

Schritt für Schritt



gezeichnet von Fechter Levi

Auch Profis feilen immer wieder an ihren Fechtschritten. Gute Grundtechnik, die richtige Durchführung der Bewegungen, ist neben der Schnellkraft die wichtige Voraussetzung für schnelle und explosive Beinarbeit. Ähnlich wie im chinesischen „Taijiquan“ sollten Bewegungen zunächst langsam, stressfrei und ganzheitlich, aber auch auf Teilbewegungen und die richtige Atmung achtend, trainiert werden.

Barfuß-Übungen: (auf weicher Unterlage / Teppich)	Das Gewicht in der Fechtthocke immer wieder auf die Fuß-Ballen und Zehen verlagern, die Fersen dazu leicht anheben. Die Zehen leicht bewegen und mit den Zehen „in den Boden hinein spüren“ . (Die Hände liegen mit den Daumen nach oben auf der Hüfte.)
Fersen-Ballen-Übung: (Balance)	In tieferer Fechtthocke das Standbein am Fußballen, beim Ausfallbein den Fußballen zur Ferse hin hochheben und den Fuß des Ausfallbeines danach wieder leicht nach vorne zu den Zehen hin abrollen.
Federn in der Fechtstellung:	Gewicht auf den Fußballen und Zehen, sich dabei in der Fechtthocke einige Zentimeter auf- und ab-bewegen (federn). Leichte, ganz kleine Sprünge am Platz aus der Fechtthocke. Dann die federnden Sprünge einige Zentimeter vorwärts und rückwärts.
Halbschritt-Abrollen:	Mache mit dem Ausfallbein einen kleinen Halbschritt vorwärts in eine breitere Fechtthocke, danach Rückkehr in die Ausgangsposition. Beim Halbschritt vorwärts den Fuß über die Ferse leicht abrollen. (Der Fuß sollte beim Halbschritt vor nicht zu steil, sondern knapp über dem Boden mit nur leicht angehobenem Ballen/Zehen vorwärts geführt werden.)
	Übung mit aufeinanderfolgend 2-3 kleinen Halbschritten (nur wenige Zentimeter) vorwärts mit leichtem Fuß-Abrollen. Dann Rückkehr in die Fechtthocke.
	Diese Übung auch mit den Armen in Fechthaltung: der Fechtarm beginnt unmittelbar vor dem ersten Halbschritt und wird während der weiteren Halbschritte langsam, aber ohne Pause, in eine Zwei-Drittel-Streckung gebracht. Bei der Rückkehr in die Fechtthocke, den Arm erst zum Abschluss der Bewegung in die Grundposition oder eine Fecht-Auslage (Parade) bringen..

Tempoentwicklung beim Schritt vorwärts:	Halbschritt vor in langsamem Tempo, bei Aufsetzen und Abrollen des Fußes zugleich rascheres Nachsetzen des Standbeines, dabei um einige Zentimeter tiefer in die Fechtthocke gehen und kräftig ausatmen.
Tempoentwicklung mit der Fechtwaffe: (Auch am Stoßpolster!)	1. Fechtarm beginnt mit langsamer Streckung, nur einen Augenblick später beginnt der langsame Halbschritt vorwärts (bis zum Aufsetzen des Fußes kommt der Arm langsam in Zwei-Drittel Streckung). 2. Bei Aufsetzen und Abrollen des Fußes schnelles Nachsetzen des Standbeines mit rascherer Endstreckung des Armes und etwas tieferer Fechtthocke. (Überstreckung des Armes vermeiden / Profis üben mit explosiver Endstreckung / kräftig ausatmen).
Tempoentwicklung im Ausfall:	1. aus etwas tieferer Fechtthocke mit Halbschritt vorwärts beginnen, die Armstreckung wie bei der vorhergehenden Übung zunächst langsam. 2. den Fuß des Standbeines nicht wie vorher am Boden absetzen, sondern weiterführen und die Übung mit einem schnellen Ausfall beenden. Armstreckung in der Endphase schnell. Der Arm sollte gestreckt sein (der Treffer gesetzt werden) bevor das Ausfallbein am Boden aufkommt.
	für Profis: Ausfallübung mit Provokation in Phase 1, dabei eine Klingensuche andeuten oder ohne Streckung mit dem Halbschritt beginnen, dann rascher Ausfall-Stoß in der Endphase (Situation: inaktiver Gegner). Je nach vorgestellter Situation auch mit andeuten Klingenschlag oder Umgehung. Tempo-Variante: schnell - Akzent / Stop (mit Umgehung) - schnelle Endphase. Mensur-Variante: bei Zurückweichen des Gegners während des ersten Halbschrittes Übergang in Patinando oder Verfolgung.
Bitte beachte!	Im Gefecht beim Angriffsbeginn keine volle Armstreckung aus dem Stand und ohne Bewegung des Ausfallbeines. Euer Gegner müßte schon sehr unerfahren sein, um auf solche Bewegungen verfrüht zu reagieren!
Vorbereitung der Angriffsmentur: Beinarbeitsübung A-B-C:	A: Halbschritt mit Ausfallbein mit dem Arm in Einladung, B: Halbschritt (Nachsetzen) mit Standbein in den Ausfallabstand, dabei zugleich Spitze zum Gegner bringen und beginnende Armstreckung, C: Endstoß und volle Armstreckung mit dem Ausfall.
Tip-Top-Partnerspiel: (die Halbschritte sollen nur ganz klein, d.h. nur einige Zentimeter groß sein)	Der Partner gibt folgende Kommandos : Tip = Halbschritt vorwärts, Top = Halbschritt rückwärts. Stellung = zurück in die Fechtstellung, Tip-Schritt = Halbschritt vorwärts, den Schritt mit Nachsetzen beenden Top-Schritt = Halbschritt rückwärts, den Schritt mit Nachsetzen beenden Tip-vor = Halbschritt-Tip, dann nochmals ein ganzer Schritt vorwärts Top-rück = Halbschritt-Top, dann nochmals ein ganzer Schritt rückwärts Tip-Ausfall = Halbschritt mit Ausfall Top-Ausfall = mit Top Halbschritt rück andeuten, Ausfall in das Fußtempo des Gegners. (bei Fehlern: sportliche Übungen als Zusatz-Aufgaben)
Fallen Dir weitere Übungen / Kommandos für das Tip-Top - Spiel ein?	