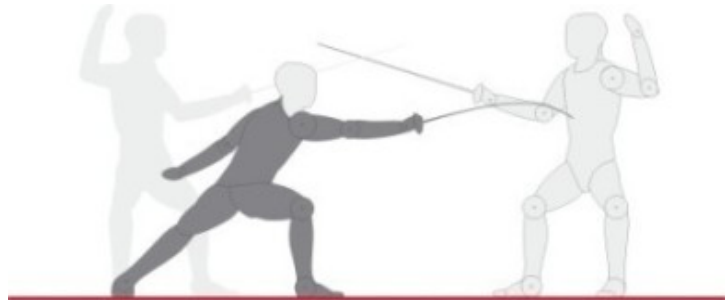


# Beinarbeit im Kreis



Bildquelle: Nordbadischer Fechterbund

Beinarbeit und andere Übungen machen wir heute „im Kreis“. Fortgeschrittene üben auf Zeit: jede Station 30 Sek. Belastung, Pause (Wechsel zur nächsten Übung) 20 Sek. / 3 Serien (Durchgänge), Serienpause 2 Minuten. Die Anfänger machen die Übungen langsam, um sie kennen zu lernen, ohne Zeitvorgaben. Vor dem Kreistraining erfolgt 10-15minütiges Aufwärmen und Dehnen. Achtet bei aller Geschwindigkeit und trotz Ermüdung auf die korrekte technische Ausführung der Übungen.

Schritte vor zurück:	rasche, kleine Fechtschritte zwischen zwei Linien (z.B. in 3 Meter Abstand), die Richtungswechsel beschleunigt. (Auf technisch korrekte Ausführung achten!)
Liegestütz rückwärts:	Mit den Armen auf einer Bank oder einem Bett.
Beidbeinige Strecksprünge aus hoher Fechtstellung:	Ab und zu im Sprung Seitenwechsel. Beim Landen nicht zu tief in die Fechtstellung gehen, sofort wieder wegspringen, kurzer Bodenkontakt.
Crunch gerade und diagonal:	Die Endposition oben jeweils kurz halten.
Angriff Padinando/ 2-3 Schritte rückwärts:	Auf technisch korrekte Ausführung achten. Im Ausfall kurz verharren. Beschleunigter Richtungswechsel nach den Schritten rückwärts.
Liegestütz:	sehr zügig, (Anfänger: vereinfachte, Liegestütz)
Freie Beinarbeit:	schnelle Schritte mit oftmaligem Richtungswechsel, Halbschritte und Ausfälle (in der 2. Serie mit dem anderen Bein als Ausfallbein)
Stoßpolster:	einfache Stöße aus verschiedenen Auslagen auf verschiedene Trefferflächen am Stopp in enger Mensur.
Aufgabe für Fortgeschrittene:	Erarbeite Dir ein alternatives Programm mit 6 Stationen, in das Du andere Beinarbeitselemente einbaust.
S1	
S2	
S3	
S4	
S5	
S6	
<b>ACHTUNG PREISAUSSCHREIBEN !!</b>	Belastung in Sek. pro Station: ..... Anzahl Serien: ... Stationspause / Wechsel in Sek.: ..... Serienpause: ...
<b>Einsendeschluss: 7.1. 2021</b>	<b>Unter allen Einsendungen wird ein Körperkabel verlost! Einsendungen per Mail an: <a href="mailto:office@sztk-fechten.com">office@sztk-fechten.com</a></b>