er afgørende for udvikling af et godt benarbejde - 15-20cm max. Gode øvelser er at hoppe eller trampe på stedet.

Øv langsomt og del bevægelsen op - spørg barnet, hvor vægten er i forskellige dele af bevægelsen.

"Hellere 4 små skridt, end 1 langt" - til en start.

Når tempo skrues op eller efter flere gentagne skridt, sker det ofte, at engardestillingen går i opløsning.

Sig "stop" og ret med det samme eller sig "engarde" eller spørg: "Står du engarde?". Skru ned for farten og gentagelserne.

Når marché er øvet, kan vi øve angreb med marché. Altid arm først som ved udfald - se side 14.



Rompé (delmetode 1. og 2. trin ud af 4 trin). Se app. øvelse "Rompé R3". Den fulde bevægelse er svært at fange fotografisk.

### ROMPÉ

#### Korrekt udførelse - fokuspunkter:

Skridt baglæns starter altid med, at

- Bagerste fod flyttes bagud (10-20 cm) ved at løfte hælen og strække benet en anelse.
- Bagerste fod sættes i med tæerne først (1. billede).
- Forreste fod begynder flytning bagud samtidigt med at bagerste fods tæer sættes i gulvet
- Forreste fod starter sin bevægelse ved løft af tæerne (forfoden) og afsæt på hælen (2. billede).
- Forreste fod sættes i med hælen først 10-20 cm bagude.
- Begge fødder flyttes samtidigt og således, at afstanden mellem fødderne er den samme ved skridtets afslutning.
- Begge fødder løftes kun få centimeter fra gulvet
- Begge fodsåler lander samtidigt i gulvet. Dette er vigtigt for hurtigt generhvervelse af balance (engarde)

Bevægelsen udføres flydende i ét tempo og uden pauser - når den er indøvet.

Typiske fejl at rette ved Rompé:

1. Begynder med forreste fod frem for bagerste.
2. Bagerste fod lander ikke med tæer først.
3. Forreste fod sætter af på tæer frem for hæl. Løfter ikke tæer.
4. Forreste fod slæber.
5. Løfter fødderne for højt over gulvet.
6. Holder ikke afstanden mellem fødderne. Samler hælene for hvert skridt - ofte på grund af for lang flytning af forreste fod.
7. Tager for store skridt.
8. Hælene er ikke længere på linje - se engarde.
9. Forreste og/eller bagerste fod peger i forkert retning (> / < 90 grader)
10. Strækker benene for hvert skridt.
11. Overkroppen hælder fremover eller bagover - balancen ryger.

#### Øvelsestips til Rompé:

Det er den hele, færdige bevægelse, der beskrives ovenfor.

Du kan med fordel dele op i enkeltdele (delmetode), hvis det er svært for børnene:

Se øvelserne på app'en R3 og R4. Tæl gerne højt for fægterne, og vis bevægelserne samtidigt.

Små skridt er afgørende for udvikling af et godt benarbejde - 15-20cm max. Gode øvelser er at hoppe eller trampe på stedet.

Øv langsomt, og del bevægelsen op - spørg barnet, hvor vægten er i forskellige dele af bevægelsen.

"Hellere 4 små skridt, end 1 langt" - til en start.

Når tempo skrues op eller efter flere gentagne skridt, sker det ofte, at engardestillingen går i opløsning.

Sig "stop" og ret med det samme eller sig "engarde" eller spørg: "Står du engarde?". Skru ned for farten og gentagelserne.

Når rompé er øvet, kan vi øve små serier sammensat af marché og rompé.

Vær tålmodig - det er altid sværere at lære at gå baglæns end forlæns.



Rompé slut = engarde



## HUSK

Alle øvelser bør starte og slutte med en stabil engardestilling. - også ved lege, der indeholder engardestillingen

## UDFALD

Et korrekt gennemført udfald gennemføres med god balance, korrekt coordination og kraftfuld acceleration. Udfaldet er en af de mest effektive angrebsbevægelser i fægtning. Målet er at ramme modstanderen succesfuldt.

### Korrekt udførelse - fokuspunkter:

Udfald gennemføres således:

#### Start

- Våbenarmen begynder en udstrækning, hvor våben-spidsen/hånden er rettet mod et gyldigt træffefelt.

#### Afvikling

- Forreste fods tæer (forfoden) løftes dernæst.
- Forreste fod og underben sparkes nu kraftfuldt fremad med foden lige præcis over gulvet.
- Bagerste ben sætter samtidigt af med en kraftig udstrækning.
- Bagerste fod forbliver i afsættet i gulvet. Fodsålen har i afsættet fuld kontakt med gulvet.
- Forreste arm bliver samtidigt fuldt udstrakt og skålen/hånden er nu i skulderhøjde.
- Bagerste arm strækker samtidigt ud.

#### Afslutning

- Hælen på forreste fod sættes i først ved landing.
- Forreste bens knæ danner ved afslutning af udfaldet en vinkel på 90 grader - knæet er på linje med anklen.
- Bagerste ben er fuldt udstrakt.
- Fødderne er nu ca. 3,5-4 fod fra hinanden. Vinklen er stadig 90 grader (kl. 9 - højrehådede)
- Overkroppen er ret - evt. svagt foroverbøjet (ludende) mod målet uden at balancen er mistet.
- Skuldrene er afspændte.
- Hoved og øjne rettet mod målet.
- Stående i udfaldet er fægteren i fuld balance.

Bevægelsen udføres flydende i ét tempo og uden pauser - når den er indøvet.

### Typiske fejl at rette ved udfald:

1. Begynder ikke med armen først - starter med benene (den allervigtigste rettelse).
2. Løfter ikke tæerne (forfoden) på forreste fod. Fægteren "sætter af" med tæerne
3. Sparker forreste fod for højt.
4. Tager afsæt på tæerne på bageste ben.
5. Sætter ikke af med bagerste ben / bagerste ben strækkes ikke helt ud / arbejder ikke aktivt med bagerste ben. Fægteren lader sig primært falde frem.
6. Overflødige bevægelser. Feks.: Sparker forreste fod tilbage, inden den sparkes fremad. Flytter hovedet væk, trækker skuldre op.
7. Knæet på forreste ben er for langt fremme over tæerne ved udfaldets afslutning.
8. Lander på tæerne på forreste fod.
9. Kommer for langt frem på forreste fod/ben og ender ude af balance.
10. Slæber bageste fod frem.

11. Hælene er ikke længere på linje - se engarde.
12. Forreste og/eller bagerste fod peger i forkert retning (> / < 90 grader).
13. Overkroppen læner for langt frem eller bagover i afslutningen.
14. Vender tilbage til engardestillingen ved at sætte bageste fod frem - ender tæt på modstander.
15. Har svært ved at komme hurtigt tilbage i engarde, fordi fægteren begynder tilbagegangen med overkroppen frem for benene.



### Øvelsetips til Udfald

Det er den hele, færdige bevægelse, der beskrives ovenfor.

Udfaldet er en vigtig, men svær bevægelse. Den kræver megen træning, da koordinationen af bevægelserne er kompliceret, og mange muskler arbejder samtidigt.

Vær tålmodig, øv langsomt, og sørg for mange gentagelser. Husk specifik ros for alle rigtige bevægelser eller rigtige dele af helheden.



### Forøvelser og delmetoder

Du kan med fordel lave forøvelser og dele bevægelsen op i enkeltdele (delmetode), hvis det er svært for børnene:

Se øvelserne på app'en U1-U2 og U4-U6. Tæl gerne højt for fægterne, og vis bevægelserne samtidigt.



### Koordination - hånd-fod

Den allervigtigste del af udfaldet er, at bevægelsen begynder i hånden/armen.

Det er den vigtigste rettelse.

Øv bevægelsen i enkeltdele mange gange, verbalisér det, vis det, og skab forståelse for hvorfor:

"Først strække arm halvt ud, så løfte tæer, strække arm helt og SÅ kommer selve udfaldet".

"Aaaarrmm, food, ben". "Altid hånd først"

"Alt bearbejde starter i hånden!"

Udfald: Delmetode1-2-3, "arm-fod-ben". Se app-øvelser "Udfald U4-U6".

{Fordi al fægtning (alle fægtebevægelser) starter i hånden (våbnet)}.

"Vi skal nå noget hurtigt med vores hånd"

"Hvis du hurtigt skal røre mig med hånden, skal du så først flytte fødderne eller hånden?"

Til begyndere kan det være en fordel at arbejde med fuld udstrækning af armen, frem for halv, begyndende udstrækning som den allerførste bevægelse i udfaldet.



Udfald under afvikling

### Balance ved afslutning og tilbagevenden til engarde

Tips:

Lad barnet blive stående i udfaldet en tid, inden barnet vender tilbage til engarde.

Du kan nu eventuelt fysisk rette udfaldsstillingen med hænderne eller et våben. Du kan få barnet til at føle balancen i udfaldet og genføle balancen, når det er tilbage i engarde.



Udfald afsluttet - tjek balance og positioner

Senere kan du nøjes med at spørge og lære barnet at tjekke selv.

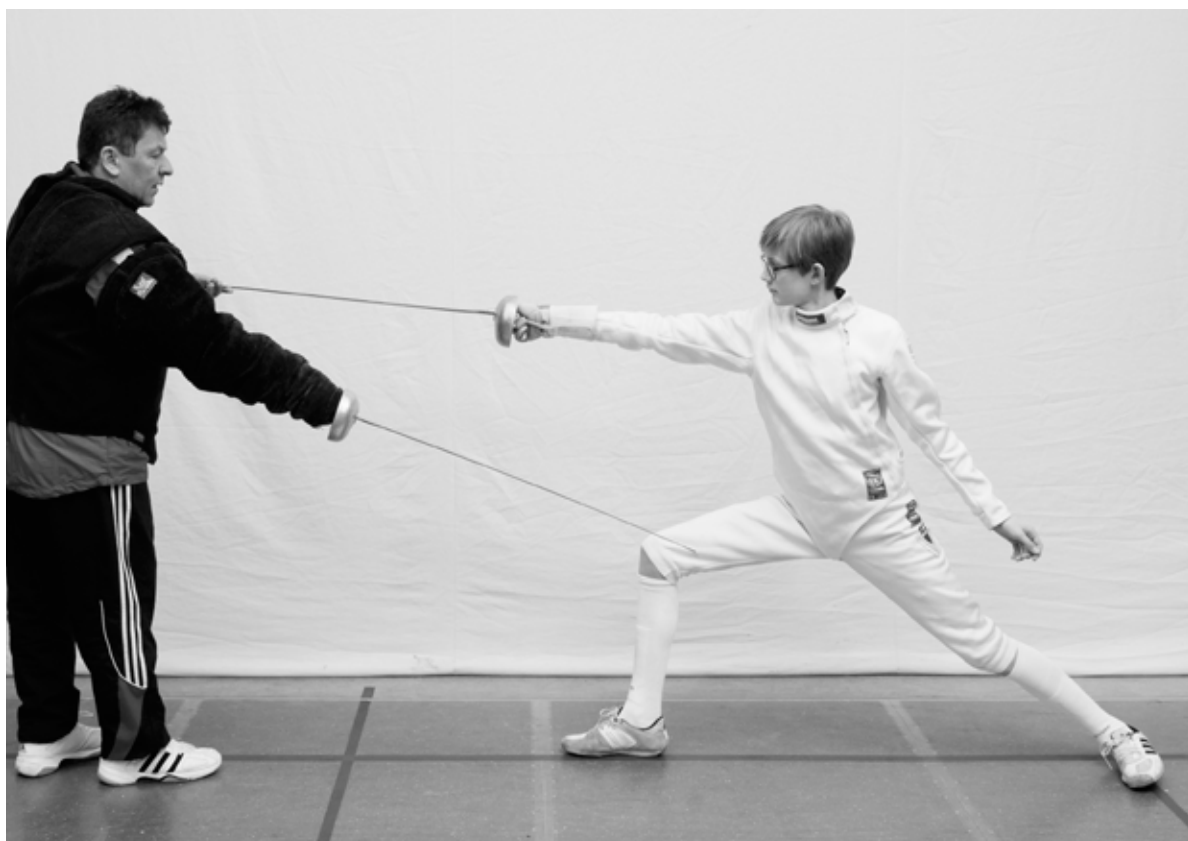
Tilbagevenden fra udfald til engarde sker for begynderbørn ved at gå tilbage (ikke frem i engarde). D.v.s.: Der sættes af med hælen på forreste fod, samtidigt med at bagerste ben bøjes (lårmusklen trækkes sammen). Bagerste fod bliver stående i gulvet, mens den forreste føres tilbage og sættes på plads med hele fodsålen.

På fleuret og sabel fører fægteren våbenarmen tilbage i engar-deposition under tilbagegangen. På kårde forbliver våbenarmen sædvanligvis udstrakt, indtil tilbagegangen er fuldført.

---

## HUSK

Stabile positioner og "hånd først" er nøgleordene for al god børne-begyndertræning.





# VIDEN - VIDENSDEL



Hvad skal børnene vide noget om?

## Udstyret

Da du jo allerede selv har gået til fægtning i et stykke tid, så ved du sikkert allerede en masse om fægteudstyret (fægtebeklædning, våben, pisten m.m.).

Dit job er nu at sætte børn ind i det, du ved, og som du og klubben mener, er værd at vide for en begynderfægter. Børn er som regel nysgerrige og spørger om alt. Der er faktisk mange ting, som børnene skal vide om udstyret, for at kunne udvikle sig som fægtere. Del ud af din viden.

Det handler primært om viden, altså hvad man ved. Det er noget andet end det, man kan som fægter (færdigheder).

Et eksempel på viden, du skal lære børnene er, hvorfor man har fægtetøj på, og hvornår man er korrekt påklædt.

Et eksempel på en færdighed, du skal lære børn er, hvordan man får fægtetøj på (korrekt) på.

## Typiske opgaver for en hjælpetræner

Ud over at lære børnene om udstyret, så er der sikkert også andre opgaver omkring udstyret, som du sammen med dine trænerkollegaer er ansvarlig for i forbindelse med træningen:

Feks. at stille udstyr frem/op før træning og pakke sammen efter træning. Måske skal du også kunne fikse våben, der går i stykker?

Under træningen er det også trænerens opgave at sikre sig:

- at udstyret er sikkerhedsmæssigt i orden. Defekt udstyr fjernes.
- at fægterne anvender udstyret sikkerhedsmæssigt forsvarligt (overholder sikkerhedsregler).
- at der ikke ligger ting på gulvet, som man kan falde over e. lign.

Tal med din klubtræner om, hvad der forventes af dig som hjælpetræner i forbindelse med udstyret, og sæt dig ind i klubbens sikkerhedsregler:

## Sikkerhed

Allerede ved begynderens første træningsdag er det vigtigt, at trænerne giver viden fra sig om fundamentale sikkerhedsregler i fægtning.

I nogle fægteklubber findes der et sikkerhedsreglement synligt i træningslokalet eller på klubbens hjemmeside. Altså nedskrevne regler. Uanset om der er tale om skrevne eller uskrevne regler, så er det vigtigt, at træneren præsenterer reglerne mundtligt for fægterne fra første færd i klubben.

Reglerne varierer fra klub til klub, men nedenstående sikkerhedsprincipper er centrale for børne- og ungdomstræning:

1. Når man ikke er i kamp, skal **spidsen** pege ned i gulvet, og det er altid forbudt at rette sit våben mod nogen, der ikke har fægtemaske på. Der er risiko for øjenskader.
2. Børn må **aldrig fægte uden opsyn** af en træner eller voksen med kendskab til fægtesikkerhed.
3. Inden børn og unge overlades våben, tjekker træneren, at våbnene er **intakte**.
4. Alle fægtekampe og parøvelser med våben foregår med **fuldt fægteudstyr**. I nogle klubber er fægtebukser undertaget.
5. Som træner skal du sikre dig, at børn og unge har **iført sig udstyret korrekt**. Feks.: Jakke (og bukser) er lynet til. Jakkens krave er lukket til og sidder under maskeskægget, så halsen er beskyttet. Handsken er lukket og sidder uden på jakkeærmet.
6. **Masken** er særligt vigtig. Tjek, at nettet er intakt. Tjek, at nakkeklemmen ikke er brækket, og at fægteren ikke ifører sig en maske, der er for stor eller lille, så den risikerer at falde af.  
Lær fægterne at teste, at masken ikke falder af, når de ryster på hovedet eller læner sig hurtigt forover.
7. Før og under fægtning og anden fysisk aktivitet sikrer træneren sig, at **gulvet**, hvor aktiviteten foregår, er frit for

fægteudstyr, drikkedunke, tøj o.a., der kan forårsage ulykker eller skader.

8. Generelt er det vigtigt med **klare regler** for, hvad der er tilladt at gøre på træningsstedet under og uden for træningen. Udover fægte våben findes der måske andre sportsrekvisitter (f.eks. i depotrummet) og måske styrke-træningsmaskiner, som kan forårsage ulykker.
9. For at skabe et sikkert træningsmiljø er det også vigtigt, at træneren giver fægterne forståelse for vigtigheden af fægtesikkerhed og lærer dem at optræde sikkert på træningsområdet på og uden for pisten:  
Feks.: Hvorfor man ikke må vende ryggen til modstanderen, mens kampen er i gang. Hvorfor man ikke må krydse en piste, hvor der fægtes.  
At vise det på en sjov, dramatisk måde fremmer forståelsen.

### Reglerne

Det er væsentligt, at børnene på holdet stille og roligt lærer fægtesportens regler.

Som træner skal du tidligt i børnenes fægtekarrriere introducere kendskabet til helt basale fægtere regler.

På alle 3 våben er kendskabet til reglerne relevante for, at børnene får det bedste ud af kamptræning i klubben og deltagelse i stævner. Særligt på fleuret og sabel er viden om reglerne for tildeling af points desuden vigtige for fægterens helhedsforståelse af elementerne i både teknik- og kamptræningen.

Samtidigt med at du bygger børnenes viden om reglerne op, bør du også skabe en forståelse for reglerne, og børnene

bør anvende dem i praksis til træning både som fægtere og dommere.

Regler læres bedst ved at blive både forstået og brugt. Den praktiske brug til træningen styrker hukommelsen, skaber erfaringer og forståelse omkring regelansvaret, motiverer og løser konflikter.

Feks. kan du som en fast rutine introducere en ny regel til træningen: "Ugens regel". Reglen forklares og anvendes under kamptræningen.

Tal med din klubtræner om, hvad I synes, er vigtigt at lære børnene.

Læs mere i DFF's kommende kursusmateriale "Dommer for dummies", som gennemgår de mest basale regler, som børn bør kende. Kurset "Dommer for dummies" vil du kunne afholde på en temadag, træningslejr e.lign.

### HOLDNINGER

Sport og klubliv er også med til at opdrage mennesker til at begå sig inden for sports- og klubmiljøet. Som træner er du, som nævnt i hæftet "Ny træner" en rollemodel for fægterne. Samtidigt er du og klubben, gennem det I direkte lærer fægterne (eller lader være med at lære dem) med til at danne og forme dem som sportsfolk, men også som mennesker i al almindelighed. Ofte er der i en sport og en klub værdier og holdninger, som man gerne vil have, at børnene lærer og enten repræsenterer og efterlever eller blot respekterer.

Tal med din klubtræner og klubben om, hvilke forventninger de har til spørgsmålet om holdninger og værdier.



# HVORDAN



Under gennemgangen af bearbejdet i teknikafsnittet har vi allerede tyvstartet på spørgsmålet om, hvordan du kan arbejde med træning af hver enkelt bearbejdsbevægelse fra en specifik, teknisk vinkel.

Konkrete øvelseseksempler finder du på den mobile applikation, som følger med kurset.

Nu gennemgår vi nogle mere overordnede spørgsmål omkring, hvordan vi træner fægtebørn. Blandt andet generelle principper og metoder for børnetræning. Vi ser også på, hvordan vi kan organisere holdet, når vi træner øvelserne.

## Fægtning med kroppen, hovedet og hjertet.

Vores udgangspunkt, for hvordan du bør træne børnene, er, at fægtræning foregår med kroppen, hovedet og hjertet.

Hvis du sørger for, at både du og børnene får både kroppen, hovedet og hjertet med i alle dele af træningen, hver gang I træner, så får børnene lært at fægte.

Hvis du ikke synes, det lyder fint nok med "kroppen, hovedet og hjertet", kan du sige, at det drejer sig om, at både fysiske, kognitive, psykodynamiske og sociale processer er i spil, når vi træner fægtning.

## Fægtning med kroppen

Du er fægtræner ikke snakketræner. Børnene går til fægtning ikke til snakning!

Som fægtræner er det ret vigtigt, at du kan give klare, korte og konkrete instruktioner og kan forklare, hvordan øvelser laves i et for børn forståeligt sprog, så din tale understøtter mulighederne for, at børnene kan lære noget. Lange foredrag

og indviklede tekniske forklaringer hjælper sjældent børn. Billedsprog og sammenligninger med ting fra børns forestillingsverden gør: Du skal holde på grebet, som hvis du holdt en fugleunge. Stræk armen først, når du laver udfald, lige som hvis du skal nå at fange nogen.

Selv om mennesker lærer med alle sanser, så vil de fleste, og især børn, have lettest ved at lære bearbejde og andre nye bevægelser ved at få dem vist og derefter selv prøve bevægelserne med kroppen - støttet af trænerens korrektioner og medbevægelser.

Derfor er følgende meget vigtigt for, hvordan vi træner fægtning:

1) Du skal som træner selv bruge kroppen og vise alle bevægelserne eksemplarisk og mange gange. Du bør ofte fysisk støtte rettelser hos børn og bør ofte vise hele bevægelsen eller dele af den igen, mens du retter.

Du er også en rollemodel for børnene på det tekniske område. De prøver at gøre det, som du viser det!

2) Børnene skal have tid til at øve de samme bevægelser længe og ofte, så de kommer "ind i kroppen". Jo mere fysisk aktive børnene er med fægtebevægelser, jo større chancer for, at de lærer fægtning.

Langt de fleste børn er glade for at bevæge sig og er fulde af energi. Sørg for, at de får lov til at bruge kroppen - endnu har ingen lært at fægte alene ved talens brug eller tankens kraft.

## Fægtning med hovedet

Begrebet "intelligens" dækker over mange ting, og vores pointe er ikke, at børnene eller du skal have en høj intelligenskvotient, for at træningen skal lykkes.



Når vi siger "fægtning med hovedet", mener vi i forhold til træneren, at du skal lave træning med omtanke: Du har gennemtænkt og planlagt træningen, du har forståelse for børnenes alder og niveau, og du tænker over fægternes muligheder for at lære og have det sjovt til din træning. Er en øvelse for svær eller let, så er det dig, der har skudt galt ved valg af øvelsen, og må tænke nærmere over, hvordan du kan tilpasse den.

I forhold til børnene er pointen, at træneren skal hjælpe dem til at lære, hvordan kroppens bevægelser og hovedet hænger sammen i fægtning, f.eks. når fægteren skal vurdere afstand til modstanderen og sætte ind med den passende benarbejdsbevægelse for at ramme. Du kan hjælpe til en gryende forståelse for fægtning. Det bør så tidligt som muligt være barnet selv, der fægter, og finder ud af tingene på pisten: F.eks. i forhold til at finde afstand og tempo i kampen samt at forholde sig til modstanderens bevægelser og intentioner. At lære at tænke fægtning er en lang proces, som stille og roligt kan starte i børneårene.

Børnene skal med tiden lære at tænke fægtning som selvstændigt handlende fægtere, der kan fægte succesfuldt på pisten uden for stor afhængighed af træneren.

Start med nogle enkle lege, småspil og spørgsmål i forbindelse med benarbejde, der gør, at børnene skal tænke sig (hurtigt) om på en kropslig og konkret måde, skal genkende situationer, aktioner og reaktioner i fægtning.

Spil: Når jeg klapper din hånd, skal du lave udfald og fange mig: Hvis jeg klapper to gange skal du lave marché-udfald. Du fik mig. 1-0 til dig.

Lege: Benarbejde på række. Når jeg går frem og tilbage, laver I marché og rompé. Hvis jeg stopper, så laver I verdens lækreste udfald.

Spørgsmål:  
Hvordan kan I komme hen til mig uden at krydse benene?

Hvordan kan du røre mig uden at flytte bagerste fod?

Hvordan kan du undgå at blive ramt ved kun at bruge benene?

Hvilken benarbejdsbevægelse skal du mon lave, når jeg står på denne afstand, hvis du gerne vil nå mig? - o.k., det lyder rigtigt, prøv lige engang.



## Fægtning med hjertet

Glæde og begejstring smitter (det gør vrede og frustration også). Mød glad og frisk op til træning og del din glæde for fægtning, fortæl sjove, spændende fægtehistorier og find på sjove, lærerige øvelser tilpasset niveau og alder. Dårlige fægteoplevelser deler man ikke med børn, og der er ingen grund til at præsentere elementer af fægtesporten, som noget der er svært eller kedeligt. Det motiverer sjældent, men skaber utryghed. Fægtning er nemt, når bare man over sig - og træneren har valgt øvelser, der passer til barnets alder og niveau.

Motivation og tryghed er nogle stærke følelser, når det handler om at skabe gode forudsætninger for at træne (lære). En bærende forudsætning for, at du kan lære børnene at fægte, er, at du kan lære dem at elske fægtning og i børnehøjde åbne deres øjne for fægtingens spændende verden.

Der er masser af glæder ved benarbejde og anden tekniktræning. Ikke kun glæden ved at vinde ved hjælp deraf, men også:

- glæden ved at kunne eller vide noget
- glæden ved at øve og perfektionere en bevægelse
- glæden ved at bruge kroppen
- glæden ved at gøre noget sammen med andre
- glæde ved anerkendelse og ros fra andre for et hårdt eller veludført arbejde.



## Hav altid en plan - sammen

Kun det største svineheld slår en god plan - og du kan aldrig være heldig hver gang, du skal lave noget til træning. Derfor planlægger du inden træningen benarbejdet og andre opgaver, som du står for, i detaljer.

Du koordinerer planen (programmet) for dine ansvarsområder sammen med din trænerkollega, så din plan hænger sammen med jeres plan for hele træningspasset. Din kollega kan sikkert også give dig gode råd til, "hvad" din træning bør bestå af, og "hvordan" I træner det.

"Hvorfor" og mere overordnede mål tænker du over, men du behøver ikke skrive det ned for at gennemføre en god træning. Du kan ofte nøjes med følgende:

Skriv i et skema eller på en huskeseddel:

- hvad I skal træne
- hvordan det skal trænes
- hvor længe varer hver øvelse

Brug stikord, korte og præcise sætninger og/eller tegninger i din plan

- du har sjældent tid til at læse det hele under træningen.

“De 7 opmærksomhedspunkter” i hæftet “Ny træner”, side 20, opsummerer ret enkelt, hvad du bør overveje, når du planlægger dit benarbejde. Brug skemaet som en huskeseddel.

Brug eventuelt “Aktivitetshjulet” (“Ny træner” side 18) som tjekliste for selve planlægningen af den enkelte øvelse. “Aktivitetshjulet” er især relevant, hvis du vil lave helt nye øvelser, som andre ikke har brugt før.

### Organisering

I dette afsnit ser vi på forskellige modeller for, hvordan du kan organisere dit hold, når I skal træne benarbejde.

Når træningsindholdet drejer sig om “Viden” og “Holdninger”, kan vi bruge andre former og metoder, end dem vi beskriver i det følgende. De følgende afsnit handler altså primært om organisering ved træning af tekniske færdigheder såsom benarbejde.

Det er vigtigt, at du kan variere måderne, I træner på, så det ikke bliver for kedeligt. I skal træne de samme bevægelser mange gange, men måden, I gør det på, kan I variere.

Hver gang du introducerer en ny måde at øve på, skal du være bevidst om at skabe tryk hos børnene over for det nye. I starten skal du også være meget præcis med, hvad du forventer, og hvilke krav du stiller til organisationen, da organisationsformer også er noget, børnene først skal lære at kende. Du bør være tålmodig. Resultaterne kommer, når børnene er blevet vant til den nye måde at gøre tingene på.

Uanset hvilken øvelsesform, du vælger, så er det dit ansvar som træner, at fægterne får mulighed for at lære teknikken korrekt fra starten.

Vi beskriver 7 modeller/grundformer for tekniktræning. Hvilken af modellerne, der egner sig bedst, afhænger overordnet af:

- Hvor stort er holdet?
- Hvor mange trænere er vi?
- Hvad skal vi træne?
- Hvilket niveau er fægterne på?
- Hvilken alder har fægterne?



Overvej spørgsmålene, når du forbereder træningens indhold og vælger måden, som øvelserne skal laves på.

### 1) Træning 1-1

Her øver 1 fægter med 1 træner. I kender formen fra den klassiske fægtelektion. Når vi øver benarbejde, kan vi også tage et barn ud af gruppen og lave en øvelse med 1 træner og 1 barn sammen. Fordelen er, at træneren kan tilpasse øvelsen, så den passer helt specifikt til den enkelte fægter. Træneren har stor mulighed for at korrigere fægterens bevægelser. Metoden er dog meget ressourcekrævende. Ligesom med en fægtelektion for børn, bør 1-1-træning af benarbejde med børn højst vare 10-15 minutter.

### 2) Træning i små grupper

Her øver et mindre antal fægtere med en træner. Det kan være på række under trænerens ledelse.

Det kan også være kombineret med 1-1-træning, således at træneren viser en øvelse til hele gruppen, og derefter øver med hver fægter for sig 1 ad gangen, mens de andre står i kø. Det er vigtigt, at hver øvelse med træner og fægter bliver kort, så de andre ikke venter for længe i køen. Modellen passer derfor godt til simple øvelser.

Det er en god idé at lade børnene i køen øve samme øvelse selvstændigt, mens de venter, eller at du finder på nemme “Øvelser på tilbagevejen”, som nævnt i hæftet “Ny Træner” s. 16.

### 3) Træning individuelt eller i større grupper

Trænerne viser fægterne nogle få øvelser, som de så træner hver for sig eller i en større gruppe på egen hånd. Det kan ske samtidigt med, at trænerne giver lektioner til andre fægtere, men det kan også være med støtte fra hjælpetræneren. Det sidste er at foretrække, for så kan du give feedback, korrigere, tilpasse øvelser til hver fægters niveau og komme med nye øvelser. Du kender måske denne form fra øvelser med våben, hvor fægterne stikker i puder.

### 4) Træning på række under trænerens ledelse

Denne “klassiske” form bruges meget ofte ved træning af benarbejde. Fægterne arbejder på en lang række, mens træneren giver instruktioner. Formen kan også anvendes til enkle øvelser med våben. Det er en god form. Fordelen er, at alle er i gang og træneren kan arbejde med mange fægtere samtidigt. Ulemperne er, at det er sværere at tilpasse øvelserne til den enkelte fægter, give individuelle korrektioner og feedback, samt at det kan blive ensformigt for fægterne og dermed demotiverende i længden, hvis dette er den eneste form, der bruges.

Den første udfordring kan vi delvist løse ved f.eks. at give nemmere eller sværere øvelser til nogle af fægterne i rækken. Den anden udfordring kan vi løse ved også at benytte de andre former for organisering!

### 5) Træning på række samtidigt med at 1 fægter øver med træneren.

Det er egentligt samme model som netop beskrevet, men med den forskel, at 1 fægter laver øvelsen med træneren. Øver I f.eks. udfald, så laver alle udfald ud i luften, mens den fægter, som står foran træneren, laver udfald mod træneren. Træneren stiller

sig på skift foran en fægter. Fordelen er, at træneren kan give individuel feedback til fægteren foran sig, mens alle de andre også er aktive. Modellen er god til enkle øvelser i mindre grupper. Simple våbenøvelser kan også trænes med denne form.

### 6) Stationstræning

Her deler du holdet op i små grupper på forskellige øvelsesstationer. Gennemgå hver station med hele holdet først, og placér trænerne ved så mange stationer som muligt eller gå rundt mellem stationerne og giv feedback. Læg evt. en tekst og/eller en tegning ved hver station, så fægterne kan huske, hvad de skal lave. Beskriv, hvor mange gentagelser eller hvor længe hver øvelse skal laves, før gruppen skifter til en ny station, og hvor mange runder grupperne skal lave. Formen er god til simple øvelser.

Hvis en gruppe bliver færdig længe før andre, så giver du dem en bonusrunde eller har ekstraøvelser til dem.

### 7) Parøvelser

At lade fægterne øve mod hinanden to og to er en velprøvet og ofte anvendt træningsform. Trænerne giver en fælles instruktion og går derefter rundt og giver feedback til hvert par, mens øvelsen laves. Modellen har flere fordele: Alle fægterne er aktive. De lærer at udføre forskellige opgaver / have forskellige roller - f.eks. offensiv-defensiv, aktion -reaktion, træner-fægter. Trænerne har overblik over alle. Modellen er også god til våbenøvelser.



Det er meget vigtigt, at parøvelser til begyndere er meget enkle. Det kan være svært for et barn at arbejde sammen med en anden i par og samtidigt skulle forholde sig til afstand, partnerens bevægelser og koordination af sine egne bevægelser. Giv lette øvelser, og vær tålmodig med resultaterne ved denne øvelsesform - de kommer bestemt efter mange afprøvningsaf formlen.

Er der mange fægtere på forskelligt niveau på holdet, så bør du matche og dele op i par, som får nemmere eller sværere øvelser. Det er ikke motiverende for fægterne, hvis en øvelse er for let eller for svær.

### 8) Kamptræning med bearbejdsopgaver eller fokuseret feedback

Når børnene fægter, kan I arbejde med bearbejds-elementer, ved at du f.eks. sætter regler for point ved en bestemt bearbejdsbevægelse (touché ved udfald tæller dobbelt eller kun touché med udfald tæller), eller ved at du som træner kun giver feedback på bearbejdet.

## HUSK

At få alle på holdet med.  
- så aktivitetsniveauet er højt og alle lærer noget.

Aktivér og motivér de passive.

Lav "Du er ude" - og "På vej tilbage"-aktiviteter (se "Ny træner" side 16).

## HUSK

På kurset og i app'en bliver du præsenteret for parøvelser og bearbejdslege - og småspil, som du kan bruge til din træning.

## Benarbejdslege

Øvelsesformer, der minder om lege eller små spil, er meget motiverende for børn ved indlæringen af fægtebevægelser. Mange børn er vant til at lære sig nye ting gennem at lege. Som man siger om den gode oplevelse ved løsning af en opgave, hvor man helt glemmer, at man arbejder: "Det går som en leg".

## TJEK

Giver bearbejdslegen den teknisk korrekte bevægelse?

Udfordringen ved lege og spil ved træning af teknik er, at det, vi gerne vil træne børnene i, er det korrekte bearbejde fra en teknisk synsvinkel. Der er en alvor og intention bag legen fra trænerens side. Din udfordrende opgave som træner er at finde på sjove lege, der ansporer til den teknisk korrekte løsning (og forhindrer de forkerte). Du skal endelig ikke lade være med at lege under tekniktræning, men det optimale er, at du finder de sjove lege, som samtidigt træner den helt rigtige teknik:

Stafetter er sjove, men mange børn vil gerne komme først og glemmer det teknisk rigtige bearbejde i farten.

Et spil, der går ud på at gribe en handske med udfald, bør tilstræbe, at hånden kommer først i bevægelsen og at overkroppen holdes i ro.

Mange lege har regler og rekvisitter.

Hvordan vil du sikre dig teknisk korrekt udførelse i de 2 eksempler?

Lån gerne lege og småspil fra andre trænerne, men husk tilpasse aktiviteten til dit holds alder og niveau.

Du kan også udvikle dine egne, nye lege. Som en hjælp hertil kan du eventuelt bruge "Aktivitetshjulet" på side 18 i hæftet "Ny træner".

## Motoriske lege med et skvæt fægning

Under både "Opvarmning" og under "Træning" kan du endvidere lave en masse sjove motoriske øvelser og lege, der ikke helt er bearbejde, men skaber de motoriske forudsætnin-

ger for god fægteteknik og god fægtning. Det kan f.eks. være lege med bevægelser, hvis motorik og koordination har mønstre eller kvaliteter, der minder om fægtning, så disse til en vis grad kan overføres til eller danne basis for tekniktræningen.

Sådanne øvelser og lege, der minder om fægtning, har ofte elementer af:

- Koordination f.eks. øje-hånd, hånd-fod.
- Balance - arbejde nede i knæ med lavt tyngdepunkt.
- Reaktionsevne og hurtige hænder og/eller fødder.
- Retningsskift og/eller temposkift.

Du kan også blande motorikøvelser sammen med enkelte benarbejdsbevægelser.

Eksempel: Når jeg siger "forlæns", så løber I fremad, når jeg siger "baglæns", så løber I baglæns. Når jeg siger "engarde", stopper I straks og står flot "engarde".

Der må godt være en glidende overgang fra "Opvarmning" over i "motorisk træning" til "tekniktræning" - altså egentlig benarbejde.



Fang mig - med udfald. Se app-øvelse "Udfald U9"



## METODER TIL TEKNIKTRÆNING

### Vis - forklar - vis - prøv

Metoden vis-forklar-vis [igen]-prøv passer fint sammen med vores overordnede udgangspunkt for, hvordan du træner børnene: "Fægtning med kroppen, hovedet og hjertet".

Metoden bruges allerede af mange trænere. Brug den, når du skal give instruktioner til hele holdet eller den enkelte fægter.

Den forklarende del bør være kort. Du kan kort forklare, hvorfor man laver benarbejdsbevægelsen, så fægterne mentalt er med på, hvad formålet er med at øve sig i bevægelsen. Men du bør især fremhæve fokuspunkter for, hvordan man laver bevægelsen korrekt.

På side 14 i hæftet "Ny træner" finder du en nærmere beskrivelse af princippet "vis-forklar-vis-prøv".

### Helmetoden og delmetoden

**Helmetoden** tager udgangspunkt i hele fægtebevægelsen. Træneren starter med at vise hele øvelsen, og fægteren afprøver hele den færdige bevægelse/ hele bevægelsesforløbet.

Helmetoden har to fordele: For mange er det nemmere at lære noget, hvis de ved, hvad det skal ende med. Hvis fægteren med det samme kan hele øvelsen, så er der ikke altid så megen grund til at begynde at træne enkeltdele af bevægelsen.

Helmetoden starter med at øve hele bevægelsen. Derefter bryder man eventuelt bevægelsen ned i delområder, som trænes, og til sidst trænes hele bevægelsen igen.

Med **delmetoden** træner man først en eller flere dele af et bevægelsesforløb og sætter dem til sidst sammen til det samlede bevægelsesforløb. Fordelene ved delmetoden er, at det kan være lettere for træneren trinvis at forklare, hvad der er på spil i bevægelserne, og det kan være nemmere at identificere og afhjælpe de dele af en bevægelse, som fægteren har problemer med.

Mange fægtebevægelser er komplekse og sammensatte, hvorfor det er nødvendigt at bruge delmetoden og bryde ned i enkeltdele. I så fald er det dog vigtigt, at fægteren hurtigt kommer til at øve på helheden. Dels fordi koordinationen *mellem* delene er vigtig, dels fordi det kan mindske fægterens motivation, når der dvæles længe ved en enkelt del, så man oplever, at man aldrig kommer videre.

Man kan ikke sige, at den ene metode er bedre end den anden. Det kommer an på øvelsen, fægteren og træneren.

På app'en kan du finde eksempler på både hel- og delmetoden til alle kurssets benarbejdsbevægelser.

Begge metoder kan du anvende sammen med "Vis, forklar, vis, prøv-metoden".



Under bearbejdet bruger du de gode feedbackråd på side 15 i hæftet "Ny træner".

## FEEDBACK

Feedback er vigtig for indlæringen af korrekt bearbejde.

Ved feedback til bearbejdet kan du genbruge de gode anvisninger og metoder, som du fik på første del af kurset, hvor I lavede opvarmingsøvelser, og som er beskrevet på side 15 i hæftet "Ny træner".

Koncentrér din feedback til fægteteknik om 1 eller 2 fokuspunkter/rettelser, som efter din mening er de vigtigste, at fægteren får forbedret. Det er svært at koncentrere sig om flere ting. Vælg et fokuspunkt, en hovedforbedring, eller en forbedring, som I allerede har arbejdet med, eller som du vil arbejde videre med sammen med fægteren over en periode.



## TIDSAKTOREN OG KAMPTRÆNING

I mange klubber er der under "Træning" selvfølgelig også sat tid af til det, mange fægtere synes er det allersjoveste ved træningspasset, nemlig at fægte kampe.

Kamptræningen kan være fri fægtning eller konkurrencelignende, men kan også efter trænerens bestemmelse indeholde f.eks. specifikke tekniske elementer, som trænerne synes, fægterne skal trænes i under kamp.

Ud over dette lærer børn helt selvstændigt mange tekniske ting under fægtekampene ved at afprøve dem i praksis.

En feedback fra træneren om teknik under kamptræning, der ikke drejer sig om resultatet (touché/sejr), men som er konkret, rosende og kommer umiddelbart efter aktionen, støtter udvikling af godt bearbejde: "Flot udfald der, Peter. Godt med armen".

Mens nogle børn fægter kampe, er der ofte lektioner eller gruppeøvelser med andre børn. Det kan dog også organiseres sådan, at en gruppe af holdet fægter under ledelse af en træner, mens en anden gruppe træner tekniske/ fysiske øvelser med en anden træner, hvorefter der byttes rundt.

## Typiske opgaver for en hjælpetræner

Under kamptræningen vil dine opgaver som hjælpetræner typisk være at stå for det praktiske med udstyret, sørge for sikkerhed, og at motivere og give feedback til børnene. Det kan også være, du står for nogle gruppeøvelser med bearbejde eller motorisk træning, mens der fægtes.



Når du planlægger og gennemfører "Opstart", "Opvarmning" og "Træning" (benarbejdsøvelser), så er det vigtigt, at du husker, at der sikkert også skal være tid og overskud til at nå at fægte.

Aftal på forhånd med din medtræner, hvor lang tid, I har afsat til de enkelte dele af træningen, så børnene når det hele.

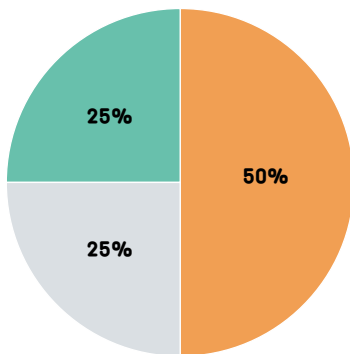
I mange klubber ser fordelingen af tiden mellem de forskellige dele af et træningspas, sådan ud:

## DISPONERING AF TID TIL BØRNETRÆNING

**50%** Træning: Fægtekampe med lektioner og/ eller tekniske/fysiske gruppeøvelser imens

**25%** Træning: Benarbejde og/eller våbenarbejde, viden om fægtning.

**25%** "Opstart", "Opvarmning", udstyr af&på, "Afslutning"



## AFSLUTNING AF TRÆNINGSPASSET

Som nævnt tidligere (side 5), er formålet med al børnetræning "at lære at fægte". Alle børnene skal opleve at have lært noget fægtning og skal have haft det sjovt. Måske runder I træningen af med at opsummere, hvad I har trænet, og giver samlet, overordnet feedback til holdet. Under alle omstændigheder er det godt at samle holdet ved træningens afslutning og dyrke oplevelsen af et holdfællesskab - en rundkreds, et fælles farvel eller en leg.

Fægtning er en ret individuel sport og til børnetræning er det næppe en god idé, at træningen slutter med kampe med pointtælling, hvor godt 50% af børnene forlader træningen med en oplevelse af at have tabt og måske føler sig dårlige til fægtning. Rund træningen af med en fælles, positiv/udviklende oplevelse. Giv dig tid til at hænge ud og tale med børn og forældre efter træningen.

Læs mere på side 11 i hæftet "Ny træner".

## Evaluering - og den næste træning

Da du konstant er aktiv med børnene til træningen, så har du yderst begrænset tid til rådighed under selve træningen til at tænke over, hvad, hvordan, og hvorfor du gør, som du gør. De fleste beslutninger under træningen er du nærmest tvunget til at træffe pr. refleks. Derfor er planlægning, men også evaluering vigtig. Efter træningen, måske på vej hjem, og senest ved planlægningen af næste træning, tænker du efter: Hvad virkede, hvad virkede ikke, hvad kan jeg forbedre?

Spørg til din trænerkollegas mening og råd.

Skemaet "Tjek din træning" og "Aktivitetshjulet" i hæftet "Ny træner" s. 20 og s. 18 kan være gode værktøjer til at stille diagnosen og løse problemet.

# VIDEREUDDANNELSE

## Praktik

At være fægtetræner er først og fremmest et håndværk. Hånddelaget kommer gennem egne, praktiske erfaringer i samspil med andre mennesker, altså til træning - og ikke gennem et kursus eller et hæfte. Så kast dig ud i arbejdet med at være træner for et hold i din klub. At blive en god træner kræver, at man arbejder i lang tid med sig selv og fægterne ude på gulvet.

## Erfaringsudveksling

Samtidigt er der ofte en del at lære ved at drage nytte af de erfaringer, som andre, dygtige trænere har gjort sig gennem deres arbejde med fægtningen, og som man så selv kan prøve af i praksis under sin egen træning.

Derfor er det en god idé at udveksle erfaringer med trænere i og uden for klubben - men husk at tilpasse øvelserne til dine egne fægteres alder og niveau.

## Inspiration

At lade sig inspirere af andres arbejde og låne deres øvelser er helt i orden. Der er ingen, der har patent på fægtning! Ligesom mindre øvede fægtere kopierer de bedste fægtere, og børnene kopierer dig som træner, så bør en begyndertræner også lade sig inspirere af en mere erfaren træner - så længe du kan tilpasse øvelserne til dit eget niveau og dine fægteres alder og niveau.

På DFF's hjemmeside har vi samlet nogle forskellige inspirationsmaterialer, som du måske kan få glæde af:

[www.faegtning.dk/node/70](http://www.faegtning.dk/node/70)

## Kurser

At tage på kurser er også en god måde at lære noget mere på over en kort, koncentreret periode med masser af nye inputs til dit arbejde som træner - som du så går hjem og over i din klub (praktik).

Hos DFF kan du tage kurser, som kan hjælpe dig til at blive en god træner.

DFF's kurser er specifikt rettet mod de fægtetekniske sider af at være træner.

På DFF's Trænerkursus Niveau 1 kan vi f.eks. lære dig mere om bearbejde for begyndere og om, hvordan du giver en simpel begynderlektion.

Har du lyst til at lære mere for at blive bedre, så tilbyder DFF årligt en række kurser, som du kan finde på:

[www.faegtning.dk/taxonomy/term/23](http://www.faegtning.dk/taxonomy/term/23).

Oftentimes kan du også gennem din klub få kurser tilbudt af kommunen eller Danmarks Idrætsforbund, som handler om de mere almindelige, men vigtige sider af trænerjobbet (dem fra hæftet "Ny træner").



På DFF Trænerkursus Niv. 1 lærer du at give lektioner

# NOTER



Du kan få mere information omkring 1-2-Træner ved at kontakte Dansk Fægte-Forbund på 43 26 20 97 eller på [dff@faegtning.dk](mailto:dff@faegtning.dk)

Læs mere om DFF's kurser og materialer til trænere på  
[www.faegtning.dk/node/59](http://www.faegtning.dk/node/59)  
[www.faegtning.dk/node/70](http://www.faegtning.dk/node/70)

Hvis du vil vide mere om DIF's kurser, uddannelser og materialer til trænere findes det på [www.dif.dk](http://www.dif.dk) søg på "uddannelse" eller [www.1-2-Traener.dif.dk](http://www.1-2-Traener.dif.dk)

Dette materiale er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Fægte-Forbund og DIF.



Scan mobilapp'en  
og få adgang  
til en række  
træningsøvelser.

# 1-2-TRÆNER



DANSK FÆGTE-FORBUND

