



Af KAREN
MUNK EBBESEN
sundhed@soendag.dk
Foto: HEIDI MAXMILLING



FÆGT DIG *i form*

En garde, prets, allez. Sveden løber ned ad min pande og ned forbi næsen. Jeg prøver at fokusere på den hvidklædte kvinde foran mig, men en salt dråbe kilder på kinden. Uden at tænke mig om tager jeg venstre hånd op til ansigtet for at tørre sveden væk. Men den bliver stoppet af det sorte gitter, der beskytter mit ansigt. Selv om det klør, er der ikke noget at gøre, når man står midt i en fægteduel. Når først, der er sagt "allez", skal al fokus koncentreres om modstanderen overfor.

Da duellen går i gang, glemmer jeg alt om både sved og kløen. Jeg har fået at vide, at jeg skal kigge min modstander i øjnene, men det er svært, når der er to fægtemasker mellem os. I stedet prøver jeg at gennemskue hendes taktik og forudsige hendes næste træk. I perioder går det okay, men lige når jeg mindst venter det, sætter hun en touché ind og får maskinen ved siden af os til at hyle højt og annoncere, at jeg er kommet endnu et point bagud.

Som jeg står der, klædt i hvidt fra top til tå, med en kårde i den ene hånd og gittermaske på hovedet, glemmer jeg helt, at jeg står i en helt almindelig gymnastiksal. Det føles som en rigtig fægtpiste – og da det efter det første store nederlag langt om længe lykkes mig at ramme min modstander, føler jeg mig også som en rigtig fægter. Virkeligheden er dog en helt anden, for det er første gang, jeg nogensinde har haft fægtetøj på – og en kårde i hånden for den sags skyld. Jeg har sat mig for at teste fægtning som motionsform, og det har ført mig til en lille forening i Albertslund.

Masser af udstyr

Ud over mig selv og træneren er der fem andre fremmødte. Nogle af dem har deres

Fægtning er en ældgammel disciplin – både i tvekamp, men faktisk også som sportsgren. Men er fægtning kun for de professionelle, eller kan det også bruges som motionsform? Tag med journalist Karen Munk Ebbesen til fægtning, og find ud af, om der bag alt udstyret gemmer sig en effektiv måde at få motion på.

eget fægteudstyr, mens andre – ligesom mig – låner klubbens. Selv om det hele er lagt frem til mig, tager det nogle minutter, før jeg er kommet i tøjet. Fægtning er i den grad et udstyrsstykke. Først ifører jeg mig et par knælange strømper, så bukser med seler og en brystbeskytter i plastik. Dernæst er turen kommet til en form for 1-ærmet T-shirt, kaldet en plastron, der skal beskytte den bløde hud under armhulen, og inden jeg tager jakken på, skal jeg sørge for at holde fat i en ledning, så den hænger ud gennem ærmet og ender ved grebet på kården. Sko, maske og en handske skal beskytte resten af kroppen mod spidsen af mine modstanderes kårder.

Det er varmt udenfor og endnu varmere i den lille gymnastiksal, der er blevet varmet op gennem ovenlysvinduerne hele dagen. Jeg når ikke engang at få alt udstyret på, før jeg sveder tran, og mine medfægttere forsikrer mig om, at det nok skal blive meget værre. Selv om fægtedragten umiddelbart kan virke unødvendigt varm og tyk, er det ikke uden grund, at stort set hele kroppen er dækket, og at dragten oftest er lavet af det samme materiale som skudsikre veste. En af de andre kvinder på holdet har kun været med i to uger indtil videre, men på indersiden af højre overarm har hun allerede et cirkelrundt blåt mærke, hvis farver nærmest er blevet gulgrønne. Det er kommet gennem to lag fægтетøj, så jeg tør slet ikke tænke på, hvordan det havde set ud, hvis hun havde haft almindeligt tøj på.

Lang introduktion

Som alt anden sport kræver fægtning, at man er varmet op, inden man for alvor går i gang, så inden jeg kæmper mig i fægтетøjet, har vi været igennem en opvarmningssession.

Selv om man kunne forestille sig, at fægtning primært er udfordrende for armene, er det faktisk benene, der har brug for mest opvarmning. Under en fægtekamp skal man hele tiden være nede i knæene, og man skal lynhurtigt kunne flytte fødderne, hvis man vil have en chance mod sin modstander. Vi laver gadedrengehopp, går på tæer, på hæle og på ydersiden af fødderne og spurter på tælling på tværs af salen. Vi laver også mave- og armbøjninger og ligger i planke. Opvarmningen minder faktisk mest af alt om en helt klassisk gymnastiktime.

Jeg er efterhånden ved at være utålmodig efter at få lov til at fægte, men selv om jeg er kommet i det rigtige tøj, er jeg stadig ►

ikke klar til at blive sendt ud på den interimistiske fægtepiste, gymnastiksalens gulv udgør. For fægtning er en gentlemansport - eller gentlewomansport, om man vil. Det betyder, at der er utroligt mange formaliteter og regler, man skal huske på og forholde sig til. Umiddelbart virker de fleste fuldstændigt overflødige for mig, der er udenforstående og bare skal prøve fægtning en enkelt gang, men jeg kan fornemme, at det er meget vigtigt, at jeg tager dem til mig. Jeg får i hvert fald ikke lov at komme i duel, før jeg har fået det hele gennemgået minutløst og vist, at jeg har forstået det.

Jeg lærer, hvordan jeg skal hilse på min modstander og dommeren, og hvordan hånden skal vende, og fødderne skal stå i en ret vinkel, mens jeg gør det. Hvordan jeg holder rigtigt på kården, hvordan ledningen altid skal ende i venstre baglomme, når den ikke er i brug, og hvordan jeg holder masken - som for guds skyld ikke må kaldes hjelmen, selv om det nu engang er en hjelm - når kampen er færdig, og jeg skal hilse på min modstander igen. Jeg lærer, at "en garde" betyder, at jeg skal stille mig klar på min stribe i gulvet, at "pretz" er et spørgsmål om, hvorvidt man er klar, og at "allez" er signalet til, at kampen går i gang. Jeg bliver også formanet om, at jeg skal huske altid at stå i en garde-positionen med let bøjede knæ, fødderne plantet på samme gulvbrædde, men pegende henholdsvis lige frem og lige til venstre, og øjnene rettet mod min modstander, når der bliver sagt "en garde". Gør jeg ikke det, kommer duellen aldrig i gang, lyder det.

Lad duellen begynde

Langt om længe sker det, som jeg har ventet på. Jeg får lov at duellere. Ledningen, der hænger ud ad mit højre ærme og handske, bliver tilsluttet kården. Den anden ende, som er ført ind gennem tøjet, bliver tilsluttet et udtrækkeligt stik, der sidder i en firkanter boks på gulvet. Nu er min kårde tilslut-



Det er vigtigt, at vægten er centreret, så man kan holde balancen.



Det tager tid at blive klar til kamp, for fægtning er i den grad et udstyrsstykke

tet pointsystemet, og hver gang jeg rammer noget med våbnets spids, lyder der en gennemtrængende lyd i et par sekunder, mens en grøn pære viser, at det er mig og ikke min modstander, der har fået touché.

Jeg tester, om systemet virker, ved at lade spidsen af kården ramme min sko.

- Biiiiip, siger det med det samme.

Min modstander gør det samme, og nu er vi snart ved at



Under opvarmningen øver vi de bevægelser, vi skal bruge under fægtningen. Vi står i en garde-position og skal bevæge os frem og tilbage i samme tempo som træneren, og vi øver udfald, hvor man lynhurtigt træder frem for at angribe.

være klar til at hilse på hinanden, så duellen kan komme i gang. Først skal vi dog sikre os en sidste gang, at der ikke er blevet fiflet med våben eller pointtælleren. Ligegyldigt hvor man rammer sin modstander, giver det point – undtagen hvis det er på kården beskyttende skål. For at sikre, at der ikke bliver talt point, når vi rammer hinandens skåle, stiller vi os op foran hinanden og lader min kårdespids ramme hendes skål og omvendt. Maskinen siger ikke en lyd, og udstyret ser ud til at være lige efter bogen.

Vi stiller os nu omkring fire meter fra hinanden, bag hver vores streg på gulvet. Maskerne har vi under den ene arm, mens vi hilser – først på hinanden og så på dommeren. Hilsnerne foregår ved, at man hæver kården op foran ansigtet og kigger modparten i øjnene. Dernæst tager vi maskerne på, og langt om længe bliver de ord, jeg har ventet på, sagt højt.

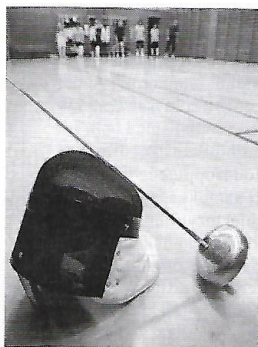
– En garde, pretz, allez!

Vær tålmodig

Jeg stirrer ud gennem det sorte gitter og forsøger at forudsige modstanderens næste træk. Hun sørger for, at der hele tiden er kontakt mellem vores kårder, og hvis jeg kommer ind på indersiden af hendes, giver hun et svirp med håndleddet, så hun igen har overtaget. Hver gang jeg forsøger at lave et udfald for at komme så tæt på hende, at jeg kan nå hende med spidsen af min kårde, gennemskuer hun

mig og er parat med en parade. Når mine angreb mislykkes, glemmer jeg at trække mig tilbage, og disse situationer udnytter min modstander til fulde. I løbet af få minutter har hun sat fire touchéer ind. Hver gang den høje bip-lyd kan høres, kigger jeg spændt ned på maskinen, i håb om at den lyser grøn og ikke rød, som er min modstanders farve. Men jeg bliver skuffet.

Hver gang, der bliver sat en touché ind, standses kampen, og vi går tilbage til vores udgangsposition. Da jeg er bagud med fire point, foreslår træneren, at jeg tager den med ro, og det forsøger jeg virkelig, da jeg igen står med kården rettet mod modstanderen. Men min utålmodighed overmander mig, og efter endnu et mislykket udfald rammer hun mig på skulderen og vinder dermed kampen. Normalt kæmper man til 15 point, men her til træning nøjes vi med fem, så der er lidt mere rotation. Og fem point er rigeligt lige i første omgang, for det er



”

Selv om man kunne forestille sig, at fægtning primært er udfordrende for armene, er det faktisk benene, der har brug for mest opvarmning

udmattende at være så fokuseret, som fægtningen kræver.

For at forstå reglerne bedre og aflure de andres teknikker bliver jeg i den næste kamp sat til at være dommer. Det er nu mit ansvar at give instrukser, stoppe spillet, når der er touché, og holde øje med pointstillingen. Denne kamp er mere ligeværdig, og på et tidspunkt rammer de to fægtere endda hinanden på præcis samme tid, så begge pærer lyser på apparatet. Da jeg står der og kigger på de andres kamp, beslutter jeg mig for, at jeg vil nå at få mindst ét point, inden jeg skal hjem. Det må da kunne lykkes.

Sejren er nær

Det er med det mål i hovedet, at jeg stiller mig klar til min næste

kamp. Som jeg står der og hilser på min nye modstander, går det op for mig, at der er noget, der er anderledes. Jeg havde ikke lagt mærke til det før, men min første modstander var venstre-håndet, og derfor er det noget nemmere at komme tæt på min nye – højrehåndede – modstander. Det starter dog med at gå lige så skidt som før, men da jeg er blevet ramt to gange, er det, som om der sker noget. Først får jeg sat min første touché ind, så den næste, og så rammer vi hinanden på samme tid. Jeg får fornyet energi og gør alt, hvad jeg kan, for at undgå spidsen af den kårde, der peger mod mig. Og det lykkes. Jeg ender med at vinde duellen 5-3!

Dermed er min første fægte-træning slut. Jeg har svedt, og jeg har haft en succesoplevelse. Fægtning er en sport, hvor du kan være med helt fra dag et, og hvor man kan skrue op og ned for niveauet alt efter erfaring. Samtidig kan rutinerede og nybegyndere sagtens kæmpe mod hinanden. Resten af holdet er alle begyndt til fægtning som voksne, og det understøtter min følelse af, at det aldrig er for sent at begynde til fægtning. Bare husk, at vil du prøve kræfter med fægtning, skal du væbne dig – både med et våben og med en ordentlig portion tålmodighed. ■

FAKTA OM FÆGTNING

Fægtedueller fandtes allerede tilbage i det gamle Egypten, og op gennem historien er fægtningen blevet brugt i regulære tvekampe på liv og død.

Kården var det primære duelvåben, mens fleuretten blev brugt til træning, og sablen blev brugt af dem, der var til hest.

Da fægtning som en af bare ni sportsgrene var med til de første moderne olympiske lege i 1896, var alle tre våben repræsenteret. Af ukendte årsager blev kårdekonkurrencen dog aflyst.

Fægtning har siden da været en fast del af det olympiske program, men reglerne har ændret sig undervejs. I begyndelsen blev fægtning anset for at være en gentlemansport, og man blev derfor bedømt på sin stil og ikke antallet af point. Det har dog ændret sig med tiden, og i dag er det antallet af point, der afgør, hvem der vinder.

Kilder: Albertslund Fægteklub og Aalborg Fægteklub

KØB DIN KNÆKCANCER BLOMST

erskuddet går ubeskåret til **KNÆKCANCER** 

25 kr.

Aller

SØNDAG

NR. 42 | 14.10.19 - KR. 36,95 |

24 SIDER
Ekstra mange
krydsord

105
efterårs-
idéer

ESTER I
EKENDEN
**EN STORE
EFTERÅRS-
IDDAG**

TLANDS
EFREDAKTØR
**EA
ORSGAARD**

m at vælge
ligheden og det
re familieliv til

**SØLVBRYLLUPS-
SKILSMISSE**

Britts mand sendte
hende en e-mail om,
at han ville skilles

UBD

