

ATK øvelseskatalog - Fysisk træning



DANSK FÆGTE-FORBUND

Udarbejdet af Nathalie Ahl - redaktion Martin Wiuff
24-08-2014

Indholdsfortegnelse

<i>Før puberteten</i>	3
FUNDamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)	3
Balance	3
Koordination	3
Smidighed.....	4
Lege.....	5
Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)	6
Basistræning – koordination, balance og stabilitet.....	6
Konditionstræning:	13
<i>Under puberteten</i>	14
Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)	14
Øje-hånd-koordination	14
Smidighedstræning	15
Balance og koordination	17
Coretræning	20
Aerob træning	22
Plyometrisk træning (basal).....	25
<i>Efter puberteten</i>	25
Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år)	25
Anaerob træning (Hurtighedstræning og tolerancetræning)	25
Crosstræning.....	26
Coretræning	30
Plyometrisk træning (udvidet)	33
Træning af øje-hånd-koordination	35
Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+)	35
Smidighedstræning	36
Stabilitetstræning	38
Styrketræning.....	41
Coreøvelser og plyometrisk program.....	44
Træne for at fægte - Fægter for livet (piger 15+, drenge 16+)	44

Før puberteten

FUNdamentals (piger 6-8 år, drenge 6-9 år)

Udvikling af fundamentale motoriske færdigheder, herunder balance, koordination og smidighed.

Balance

(Rekvisitter: Bænk og fægtehandske)

1. Børnene stiller op på en lang række efter en bænk, som er opstillet på midten af gulvet. Børnene har en fægtehandske placeret på hovedet og skal gå på bænken og hoppe ned på gulvet med handsken blivende på hovedet.
2. Baglæns gang på bænk med fægtehandske på hovedet.
3. Sidelæns gang på bænk med fægtehandske på hovedet.
4. Børnene er fordelt ud på flere pister og skal nu gå med handsken på hovedet. Når træneren klapper, skal de sætte sig ned på gulvet og rejse sig op igen uden at handsken flader af.
5. Har man optegnede linjer i træningslokalet kan man lave fangeleg på linjerne - med eller uden handske på hovedet.

Øvelser med makker

1. Børnene står to og to overfor hinanden med håndfladerne pegende mod hinanden i skulderhøjde. Børnene skiftes til at skubbe til hinandens hænder og dermed "vælde" hinanden ud af balance.
2. Børnene står to og to med ryggen mod hinanden og armene flettet sammen. De skal sætte sig ned på gulvet og rejse sig op igen. Arme og ryg skal forblive sammen.

Koordination

1. Almindeligt løb, hvor armene svinges fremad.
2. Almindeligt løb, hvor armene svinges hver sin vej.
3. Almindeligt løb, med skiftevis højre og venstre knæløftning og modsat hælspark.
4. Krydsløb, hvor der skiftevis krydses over højre og venstre ben.
5. Sprællemænd med forskellige ben og arm variationer.

Øvelser med makker

(Rekvisitter: Sko eller fægtehandske)

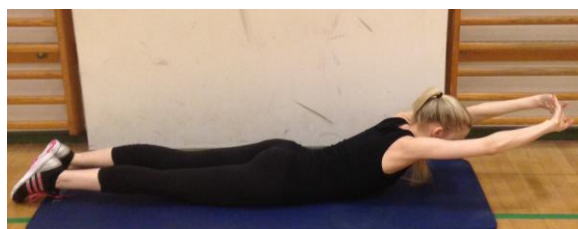
1. Børnene står overfor hinanden med et par meters mellemrum. De kaster enten en handske eller en sko til hinanden (øje-hånd-koordination).
2. Børnene ligger overfor hinanden med hænder og tæer i gulvet og armene strakt. Børnene skal forsøge at ramme hinandens hænder og samtidig undgå at blive ramt.

Smidighed

1. **Brændehuggeren:** Børnene står med let spredte ben og fletter fingrene foran lårene. De løfter armene op over hovedet og svinger "øksen" ned til tæerne. Ved denne øvelse strækker børnene primært benenes bagside.



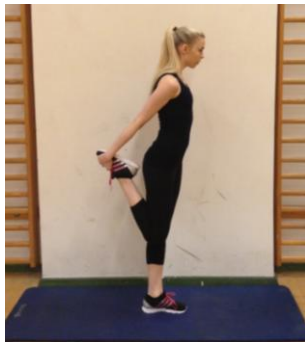
2. **Søløven:** Børnene ligger som udgangspunkt på maven og strækker armene, så der svajes i ryggen. Stræk af rygsøjlen.



3. **Bjerget:** Børnene stiller sig på alle fire og danner et V, begge hænder og fødder er placeret i gulvet.



4. **Kyllingen:** Børnene griber fat om anklen og fører hælen bagud, så benet er helt bøjet. De kan nu hoppe rundt på et ben, som en kylling. Øvelsen strækker primært forsiden af låret.



5. **Krigeren:** Børnene står i "udfald" og strækker skiftevis til højre og venstre side.



Lege

(Rekvisitter: Fægtehandske og bold)

1. **Handskeleg:** Børnene har hver en handske sat fast i buskekanten, det gælder så om at indsamle så mange handsker som muligt på 10-12 minutter - ved at stjæle handsker fra de andre.
2. **Tunnelstafet:** Børnene deles op i to hold med lige mange deltagere. Hvert hold stiller sig på en lang række med ryggen til hinanden og med skulderbreddes afstand mellem benene. Holdene starter for enden af pisten og har hver en bold, som skal trilles igennem alle alles ben. Når bolden når den sidste deltager, løber han/hun op forrest i rækken og triller bolden igennem tunnelen. Vinderen er fundet, når et af holdene har nået den anden baglinje på pisten.

3. **Trillebørsstafet:** Børnene går sammen to og to. Alle hold starter ved baglinjen af pisten og går trillebør til den modsatte baglinje, hvor de skifter.
4. **Kædetagfat:** Et enkelt barn starter med at være fanger. Når barnet fanger den første, hænger de sammen. De skal nu sammen fange to "frie". Når kæden består af fire, deles den i to. Legen fortsættes, indtil der er en "fri" tilbage.

Lære at fægte (piger 8-11 år, drenge 9-12 år)

På dette trin skal børnene udvikle mere avancerede motoriske færdigheder, og de skal introduceres til mere formaliseret fysisk træning i form af *let* konditionstræning.

Basistræning – koordination, balance og stabilitet

Arme:

1. **Avanceret klappeleg:** Stå to og to i knæbøjlet stilling med let afstand mellem knæene, saml hælene. Klap hænderne 3x i midten og klap 1x lige frem mod makkeren (prøv forskellige rytmer). Gentag mange gange. (Vigtigt at børnene ikke svajer i ryggen)
 - Progression: Forskellige mønstre og rytmer.
2. **Diagonal kryds med knæ og albue:** Stå med let afstand mellem benene. Før skiftevis højre albue til venstre knæ, mens der laves et knæløft. Skift med venstre albue til højre knæ. Bevægelsen skal ikke være hurtig, men kontrolleret.



3. **Bevægelig planke:** Gå i planke (stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme). Gå skiftevis op og ned på albuerne, således at du først går ned på

højre albue og derefter venstre, så du nu ligger i planke på bøjede albuer. Derefter går du op på strakte arme igen. Øvelsen gentages mange gange.



Ben:

1. **"Udfald" til siden:** Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det højre ben ud til siden, og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet, bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det højre ben bøjet og venstre ben er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.



2. **Brostående benløft:** Børnene står i bro, hænder og fødder rører gulvet, mens kroppen er løftet fra gulvet. Den ene fod løftes og benet strækkes, så det er vandret med kroppen. Stillingen holdes i 3-5 sekunder, hvorefter der skiftes til modsatte ben.



- Progression: Brostående diagonalløft. Samme udgangsstilling, nu løftes højre ben og venstre arm samtidig op til vandret position af kroppen. Der skiftes diagonalt.



3. **Cykle i luften:** Lig på ryggen på en måtte med armene ned langs siden. Hold benene i luften, mens der laves cyklebevægelser.

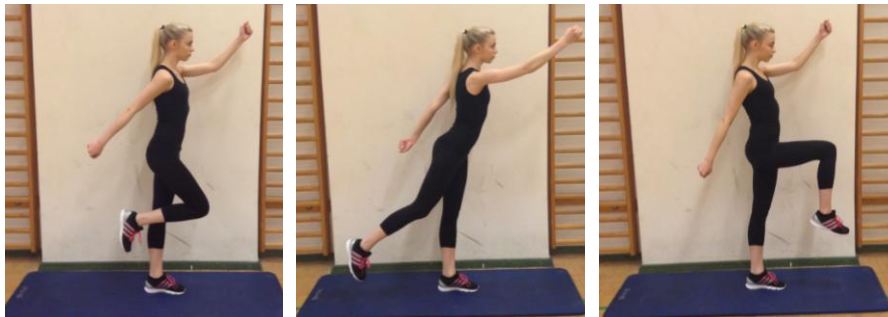


4. **Knæbøjning med hånd:** Stå med let afstand mellem benene. Før skiftevis diagonalt knæ og hånd sammen, mens der laves en knæbøjning. Fokus på kontrolleret bevægelse.
5. **Etbenshop i cirkel:** Stå på et ben og hop 90 grader mod højre. Fortsæt til udgangspunktet. Gentages.



- Progression: Når udgangspunktet er nået, hoppes den modsatte vej på samme ben.

6. **Langrendsløberen:** Stå på et ben og sving det andet ben frem og tilbage, som om du skiløber langrend. Brug armene til at skabe balance.



7. **Knæbøjning med makker:** Børnene står to og to overfor hinanden og holder hinanden i hænderne med strakte arme. De læner sig bagover og laver langsomme knæbøjninger.

8. **Stop tyven:** Børnene er sammen to og to. Den ene står bag ved makkeren og holder godt fast om livet. Den anden skal nu forsøge at løbe fra den ene ende af salen til den anden, mens makkeren skal bremse modstanderens bevægelse fremad. (Bemærk: Hvis et barn kan stoppe modstanderen helt, så justér på øvelsen eller skift makker)

- Progression: Samme øvelse men med udfald fremad.

9. **Hoppe af og på** bomme, bænke, plintkasser o.l.

10. **Sjippe** (brug gerne forskellige øvelser som variation af sjippemåden, fx hælsark, knæbøjning, armkryds o.l.)

Core

(kropsstammen består af mave- og lændemusklere samt de muskler, som stabiliserer rygsøjlen og bækkenet):

1. **Broen:** Lig på ryggen og placér armene ud til siden. Løft langsomt bækkenet opad. Gentages.



- Progression 1: Etbensløft fra broen: Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Løft bækkenet fra gulvet, så vægten overvejende er på øvre ryg og skuldre. Løft skiftevis højre og venstre ben. Benet skal gå i en skrå linje i forlængelse af kroppen.



2. **Supermand:** Stå på alle fire. Løft højre ben, til det er i forlængelse af kroppen. Løft derefter venstre arm. Skift til modsatte side. Gentages i et roligt tempo.



3. **Isbjørnen:** Børnene står som udgangsposition i planke med strakte arme. Øvelsen går ud på, at de langsomt skal flytte arme og ben længere væk fra hinanden, indtil de til sidst ikke kan komme længere ud og næsten rører gulvet.



4. **Pyramiden:** Stå med arme og fødder i gulvet - med god afstand mellem hhv. hænder og fødder. Bagdelen peger op mod loftet. Sænk overkroppen og hofterne fremover og ned mod hænderne. Når skuldrene kommer frem til hænderne fortsætter bevægelsen videre fremover, til man har strakte arme i afslutningen af bevægelsen. Skyd bagdelen op og bagud for at komme tilbage til startpositionen.



5. **Gå sidelæns** på knæ (kan laves til stafet)
6. **Siddende stabilitet** med makker: Sid mod hinanden med armene over kors foran brystet. Løft benene op fra gulvet og forsøg at skubbe den anden person ud af balance ved brug af benene.

Rygsøjle

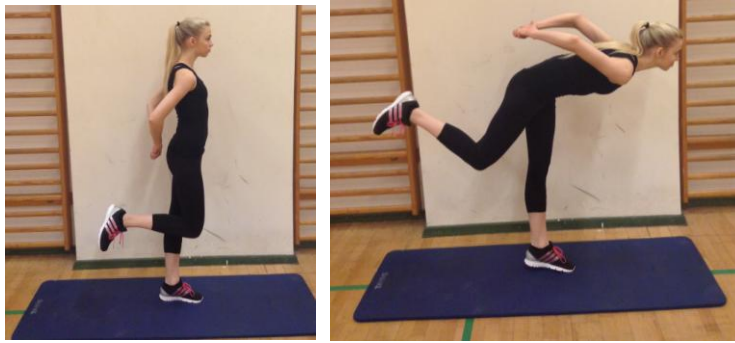
(flere af coreøvelserne (ovf.) er ligeledes gode til stabilisering af rygsøjlen):

1. **Brøstående armløft:** Støt på arme og fødder med bækkenet hævet fra gulvet. Armene er helt strakt. Sving den ene arm ud til siden og hold stillingen i 3-5 sekunder. Gentag med den anden arm.
2. **Brøstående benløft:** Samme udgangsposition som forrige øvelse. Løft skiftevis højre og venstre ben til vandret position i forlængelse af kroppen. Gentages flere gange i et roligt tempo.
3. **Knæbøjning:** Stå i oprejst stilling med let bredstående ben. Bøj i knæene til siddende stilling. Pres op igen og gentag.
(Bemærk: Børnene skal forestille sig, at de skal sætte sig på en usynlig stol).

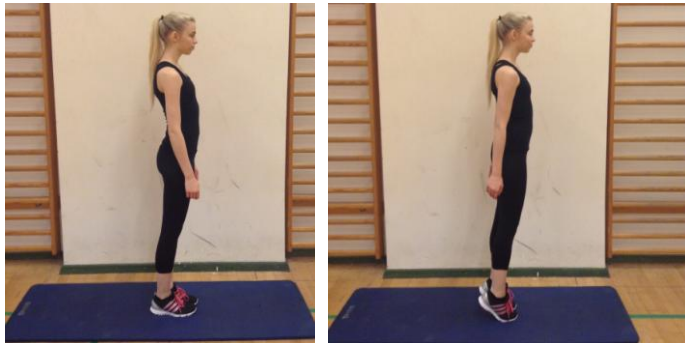


Ankler:

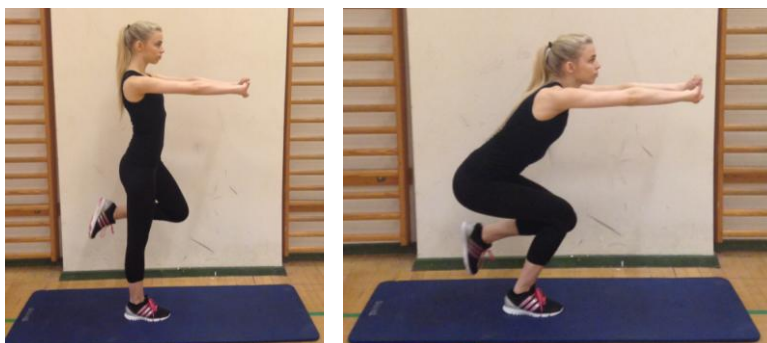
1. **Etbens-foroverbøjning:** Stå på et ben på tæerne og hold hænderne bag ryggen. Bøj kroppen fremover og ned mod gulvet, mens balancen holdes. Kroppen bøjes langsomt tilbage til udgangsposition.



2. **Tåhævning:** Stå med samlede ben, gå op på tæer og sænk langsomt igen.

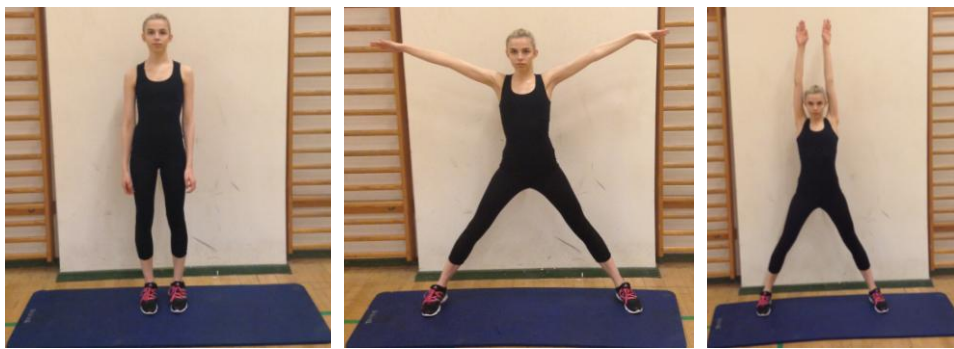


3. **Dragen:** Stå på et ben. Læn overkroppen fremover, samtidigt med at det, ben du ikke står, på bevæges bagover. Stop bevægelsen, når kroppen er i en ret linje. Armene strækkes ned mod gulvet.
4. **Etbens-knæbøjning:** Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen. Bøj knæet med det ene ben, og pres op igen. Gentag nogle gange på det samme ben, og skift derefter til modsatte ben.



Konditionstræning:

1. **Boksnig:** To og to sammen. Den ene bokse, og den anden holder sine hænder op, som makkeren skal ramme. Den, som ikke bokser bestemmer, hvornår den anden skal bokse ved at løfte armene op og ned.
- Progression: Der steppes/hoppes samtidig med boksningerne.
2. **Sprællemænd:** Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hop ud til bred benstilling, samtidigt med du bevæger strakte arme ud til siden og op over hovedet. Hop tilbage til udgangspositionen samtidigt med du sænker armene. Gentag bevægelsen.



3. **Kvadratløb:** Hver side af kvadratet er 50 meter langt. Børnene er delt i fire hold, som er placeret ved hver deres hjørne. Der sprintes på de to af siderne, og jogges på de to andre sider. Alternativ: Skiftevis løb og gang på hver side i kvadratet.
4. **Pistestafet:** Børnene er på hold af maks. tre. De løber fem og tilbage mellem linjerne på pisten. Ved start løbes op til første linje og tilbage til udgangspunktet, derefter op til næste linje og tilbage til start, næste linje og tilbage.. osv.
- Progression: Der kan ved hver linje være en øvelse man skal lave, fx en armbøjning, et englehop, etc.
5. **Løbestafet:** Børnene er fordelt i et lige antal på hvert hold: Fx otte på hvert hold med fire deltagere i den ene ende af hallen og fire i den anden ende. Løbestrækningen skal være på mindst 40 meter. Børnene løber frem og tilbage én ad gangen fra den ene ende af banen til den anden, indtil træneren stopper dem.

Børnene skal tælle løbestrækningen, og se hvor mange strækninger hvert hold har løbet.

6. **6-dagsløb:** Del børnene op i to hold. Holdene placeres diagonalt på banen, således at holdene starter ved hvert sit banehjørne. En person fra hvert hold løber banen igennem i et forsøg på at indhente løberen fra det andet hold. Når personen har løbet en omgang og derved er nået tilbage til sit eget hold, skiftes løber. Holdene skal forsøge at indhente hinanden. Det hold, som først indhenter det andet, har vundet.

- Progression: Legen kan leges med forskellige former for løb.

Under puberteten

Træne for at træne (piger 11-15 år, drenge 12-16 år)

Fægterne skal nu arbejde på at forbedre basistræningen, herunder øje-hånd-koordination, smidighed, balance og koordination og core.

Samtidig skal der være mere fokus på aerobtræning (udholdenhedstræning og konditionstræning). Fægterne bør også introduceres til plyometrisk træning på et basalt niveau.

Den fysiske træning skal i denne periode primært sætte fægteren i stand til at træne *mere* fægtning.

Øje-hånd-koordination

1. **Simple kaste- og gribeøvelser:** Har I bolde til rådighed, kan I lave kaste/gribe øvelser i forskellige variationer. Andre rekvisitter kan også bruges til at gribe og kaste.
2. **Partibold:** To hold af 3-8 spillere på hvert hold. Der spilles med en bold, og det gælder om at bevare bolden inden for egne rækker. Man kan tilføje regler i forhold til, hvad man som træner ønsker skal være i fokus. Man må ikke dribble eller løbe med bolden. Børnene skal holde mindst en meter til boldholderen. Spillerne på det hold, der har bolden, skal gøre sig spilbare, dvs. løbe derhen, hvor boldholderen har bedst mulighed for at spille bolden videre, uden at bolden bliver taget af

modstanderne. Modspillerne skal forsøge at komme mellem boldholder og modtager.

3. **Pudeøvelser:** Har man ikke fægtepuder til rådighed, kan man bruge en gymnastikmåtte og evt. sætte spidstape på måtten, hvor fægterne skal ramme. Ligeledes kan fægtasker bruges, hvor de står oprejst op ad en væg: Her kan man ligeledes sætte spidstape på det område fægterne skal ramme.
Vigtigt: Pude-øvelser bør trænes med maske på af sikkerhedsmæssige årsager.

Smidighedstræning

Smidighedstræning er ikke super vigtigt i den præpubertære periode, men vi anbefaler dog at gøre smidighedstræning til en del af den daglige træning allerede *før* puberteten, så børnene vænnes til fx at strække ud efter træning. *Under* puberteten bliver smidighedstræning, herunder udstrækning, imidlertid vigtigt for at præstere bedre i fægtning.

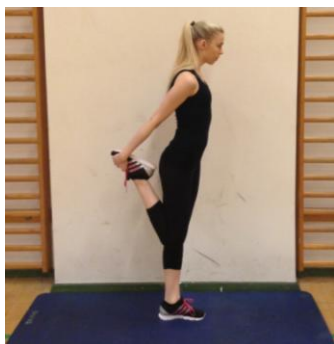
1. **Bagsiden af låret:** Stå med helt strakte ben. Overkroppen bøjes fremover, indtil der mærkes et stræk på bagsiden af benene. Forsøg at lade overkroppen hænge slapt ned mod gulvet i 30 sek.



2. **Læg (vælt muren):** Stå skråt op mod en væg, således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem, indtil der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og byt ben.



3. **Forsiden af låret:** Grib fat om anklen og før hælen bagud, så benet er helt bøjet. Knæene er ud for hinanden. Mærk strækket på forsiden af låret. Hold 30 sek. og byt ben.



4. **Skulder:** Kryds den ene arm over brystet. Bøj albuen og drej armen, således at hånden peger op mod loftet. Tag fat i albuen og træk armen i retning af modsatte skulder, indtil det mærkes, at det strækker på bagsiden af skulderen og mellem skulderbladene. Hold strækket i 30 sek. og byt arm.



5. **Bryst:** Fold hænderne bagved hovedet og pres albuerne bagud, samtidig med at brystkassen presses fremover. Mærk strækket i bryst og skulderpartiet. Hold strækket i 30 sek.



6. **Maven:** Lig på maven på gulvet, kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet, således at der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold 30 sek.



7. **Ryggen:** Stå oprejst og hold den ene hånd i hoften. Lad den anden hånd/arm gå i en bue over hovedet. Pres ind i hofterne og træk over til siden med den anden arm. Hold stillingen i 30 sek. Gentag til den anden side.



Balance og koordination

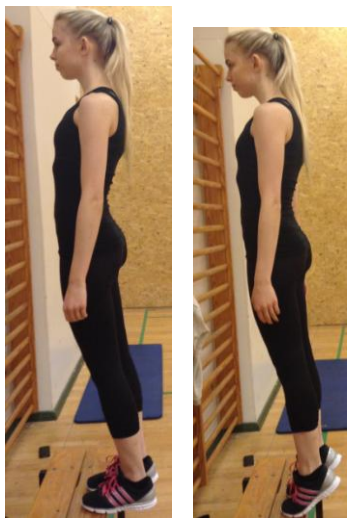
Program: Øvelserne udføres i 1 minut hver:

1. **Arm- og benløft:** Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet, så det er i forlængelse af kroppen. Træk maven ind. Derefter strækkes det ene ben

bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.

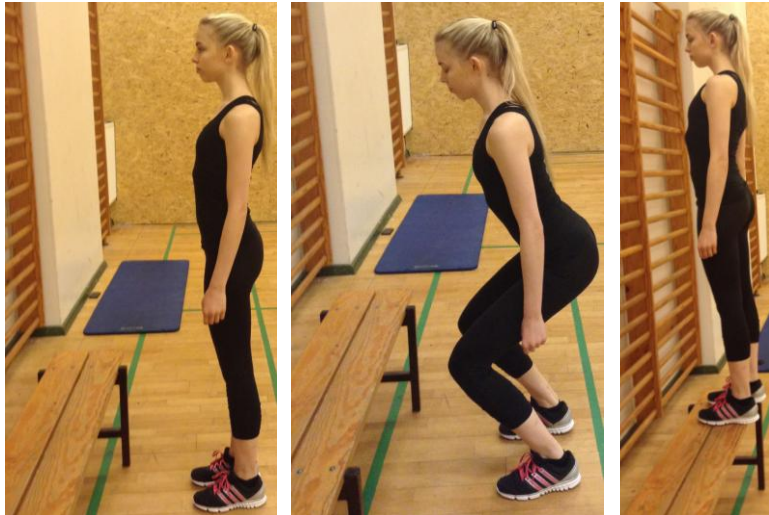


2. **Tåhævning:** Stå på en bænk eller en hævet afsats. Stå med den forreste del af fødderne på bænken og prøv at holde balancen. Pres op til tåstående og sænk ned igen.



- Progression: Udføres på et ben.

3. **Box jump:** Start stående med en boks eller bænk foran. Lav et hop op på boksen/bænken og land med 3/4 af foden inde på boksen. Stræk hoften ud og indtag en stående position før boksen forlades igen. Kroppen skal være helt strakt over boksens/bænkens højde, før du rammer gulvet og gennemfører et nyt hop. Forsøg at have så kort kontakttid med jorden som muligt.



4. **Foldekniven:** Lig på ryggen med arme udstrakte bag hovedet og arme og fødder over gulvet. Lænden holdes i kontakt med gulvet ved at stramme maven. Træk knæene ind mod brystkassen og overkroppen mod knæene, således at hænderne tager fat om knæene. Stræk dig herefter ud til startpositionen, uden at arme og fødder har kontakt med gulvet. Hold mave og ryg stabil igennem bevægelsen. Gentag bevægelsen i langsomt tempo.



5. **Rygliggende benløft:** Lig på ryggen med benene strakt op i vejret og armene ned langs siden og lidt udenfor kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene til de er horisontale, stram mavemuskulaturen, samtidigt med at du løfter bagenden en smule fra gulvet. Sænk derefter benene langsomt, indtil de næsten rører gulvet og gentag.



6. **Knæbøjning:** Stå på et ben og bøj langsomt ned, indtil knæet er i 90 grader. Gå derefter op til strakt ben igen og gentag. Udføres nogle gange på samme ben, hvorefter der skiftes.



7. **Hinke sidelæns:** Stå på venstre fod. Tag et hink til venstre - stop op i 2 sekunder, tag et hink til højre - stop i 2 sekunder. Gentag. Skift fod.

Coretræning

Program: Øvelserne udføres i 1 minut hver:

1. **Lig på maven** med armene foran hovedet, løft højre ben og venstre arm op fra gulvet. Skift til modsatte side.



2. **Planke på albuerne**



3. Armstrækninger på knæene



- Progression: Almindelige armstrækninger på tæerne.

4. **Liggende benløft:** Lig på ryggen, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Fra den liggende position løftes bagdelen fra gulvet, således at vægten primært er på skulderbladene: Der laves et langsomt benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle.



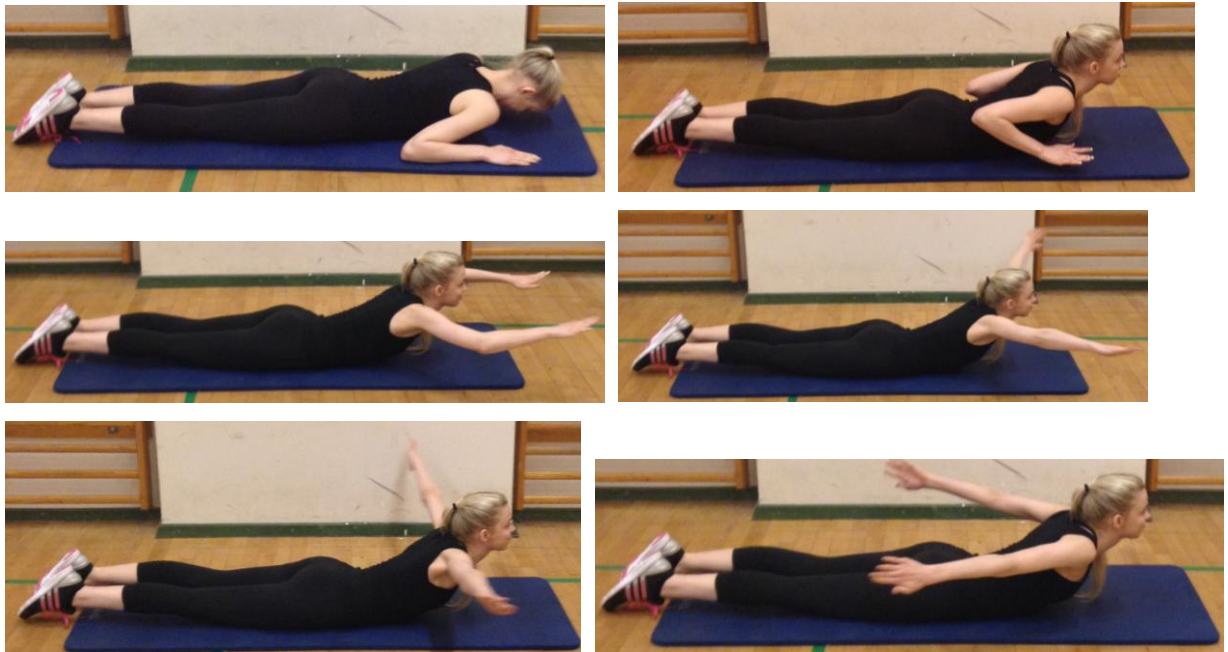
5. **Mavebøjning:** Start siddende på gulvet med fodsålerne mod hinanden. Træk hælene ind mod kroppen. Armene holdes foran tæerne og bevægelsen startes ved at sænke ryggen ned mod gulvet. Armene føres bagover sammen med kroppen og hænderne skal træffe jorden bag hovedet, før man returnerer til startpositionen.



6. **Sideliggende benløft:** Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Løft begge ben samlet op mod loftet. Sænk roligt tilbage og gentag. Skift side.



7. **Ryghævning med svømmetag:** Lig på maven med hænderne placeret lige ud for skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen op fra gulvet og tag et stort brystsvømmetag med armene. Sænk så overkroppen langsomt ned igen og gentag.



Aerob træning

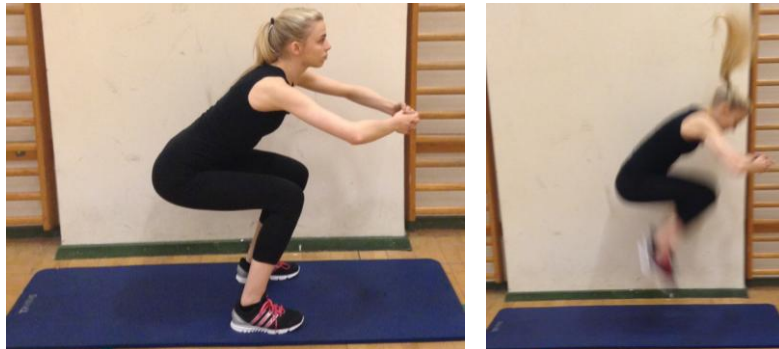
Aerob træning som cirkeltræning:

Fægterne arbejder sammen i par, da det øger motivationen og intensiteten. Der er fem forskellige stationer, som deltagerne skal igennem. 2-3 runder gennemføres afhængig af fægternes træningsniveau. Arbejdstiden og pausen mellem øvelserne tilrettelægges ligeledes efter fægternes træningsniveau. Eksempelvis 45 sekunders

aktivitet og 10 sekunders pause. De 10 sekunders pause bruges til at gå videre til næste øvelse. Det anbefales at bruge musik, hvis det er muligt.

Øvelser (stationer):

1. **Jump squat:** Start i stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover i en dyb knæbøjning. Når hoften er under knæet, hopper du så højt, du kan op igen. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.



2. **Sideløb mellem to kegler.** Der løbes med front mod hinanden for at presse hinandens tempo op.

3. **Step op og ned** af en bænk. Der kan både arbejdes med enkelt eller dobbelt benskiift eller hoppes op og ned.



4. **Hoppe** i sjippetov
5. **Tæppefliser** (eller tøj) eller hulahopringer lægges skråt fremad, forskudt for hinanden, så der kan springes imellem dem. Banen kan være 2-6 meter. Der spurtes tilbage. Har I hverken tæppefliser eller hulahopringer, kan I bruge linjerne i pisten.

Aerob træning som cirkeltræning m. fægteøvelser:

Fægterne arbejder sammen i par, da det øger motivationen og intensiteten. Der er 7 stationer, som deltagerne skal igennem. 2-3 runder gennemføres afhængig af fægternes træningsniveau. Arbejdstiden og pausen mellem øvelserne tilrettelægges ligeledes efter fægternes træningsniveau. Eksempelvis 45 sekunders aktivitet og 10 sekunders pause. De 10 sekunders pause bruges til at gå videre til næste øvelse. Det anbefales at bruge musik, hvis det er muligt.

Øvelser (stationer):

1. 3 hop i lav fægtstilling + 3 hop i normal fægtstilling
2. Marché udfald, skridt tilbage
3. Kort fleche
4. Genoptaget udfald
5. 3 linjer, marchéer til første linje, en mavebøjning og spurt tilbage til start, marchéer til anden linje, en mavebøjning og spurt tilbage, marchéer til tredje linje, en mavebøjning og spurt tilbage. Start forfra.
6. Hop frem, marché-udfald
7. 2 marché, udfald

Aerob konditionstræning:

Gang, løb, dans og aerobics er træningsformer, som kan benyttes som konditionstræning. Man kan træne aerobt med forskellige intensitet:

- **Lav intensitet** (let jogging eller let boldspil)
- **Moderat intensitet** (udholdenhed, fx cykling eller løb i længere tid)
- **Høj intensitet** (fx løb i intervaller, fartleg eller bakketræning)

Plyometrisk træning (basal)

Formålet med plyometrisk træning er at øge musklernes eksplosivitet og spændstighed.

- **Hoppebane:** Flint eller bæk, to kegler og en stepbæk.
Fægterne starter oppe på plinten, hopper ned og fortsætter uden stop i bevægelsen over keglerne og hopper over eller lander på stepbæken.
- **Nedspring** fra bæk med umiddelbart afsæt efter landing.
- **Sidespring** over kegle eller anden forhindring.
- **Længdespring** med samlede ben.
- **Lange hink**, hvor springbenet trækkes op under kroppen i svævefasen.
- **Lange høje løbeskridt.**

Efter puberteten

Træne for at konkurrere (piger 15-19 år, drenge 16-20 år)

Fægterne formodes at have en grundform, som der på dette alderstrin kan bygges videre på.

Der skal holdes et fortsat fokus på aerobe forbedringer - se øvelser under "Træne for at træne". Men også styrketræning, crosstræning, samt anaerob træning, bør prioriteres i denne alder, da fægterne kan drage nytte af dette på pisten.

Anaerob træning (Hurtighedstræning og tolerancetræning)

Ved anaerob træning er intervaltræning ofte anvendt. Formålet med intervaltræning er at øge den totale mængde af intenst arbejde. Ved anaerob træning vil der på sigt ske en forbedring af kroppens evne til at reagere hurtigt og til hurtigt at producere kraft ved maksimalt arbejde. Samtidig vil der ske en forbedring af musklernes evne til hurtigt og vedvarende at skaffe sig energi ved hårdt arbejde.

Øvelser:

1. **6x400 meter** i højt tempo med 90 sekunders jog eller 60 sekunders pause

2. **6x800 meter** i højt tempo med 120 sekunders jog eller 90 sekunders pause
3. **"4+2"**: 4 minutters løb og 2 minutters jog/gang gentages 3-4 gange
4. **Korte intervaller:**
 - 12 x 1 minut med 30 sekunders pause
 - 20 x 40 sekunder med 20 sekunders pause
 - 30 x 30 sekunder med 20 sekunders pause
5. **Længere intervaller:**
 - 8 x 2 minutter med 1½ minuts pause
 - 4 x 3 minutter med 3 minutters pause
 - 5+4+3+2 minutter med 4, 3 og 3 minutters pause
6. **Lavintense intervaller:**
 - 10 x 1 minut med 1 minuts pause mellem hvert interval. Intensiteten skal ligge omkring 75-85 pct. af max.-puls
7. **Højintense intervaller:**
 - 10 x 1 minut med 75 sekunders pause mellem hvert interval. Intensiteten skal ligge på omkring 90-100 pct. af max.-puls.
8. **10-20-30**: 30 sekunders lavt tempo, 20 sekunders moderat tempo, 10 sekunders spurt. Start med blokke af 5 x 1 minut

Crosstræning

Formålet med crosstræning er at forbedre de fysiske kompetencer

Udvælg 3-5 øvelser, som udføres i højt tempo. Start fx med at lave 5 burpees, derefter 10 squat og 15 mountainclimbers. Start forfra med de samme 3 øvelser uden pause. Forsøg at blive ved i 5-10 minutter, hold derefter en kort pause, så pulsen kan falde en smule. Tag derefter 5-10 minutter igen.

Øvelser:

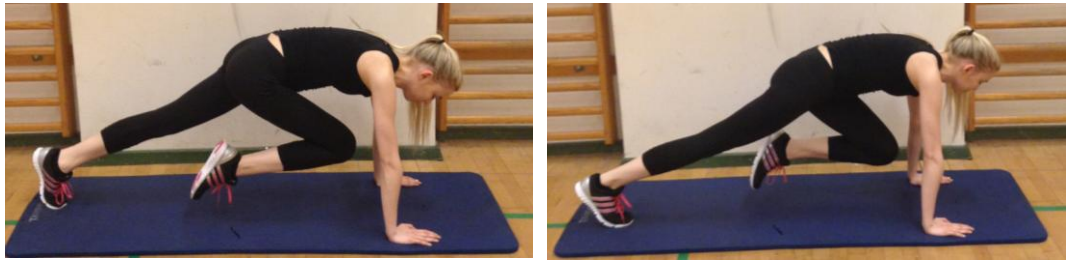
1. **Burpee:** Start i en stående position. Begynd med at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Sænk kroppen kontrolleret, men hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme. (M.a.o.: Start stående, hop ned på gulvet og tag en armbøjning og hop op igen og klap over hovedet).



2. **Squat:** Start i en stående position med armene strakt ud foran brystet. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start øvelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundpositionen, er hoften under knæet, herfra gås til udgangsposition. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

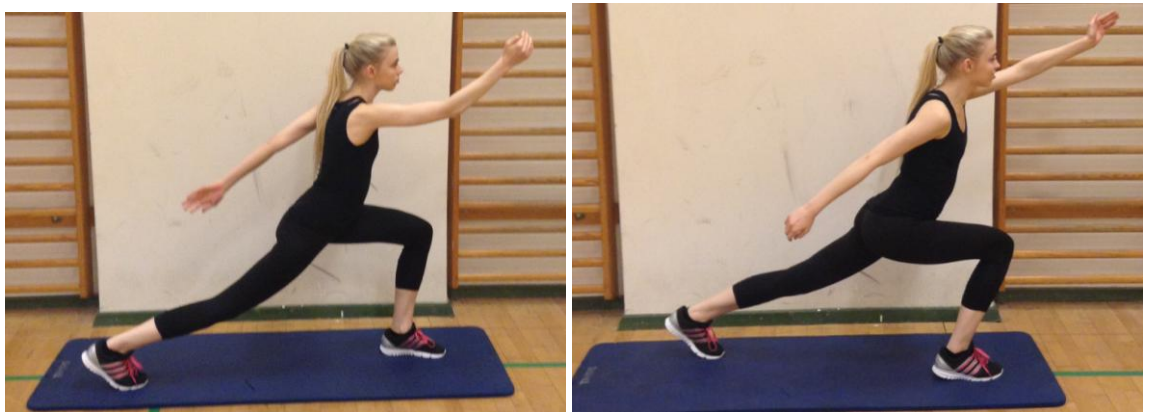


3. **Mountainclimbers:** Start i en armstrækningsposition med strakte arme. Hold mave og ryg stabil, mens du trækker knæet helt op til albuen, før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben i et hurtigt tempo.

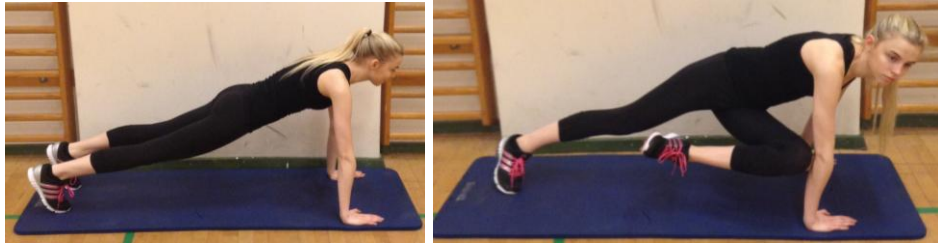


4. **Bodydrag:** Læg dig på et glat gulv i startposition til at lave armstrækninger. Vristen på fødderne hviler på et par gulvklude, så tæerne peger bagud. Start med at bevæge dig frem ved at 'gå' med armene, mens underkroppen og benene bliver slæbt efter dig.

5. **Jumping lunges:** Stå med det ene ben langt foran det andet. Det forreste knæ er bøjet, og din ryg er ret. Sæt kraftigt af med det forreste ben, og hop så højt op i luften som muligt. I luften skifter dine ben plads, så du lander med det modsatte ben forrest. Fortsæt i højt tempo.

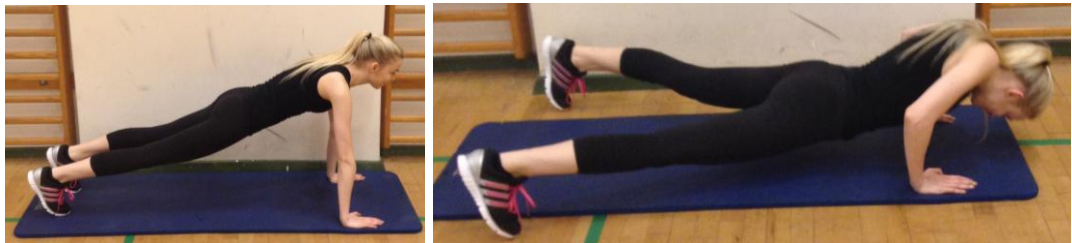


6. **Breakdance-øvelse:** Læg dig i startposition til at lave armstrækninger. Hold kroppen stiv som et bræt. Før dit venstre ben ud mod højre side, mens du bøjer lidt i albuerne og drejer underkroppen. Hold benet strakt og parallelt med gulvet. Bøj gerne højre knæ for at komme så tæt på gulvet som muligt. Gentag til den modsatte side.



7. **Inverted row:** Lig på ryggen under et bord eller høj bänk. Hold fast om kanten lidt bredere end din skulderbredde. Sørg for, at kroppen danner en lige linje fra hæl til skulder. Træk dig op til bordkanten. Dit bryst må gerne komme helt op og røre bordet. Sænk dig derefter ned til strakte arme igen.

8. **Dynamisk push up:** Placér dig i udgangspositionen til almindelige armbøjninger. Placér dine hænder lige under skuldrene, gør ryggen så bred som muligt, og kig ned i gulvet, så du ikke bøjer i nakken. Bøj albuerne, og sænk kroppen ned mod gulvet. Hop samtidig ud til siderne med begge ben. Pres dig op igen ved at strække albuerne helt ud, mens du samler benene igen. (Man kan kalde det for en liggende sprællemænd).



9. **Triple knee tuck:** Udgangspositionen er som til en armstrækning.

- a) Løft det højre knæ ud til siden og så langt frem, som du kan. Før så foden tilbage til startpositionen.
- b) Før herefter knæet lige frem og tilbage til start.
- c) Før til sidst knæet på tværs af kroppen. Kom så tæt på venstre albue som muligt, før du fører foden tilbage til startpositionen.

Skift ben og gentag øvelsen.



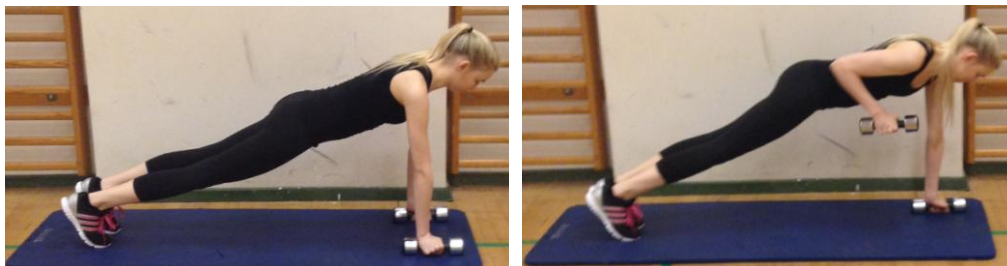
Coretræning

Øvelserne laves 12-15 gange i sæt af 3. Belastningen skal være moderat.

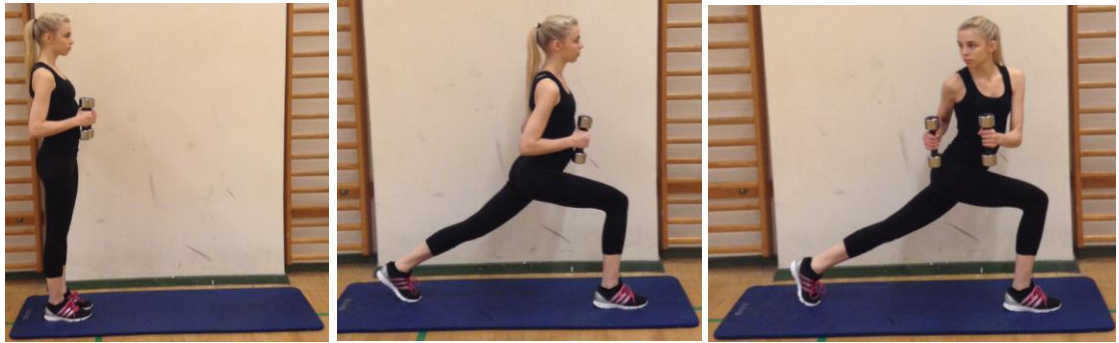
(Rekvisitter: Vægte og rulle)

Øvelser:

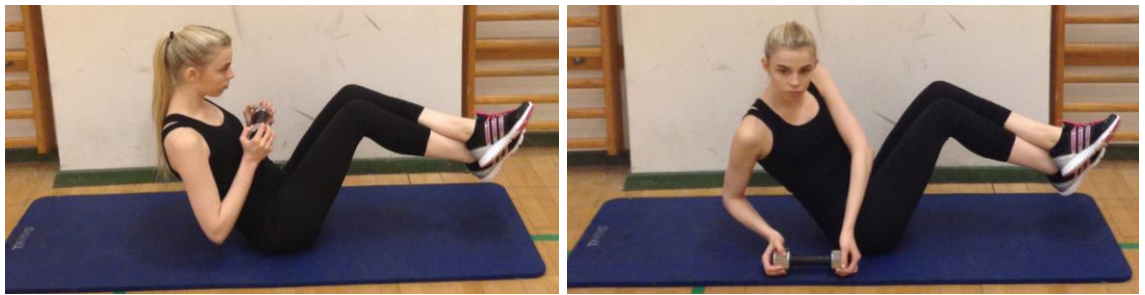
1. **Alm. planke med vægt:** Stå i plankestilling på tæer og strakte arme med en håndvægt i hver hånd. Bøj i albuerne og træk armene op og bagover. Sænk roligt ned og gentag med den anden arm. Hold kroppen strakt under hele øvelsen.



2. **"Udfald" med vægt:** Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben og gå fremover. Når benet træffer gulvet, bremser du bevægelsen, indtil kroppen er i dyb position. Når du er i bundposition, roterer du kontrolleret overkroppen mod den side, hvor benet er fremme. Rotér kontrolleret tilbage til neutral position. Sæt af fra denne position og gå videre til et nyt udfald. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt gennem hele bevægelsen. Rotation sker rundt om lændeaksen.



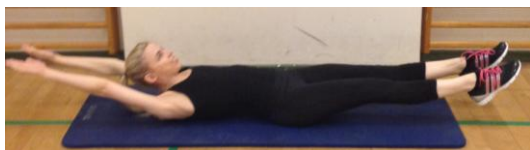
3. **Skrå mavebøjning:** Sid på en måtte med et let bøj i hofter og knæ og hold en håndvægt/vægtskive med begge hænder foran kroppen. Læn overkroppen lidt bagover og løft fødderne op fra måtten. Roter overkroppen til siden, så vægten rører gulvet. Rotér skiftevis til hver side.



4. **Mavebøjning med knæløft:** Sid på gulvet med hænderne bag hovedet. Læn dig skråt bagud, løft benene lige akkurat fri af gulvet og find balancen. Før skiftevis modsatte knæ og albue mod hinanden.



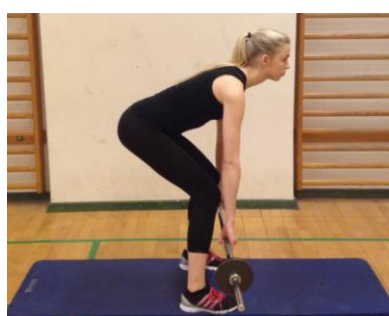
5. **Foldekniven:** Lig på ryggen med arme udstrakte bag hovedet og arme og fødder over gulvet. Lænden holdes i kontakt med gulvet ved at stramme maven. Træk knæene ind mod brystkassen og overkroppen mod knæene, således at hænderne tager fat om knæene. Stræk dig herefter ud til startpositionen, uden at arme og fødder har kontakt med gulvet. Hold mave og ryg stabil igennem bevægelsen. Gentag bevægelsen i langsomt tempo.



6. **Stående roning med stang:** Stå med let bøjede knæ og hofter. Hold ryggen ret og lad stangen hænge ned mod gulvet foran knæene med et skulderbredt greb. Træk armene op langs siden og før stangen mod maven. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



7. **Dødløft:** Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres så tæt på kroppen som muligt. Sænk stangen ned til under knæene og løft op til udgangsposition igen. Der skal være et let bøj i knæene. Hold svaj i ryggen og stræb efter at holde dette gennem hele løftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med mest vægt på fodens bagerste del.



8. **Ryghævning:** Lig på maven med armene strakt frem. Hæv overkroppen og løft armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage.



9. **Knæstående rullehjul:** Stå på alle fire med et godt greb om rullehjulet. Rul fremad, således at kroppen strækkes så langt frem som muligt uden at røre gulvet. Pas på ikke at rulle længere frem, end du har styrke til.



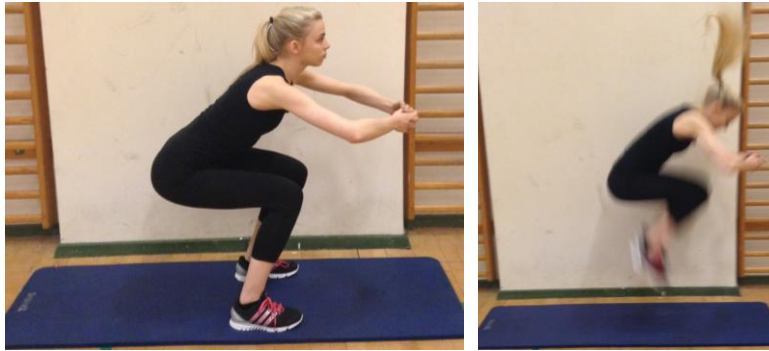
10. **Etbensløft:** Lig på maven med armene strakt frem. Løft det ene ben strakt fra gulvet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag med modsatte ben.

Plyometrisk træning (udvidet)

Lav hver øvelse i 45 sek. Og hold 10 sek. pause mellem øvelserne. Kør alle øvelser igennem 3 gange.

Øvelser:

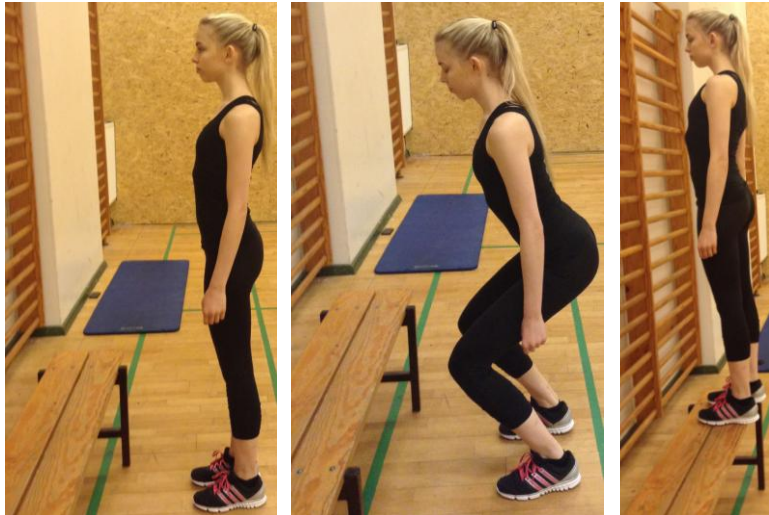
1. **Squat jump:** Start i stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover i en dyb knæbøjning. Når hoften er under knæet, hopper du så højt, du kan op igen. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.



2. **Jumping lunges:** Tag et skridt fremad på det ene ben, mens det bagerste knæ søger ned mod gulvet. Det må ikke røre gulvet helt. Du hopper fra denne position op i luften og skifter ben, så det modsatte ben nu kommer forrest. Du kan se det som en slags skihop med lunges. Skiftene skal komme hurtigt efter hinanden.



3. **Box jump:** Start stående med en boks/bænk foran dig. Hop op på boksen/bænk og land med 3/4 af foden inde på boksen. Forlad boksen ved at strække hofterne ud. Kroppen skal være helt strakt over boksens højde, før du lander på gulvet og laver et nyt hop. hop. Forsøg at have så kort kontakttid ved jorden som muligt.



4. **Step up:** Placer det ene ben oppe på en bænk. Brug dette ben til at løfte resten af kroppen op, og til at sænke kroppen tilbage. Byt ben efter 8 gentagelser.



Træning af øje-hånd-koordination

- Træning af avancerede pudeøvelser - se "DFF's Træn selv-øvelser for talent - og elitefægttere" for eksempler.

Træne for at vinde (kvinder 20 år+, mænd 21 år+)

Den fysiske træning skal for elitefægttere afstemmes efter individuelle træningsprogrammer mhp. optimale konkurrencepræstationer. Generelt anbefales det, at elitefægttere træner fysisk træning 2-4 gange pr. uge - udover 5-6 fægtetræningspas pr. uge.

Øvelserne i dette afsnit er generelle. De kan med fordel også laves af unge og voksne breddefægttere i den mængde denne gruppe har lyst til. For eliteudøvere kan øvelserne indgå i de individuelle programmer, som bør fokusere på vedligeholdelse af højt fysisk niveau samt optimering af fægtespecifikke fysiske færdigheder.

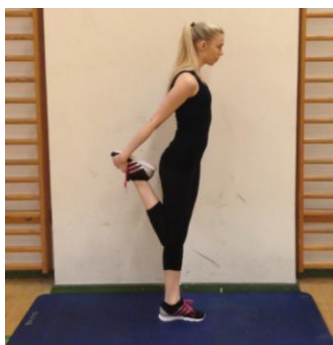
Smidighedstræning

Øvelser:

1. **Baglår:** Sæt foden op på en bänk el.lign. Læn overkroppen fremad, indtil du mærker en let spænding i baglåret. Sørg for at ryggen er rank.



2. **Forlår:** Træk foden op til ballerne. Skub bækkenet frem. Det ben, du står på, skal være let bøjet og knæene skal være ud for hinanden.



3. **Hofte:** Start med at lave et "udfald". Lad underbenet af det bageste ben hvile på gulvet, således at knæet på det bageste ben rører gulvet. Pres hofterne frem og ned mod underlaget, indtil du føler en let spænding i lyskenområdet og eventuelt også på forsiden af låret på det bagudvendte ben. Sørg for, at din overkrop altid er oprejst og rank.

4. **Inderlåret:** Stil dig på gulvet med helt spredte ben. Flyt vægten fra bækkenet og overkroppen over på ét ben. Det vægtbelastede ben skal samtidig være let bøjet. Hold det andet ben udstrakt, indtil du kan mærke en let spænding i inderlåret.



5. **Inderlåret:** Sæt dig på gulvet, og tryk fodsålerne mod hinanden. Læg albuerne på knæene og pres knæene ned mod gulvet, og læn overkroppen frem (uden at falde sammen i ryggen).



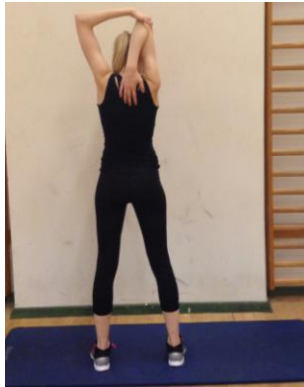
6. **Ryggen:** Lig på ryggen. Bøj benene og træk knæene ned mod maven, indtil bækkenet begynder at løfte sig. Lad hovedet hvile på gulvet.



7. **Lændehvirvler:** Lig på knæ med hænderne i gulvet. Stærk armene helt frem foran kroppen. Bøj overkroppen ned, og træk brystbenet ned mod gulvet.



8. **Overarm:** Placer den ene arm mellem skulderbladene og pres ned på albuen med den modsatte arms hånd.



Stabilitetstræning

Øvelserne laves 12-15 gange i sæt af 3. Belastningen skal være moderat.

Skulder:

1. **Stå i plankestilling** på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen, mens du løfter og strækker modsat arm og ben.



2. **Støt dig på arme og tæer.** Hold kroppen strakt under hele øvelsen. Forsøg at skyde skulderbladene fra hinanden, således at du fører den øvre del af ryggen op imod loftet. Sænk derefter langsomt ned igen og træk skulderbladene sammen.

Albue:

1. **Stil dig på alle fire** på gulvet med ben og arme fra hinanden og bagdelen op mod loftet som en pyramide. Sænk overkroppen og hofterne fremover og ned mod hænderne. Når skuldrene kommer frem til hænderne fortsætter bevægelsen videre fremover til du strækker dig op på strakte arme i afslutningen af bevægelsen. Skyd bagdelen op og bagud for at komme tilbage til startpositionen.



2. **Bevægelig planke:** Gå i planke (stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme). Gå skiftevis op og ned på albuerne, således at du først går ned på højre albue og derefter venstre, så du nu ligger i planke på bøjede albuer. Derefter går du op på strakte arme igen. Øvelsen gentages mange gange.



Core:

1. **Stå på tæer** med armene ned langs siden. Før det ene knæ op mod samme sides albue og bevæg det langsomt tilbage. Albuens position er lidt under skulderen. Gentag med modsatte sides ben. Tag derefter en armbøjning. Gentag hele øvelsen.

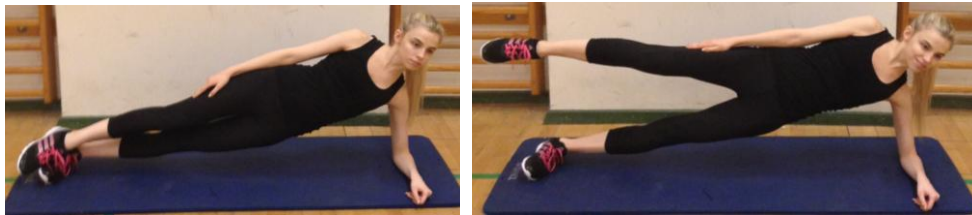


2. **Lig på ryggen**, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Løft bagdelen fra gulvet, så den primære vægt ligger på skuldrene. Ryggen skal være ret. Fra denne position laves et langsomt benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle. Skift mellem benene.

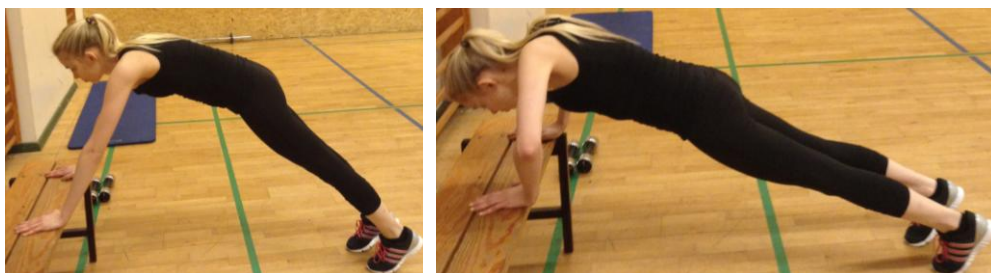


Ryg:

1. **Sideplanke:** Lig på siden og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget, indtil kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk det langsomt ned igen, og sænk til slut bækkenet ned på måtten igen.

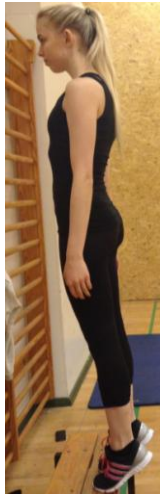


2. **Stå med hænderne på en bænk** med en skuldrebredde afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Sænk kroppen mod bænken og pres op igen.



Ankel:

1. **Stå på en bænk**, hvor forfoden har kontakt med bænken. Gå op på tå og sænk langsomt igen.



2. **Stå på et ben og tag knæbøjninger.** Sørg for at knæet kører ned i en lige linje ved knæbøjningen.



Styrketræning

Maksimal og eksplosiv styrketræning for at udvikle kraft og hurtighed.

Adgang til fitnesscenter eller styrkerum er påkrævet for at kunne udføre øvelserne.

Træning mod maksimal styrke består af halvtung (6-10RM) til tung (1-6RM) træning. RM (repetition maximum): Angiver belastningens størrelse, det vil sige, at ved for eksempel 8 RM skal belastningen være så tung, at man kun kan lave otte gentagelser. Der trænes serier med lav belastning og mange gentagelser kombineret med serier med høj vægt og få gentagelser. Bevægelserne foregår langsomt.
Der trænes efter at kunne tage 3-5 sæt.

Træning mod eksplosiv styrke består af vægt med høj belastning og få gentagelser, der udføres så hurtigt som muligt. Dvs. omkring 3-6 RM ved høj vægt og 3-10 RM ved lettere vægt.

Der anbefales træning af 3 sæt.

Ved begge træningsformer anbefales at holde ca. 3 minutters pause mellem hvert sæt.

Øvelser:

1. **Benpres (maskine):** Placer benene på fodbrættet i hoftebreddes afstand. Hav ca. en 90 graders vinkel i knæene. Stram op i mave og lænderegionen og pres opad til benene er næsten strakte. Vend tilbage til startpositionen og gentag.
2. **Enarms rowing** (udstyr: håndvægt og bænk): Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.



3. **Faldskærm:** Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen, spænd rygmuskulaturen og løft overkroppen, armene og benene op fra gulvet. Hold stilling et par sekunder og gentag.



4. **Frivend (m. vægtstang):** Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme, føres op og ned så tæt på kroppen som muligt.

Skulderbreddes benstilling. Tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen, men mest vægt på fodens bageste del.

Acceleration på vægten starter fra nedre position (underlaget) med et eksplosivt løft, som fuldføres med strakte arme til fuldt stræk i kroppen. Derefter bøjes knæ og armene hurtigt, så kroppen "kommer under" stangen i en stabil position.

- Start med at øve bevægelsen uden belastning, hvis du ikke er kendt med øvelsen. Mave- og rygmuskulatur stabiliserer kroppen gennem hele øvelsen.

5. **Gå mave:** Træner kropsstammen. Gå med mellem store faste skridt fremad. Hold en stor vægtskive i armene og rotér den skiftevis fra side til side. Vigtigt at have stor rotation mellem hofter og overkrop, så der skabes et træk i den skrå mavemuskulatur. Brems bevægelsen i skiftevis den ene og den anden side.
6. **Kettlebell swing:** Stå med vægten på din hæl. Find en ret linje fra skulder, hofter, knæ og til ankel (grundposition). Stræk dine arme og giv kuglen et skub med hoften. Når kuglen kommer tilbage mod kroppen, så sæt dig ned som i en knæbøjning. Når du er nede, så tryk hælene hårdt i gulvet og før hoften op og frem til grundpositionen. Træk vejret ind på vej ned, og pust ud, når du er oppe.
7. **American sit up med vægt:** Start siddende på gulvet med fodsålerne mod hinanden. Træk hælene ind mod kroppen. Vægten holdes foran tæerne og bevægelsen startes ved at sænke ryggen ned mod gulvet. Vægten føres bagover sammen med kroppen og vægten skal træffe jorden bag hovedet, før man returnerer til startpositionen.
8. **Foroverbøjet sideløft:** Sid foroverbøjet på en bænk og lad armene hænge ned mod fødderne. Med en vinkel på ca. 140 grader i albuerne løftes armene ud til siden og op med håndvægtene.
9. **Omvendt planke med etbensløft:** Lig på ryggen og støt overkroppen på albuerne. Du skal skiftevis løfte benene.

10. **Liggende pullover:** Lig på ryggen, med benene placerede på en bænk, håndvægten holdes strakt over brystet og let bøjede albuer. Sænk armene roligt bagud, indtil overarmene er på niveau med ørene. Herfra hæves håndvægten tilbage til udgangspositionen i samme rolige tempo.
11. **Skrå brystpres med håndvægte:** Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skuldrene og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.
12. **Dødløft m. strakte ben:** Stå med stangen hængende foran hoften. Bøj overkroppen frem så langt, som lårets hasemuskulaturen tillader det. Hold ryggen og benene strakte under udførelsen. Hold svaj i ryggen og stræb efter at holde dette gennem hele løftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med mest vægt på fodens bagerste del.
13. **Squat med vægtstang:** Hold blikket lige fremad under hele øvelsen. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand, tyngdepunktet lige gennem kroppen og med gulvkontakt på bagerste halvdel af foden. Hold stabilitet i kroppen med mave og lænderyggen. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen.
14. **"Udfald" med håndvægte:** Stå med samlede ben, en håndvægt i hver hånd og armene ned langs siden. Løft det ene ben og fald fremover. Når benet rammer gulvet, bremses bevægelsen, indtil kroppen er i en dyb position. Stød fra med benet og returnér til udgangspositionen.

Coreøvelser og plyometrisk program

Se under **"Træne for at træne"** og **"Træne for at konkurrere"**.

Træne for at fægte - Fægter for livet (piger 15+, drenge 16+)

Da det at være breddefægter i høj grad handler om at opnå et fysisk velvære gennem fægtning, er balancegangen mellem fysisk træning og fægtning vigtig. Breddefægterne skal ikke miste motivationen ved fægtning, fordi den fysiske træning fylder for meget. Det skal dog nævnes, at den fysiske træning er vigtig også for denne gruppe, da den er med til at forebygge skader. Konditionstræning kan ligeledes give noget til fægterne, da de vil opleve et større fysisk overskud i fægtekampen, når de er i god form.

*M.h.t. **træningsøvelser** kan man som træner for breddefægtere finde inspiration til den fysiske træning under især kategorierne "**Træne for at vinde**" og "**Træne for at træne**".*