



DFF Workshop på træningssamling for piger og kvinder **27.02. 2011:**

UKØ 01032011

Alle deltagerne blev gruppevis stillet 7 spørgsmål, som de skulle forholde sig til og komme med udsagn om pige – og damefægtning i Danmark.

(8 grupper á 3-4 pers adspurgt, rækkefølgen er uprioriteret):

Spørgsmål:

- 0. Hvad er det allervigtigste for pige – og damefægttere?**
- 1. Hvorfor skal piger/damer starte på fægtning?**
- 2. Hvad er det bedste ved fægtning?**
- 3. Hvad er det sjoveste, vigtigste eller sejeste til TRÆNING?**
- 4. Hvordan er den gode træner for jer?**
- 5. Hvad skal der være mere/mindre af til træning/ i klubben / til stævner / til lejre?**
- 6. Hvordan bliver det endnu sjovere at være pige – damefægter?**



0. Hvad er det allervigtigste for pige – og damefægtere?

(Hvis I kun må komme med et enkelt udsagn)

- a) Det skal være sjovt, og der skal mere fokus på pigerne.
- b) Fællesskab på tværs af våbene.
- c) Det skal være sjovt og stimulerende (læring/udvikling) at komme til træning.
- d) Der skal være flere piger og kvinder i dansk fægtning.
- e) Motionen er det vigtigste (damer, voksne)
- f) At blive dygtigere.
- g) Det skal være sjovt.
- h) Det samme som er vigtigt for drenge – og herrefægtere.

1. Hvorfor skal piger/damer starte på fægtning?

- a) Det er sjovt.
Det styrker koncentrationsevnen.
Man får mange venner.
Det er anderledes.
Kommer i god form
Muligheder for at komme til udlandet til stævner let.
- b) Fordi det er sejt at sige at man er fægter – frem for fodboldspiller!
- c) Det er sjovt.
Fordi man kan vinde over sin bror
Man kan konkurrere
En anderledes sport
Godt socialt
Individuelt
- d) Få skader
Sjovt
Styrker en mentalt og fysisk
- e) Det er sjovt.
Det er sundt at dyrke sport og fægtning er en fed sport
Det styrker selvtilliden.
Man bruger sin krop rigtig meget.
Man hygger sig.
Det er fedt.

- f) Børn:
Have det sjovt
Kammeratskab, og det sociale med andre.
Fordi de skal prøve sig frem for at finde en sport, der interesserer dem.
Unge:
Have det sjovt
Motion
Dygtiggøre sig
En sport, der er anderledes
Image
Voksne:
Motion, have det sjovt, socialt samvær, fordybe sig, dygtiggøre sig.
- g) –
- h) Fordi det er sjovt, sejt og anderledes.
Man får hurtigt venner.

2. Hvad er det bedste ved fægtning?

- a) At konkurrere
At man får en masse venner og veninder
At slippe ud med sin vrede
Det at bruge et våben – det er anderledes
Det er sjovt
- b) At tage til stævner
Følelsen af at udvikle sig
- c) Det er sjovt at fægte
Intenst
En teknisk sport – ikke kun fysisk
Adrenalin
"Mand mod mand" (kvinde mod kvinde)
- d) At konkurrere
At møde nye mennesker
At man også skal bruge hovedet.
- e) Det er at fægte
At blive god
At have det sjovt
Tøjet!
At nyde det fællesskab man er sat i.

- f) Børn:
 Succesoplevelser, kammeratskab, sjovt, giver selvtillid
 Unge:
 Konkurrence, motion, kombinationen af teknik og fysik; identitet.
 Voksne:
 Motion, sjovt, konkurrencer for begyndere, sjov motion for unge, der er blevet ældre.
- g) At møde nye mennesker.
- h) At vinde, at fægte, at træne teknik, at snakke om alt muligt andet end fægtning.

3. Hvad er det sjoveste, vigtigste eller sejeste til TRÆNING?

- a) Det er når vi går i gang med at fægte kampe.
 Når træneren holder øje med en, og siger, hvad man kan forbedre, og hvad man gjorde godt.
- b) Det sjoveste og vigtigste er et varieret trningsforløb (socialt og lektioner)
- c) Det sociale
 At gå hjem fra træningen og vide, at man har brugt kroppen og har haft det sjovt.
 At se sig selv udvikle sig.
- d) En god træner
 At fægte kampe
 God stemning
 At mærke at man flytter sig teknisk
 At blive mødt i øjenhøjde
 Fysisk udfordring
 Socialt samvær
- e) Selve sporten
 Socialt samvær, have det sjovt sammen
- f) Det sjoveste:
 Fællesskab
 Sociale arrangementer
 Det vigtigste:
 Motion
 Hård træning
 Ikke lave drengelige – som f.eks. hockey
 Det sejeste:
 At blive dygtigere til fægtning

- g) Det sjoveste:
At være en del af et fællesskab
- Det vigtigste:
At blive dygtigere
- Det sejeste:
At kunne tage point fra en, der er dygtigere
- At vennerne synes man er sej og speciel.

4. Hvordan er den gode træner for jer?

- a) En, der holder øje med en under kampen
En, der giver gode lektioner
En, der coacher godt og roser en.
En, der kender ens fægtetil
En, der er sød og smiler
En, der er seriøs og god til at fægte
En, der laver god fægtetræning og bearbejde
En, der er alsidig i træningen
- b) En, man kan have tillid til
Træneren skal være der for alle
Træneren skal kende personens grænser og mål.
- c) Træneren kan se og forstå den enkelte og dennes ambitioner (små eller store ambitioner)
Træneren, som er motiverende frem for styrende
Træneren som er engageret
Træneren som giver konstruktiv kritik
- d) God til at læse fægteren
Naturlig, afslappet autoritet
Tager med til stævner
Skaber klubånd
Kan skabe en god overgang mellem de forskellige niveauer
- e) Træneren skal være seriøs, men sjov, og skal helst være uddannet. Træneren skal være god til at forklare sig.
- f) -
- g) Træneren giver en plads til at prøve sig frem
God alsidig opvarmning
God fægtetræning
Empatisk
Er nærværende og har fokus på fægterne under hele forløbet (ingen kaffepauser mens der trænes.

Giver ros og konstruktiv kritik
Gør ikke forskel på drenge og piger (fylder lige meget i træningen)

h) God til at lytte

God til at se, hvilket niveau man er på og giver træning ud fra det.

Teknisk og faglig dygtig og god til at formidle det til fægteren.

Har tålmodighed

Kan skabe variation i opvarmning, bearbejde, lektion samt kamptræning.

5. Hvad skal der være mere/mindre af til træning/ i klubben / til stævner / til lejre?

Mere:	Mindre:
<ul style="list-style-type: none">• Legetræning / sjov træning• Puljefægtning• Holdfægtning• Fællesskab til stævner – hygge og heppe• Træning på tværs af våben• Teori – regler og dommerarbejde• Lektioner• Organiseret ræning• Parøvelser• Metal forberedelse• Mere fægtning• Mere variation• Flere træningssamlinger (evt. for piger)• Flere fægtelege og alm. Leg.• Flere tekniske øvelser	<ul style="list-style-type: none">• Bearbejde• Boldspil ved opvarmning for børn• Boldspil ved opvarmning for voksne• Kun "fri" fægtning• Kommanderende trænere• Færre jokes om kvindelige fægtere• Boldspil og leg• Hockey

6. Hvordan bliver det endnu sjovere at være pige – damefægter?

a) Hvis der starter flere piger

Hvis trænerne sætter fokus på pigerne

- b) Pige/kvinde-arrangementer – ikke kun drengeorienterede.
- c) Stævneform, hvor man får flere kampe
Fælles projekter på tværs
Hvis der kommer flere til stævnerne
Nogle at tage til stævner med
Ikke isolere piger/kvinder – det er også sjovt at træne med drenge/herrer.
- d) Flere fælles ture til stævner i udlandet – tømseture
- e) Der er færre piger end drenge til stævnerne og derfor god chance for at vinde en god placering.
- f) Arrangement for piger/kvinder og årligt kvinde-pige stævne på skift i klubberne.
- g) –
- h) Flere piger til stævnerne
Flere stævner
Flere pige træningssamlinger
Flere pige-drengtræningssamlinger.

DFF takker for nogle fine besvarelser, som vi bestemt vil tage med i vores overvejelser for fremtiden i dansk fægtning.

Tak for en god lejr også.

