

# Fechtkompass zur Vorbereitung auf die TRP

## Eignungsprüfung Florett

Name: \_\_\_\_\_ Geburt: \_\_\_\_\_ Verein/Eintritt: \_\_\_\_\_

### Dein Trainingsplan vom Anfänger zum Fechter

Lass Dir jede gelungene neue Aktion von Deinem Trainer im dafür vorgesehenem Kasten bestätigen.

Wenn Du alle Unterschriften gesammelt hast und die theoretischen Kenntnisse besitzt, kannst Du nach dem nächsten Termin der Turnierreifepfung fragen.

#### Beinarbeit

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1. Fechtstellung  | wird beherrscht: |
| 2. Schritt vor/zurück aus dem Stand (Schrittlänge variieren)  | wird beherrscht: |
| 3. Rhythmisierung Doppelschritt vor/zurück (langs.-schn., schn.-langs., schn.-schn., langs.-langs.) | wird beherrscht: |
| 4. Ausfall/Schritt vor Ausfall (aufstehen in die fehlerfreie Fechtstellung)                         | wird beherrscht: |

#### Stoßbewegungen

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. Gerader Stoß im Stand (in 3-5 Treffflächen)                           | wird beherrscht: |
| 2. Gerader Stoß mit Schritt vor  | wird beherrscht: |
| 3. Gerader Stoß nach Schritt zurück                                      | wird beherrscht: |
| 4. Gerader Stoß mit Ausfall (aus mittlerer Mensur)                       | wird beherrscht: |
| 5. Gerader Stoß mit Schritt vor Ausfall (aus weiter Mensur)              | wird beherrscht: |
| 6. Stoß mit Umgebungs-<br>bewegung (Halbkreisbewegung/<br>Kreisbewegung) | wird beherrscht: |

#### Fechtaktionen Angriff

- |   |                  |
|---|------------------|
| 1. Direkter Angriff mit Ausfall/<br>Schritt vor Ausfall | wird beherrscht: |
| 2. Angriff mit Umgebungs-<br>bewegung mit Ausfall       | wird beherrscht: |
| 3. Angriff mit Quart-Batutta<br>direkter Ausfall        | wird beherrscht: |
| 4. Angriff mit Stoßfinte,<br>Umgebungsstoß mit Ausfall  | wird beherrscht: |

#### Fechtaktionen Verteidigung

- |   |                  |
|---|------------------|
| Quart-Parade halten<br>(im Stand/Schritt zurück)<br>direkte/indirekte Riposte<br>im Stand/mit Ausfall | wird beherrscht: |
| Sixt-Parade halten<br>(im Stand/Schritt zurück)<br>direkte/indirekte Riposte<br>im Stand/mit Ausfall  | wird beherrscht: |
| Oktav-Parade halten<br>(im Stand/Schritt zurück)<br>direkte/indirekte Riposte<br>im Stand/mit Ausfall | wird beherrscht: |

## Zur Selbst- und Prüfungskontrolle (Florett)

### Beinarbeit

#### Fechstellung

- Füße stehen im rechten Winkel zueinander, Fußspitze des vorderen Beines zeigt nach vorn, Abstand 1,5 Fußlängen, beide Fersen stehen auf einer (Gefechts-) Linie!
- Knie des Ausfallbeins steht senkrecht über dem Fußspann, Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Beine verteilt.
- Hüftgelenk, Knie und Sprunggelenk bilden eine Linie am Ausfall- und am Standbein.
- Oberkörper ist aufrecht, in der Kampfstellung leicht nach vorn geneigt.
- Waffenarm ist angewinkelt, Unterarm fast parallel zum Boden, Ellenbogen hängt frei, im Abstand von ca. 10 cm zum Körper.
- Der Daumen ist oben lang, Zeigefinger von unten am Griff, Mittelfinger unterstützt, Daumen und Zeigefinger führen die Waffe!
- Die Spitze ist auf den Gegner gerichtet.
- Der Knauf befindet sich am Handgelenk, die Hand ist leicht nach außen gedreht.
- Die Schultern sind locker und entspannt.
- Der Kopf ist aufrecht und leicht vorgeneigt. Der Blick ist auf den Gegner gerichtet.
- Der waffenfreie Arm dient der Stabilisierung des Körpers und ist eingerollt.

#### Schritte vor und zurück

- Schnelles Vorsetzen des Unterschenkels des Ausfallbeines (etwa 1 Fußlänge), Aufsetzen der Ferse auf den Boden ohne Verlagerung des Körpergewichtes.
- Rasches Heranführen des Standbeines bis zum Gleichgewicht, bei gleichzeitigem Aufsetzen des Standbeines und Abrollen des Ausfallbeines auf die ganze Sohle.
- Fußspitze des Ausfallbeines zeigt nach vorne, Abstand zwischen den Füßen bleibt gleich.
- Nachhintensetzen des Standbeines (etwa 1 Fußlänge) bis zur vollständigen Streckung.
- Aufsetzen der Fußspitze des Standbeines und Abrollen des gesamten Fußes.
- Rasches Zurücksetzen des Ausfallbeines bis zum Gleichgewicht.
- Oberkörper und Arme behalten ihre Fechtstellung bei. Keine Schaukelbewegung!
- Schrittlängen und Rhythmen variieren!

#### Ausfall

- Die Armstreckung leitet den Ausfall ein.
- Unterschenkel des Ausfallbeines schnell nach vorne.

- Das Standbein drückt sich kräftig ab und schiebt den Körper und die Ferse des Ausfallbeines flach nach vorne
- Das Kniegelenk des Standbeines durchdrücken und gleichzeitig den waffenfreien Arm aus dem Ellbogen-gelenk nach hinten schlagen.
- Ferse setzt flach auf und der Fuß rollt auf die ganze Sohle ab.
- Den Körper in der Ausfallstellung muskulär abfangen!

#### Ausfallstellung

- Füße stehen auf der Gefechtslinie und im rechten Winkel zueinander.
- Das Ausfallbein ist im rechten Winkel gebeugt, das Standbein völlig durchgestreckt, der Rumpf aufrecht, leicht nach vorne geneigt, die Schultern locker.
- Die Arme bilden eine gerade Linie, der Daumen der waffenfreien Hand zeigt nach oben.
- Der Kopf ist aufrecht und entspannt. Der Blick ist auf den Gegner gerichtet.

#### Schritt vor-Ausfall

- Fließender Anfang des Schritts mit dem Ausfallbein mit gleichzeitiger Bedrohungsbewegung der Spitze. Sofort erfolgt ein kurzes und aktives Nachsetzen des Standbeines sowie das Strecken des Waffenarms bei gleichzeitigem kräftigen Abstoß des Standbeines (siehe Ausfall).

#### Stoßbewegungen

##### Gerader Stoß

- Energisches, zielstrebiges Strecken des Waffenarmes.
- Der Arm und die Hand werden auf der Schulter-Ellbogen-Faust-Klingen-Linie nach vorn auf die gegnerische Trefffläche gestoßen (Oberkörper bleibt ganz ruhig).
- Die Klingenspitze wird auf dem kürzesten Wege zur Trefffläche geführt.
- Beim Aufkommen des Treffers biegt sich die Klinge nach oben.
- Die Finger erzeugen einen energischen Waffendruck im Stoßmoment.
- Arm und Waffe bilden eine gerade Linie, die Schultern sind entspannt.
- Der Kopf ist aufrecht und entspannt. Der Blick ist auf den Gegner gerichtet.

##### Gerader Stoß mit Schritt vor / Ausfall

- Die Beinbewegung beginnt erst dann, wenn der Arm vollständig gestreckt wurde.
- Die Schulter locker hängen lassen, Schulter nicht überstrecken/hoch ziehen.

##### Gerader Stoß nach Schritt zurück

- Erst nach dem Schritt zurück (Körperparade) beginnt die Stoßbewegung.

##### Stoß mit Umgebungs-bewegung

- Die Umgebungs-bewegung um die gegnerische Klinge wird fließend durchgeführt.
- Dabei beschreibt die Klingenspitze ein „V“.
- Die Umgebungs-bewegung wird mit den Fingerspitzen ausgeführt.

#### Fechtaktionen Angriff

##### Direkter Angriff

- Der direkte Angriff erfolgt in einem Fechttempo direkt in die geöffnete gegnerische Blöße, auf kürzestem Weg ohne Zwischenbewegung.

##### Angriff mit Umgebungs-bewegung

- Der Umgebungsangriff erfolgt aus der gegnerischen Bindung oder Berührung heraus.
- Ziel ist es, mit einer „V“-Bewegung die gegnerische Klinge (Hand, Unterarm) zu umgehen, um eine offene Trefffläche zu erreichen. (Ebenso kann eine Umgehung mit Coupé erfolgen, d.h. die Umgehung erfolgt um die gegnerische Spitze.)

##### Angriff mit Quart-Battuta mit Ausfall

- Die Battuta (hier Quart) ist ein Schlag auf die gegnerische Klinge (Klingenschwäche, Klingenmitte). Durch Anspannung der Hand- und Finger-muskulatur in der Endposition wird die Waffe fixiert und ein Nachschwingen verhindert.
- Die Battuta erfolgt vor der Armstreckung und dem Ausfall.
- Mensur und Tempo beachten!

##### Angriff mit Stoßfinte-Umgebungsstoß mit Ausfall

- Stoßfinten dienen der Herausforderung einer gegnerischen Parade und dem Öffnen einer Blöße, um mit einem Umgebungsangriff zu treffen.
- Der Waffenarm wird nicht endgradig, aber zielstrebig und energisch gestreckt.
- Daraufhin versucht sich der Gegner zu verteidigen und es folgen die rechtzeitige Umgehung sowie der Stoß mit Ausfall

#### Fechtaktionen Verteidigung

##### Quart-Parade

- In der Quart-Parade schützt der Fechter mit der Waffe die obere-innere Blöße.
- Der Unterarm bewegt sich parallel zum Boden etwas

nach innen. Die Faust beschreibt eine halbe Drehung nach innen. Der Arm schiebt leicht nach vorn.

- Arm und Glocke sind in gleicher Höhe. Der Handrücken ist zu sehen.
- Die Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet.
- Die Bewegung erfolgt energisch, aber deutlich begrenzt mit dem Unterarm.
- Die Parade wird mit der eigenen Klingensstärke genommen.

##### Sixt-Parade

- In der Sixt-Parade schützt der Fechter mit der Waffe die obere-äußere Blöße.
- Der Unterarm ist gebeugt und die Faust dreht leicht nach außen.
- Der Arm schiebt leicht nach vorn, der Ellenbogen ist in einem Abstand von 10-15 cm vor der Flanke. Die Glocke steht zwischen Brust und Taille.
- Die Spitze ist weitestgehend auf den Gegner, leicht nach oben-außen gerichtet.
- Die Bewegung wird durch Waffendrehung mit der Hand nach außen durchgeführt.
- Die Parade wird mit der eigenen Klingensstärke ausgeführt.

##### Oktave-Parade

- In der Oktave-Parade schützt der Fechter mit der Waffe seine untere-äußere Blöße.
- Hand und Spitze beschreiben einen kleinen, flachen Halbkreis nach unten-außen.
- Der Arm schiebt leicht nach vorn-außen.
- Die Hand wird etwas nach unten gebeugt. Dabei bleibt der Daumen oben sichtbar.
- Die Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet.
- Die Parade wird mit der Klingensstärke ausgeführt.

##### Riposte

- Zu Beginn des Armstreckens erfolgt das Zurückdrehen der Hand, so dass der Daumen wieder oben ist und die Spitze auf den Gegner gerichtet ist.
- Bei der indirekten Riposte müssen die Beine länger zurückgehalten werden, damit der Waffenarm die zusätzliche(n) Umgebungs-bewegung(en) ausführen kann!

**Bei allen Aktionen ist auf einen angemessenen Abstand (Mensur) und Zeitpunkt (Tempo) der Aktion zu achten!**