HURRA, ich lerne fechten!

Unterlagen zur Vorbereitung auf die theoretische Anfängerprüfung

1. DIE WAFFEN DES SPORTFECHTENS 4
1.1. DAS FLORETT 4
1.2. DER DEGEN 6
1.3. DER SÄBEL 6
1.4. DIE GRIFFE 7
2. SCHUTZ UND SICHERHEITSBESTIMMUNGEN 8
3. DIE GESCHICHTE DES FECHTENS 10
4. DIE ORGANISATION DER FECHTER 13
4.1. DIE FECHTAUSBILDUNG IM SAARLAND 14
5. DIE ZULASSUNGSBESTIMMUNGEN 15
6. DER WETTKAMPF 15
6.1. GRUNDLEGENDE BESTIMMUNGEN 15
6.2. DIE WETTKAMPFBAHN 18
6.3. DAS GEFECHT 18
6.3.1 DIE TREFFFLÄCHEN 19
6.3.2 DIE AUFSTELLUNG DER FECHTER/INNEN 20
6.3.3 DAS KAMPFGERICHT 21
6.3.4 KAMPFZEIT UND TREFFERZAHL 21
6.3.4.1 Das Tableau 22
6.3.4.2 Handzeichen und Kommandos des Obmann/Frau 23
7. FECHTSCHULEN UND FECHTMETHODIK 24
7.1. FECHTSTELLUNG 24
7.2. DIE FECHTAKTIONEN 25
7.2.1 DER ANGRIFF 25
7.2.2 DIE PARADE UND RIPOSTE 26
7.3. DIE BLÖßEN 28
7.4. DIE EINLADUNG 28
7.5. DIE MENSUR 29
7.6. DIE BEINARBEIT 30
7.7. WEITERE WICHTIGE ANGRIFFSFORMEN 30
7.7.1 DIE FINTE 30
7.7.2 DIE RIMESSE 31
8. EINIGE WORTE ZUR ERNÄHRUNG 32
BEGRIFFE AUS DEM FECHTSPORT 34
9. LITERATUR 35

FBS ANFÄNGERPRÜFUNG

Ein Wort zuvor…

Liebe(r), _____

Du hast dich entschlossen, den Fechtsport zu erlernen. Dabei wirst du von den Übungsleitern und Trainern Deines Vereins unterstützt. Sie werden dir im Laufe des Jahres beibringen, wie man sich in einem Gefecht verhält, wie man sich am besten zur Wehr setzt und Dir all das zeigen, was in unserem Sport wichtig ist.

Das Sportfechten, das Du zur Zeit erlernst, macht ganz besonders Spaß, wenn man die vielen technischen und taktischen Möglichkeiten richtig nutzen kann, die dieser Sport bietet. Neben viel Ausdauer im Training ist natürlich auch ein gewisser Anteil an Theorie nötig, den du als Fechter beherrschen musst.

Dieses Heft soll dir dabei helfen, die **wichtigsten** Grundlagen dieser Theorie zu erlernen und die **wichtigsten** Bestimmungen des Fechtens kennen zu lernen.

Es soll dir auch helfen, dich auf die Anfängerprüfung vorzubereiten und das was Du im Training gelernt hast, noch einmal nachzulesen und zu vertiefen.

Es soll Dich aber auch ermuntern, alles, was Du nicht verstanden hast, oder was Dir noch nicht ganz klar geworden ist, bei deinen Trainern und Übungsleitern noch einmal nachzufragen. Dieses Heft kann und will nicht alle Fragen des Fechtsportes beantworten. Es ist nicht als umfassendes Lehrbuch gedacht.

Wir wünschen Dir viel Spaß an Deinem Sport und viel Glück bei der Anfängerprüfung, damit Du dann endlich bei Turnieren zeigen kannst, was Du schon alles gelernt hast.

Denkspruch: **„Fechten ist die Kunst zu treffen, ohne getroffen zu werden oder zu stoßen ohne gestoßen zu werden“**

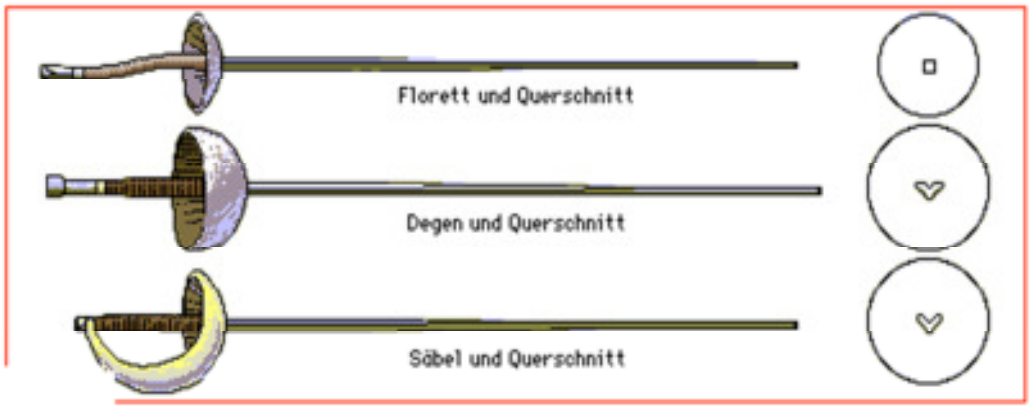
1. Die Waffen des Sportfechtens

Sicher ist Dir in Deinem Verein oder im Fernsehen schon einmal aufgefallen, dass die Waffen der Fechter unterschiedlich aussehen und auch verschieden gehandhabt werden.

Tatsächlich gibt es im Sportfechten drei verschiedene **Waffen**, die von Damen und Herren benutzt werden.

- **Das Florett**
- **Der Degen**
- **Der Säbel**

Das Florett und der Degen sind Stoßwaffen. Der Säbel ist eine Hieb und Stoßwaffe.



1.1. Das Florett

Wenn du ein elektrisches Florett in die Hand nimmst, stellst Du fest, dass es aus verschiedenen Teilen besteht, nämlich der Spitze, der eigentlichen Klinge, der Glocke und dem Griff.

Die Gesamtlänge des Floretts beträgt 110 cm.

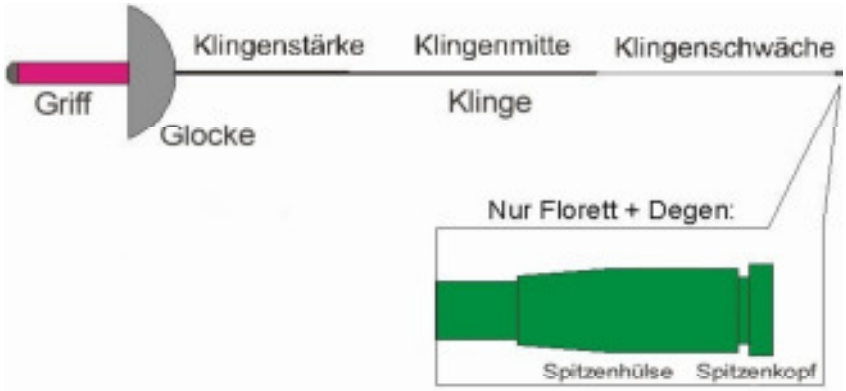
Die reine Klingenlänge von der Glocke bis zur Spitze beträgt 90 cm.

Wenn Du Dir die Klinge anschaust, wirst Du erkennen, dass sie unterschiedlich dick ist. Vorne an der Spitze ist sie am dünnsten.

Wenn Du mit zwei Fingern an ihr entlang zur Glocke fährst, bemerkst Du, dass sie immer dicker wird und auch schwerer zu verbiegen ist.

Die Klinge wird deshalb in drei Teilstücke unterteilt, die unterschiedliche Namen haben. Beginnend bei der Glocke unterscheiden wir:

- **Die Klingenstärke**
- **Die Klingenmitte**
- **Die Klingenschwäche**

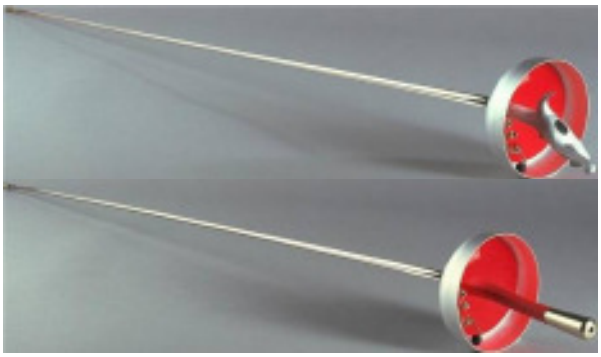


Die Glocke dient dem Schutz der Hand. Der Durchmesser beträgt 12 cm.

Drücke die Spitze deines elektrischen Floretts mit dem Finger hinunter. Dabei musst Du einen kleinen Widerstand überwinden. **Dieser Widerstand beträgt 500 Gramm.**

Dies bedeutet, erst wenn die Spitze den Gegner mit diesem Druck berührt, wird ein Treffer angezeigt. Der Kampfrichter (Obmann) prüft vor jedem Gefecht mit einem Gewicht von 500 Gramm, ob die Spitze noch richtig eingestellt ist.

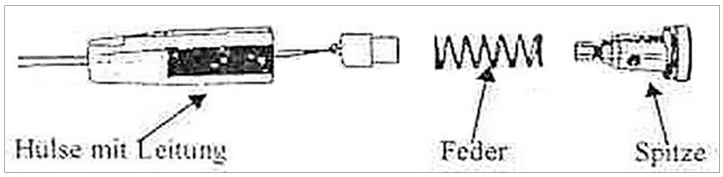
1.2. Der Degen



Nachdem Du das Florett kennen gelernt hast, nimm jetzt einen Degen in die Hand. Du wirst sofort feststellen, dass der Degen schwerer ist, und auch eine wesentlich größere Glocke hat. Die Unterscheidung in Spitze, Klinge, Glocke und Griff ist aber genauso wie beim Florett.

Die Gesamtlänge beträgt höchstens 110cm.

Auch die reine Klingenlänge von der Glocke bis zur Spitze beträgt wie beim Florett 90cm. Die Degenklinge hat einen V-förmigen Querschnitt.



Auch beim Degen spricht man von:

- **Klingenstärke**
- **Klingenmitte und**
- **Klingenschwäche**

Der Durchmesser der Glocke beträgt 13,5 cm. Die Feder der beweglichen Degenspitze muss ein Gewicht von mindestens 750 Gramm hoch drücken. Das heißt, erst wenn die Spitze den Gegner mit diesem Druck berührt, wird ein Treffer angezeigt. Außerdem muss die Spitze mehr als einen Millimeter eingedrückt werden. Diese Strecke heißt Zündlauf.

Sowohl das Gewicht wie auch der Zündlauf werden vor jedem Gefecht vom Kampfrichter geprüft.

1.3. Der Säbel

Die dritte Waffe, die, wie Du schon gehört hast, ist der Säbel. Man sieht ihm schon beim ersten Betrachten an, dass es sich um eine ganz andere Waffe handelt. Der Säbel ist kürzer als Degen und Florett und auch die Glocke hat eine ganz besondere Form.

Auch die Säbelklinge wird in:

- **Klingenstärke,**
- **Klingenmitte und**
- **Klingenschwäche unterteilt**

Die Glocke des Säbels muss abgerundet, aus einem Stück hergestellt und außen glatt sein.

Die Gesamtlänge des Säbels beträgt 105 cm.

Die Klingenlänge (ohne Glocke und Griff) beträgt 88 cm.

Der Querschnitt der Klinge ist annähernd rechteckig.

1.4. Die Griffe

Wenn du Dich beim Training in Deinem Verein einmal umschaust, wirst Du vielleicht feststellen, dass verschiedene Fechter unterschiedliche Griffe an ihren Waffen haben.

Lasse sie Dir ruhig einmal zeigen und den Unterschied erklären. Frage die Fechter auch einmal danach, weshalb sie gerade diesen Griff bevorzugen. Dein Trainer wird Dir sicherlich gerne die Unterschiede erklären.

Meistens benutzen die Fechter zwei Grundtypen:

- **Den französischen Griff**
- **Den orthopädischen oder Pistolen-griff**

der französische Griff

der orthopädische Griff

der italienische Griff

der Säbelgriff

Der italienische Griff wird heute nur noch selten verwendet. Den orthopädischen- oder Pistolengriff gibt es in verschiedenen Ausführungen.

Alle Griffe gibt es auch für Linkshänder.

Für den Säbel gibt es nur einen Grifftypen. Er ist dem französischen Griff ähnlich.

2. Schutz und Sicherheitsbestimmungen

Das FIE-Prüfzeichen

Wenn Du zum ersten Mal bei einem Fechtwettkampf zuschaust, stellst Du fest, dass die Fechter eine ganz **besondere Kleidung** tragen. Diese dient in erster Linie der **Sicherheit der Fechter**.

Deshalb sind die Hosen und Jacken aus besonders festem Material gefertigt. Bei der Jacke bestehen der Waffenarm von der Schulter bis zum Handgelenk und das Vorderteil der Jacke aus **doppeltem Material**. Damenjacken müssen die Brustschützer aufnehmen können oder es muss ein Brustschutz unter gezogen werden. Für Jungen und Männer gibt es einen besonderen Tiefenschutz.

In der modernen Fechtkleidung ist aus Sicherheitsgründen ein **Kevlargewebe** eingearbeitet.

Die **Kniestrümpfe** dienen dem Schutz der Beine. Sie müssen diese bis zum Rand der Kniebundhose bedecken.

Dem Schutz der Waffenhand dient ein **Handschuh**, der gefüttert sein kann und eine Stulpe besitzt, die auch den Unterarm teilweise bedeckt.

Die Fechtschuhe sollen eine möglichst griffige Sohle haben, um ein Rutschen auf der Fechtbahn zu vermeiden.

Die Maske besteht aus einem **Gittergeflecht aus Stahl** und aus einem kunststoff- oder lederumkleideten Drahtbügel. Sie ist innen gepolstert und besitzt einen **Latz aus Kevlar**, der den Hals schützt. Die Maske soll bequem sein aber fest sitzen, so dass sie beim Gefecht nicht herunterfallen kann. Die Maske ist je nach Waffenart unterschiedlich (Florett mit Maskenlatz, Degen ohne und Säbelmaske)

Die Fechtkleidung (Jacke und Hose), und die Klingen der Waffen müssen den strengen **FIE-Prüfnormen** entsprechen. Ausrüstungsgegenstände, die diese Norm erfüllen sind mit dem **FIE-Prüfzeichen versehen**.

Zur Fechtausrüstung gehören:

- Weiße Bekleidung (Jacke und Hose)
- Strümpfe, die die Beine bis unter den Kniebundhosenrand bedecken und nicht rutschen können
- Brustschutz für Fechterinnen
- Tiefenschutz für Fechter
- Unterziehweste die ein entsprechendes Prüfzeichen aufweist
- Handschuhe für den Waffenarm
- Fechtschuhe mit rutschfester Sohle
- Fechtmaske
- Körperkabel

Die Masken und die Klingen sowie die weitere Bekleidung müssen der gültigen FIE-Prüfnorm entsprechen. Der Kampfrichter prüft vor Beginn des Turniers die vorschriftsmäßige Kleidung. **Falls sie den Vorschriften nicht entspricht, darf der Fechter nicht starten.**

3. Die Geschichte des Fechtens

Um die Ursprünge des Fechtens zu datieren, muss man wohl, auf die Anfänge der frühesten Menschwerdung zurückblicken. Äste und Baumwurzeln dienten dem damaligen Mensch dazu, seine Körperkräfte zu vervielfachen, um so Leben und Eigentum gegen andere zu verteidigen. Diese etwas eigenartig anmutenden Auseinandersetzungen mit Waffen haben auf den ersten Blick zwar nichts mit dem heutigen Sportfechten gemeinsam, doch sind drei Elemente in dieser primitiven Art der Auseinandersetzung bereits enthalten:

- **Kampf Mann gegen Mann**
- **Treffen ohne selbst getroffen zu werden**
- **Übungen mit der Waffe**

Mangels Quellen (In dieser Zeit gab es noch keine Bücher!) ist es natürlich schwierig die Anfänge des Zweikampfs mit Waffen genau zu rekonstruieren. Legt man allerdings ein bewusstes Einüben von Bewegungen zugrunde, dann muss man etwa 40000 Jahre zurückgehen.

Das ägyptische Stockfechten (3000 v.Chr.) enthält erste Elemente der neuzeitlichen Fechtkunst. Vergleichbar ist die Art des Stockfechtens mit dem heutigen Säbelfechten, bei dem der Hieb eine Art zu treffen darstellt.

Die Griechen pflegten ihrerseits die Kunst des Fechtens. Sie benutzten bei ihrer Waffenübungen bereits Metallschwerter.

Ebenso sind die römischen Gladiatorenkämpfe mit dem historischen Fechten in Verbindung zu bringen. Die Gladiatoren wurden von den Fechtmeistern, den „Inistae“, ausgebildet, um in den Amphitheatern in einen Kampf auf Leben und Tod mit ihrem Blankschwertern bestehen zu können.

Eine weitere, für die Entwicklung des Fechtsports wichtige Volksgruppe, sind unsere Vorfahren, die Germanen. Bei den Germanen bestand eine enge Verbindung zwischen Mensch und Waffe, was sich darin zeigte, dass man den Waffen Namen gab (Siegfrieds Schwert heißt zB. „Balmung“). Die bei den Germanen üblichen Waffen waren die Lanze und das Schlachtschwert (=Spatha) und das Kurzschwert (=Sax). Fechten wurde bei den Germanen „skrimen“ (écrime; franz. Fechten) genannt, was verteidigen/parieren bedeutet.

Aus den germanischen Waffen- und Kampfbräuchen entwickelte sich im Mittelalter (ab dem 10. Jhd.) das Rittertum. Das Schwert der Ritter diente in dieser Zeit als Mittel zum Kampfe, was sich besonders in den blutigen Kreuzzügen zeigte. Das ritterliche Leben wurde von einem Ehrencodex geregelt. Man musste, bevor man zum Ritter geschlagen werden konnte, eine Lehrzeit (die schon im Kindesalter begann) zunächst als Page und später als Knappe absolvieren, in deren Verlauf man den Gebrauch der Waffen erlernte. Nach dem Ablauf dieser Zeit wurde man feierlich zum Ritter geschlagen und durfte an Turnieren teilnehmen, bei denen Geldpreise winkten.

Die schweren Rüstungen der Ritter waren ungeeignet, schnelle und durchdachte Fechtoperationen durchzuführen. Lediglich Körperparaden boten Schutz vor den meist lebensgefährlichen Treffern. Im

14. und 15. Jahrhundert änderte sich das Fechten grundlegend: Mit der Erfindung des Schießpulvers (Geschosse durchdrangen die Ritterrüstung wie eine Blechbüchse) kamen zugleich die Kilo schweren Schwerter auf den Schrotthaufen der Geschichte und wurden durch leichtere Waffen ersetzt.

Die Waffen der damaligen Zeit waren allerdings sehr grob und nicht mit unseren heutigen Sportwaffen vergleichbar. Durch Fechtgesellschaften wie die „Marx-Brüder“ (1487) und die „Freifechter von der Feder“ wurde das Fechten innerhalb Deutschlands populär, was zur Bildung von Fechtschulen führte. In dieser Zeit wurden Schauturniere veranstaltet,

bei denen derjenige zum Sieger erklärt wurde, der dem Gegner die meisten Verletzungen bei brachte. Die gebräuchlichsten Waffen dieser Veranstaltungen waren „Lange Stange“, „halbe Stange“, „Dolch“, „Bidenhänder“ (Zweihändiges Schwert), „Hellebarde“ und der „Dusack“. Der Dusack war ein hölzernes Schwert, das man als erste Sportwaffe der Welt bezeichnen kann. Durch die Verbesserung der Schusswaffen verlor die Fechtwaffe als Kriegsgerät oder für das Duell im 17. und 18. Jahrhundert in Deutschland immer mehr an Bedeutung. Lediglich in Studenten- und Offizierskreisen wurde in dieser Zeit gefochten. Erst im vergangenen Jahrhundert ging es dann wieder mit dem Deutschen Fechtsport voran. In Deutschland wurden erste Vereine gegründet:

1862: FC Hannover (ältester Fechtclub in Deutschland)

1863: FC Offenbach

1865: Hermania Frankfurt

In diesen ersten Fechtclubs wurde meist ein militärisches, starres Fechten gelehrt, was sich in einer „festen Mensur“ (Fechten ohne Schrittbewegung) ausdrückte. Die italienische und französische Fechtschule, die schnell und beweglich waren und eine bewegliche Mensur erlaubten, wurden in deutschen Fechtclubs nur ansatzweise gelehrt.

Erst 1888 wurde auf dem ersten allgemeinen Fechterkongress in Offenbach beschlossen, die bewegliche Mensur einzuführen. An diesem Neuanfang war Jakob Eckrath de Bary maßgeblich beteiligt. Durch seinen großen Einsatz wurde am 17. Dezember 1911 der Deutsche Fechterbund (2 Jahre vor dem Weltverband FIE) gegründet, der auch heute noch der Dachverband der deutschen Fechter ist. Des Weiteren lernte de Bary bei seinen Auslandsreisen die moderne italienische Fechtschule kennen und brachte neue Impulse der modernen italienischen Fechtschule nach Deutschland, in dem er italienische Trainer in deutschen Vereinen verpflichtete, wie z.B. A. Gazzera oder Tagliabo.

Der erste Weltkrieg (1914-1918) brachte dem deutschen Fechtsport eine längere Pause und den deutschen Fechtern den zeitweiligen Ausschluss aus der FIE. Trotzdem gelang der Neuaufbau zwischen den Weltkriegen, was sich im Gewinn der Goldmedaille von Helene Meier bei den olympischen Spielen 1928 in Amsterdam zeigte.

Der zweite Weltkrieg brachte dann wieder einen tiefen Einschnitt im deutschen Fechtsport, der alles zerstörte, was mühselig in den Vereinen aufgebaut worden war und schließlich zu einem Verbot des Fechtens durch die Besatzungsmächte führte. Erst 1950 wurde das Fechten wieder erlaubt. Bereits 1949 wurde der Deutsche Fechterbund wieder gegründet. In den neu entstandenen Bundesländern wurden Landesverbände gegründet. Der Saarländische Fechterbund wurde bereits 1948 ins Leben gerufen.

Viele der ehemaligen Fechter waren im Krieg umgekommen. Es dauerte einige Jahre, bis deutsche Fechter wieder international mithalten konnten.

Mitte der 60er Jahre wurden die ersten Leistungszentren eingerichtet. Neben Bonn und Heidenheim wurde ganz besonders Tauberbischofsheim weltweit bekannt. Die Leistungszentren sind die Grundlage zum Aufstieg des DFB zu einem der erfolgreichsten Verbände.

Deutscher Fechter-Bund

Aber auch das Saarland hatte einen gewissen Anteil daran, dass die deutschen Fechter zu internationalen Erfolgen gelangten.

Die Erfolge von Helga Mees (Silbermedaille bei der Olympiade in Tokio 1964) oder Christiane Weber (FSC Dillingen zweifache Mannschaftsolympiasiegerin) sind unvergessen.

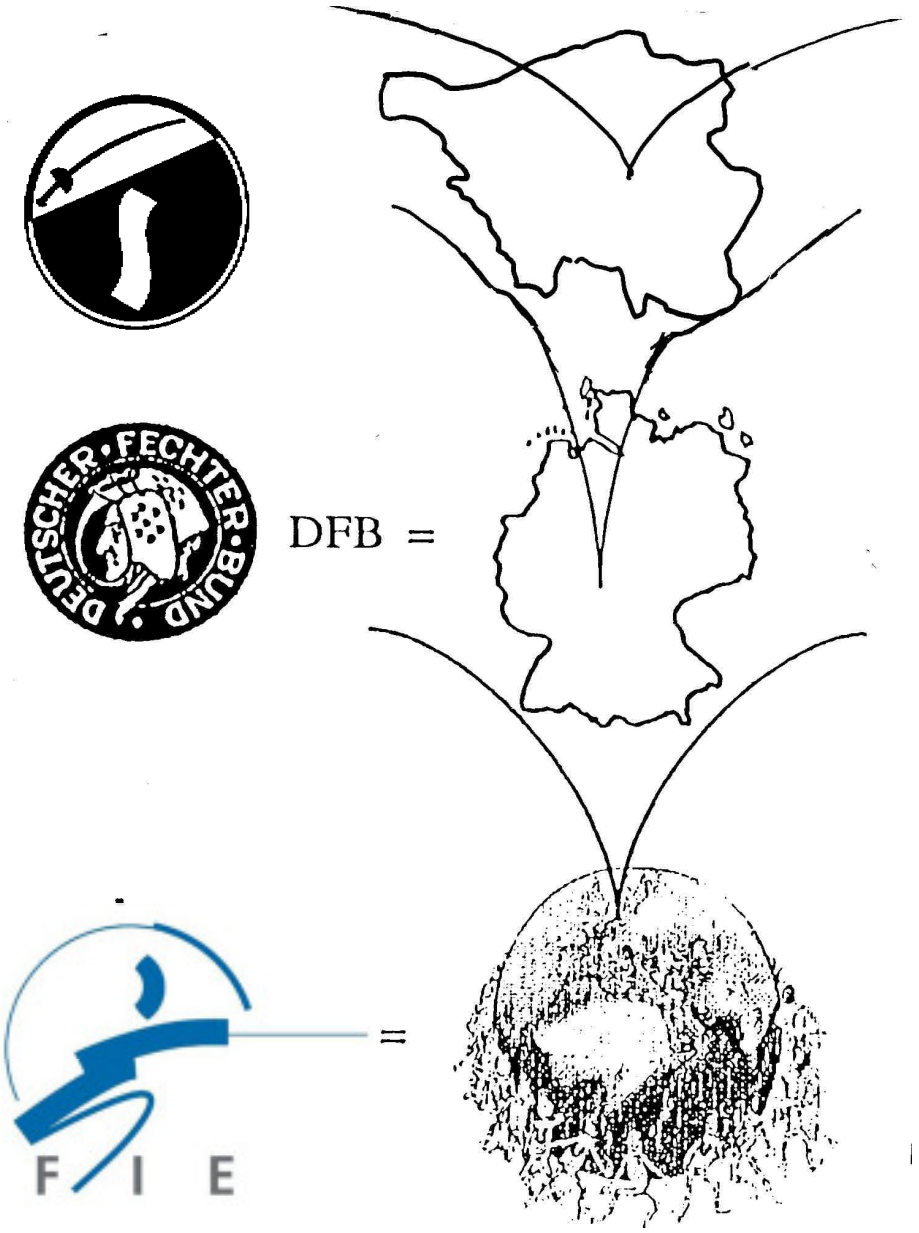
Seit nunmehr 25 Jahren stehen deutsche Fechter bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen kontinuierlich in den Sieger Listen ganz oben. Alexander Pusch, Arndt Schmidt, Anja Fichtel-Mauritz und Thorsten Weidner sind eine kleine Auswahl der bekanntesten Fechter und entbehren jeden Ausspruchs auf Vollständigkeit.

Gez P. Molter
Landestrainer
Fechter-Bund-Saar eV.

4. Die Organisation der Fechter

Trage hier bitte Deinen Namen ein

Trage hier bitte den Namen Deines Vereins ein



Fechterbund Saar (FBS)

Deutscher Fechterbund

Deutscher Fechter-Bund

Fédération Internationale d'escrime (Internationaler Fechterbund)

4.1. Die Fechtausbildung im Saarland

Die aktuellsten Angaben zu den Fechtvereinen findest du unter:

www.fechten-saarland.de

Fechterring Hochwald Wadern
Stefanie Marx
Klein Labert 10
66687 Wadern
Tel 0 68 71 / 922 336
Fax
Mail stefanie_Marx@web.de
www.frhw.net

Fechtsportgemeinschaft Dillingen
Postfach 1303
66746 Dillingen
Tel 0 68 31 / 70 26 16
Mail fsg-Dillingen@gmx.de
www.fsg-dillingen.de

Fechtclub Holz
Hans Heirich
Heusweiler-Straße 34 a
66265 Holz
Tel 0 68 06 / 8 42 83
Mail

TV Homburg Abteilung Fechten
Dieter Dörrenbächer
Bogenstraße 27
66424 Homburg
Tel 0 68 41 / 46 15 p
Fax 0 68 41 / 92 41 82 p
Tel 0 68 41 / 16 23 506 dl
Fax 0 68 41 / 16 23 558 dl
Mobil 0 171 / 92 49 959
Mail ddoerrenbaecher@t-online.de
www.tvhoburg-fechten.de

TuS 1860 Neunkirchen Abteilung Fechten
Hartmut Schneider
Rübenköpfchen 4
66538 Neunkirchen
Tel 0 68 21 / 2 42 31 p
Mobil 0177 / 705 03 55
Mail fechtennk@t-online.de
www.tus-neunkirchen-fechten.de

Fechtsportverein Klarenthal
Tanja Eich
Jägerpfad 10
66127 Saarbrücken
Tel 0 68 98 / 3 31 25 q p
Fax 0 68 98 / 37 08 16
Mail fsvklarentahl@saarland-online.de
www.fechteninklarenthal.de

ATSV Saarbrücken Abteilung Fechten
Norbert Berhard
Friedhofsallee 9
66117 Saarbrücken
Tel 0 68 1 / 5 26 44 p
Fax 0 68 1 / 58 48 759 p
Mail Norbert@Berhard.de
www.ATSV-fechten.de

Fechtsportclub Saarlouis
Christoph Irsch
Schloßbergstraße 1
66798 Wallerfangen
Tel 0 68 31 / 6 42 14
Mobil 0171 / 17 15 112
Mail christoph.Irsch@t-online.de
www.fsc-saarlouis.de

TG Rohrbach Abteilung Fechten
Petra Meisenheimer
Altenwalder Straße 64-66
66386 St. Ingbert
Tel 0 68 94 / 342 40 p
Mail pm@tgrohrbach.de
www.TGRohrbach.de

In diesen Vereinen wird der Fechtsport aus- und weitergebildet.

5. Die Zulassungsbestimmungen

Nur derjenige darf an Turnieren teilnehmen, der bestimmte Voraussetzungen erfüllt, zu denen auch die erfolgreich bestandene Anfängerprüfung gehört.

Die Fechterin oder der Fechter muss zur **Teilnahme an Wettkämpfen** im Besitz eines **gültigen Fechtpasses** sein.

Fechter/innen, **die noch nicht 18 Jahre alt sind**, müssen vor Turnierbeginn ein **ärztliches Attest** vorlegen, das ihnen die Teilnahme am Fechtsport erlaubt, und das **nicht älter als 365 Tage** sein darf.

Jeder Fechter muss bei allen **offiziellen Turnieren** (Meisterschaften, Ranglistenturnieren usw.) eine **gültige FIE-Lizenz** vorlegen.

A- und B-Jugend, Junioren, Aktive und Senioren sind nach bestandener Anfängerprüfung verpflichtet, diese **Lizenz jährlich** zu erwerben. (§29 der DFB Sportordnung). Diese FIE-Lizenz erhältst du über deinen Verein. Sie hat eine Gültigkeitsdauer von einem Jahr.

Die Ausrüstung eines jeden Fechters muss der FIE-Norm entsprechen.

6. Der Wettkampf

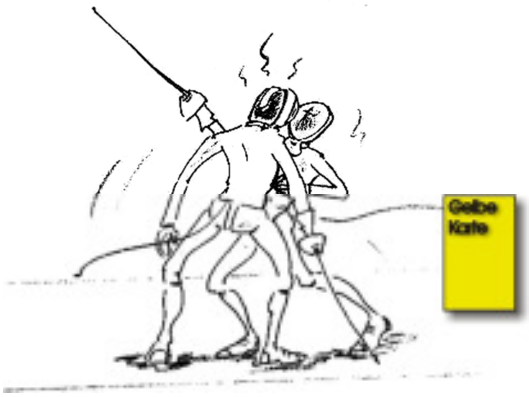
6.1. Grundlegende Bestimmungen

Damit ein Gefecht oder ein Turnier fair und sportlich ablaufen kann, müssen die Bedingungen für alle Sportler gleich sein. Für alle Teilnehmer müssen dieselben Regeln gelten und die technischen Bedingungen dürfen niemanden bevorzugen oder benachteiligen.

Dazu gehört auch, dass sich alle Fechter an die fundamentalen Fechtregeln halten, so dass jedes Gefecht ein formgerechter und fairer Kampf ist. Dies gilt auch für Übungsgefechte im Training.

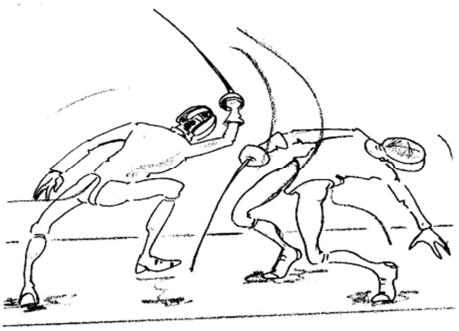
Bei Beachten der grundsätzlichen Regeln ficht jeder Fechter auf seine eigene Gefahr und seine eigene Weise.

Benehmen beim Wettkampf:



<u>Unfaire und unsportliche Verhaltensweisen sind verboten und können zum Ausschluss vom Wettkampf führen.</u>

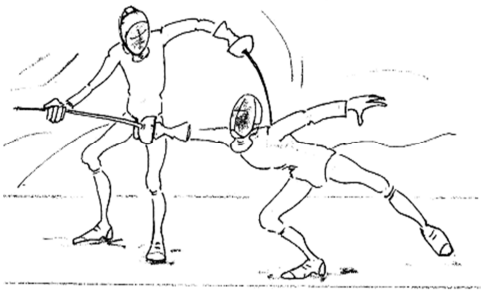
- Dies können sein:



- Absichtliches Herbeiführen von Körperberührungen (zB. Ein Sturzangriff (Flêche), der mit heftigem Aufprall auf den Gegner endet).

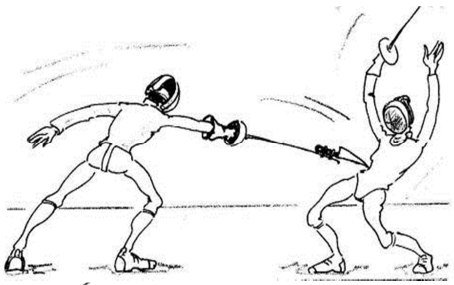
  Bei Florett auch ohne Absicht

- Racheakte; brutale Hiebe und Stöße.



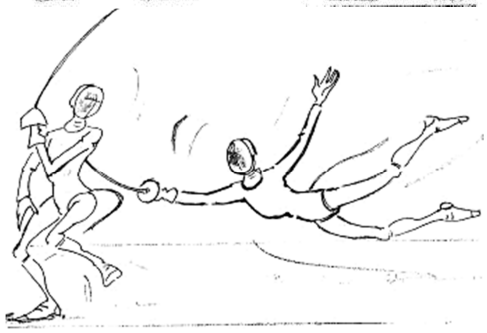
- Verworrene Fechtweise.

- Benutzen des freien Arms oder der freien Hand (zB. Zum Festhalten oder Weg- drücken der gegnerischen Waffe).



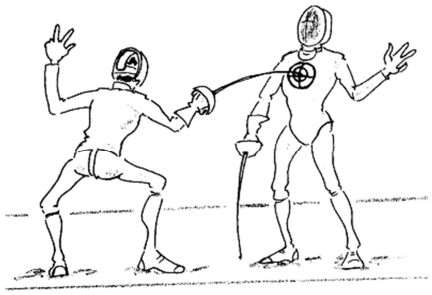
- Unfaire und unkorrekte Fechtweise (zB. Ablenkungsversuche).

- Berühren der Metallweste mit der eigenen Waffe (Florett und Säbel).

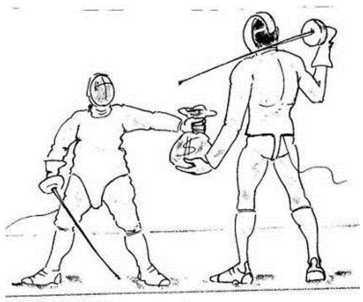


- Im Fallen gesetzte Treffer.

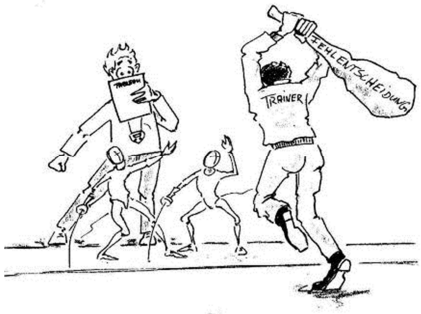
- Unterbrechung des Gefechts wegen einer vorgetäuschten Verletzung.



- Begünstigung des Gegners.



- Vorteile durch Absprache mit dem Gegner.



- Störung des Gefechts durch einen anderen Fechter, Betreuer oder Zuschauer.

Besonderheiten:

- Beim Florettfechten ist es verboten, während des Kampfes die Schulter des unbewaffneten Arms vor die Schulter des bewaffneten Arms zu bringen.
- Zu Beginn eines Gefechts musst Du mindestens zwei intakte Waffen sowie zwei Körperkabel auf die Bahn mitbringen.
- Am Glockenstecker oder am Ende des Körperkabels muss eine Haltevorrichtung sein, damit der Stecker nicht aus der Waffe rutscht. Fehlt sie, wird das als Materialfehler gewertet.

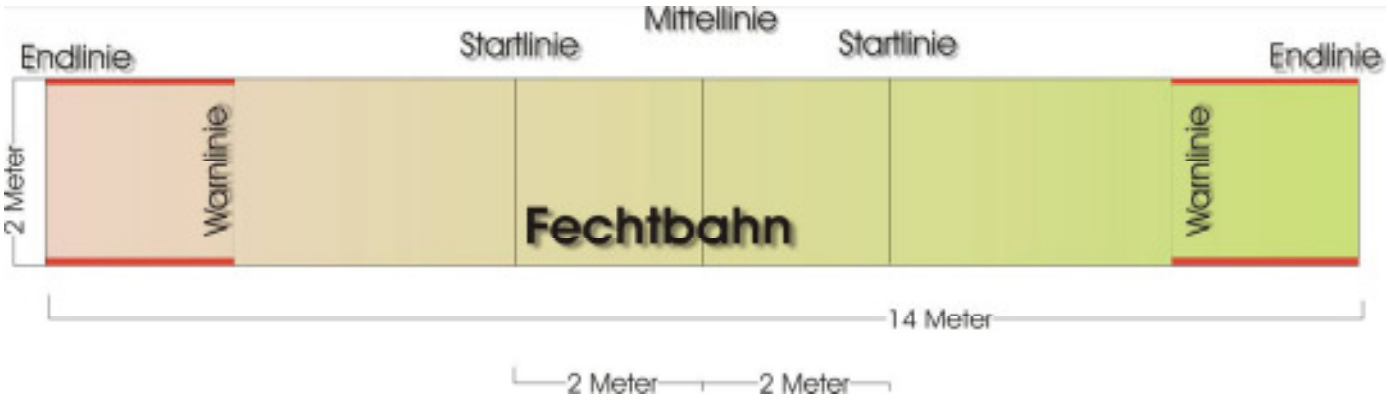
- Wenn Du mit fehlerhaftem Material zum Gefecht antrittst, erhältst Du vom Obmann (Schiedsrichter) eine Verwarnung.
- Ist auch Deine Ersatzwaffe oder dein Körperkabel defekt, bekommst du einen Straftreffer.

- 2. und jeder weitere Materialfehler in **einem Gefecht = Straftreffer**

Die Verstöße sind in Gruppen von 0-4 eingeteilt. Je nach Gruppe gilt die erhaltene Karte für die Runde oder das Turnier. Als Strafe kann es auch das annullieren von gesetzten Treffern geben.

6.2. Die Wettkampfbahn

Der für den Wettkampf bestimmte Teil des Fechtbodens heißt Fechtbahn oder Französisch Planche. Die Fechtbahn ist 14m lang und 1,50 - max. 2,00 Meter breit.



Die Fechtbahn ist durch verschiedene Markierungslinien gezeichnet (siehe Zeichnung oben).

Wenn eine Fechterin oder ein Fechter das markierte Bahnende mit <u>beiden</u> Füßen überschreitet, so erhält er/sie einen Treffer.

6.3. Das Gefecht

Nachdem Du nun einige grundsätzliche Dinge über die Wettkampfbestimmungen gehört hast, die vor allem den sportlich- fairen Ablauf der Gefechte und die Sicherheit der Fechter ermöglichen sollen, wollen wir uns nun etwas genauer mit dem Gefecht befassen. Dabei geht es darum, wo ein Treffer beim Gegner gesetzt werden kann (Trefffläche), wie sich die Fechter aufstellen müssen, welche Aufgaben ein Kampfrichter hat (Obmann/Frau), wie lange ein Gefecht dauert und wie viele Treffer gesetzt werden müssen.

Dabei hat der Obmann/Frau (Kampfrichter/in) eine ganz wichtige Rolle. Er/Sie leitet das Gefecht, entscheidet ob Regelverstöße vorliegen und verhängt die entsprechenden Strafen.

Solche Strafen muss er beispielsweise verhängen, wenn ein Fechter die Kampfbahn mit beiden Füßen verlässt.

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten:

- **Unbeabsichtigtes Verlassen der Kampfbahn**
- **Beabsichtigtes Verlassen der Kampfbahn**

Hierbei gelten folgende Regeln:

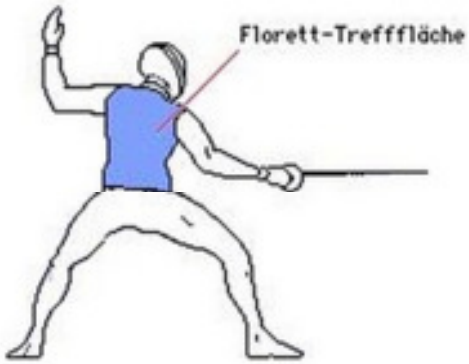
- Verlässt ein/e Fechter/in die Kampfbahn mit beiden Füßen seitlich, wird der/die Gegner/in von der zuletzt gehaltenen Position um einen Meter vorgestellt und der/die zu bestrafende Fechter/in weicht in Fechtstellung entsprechend zurück.

- Überschreitet ein/e Fechter/in mit beiden Füßen absichtlich die seitliche Kampfbahngrenze, um einem Treffer zu entgehen, so erhält er/sie eine Verwahrung; diese bleibt für das laufende Gefecht wirksam. Im Wiederholungsfall im laufenden Gefecht erhält er/sie einen Straftreffer.
- **Der Obmann entscheidet, ob Du die Bahn absichtlich oder zufällig verlassen hast! Diese Regelung gilt für alle drei Waffen.**
- Die bedeutet, wenn Du versuchst einem Treffer zu entgehen, und Du dabei die Kampfbahn verlässt, muss dich der Obmann/-frau verwarnen.
- Wenn Du es im gleichen Gefecht trotzdem ein weiteres Mal versuchst, erhältst Du jedes Mal einen Straftreffer.

6.3.1 Die Trefffläche

Sicher ist Dir beim Training oder bei einem Turnier aufgefallen, dass man beim Degenfechten Treffer an Körperstellen setzen kann, die beim Florett- oder Säbelfechten ungültig sind. Tatsächlich gibt es in allen drei Waffen jeweils unterschiedliche Trefffläche.

Die Trefffläche beim Florett:

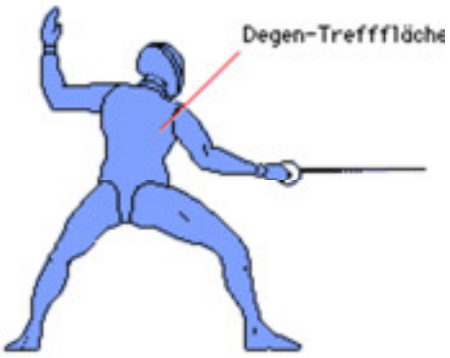


Beim Florettfechten zählen nur die Treffer auf der so genannten gültigen Trefffläche. Kopf und Glieder (Arme und Beine) gehören nicht zur gültigen Trefffläche. (siehe Abbildung)

Aber: Wenn du beim Florettfechten deinen hinteren Arm vor die Brust hältst oder wenn Deine Elektroweste durch Deine Haare verdeckt wird und Du auf diese Stellen getroffen wirst, muss der Obmann/Frau diesen Treffer als gültig zählen. Das gleiche gilt, wenn Deine Trefffläche durch anormale Körperbewegungen verdeckt wird.

Die Trefffläche beim Florett ist durch eine elektrisch leitende Überziehweste gekennzeichnet. Jeder Treffer, der auf der gültigen Trefffläche aufkommt, unterbricht das Gefecht.

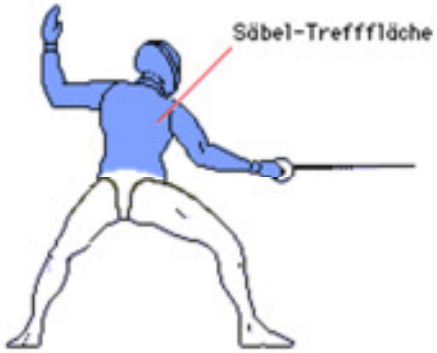
Die Trefffläche beim Degen:



Beim Degenfechten ist der ganze Körper gültige Trefffläche. Auch die Füße und der Kopf können getroffen werden.

Die Treffffläche beim Säbel:

Beim Säbelfechten erstreckt sich die Treffffläche auf den gesamten Oberkörper einschließlich Kopf und Arme.



Zusammenfassung/Vergleich der Waffenarten:

	Florett	Degen	Säbel
Treffffläche	Rumpf ohne Kopf, Arme und Beine	Ganzer Körper	Oberkörper, d.h. Rumpf inkl. Kopf und Arme
Abmessungen	Länge: 110 cm	Länge 110 cm	Länge: 105 cm
Besondere Ausrüstung	Metallweste (Brokatgewebe) Ab DFB auch Maske mit elektrisch leitendem Latz		Säbel-Metallweste (Brokatgewebe), die auch Arme bedeckt, elektr. leitender Handschuh, leitende Maske
Trefferauslösung	Florettspitze mit integr. Schalter, der bei min. 500 Gramm Druck auslöst	Degenspitze mit integr. Schalter, der bei min. 750 Gramm Druck auslöst	Kontakt der Klinge mit der gegnerischen E-Weste, zus. "Sensor" zur Anzeige von ungültigen Treffern
Trefferregeln	Angriffsrecht	Jeder Treffer, nach Treffer sperrt das Gerät, Doppeltreffer bei absolut gleichem Treffen beider	Angriffsrecht

6.3.2 Die Aufstellung der Fechter/innen

Der/die zuerst aufgerufene Fechter/in stellt sich rechts vom Obmann/Obfrau auf. Eine Ausnahme gilt bei Gefechten zwischen Links- und Rechtshändern.

Hier gilt:

Wenn der/die zuerst aufgerufene Fechter/in Linkshänder/in ist, stellt sich der/die Linkshänder/in links vom Obmann/Frau auf. Um mögliche Fehleintragungen zu vermeiden, sollte der Obmann/Frau immer auf die Umstellung aufmerksam gemacht werden.

6.3.3 Das Kampfgericht

Die Gefechte werden durch einen Obmann/Frau geleitet, der das Aufkommen der Treffer durch einen Elektromelder angezeigt wird. Nur in Ausnahmefällen, beim Fechten ohne Elektromelder, besteht das Kampfgericht aus einem Obmann/Frau und vier Seitenrichtern.

Dies geschieht nur noch vereinzelt bei nationalen Säbelturnieren. Sonst werden die Gefechte nur noch von Seitenrichtern assistiert, die dem Obmann/Frau das Parieren mit der Waffen freien Hand oder das Bedecken der gültigen Treffffläche anzeigen.

6.3.4 Kampfzeit und Trefferzahl

Ein Gefecht in einer **Runde** wird auf **fünf (5) Treffer** gefochten. Die reine Kampfzeit beträgt **höchstens drei (3) Minuten**.

Doppeltreffer (gibt es nur im Degenfechten!), die beim Stand von 4:4 fallen, werden nicht mehr gezählt. In der jüngsten Altersklasse "Schüler" (U12) gehen (ab 01.01.2009) die Gefechte auch auf 5Treffer.

In der **Direktausscheidung wird auf 15 Treffer auf einer Seite gefochten. Die reine Kampfzeit beträgt drei (3) mal drei (3) Minuten, insgesamt also neun (9) Minuten.** Wenn nach drei (3) oder sechs (6) Minuten noch nicht 15 Treffer gefallen sind, wird der Kampf für jeweils eine (1) Minute unterbrochen. Während der Pause können die Fechter/innen betreut werden. Die Fechter der Jugend-B fechten auf 10 Treffer bei zwei (2) mal drei (3) Minuten.

Doppeltreffer (gibt es nur im Degen fechten!), die beim Stand von 14:14 fallen, werden nicht mehr gezählt. Bis zur Altersklasse "B-Jugend" (U14) gehen die Gefechte auf 10 Treffer bei maximal 6 Minuten Gefechts zeit. Damen und Herren fechten nach dem gleichen Modus.

Beispiel:

Ein Gefecht endet nach dem Ablauf der Wettkampfzeit mit 3:2. So wird das Gefecht mit V_3:2 in das Tableau eingetragen.

In allen Fällen (Runde, Direktausscheidung, Mannschaftskampf) wird ein Gefecht **bei Treffergleichheit nach Zeitablauf um eine Minute verlängert. Vor Beginn der Verlängerung wird ausgelost,** wer als Sieger gilt, wenn das Gefecht **nach Ablauf von einer (1) Minute immer noch unentschieden steht.**

Fällt in der Verlängerung ein einzelner zählbarer Treffer ist das Gefecht beendet.

Beispiel:

In einem Runden Gefecht steht es nach vier Minuten 3:3. Nun wird gelost und **Fechter A** wird gezogen. **Nach einer Minute steht es immer noch 3:3. Fechter A ist der Sieger.**

Setzt Fechter B in der Verlängerung allerdings einen Treffer, so ist er der Sieger.

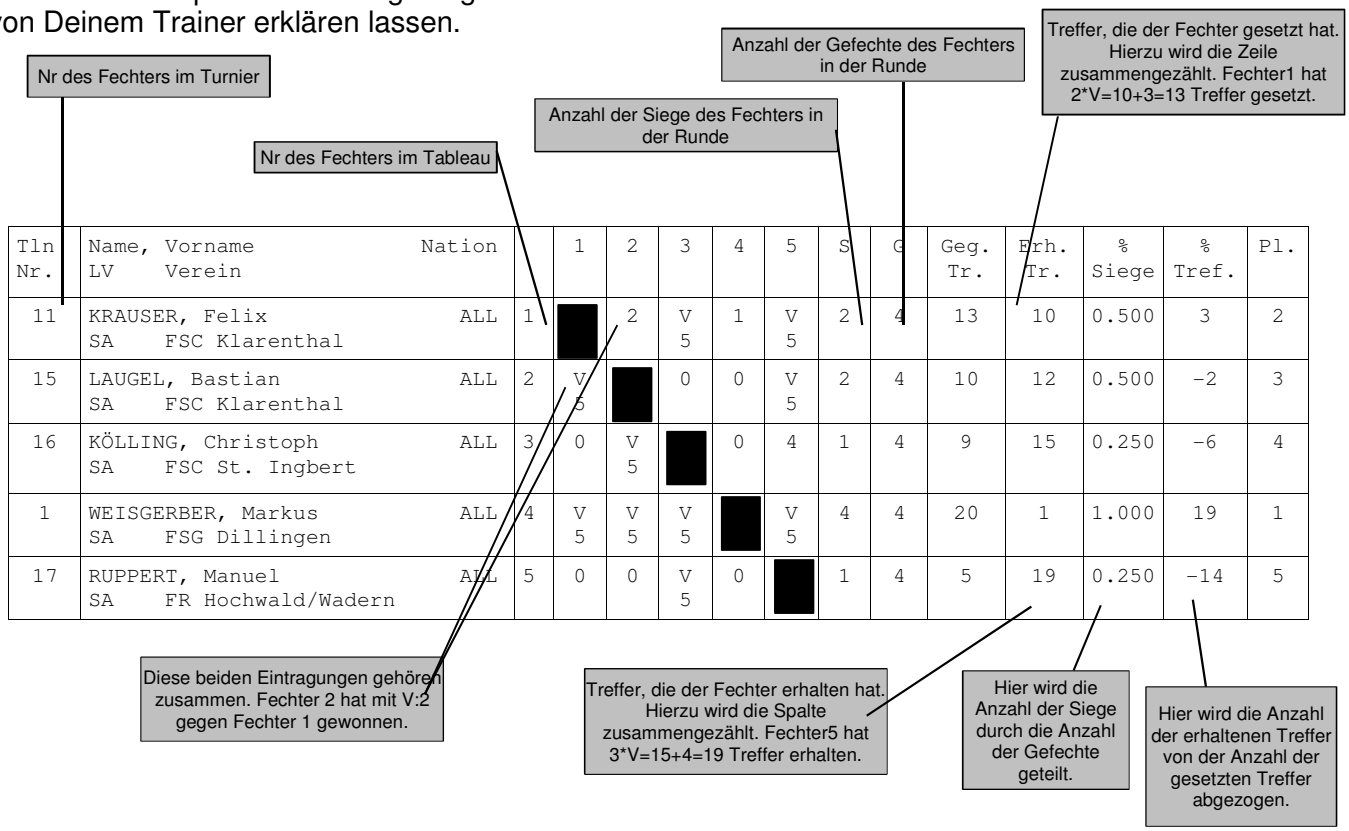
Das Tableau

Die Ergebnisse der Einzelgefechte in den Runden kämpfen werden in ein Tableau eingetragen. Dabei wird für den Siegreichen Fechter ein V (von französisch "victoire") für den Verlierer die gesetzte Trefferanzahl vermerkt. In dem Tableau wird auch die Platzierung der einzelnen Fechter nach der Runde berechnet.

ACHTUNG!

Prüfe nach jedem Gefecht und am Ende der Runde, ob der Obmann/Frau die Ergebnisse richtig eingetragen hat!

Hier ist ein Beispiel für ein fertig ausgefülltes Tableau einer Fünferrunde. Du kannst es Dir noch einmal von Deinem Trainer erklären lassen.



Tln Nr.	Name, Vorname LV Verein	Nation		1	2	3	4	5	S	G	Geg. Tr.	Erh. Tr.	% Siege	% Tref.	Pl.
11	KRAUSER, Felix SA FSC Klarenthal	ALL	1		2	V 5	1	V 5	2	4	13	10	0.500	3	2
15	LAUGEL, Bastian SA FSC Klarenthal	ALL	2	V 5		0	0	V 5	2	4	10	12	0.500	-2	3
16	KÖLLING, Christoph SA FSC St. Ingbert	ALL	3	0	V 5		0	4	1	4	9	15	0.250	-6	4
1	WEISGERBER, Markus SA FSG Dillingen	ALL	4	V 5	V 5	V 5		V 5	4	4	20	1	1.000	19	1
17	RUPPERT, Manuel SA FR Hochwald/Wadern	ALL	5	0	0	V 5	0		1	4	5	19	0.250	-14	5

Wenn ihr im Verein eine kleine Runde fechtet, kannst du es hier einmal selbst versuchen.

Tln Nr.	Name, Vorname LV Verein	Nation		1	2	3	4	5	S	G	Geg. Tr.	Erh. Tr.	% Siege	% Tref.	Pl.

Handzeichen und Kommandos des Obmann/Frau

Freigabe und Unterbrechung des Gefechts

Mit den aufeinander folgenden Kommandos "Stellung! - Fertig? - Los!" gibt der Kampfrichter das Gefecht frei.

"Stellung!"
"En garde!"

Zu "Stellung" breitet der Kampfrichter die Arme aus. Die Handflächen weisen nach unten.

"Fertig?"
"Prêts?" / Prêtes?"

Bei **"Fertig?"** dreht er die Handflächen nach vorne.

"Los!"
"Allez!"

Zum Kommando **"Los"** schließt der Kampfrichter die Arme vor dem Körper

Halt!" „Halte!"

Das Kommando **"Halt!"** unterbricht das Gefecht. Dabei streckt der Kampfrichter den Arm nach vorne.

Hat der Kampfrichter das Gefecht wegen einer Treffer anzeige unterbrochen, wertet er den Ablauf der Aktion mit einer Abfolge von Handgesten aus nachfolgendem Repertoire.

Analyse einer Aktion

"Treffer"
"Touché" / "Touchée"

Ein seitlich ausgestreckter Arm mit offener Hand zeigt an, dass der Fechter auf der jeweiligen Seite auf der gültigen Trefffläche getroffen wurde..

"Punkt" "Point"

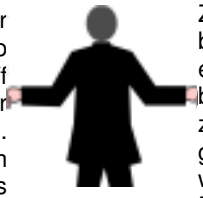
Hebt der Kampfrichter den Arm abgewinkelt nach oben, so zeigt er an, dass er einen gültigen Treffer für den Fechter auf der jeweiligen Seite als Punkt wertet.

Für das Degen fechten genügen die Gesten "Treffer" und "Punkt" zur Analyse. Denn in dieser Waffe geht es nur darum, als erster zu treffen. Gleichzeitige Treffer innerhalb 0,05 Sekunden zeigt das Gerät auf beiden Seiten an. Es wird dann ein Doppeltreffer, also je ein Punkt für beide Fechter gewertet.

Im Florett und Säbel gilt jedoch ein Treffervorrecht. Angezeigte gültige Treffer werden immer dem "Angreifer" zugesprochen. Deshalb braucht der Kampfrichter zusätzlich weitere Handgesten, um seine Entscheidungen zu verdeutlichen. Zeigt der Kampfrichter beiderseits zur Erde, ist er der Ansicht, dass beide Fechter gleichzeitig einen Angriff begonnen haben. Dann wird es keinesfalls eine Punkt-Wertung geben.

"Angriff" oder "Gegenangriff" / "Attaque" oder "Contre-Attaque"

Zeigt der Kampfrichter seitlich auf den Boden, so bedeutet das, der Angriff ging vom Fechter der betreffenden Seite aus. Entweder war dies nach Ansicht des Kampfrichters der erste Angriff der Aktion, oder ein Gegenangriff, weil sein Gegner bei seinem Angriff zögerte.



"Gleichzeitiger Angriff" / "Simultanées"

Zeigt der Kampfrichter beiderseits zur Erde, ist er der Ansicht, dass beide Fechter gleichzeitig einen Angriff begonnen haben. Dann wird es keinesfalls eine Punkt- Wertung geben.

"Parade"
"Parade"

Durch gekreuzte Arme neben der Schulter deutet er an, dass der Fechter dieser Seite einen Angriff seines Gegners pariert hat. Ein sofortiger Gegenstoß ("Riposte") hat dann – sozusagen als neuer Angriff – das Treffervorrecht.

"(Steht in) Linie"
"(Pointe en) ligne"

Kampfrichter mit ausgestrecktem Zeigefinger zur Seite, so heißt das, dass der betreffende Fechter mit einer "Linie", einem ausgestreckten Waffenarm, bedroht wurde und er diese Linie nicht beseitigt hat. Ein mit Linie bedrohender Fechter hat auch ohne Vorwärtsbewegung das Angriffsrecht. Der bedrohte Fechter muss zunächst "Eisen beseitigen", den eigenen Angriff also mit einem Klingenkontakt einleiten. Nur dann geht das Vorrecht auf ihn über.

"Ungültig"
"Non valable"

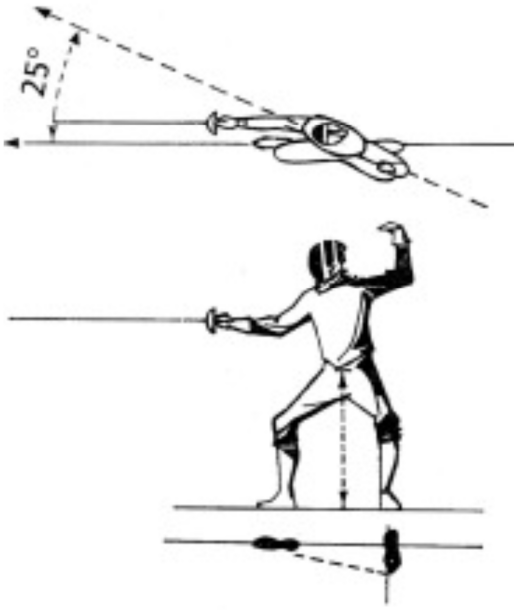
Ist der Treffer, dem der Kampfrichter letztlich das Vorrecht einräumt jedoch auf ungültiger Treffffläche aufgekommen (weiße Anzeige, nur Florett), zeigt er dies mit nach unten abgewinkeltem Arm an. Dann wird keiner der Fechter einen Punkt erhalten.

7. Fechtschulen und Fechtmethodik

... oder Fechten lehren – Fechten lernen

Nachdem wir nun einiges über die Waffen, die Bekleidung, die Geschichte des Fechtens, die Voraussetzungen und die Organisation sowie über den Ablauf eines Gefechts erzählt haben, wird es Zeit, das vorzustellen, was jeder Fechter von Grund auf lernen muss, um seinen Sport wirklich mit Spaß und Erfolg durchführen zu können.

7.1. Fechtstellung



Die Fechter nehmen eine besondere Haltung die sog. Fechtstellung ein (Abb. 7). Der Waffenarm und das seitengleiche Bein sind vorne, der Ober- ist gegen den Unterkörper verdreht. Die Füße stehen 90° zueinander. Die Beine sind gebeugt und angespannt, der Körperschwerpunkt befindet sich möglichst genau zwischen den Füßen. Damit wird erstens der Waffenarm möglichst nah an den Gegner gebracht, zweitens wird dem Gegner möglichst wenig Treffffläche dargeboten.

7.2. Die Fechtaktionen

Fechten ist eine Zweikampfsportart, die mit Florett, Degen oder Säbel nach unterschiedlichen Regeln durchgeführt wird.

Dabei unterscheiden wir drei grundsätzliche Fechtaktionen:

Den Angriff
Die Parade-Riposte = **Fechtaktionen**
Die Tempoaktion

Dies sind die wesentlichen taktischen Verhaltensweisen während eines Gefechts.

7.2.1 Der Angriff

Der Angriff ist eine ununterbrochen durchgeführte Vorwärtsbewegung, die das Ziel hat, den Gegner zu treffen. Nach den Fechtregeln wird ein Angriff eingeleitet, in dem der bewaffnete Fechtarm gestreckt und die gegnerische Treffffläche durch die Spitze der Waffe bedroht wird.

Wir unterscheiden dabei zwei Arten von Angriffen:

- **1. Die freien Angriffe**

d.h. Angriffe bei denen die gegnerische Klinge nicht berührt wird.

- **a) Gerader Stoß**
  Vorwärtsbewegung der Klinge durch Armstrecken
- **b) Fintenumgehungsangriff**
  Vorwärtsbewegung der Klinge wie beim geraden Stoß, wobei die Spitze eine schrauben ähnliche Bewegung um die gegnerische Waffe macht.
- **c) Coupéstoß**
  Hier umgeht man die gegnerische Klinge um die Spitze herum. Die eigene bewegt sich dabei nach hinten und sofort wieder nach vorne über die Spitze des Gegners.

2. Die Klingenangriffe

- **a) Bindung – Stoß**
  Hierbei wird versucht die gegnerische Klinge zur Seite zu bewegen, indem man mit der Klingenstärke Druck auf die Klingenschwäche des Gegners ausübt. Kurz vor dem Endstoß wird der Klingenkontakt gelöst.

- **b) Filo – Stoß**
  Hierbei handelt es sich ebenfalls um einen Bindungsstoß, bei dem der Klingenkontakt bis zum Endstoß beibehalten wird, weil der Gegner die Angriffs klinge drückt. Dabei bilden die Klingen ein so genanntes Bindungsdreieck.

- **c) Battuta – Stoß**
  Hierbei wird vor dem Stoß die gegnerische Klinge mit der eigenen weg geschlagen.

Treffervorrecht

Grundsätzlich gilt, dass jeder korrekt durchgeführte Angriff (unmittelbare Bedrohung der gegnerischen Trefffläche) zu einem Treffer führen kann. Befindet sich die gegnerische Klinge in Linie (siehe unten), das heißt sie bedroht irgendeine Stelle der gültigen Trefffläche, muss sie erst beseitigt werden, um einen korrekten Angriff durchzuführen.

Klinge in Linie

Eine Klinge befindet sich dann in „Linie“, wenn die Spitze der Waffe auf die gültige Trefffläche gerichtet ist. Dabei muss der Fechter in Fechtstellung die Waffe mit gestrecktem Arm halten.

Wir unterscheiden zwei Linien,

- die **obere Linie** und
- die **untere Linie**

Die **obere Linie** zeigt auf die **obere Blöße** (siehe auch unter Blößen), die **untere Linie** zeigt auf die **untere Blöße**.

Beim Degen gibt es kein Treffervorrecht. Hier können beide Fechter gleichzeitig einen gültigen Treffer setzen.

7.2.2 Die Parade und Riposte

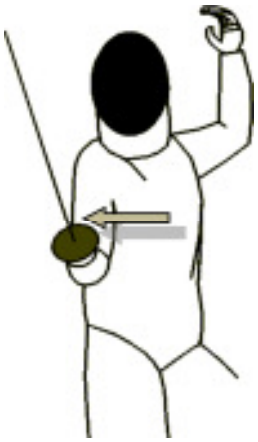
Unter einer Parade versteht man allgemein das Abwehren einer unmittelbaren gegnerischen Bedrohung. Dies kann dadurch geschehen, dass man dem Angriff durch einen Schritt oder Sprung ausweicht, oder in dem man die gegnerische Klinge beseitigt.

Wir unterscheiden daher:

- **Körperparaden**

Ausweichen durch Schritt oder Sprung zurück. Ausweichen zur Seite.

- **Klingenparaden**
  - **Einfache Parade**
    Beim Fechten gibt es mehrere verschiedene Paraden. Für Dich sind jedoch zunächst nur die vier in den ersten Abbildungen dargestellten Paraden von Bedeutung. Die restlichen sind der Vollständigkeit halber aufgeführt.
  - **Kreisparade**
    Hierbei beschreibt die Klinge des Angegriffenen einen Kreis nach unten um die gegnerische Klinge herum, bis sie wieder in der Ausgangsposition ist.
  - **Halbkreisparade**
    Hierbei wird eine bogenförmige Abwehrbewegung entweder unterhalb oder oberhalb der Angriffsklinge durchgeführt.



Sixt

Sie deckt die Blöße oben außen ab. Der Fechter beseitigt bei einer Sixt die Klinge des Gegners nach außen
(siehe Pfeilrichtung).

Quart

Sie deckt die Blöße oben innen ab. Der Fechter beseitigt bei einer Quart die Klinge des Gegners nach innen
(siehe Pfeilrichtung).

Oktav

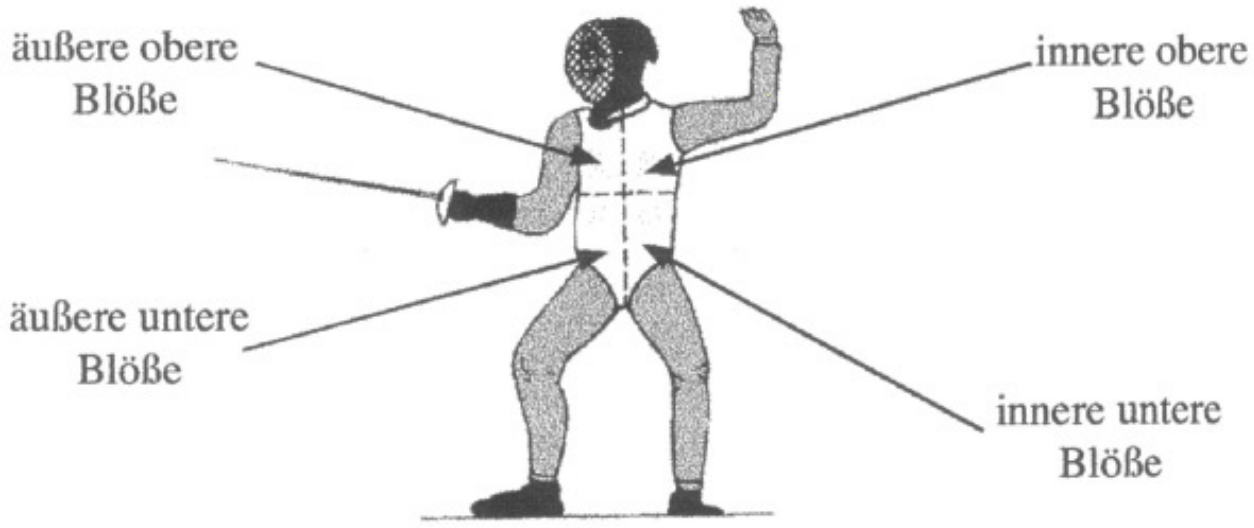
Sie deckt die Blöße unten außen – auch Flanke genannt – ab. Der Fechter beseitigt bei einer Oktav die Klinge des Gegners nach unten außen (siehe Pfeilrichtung).

Septim

Sie deckt die Blöße unten innen ab. Der Fechter beseitigt bei einer Septim die Klinge des Gegners nach unten innen (siehe Pfeilrichtung).

7.3. Die Blößen

Als Blößen bezeichnet man die gültigen Treffflächen, die sich gut beim Florettfechten erklären lassen (siehe Abbildung).



Um das Ganze zu vereinfachen, wird diese Fläche durch zwei gedachte Linien in **vier Blößen** eingeteilt. Es sind:

- **die obere innere,**
- **die untere innere,**
- **die obere äußere,**
- **die untere äußere Blöße.**
  (auf der Seite des Waffenarms)

Je nach **Einladung** (siehe weiter unten) wird der Gegner „eingeladen“, seinen Angriff auf eine der vier Blößen zu richten.

7.4. Die Einladung

Je nachdem welche **Auslage** (gemeint ist die Lage der Klinge) eingenommen wird, ist ein Teil der eigenen Treffffläche (Blöße) ungedeckt und soll bewusst den Gegner dazu **„einladen“,** diese Blöße anzugreifen.

Wie bei den Paraden kennen wir auch bei den Einladungen (Auslagen) **verschiedene Positionen.**

Die vier wichtigsten sind:

- die Quart - Einladung,
- die Sixt - Einladung,
- die Oktav - Einladung.
- die Quint - Einladung

Die übrigen sind:

- die Prim - Einladung
- die Sekond - Einladung
- die Terz – Einladung
- die Septim - Einladung

7.5. Die Mensur

Als Mensur bezeichnen wir den **Abstand der Fechter/innen zueinander**.

Wir unterscheiden:

- die enge Mensur
- die mittlere Mensur
- die weite Mensur

Die enge Mensur ist der Abstand, aus dem man den/die Gegner(in) **durch Strecken des Armes treffen** kann.

Die mittlere Mensur ist der Abstand, aus dem man den/die Gegner(in**) durch Strecken des Armes und einen Schritt vorwärts oder einen kleinen Ausfall treffen** kann.

Die weite Mensur ist der Abstand, aus dem man den/die Gegner(in) **durch Strecken des Armes mit Schritt oder Sprung vor und Ausfall treffen** kann.

7.6. Die Beinarbeit

Die Beinarbeit macht zusammen mit den Armbewegungen die Technik des Fechtens aus. Sie gehört demnach zur Grundschule des Fechtens. Je besser sie beherrscht wird umso sicherer gelingen die Aktionen und umso mehr kann man sich auf die Taktik konzentrieren.

Es gibt verschiedene Bewegungen, die in der Beinarbeit geübt werden müssen.

- **Schritt vor und Schritt zurück**

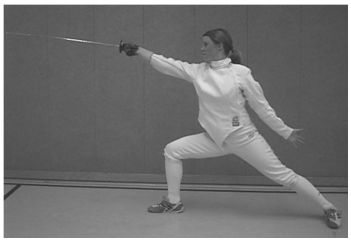
  Einfachste Vor- und Rückwärtsbewegung zum Gegner hin oder von ihm weg.

- **Sprung vor und Sprung zurück**

  Der Bewegungsablauf ist wie beim Schritt, er wird nur als Sprung ausgeführt.

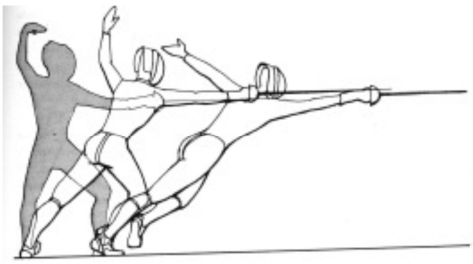
- **Kreuzschritt vor und Kreuzschritt zurück**

  Achtung: Die Beinbewegung Kreuzschritt ist für die Waffe S äbel nicht erlaubt.



- **Ausfall**

  Weiter Schritt nach vorn, wobei das hintere Bein seinen Standpunkt nicht verlässt und gestreckt wird.



- **Sturzangriff (Flêche)**

Das vordere Bein wird plötzlich gestreckt und der Körper ,,stürzt“ nach vorne. Das hintere Bein wird zuerst wieder aufgesetzt.

Achtung: Der Angriff Flêche ist für die Waffe Säbel nicht erlaubt.

Zusammengesetzte Beinbewegungen:

- **Schritt vor - Ausfall** (Patinando)
- **Sprung vor - Ausfall** (Ballestra)
- **Nachsetzen aus dem Ausfall – weiterer Ausfall** (Radoppio/Wiederholung)

7.7. Weitere wichtige Angriffsformen

7.7.1 Die Finte

Sie ist ein **Scheinangriff**, der den/die Gegner(in) zu einer falschen Reaktion (Parade) verleiten soll, die eine Blöße freigibt, in die man dann selbst stoßen kann.
Da sie ohne Klingenberührung stattfindet, nennt man sie auch, **„freie Finte“**.

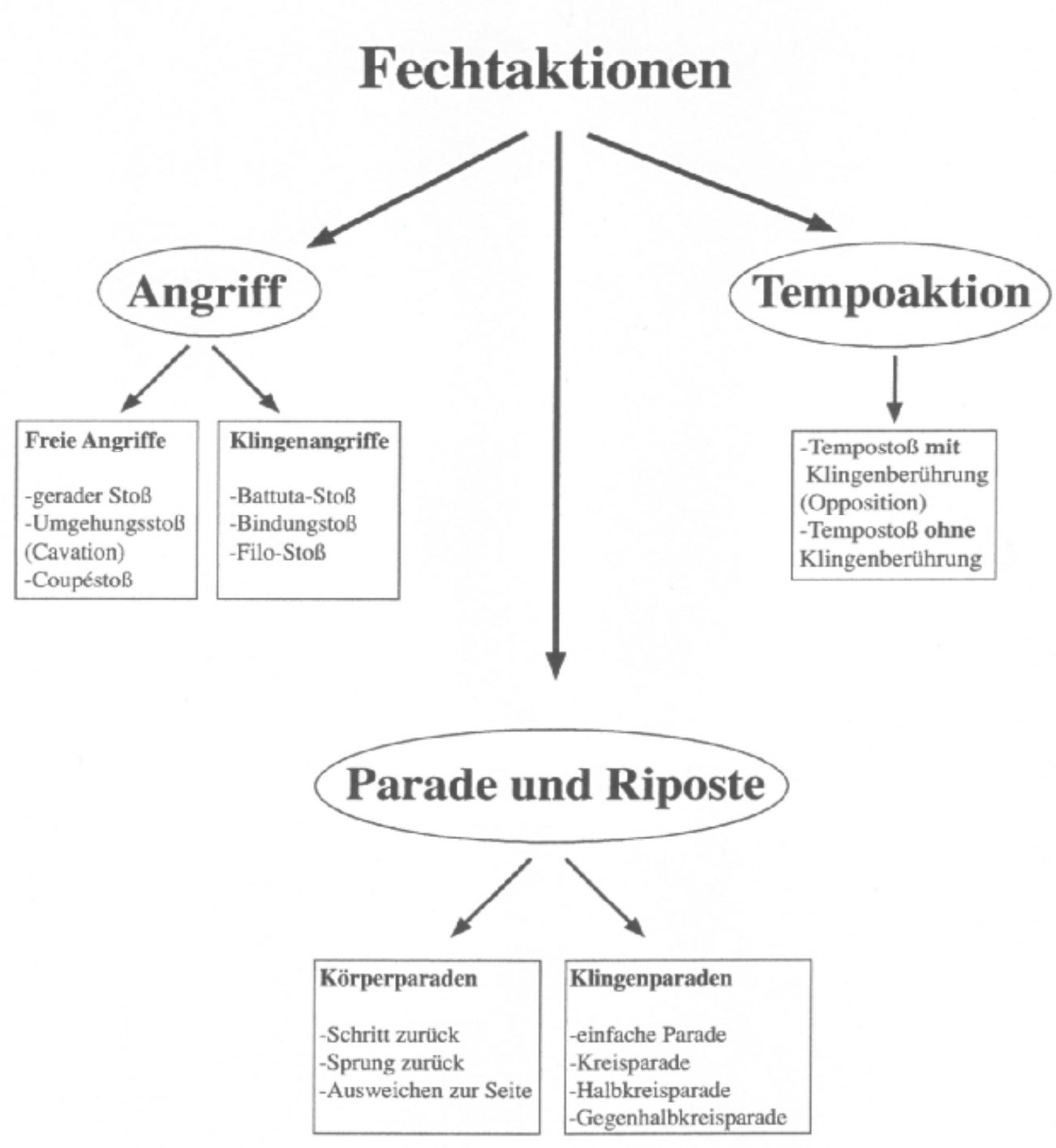
Die Finte ist ein **zusammengesetzter Angriff**.

Um den/die Gegner(in) zu einer Reaktion zu verleiten, muss der Scheinangriff als echt angesehen werden, d.h., **die gegnerische Trefffläche muss tatsächlich bedroht werden**. Der folgenden Parade weicht man dann mit einer **Umgehung** aus.

7.7.2 Die Rimesse

Die Rimesse ist ein **sofortiger Nach stoß nach einem Angriff** oder einer **Riposte**, die **nicht** zum unmittelbaren **Treffererfolg geführt hat**.

Die Rimesse hat jedoch nur dann Treffervorrecht, wenn der/die Gegner(in) sein/ihr Recht auf eine Riposte (nach vorheriger Parade) oder einen Zwischenstoß nicht genutzt hat.



8. Einige Worte zur Ernährung

In diesem Abschnitt geht es nicht darum, einen feststehenden und verbindlichen Ernährungsplan aufzustellen, an den du dich unbedingt halten musst. Das ist höchstens für den absoluten Hochleistungssportler von Bedeutung. Allerdings sollte man sich grundsätzlich bewusst ernähren und bestimmte Regeln beachten, die übrigens nicht nur für das Fechten gelten. Es gibt durchaus bestimmte Nahrungsmittel und Getränke, die für einen Sportler besser geeignet sind als andere. Eiweißreiche und fettarme Kost sind, vor allem vor und während eines Wettkampfes, bestimmt besser als ein fettes Schnitzel mit Kartoffelsalat. Auch bei den Getränken gibt es solche die geeigneter sind als andere. Vor allem beim Wettkampf aber auch sonst sind Kohlehydrat- und mineralstoffreiche Getränke die besten Durstlöscher.

Ein voller Magen ficht nicht gern
Manche Lebensmittel sind leicht verdaulich und liefern schnell die gewünschte Energie sowie wichtige Nährstoffe. Andere Speisen dagegen liegen lange und auch schon mal schwer im Magen - und das ermüdet. Denn für die Verdauung müssen die Magenwände besonders gut durchblutet werden und dann steht anderen Körperorganen, beispielsweise dem Gehirn, weniger Sauerstoff zur Verfügung. Das bremst nicht nur die Konzentration, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit. Andere Speisen belasten den Organismus allein durch ihr großes Volumen und führen zu Völlegefühl und Unwohlsein. Wer sich sportlich betätigen möchte, sollte daher seine Mahlzeiten besonders sorgfältig zusammenstellen. Sportler Nahrungsmittel bieten dem Sportler hier eine gute Hilfe. Sie versorgen den Körper fit den nötigen Nährstoffen, sind besonders leicht verdaulich und bleiben nur kurze Zeit im Magen. Jeder Mensch schwitzt. Dabei v3erliert der Körper Flüssigkeit, aber auch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, die ersetzt werden müssen. Neben den Mineralstoffen Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat und Chlorid werden auch die Spurenelemente Eisen, Kupfer, Zink und Jod ausgeschieden. Wer also Körper und Seele in Schwung halten will, ist auf eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen und Spurenelementen angewiesen. Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Getreide- und Vollkornprodukten, frischem Gemüse und Obst, fettarmer Milch und Milchfrischprodukten wie reine Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark und Dickmilch, etwas Fleisch und Fisch helfen dabei. Ganz entscheidend ist dabei das richtige und ausreichende Trinken. Am besten mineralstoffreiches Mineralwasser mit viel Natriumhydrogenkarbonat.

Das Essen und Trinken vor dem Sport
Wer mit leeren Flüssigkeitsdepots seinen Sport beginnt, verschlechtert seine Ausgangsposition entscheidend. Diese Situation ist vergleichbar mit einem Formel-1-Wagen, der mit fast leeren Benzintanks das Rennen beginnt. Deshalb sollte der Sportler in den Tagen vor einem Wettkampf kohlenhydratreiche Speisen, wie Reisgerichte, Milchreis, Teigwaren, Kartoffeln, Müsli mit fettarmen Milchprodukten bevorzugen. Dabei mindestens 2 bis 3 Liter Mineralstoff reiches Mineralwasser trinken, das auch einen hohen Natriumhydrogencarbonat-Gehalt aufweist. Das in den Muskeln des Sportlers gespeicherte Wasser kann die geheime Waffe des Siegers sein. Sie verringert zudem das Risiko von Verdauungsbeschwerden während der sportlichen Tätigkeit. Der Athlet wird von der Verpflegung während des Wettkampfes etwas unabhängiger. Bis zu einer Viertelstunde vor Beginn der sportlichen Tätigkeit kann in mineralstoffreiches Mineralwasser mit viel Minuten sollte das Natriumhydrogenkarbonat reiche Mineralwasser als Sport-Schorle vor dem Wettkampf mit Fruchtsaft im Verhältnis drei Teile Mineralstoffreiches Mineralwasser zu einem Teil Fruchtsaft gemischt werden.

Das Trinken während der sportlichen Tätigkeit
Wenn die Schweißverluste nicht durch ein entsprechendes Trinkverhalten ausgeglichen werden, wird Flüssigkeit aus Blut, Lymphe, Gewebe und Gehirn entzogen. Die Körperflüssigkeiten dicken ein. Das Blut fließt nicht mehr so gut. Die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen ist geschwächt. Es kann zu Schwindel, Erbrechen, Muskelkrämpfen und Kreislaufversagen kommen. Viele Sportler trinken während des Sportes sehr wenig, weil es angeblich den Magen belastet. Das ist falsch. Vorausgesetzt, man trinkt richtig und das Richtige.

Erprobte Trinkregeln für den Sportler

1. **Trinke so oft wie möglich mineralstoffreiches Mineralwasser.**
2. **Verteile die Getränke auf kleine Portionen von 0,2 Liter.**
3. **Achte darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind.**

Das richtige Trinken nach Training und Wettkampf
Nach dem Training oder Wettkampf sollte schnellstmöglich mit dem Trinken begonnen werden. Wichtig ist hierbei, in kleinen Schlucken zu trinken, da der Verdauungstrakt noch gereizt ist, und es bei einem hastigen Eß- und Trinkverhalten zu Bauchkrämpfen kommen kann.

Sponsoren:

REGLER

Druck + Kopiersysteme

REGLER Druck + Kopiersysteme GmbH
Hausbacher Str. 2
66663 Merzig - Brotdorf

Fon (06861-920-444) Fax (06861-920-940)
www.regler-kopiersysteme.de info@regler-kopiersysteme.de

REGLER Druck + Kopiersysteme | **Unsere Produkte** Mehr als Drucken, Kopieren und Scannen | **Lösungen ROM** Druckkosten runter Effizienz hoch | **Service** Beratung, Wartung Verbrauchsmaterial

SHARP LEXMARK hp invent océ ABP RICOH brother Compass Gruppe IT-Quality at work.

Ihr kompetenter Dienstleister für Bürodruck und Papiermanagement

URSAPHARM

Begriffe aus dem Fechtsport

Battutta: Beseitigen der gegnerischen Klinge durch einen Schlag

Bindung: Beseitigen der gegnerischen Klinge durch anhaltenden Klingen kontakt

Bingo: Allgemein üblicher Ausdruck der Degenfechter für einen kurzen abrupt abgebremsten Hieb, wodurch die Klingenspitze nachschwingt und den Gegner hinter seiner Glocke auf das Handgelenk trifft.

Blöße: ungedeckte Treffffläche, eingeteilt in obere und untere B., sowie innere und äußere B. (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen").

Cavation (ins Tempo): Zwischenstoß, während der Gegner zur Angriffsvorbereitung nach dem Eisen sucht.

Corps à corps: (sprich "Kor-a-kor") Auch "Körper an Körper"; Auflaufen der Gegner aufeinander. Wer ein corps à corps absichtlich herbeiführt

(Säbel + Florett), erhält eine → gelbe

Karte.

Coupé: (sprich "Kupeh") *Umgehung* um die gegnerische Klingenspitze.

Einladung: Arm- bzw. Waffenposition, die eine der → Blößen abdeckt und den gleichnamigen Paraden, Schlägen und Bindungen als deren Endstellung ihren Namen gibt.

Eisen: die gegnerische Klinge

Eisen nehmen: die gegnerische Klinge mit der eigenen erwischen durch → Battutta oder → Bindung

Fechtergruß: Begrüßung des Gegners, des Obmannes und der Zuschauer vor dem Gefecht durch eine spezielle Geste mit der Waffe. Bedeutet auch die Anerkennung des Reglements, des Obmannes und dessen Entscheidungen.

Fechttempo: Gedachte Zeitspanne für eine einzelne Fechtaktion. (Parade – Riposte = zwei Tempi / Schlag – Umgehung – Stoß = drei Tempi)

Filo: Gleitstoß, die eigene Klinge gleitet beim Stoß an der gegnerischen Klinge entlang

Finte: vorgetäuschter Angriff, um den

Gegner zu einer Parade zu verleiten.

Flêche: (sprich "Flesch") Sturz- oder Sprungangriff; explosionsartiger Angriff, wobei man nach dem Treffer am Gegner vorbeiläuft. Im Säbelfechten verboten.

Freier Angriff: Angriff ohne Klingenkontakt; im Gegensatz zu → Klingenangriff

Gefechtslinie: gedachte Linie auf der Fechtbahn, auf der sich alle vier Fersen der Fechter befinden (nicht verwechseln mit → Linie!)

Gerader Stoß: einfachste Form des Angriffs. Treffen nur durch einen Stoß, eventuell unterstützt durch eine Beinbewegung, jedoch ohne Vorbereitung mit der Klinge

Klingenangriff: Angriff mit Klingen kontakt; im Gegensatz zu → Freier Angriff

Körper an Körper: → corps à corps

Körperparade: Entgehen des gegnerischen Angriffs durch Ausweichen mit dem Körper.

Kreuzschritt: Vorwärts– oder Rückwärts schritt, bei dem die Füße über Kreuz gesetzt werden. Der Kreuzschritt vorwärts ist im Säbelfechten verboten.

Linie: gestreckter Waffenarm bei Bedrohung der gültigen Treffffläche (Die Waffe muss dabei auf die gültige Treffffläche des Gegners zeigen)

Melder: Das piepende oder hupende Gerät, das die Treffer mit bunten Lämpchen anzeigt.

Mensur: Fechtabstand (Abstand zum Gegner) / **enge M.:** Linie reicht zum Treffen / **mittlere M.:** Linie und einfache Beinbewegung (Schritt, Ausfall, Sprung) zum Treffen nötig / **weite M.:** Linie und kombinierte Beinbewegung (Schritt-Schritt, Schritt -Ausfall, Sprung-Ausfall usw.) zum Treffen nötig

Mitstoß: Verteidiger stößt in den Gegnerischen Angriff. (Im Degen, um als erster zu treffen, und den Punkt zu machen. In Florett und Säbel erhält er nur dann den Punkt, wenn der Angreifer ihn verfehlt)

Obmann: Allgemein übliche Bezeichnung für den Kamprichter im Fechten (vor Einführung der elektrischen Trefferanzeige war der "Obmann" der Haupt Schiedsrichter, unterstützt von vier Seitenrichtern)

Oktav: → Einladung, die die Blöße unten außen abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen"). Die Bewegungen zu Oktav-Parade, Oktav- Bindung und Oktav-Schlag enden in dieser Waffen Position.

Parade: Abwehr eines gegnerischen Angriffs mit der eigenen Klinge / **Konterparade** = Parade einer gegnerischen → Riposte

Passé: (sprich "Passee") Der Stoß oder Hieb verfehlt den Körper des Gegners

Plaqué: (sprich "Plakee") Der Stoß trifft nicht mit der Klingenspitze, sondern nur mit deren Seite. Dadurch keine Trefferanzeige im Florett und Degen.

Plastron: Zusätzliche halbseitige Schutz weste, die die Fechter unter der Fechtjacke tragen müssen.

Prim: → Einladung, die ausschließlich von Könnern, meist im Florettfechten, gelegentlich auch im Degenfechten als Parade angewandt wird. Die Bewegung zur Prim-Parade endet in dieser Waffenposition (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen").

Quart: → Einladung, die die Blöße oben innen abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen"). Die Bewegungen zu Quart-Parade, Quart- Bindung und Quart-Schlag enden in dieser Waffenposition. Im Säbelfechten deckt die Quart die gesamte innere Körperseite ab.

Quint: → Einladung, ausschließlich im Säbelfechten gebräuchlich, die gegen Hiebe von oben auf die Maske abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen").

Die Bewegung zur Quint-Parade endet in dieser Waffenposition.

Rimesse: Nachstoß. Der Fechter hat mit dem ersten Stoß nicht getroffen, und stößt noch ein weiteres Mal.

Riposte: Sofortiger Gegenstoß nach einer geglückten → Parade / **Konterriposte**= Riposte nach geglückter → Konterparade (siehe unter Parade)
Schlag: → Battutta

Septim: → Einladung, die die Blöße unten innen abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen"). Die Bewegungen zu Septim-Parade, Septim-Bindung und Septim-Schlag enden in dieser Waffenposition

Sixt: → Einladung, die die Blöße oben außen abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen"). Die Bewegungen zu Septim-Parade, Septim-Bindung und Septim-Schlag enden in dieser Waffenposition.

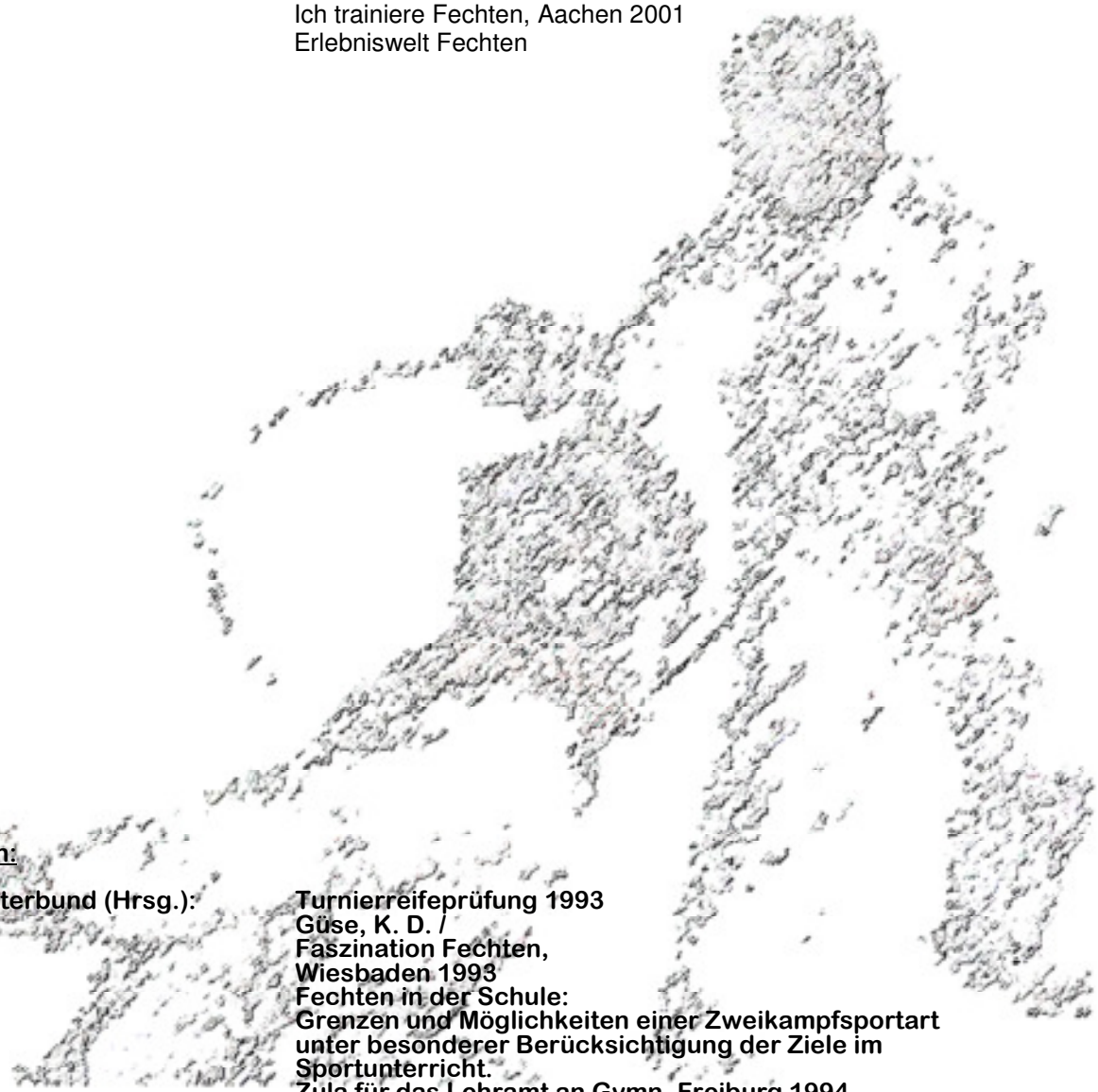
Terz: → Einladung, ausschließlich im Säbelfechten gebräuchlich, die die gesamte äußere Körperseite abdeckt (siehe Kapitel "Blößen und Einladungen"). Die Bewegung zur Terz-Parade endet in dieser Waffenposition.

Umgehung: Umgehen der gegnerischen Waffe mit der eigenen Spitze, entweder als normale Umgehung um die gegnerische Glocke oder als → Coupé um die gegnerische Spitze.

9. Literatur

Für alle, die Interesse haben noch etwas mehr über das Fechten zu lesen haben wir hier eine kleine Literaturauswahl zusammengestellt.

Internationaler	Wettkampfregeln (jeweils aktuelle Fassung) Fechtverband (FIE)
Schirmer, Andreas	Fechten verständlich gemacht, München 1993
Barth/Beck	Fechttraining, Aachen 2000
Barth/Barth	Ich lerne Fechten, Aachen 2001
Barth/Barth	Ich trainiere Fechten, Aachen 2001
Molter P.	Erlebniswelt Fechten



Literaturangaben:

Hessischer Fechterbund (Hrsg.):	**Turnierreifeprüfung 1993**
Schirmer, A.:	**Güse, K. D. / Faszination Fechten, Wiesbaden 1993**
Molter, P. :	**Fechten in der Schule: Grenzen und Möglichkeiten einer Zweikampfsportart unter besonderer Berücksichtigung der Ziele im Sportunterricht. Zula für das Lehramt an Gymn. Freiburg 1994**
Schirmer, A:	**Fechten verständlich gemacht, München 1986**
Steffen Eigner	**Fechten ganz einfach: Dittzingen 2005**
Bayerischer Fechterverband e.V	**Turnierreife-Prüfung**
Waldörfer SV.	**Turnier-Reifeprüfung**
Microsoft / ATSV-Fechten	**Bilder und Zeichnungen**
Wellenreuther (PTB) / Allstar	**Fechtmaterial / Bilder**

TV 1878 Homburg Abt. Fechten

Fechten
ATSV
Saarbrücken

FECHTERRING
HOCHWALD VÖLKLFRN

F.S.C. SAARLOUIS 1972

FSV
KLARENTAL
SAAR

TURNGESELLSCHAFT

1. F. C.
H O L Z
e. V.

N

F.S.G. DILLINGEN

Landessportverband
für das Saarland