

Die Sprache der Codes



Codes zwischen SportlerIn und TrainerIn können bei der Wettkampf-Betreuung durchaus Sinn machen. Das sollte man beim Training auf jeden Fall einüben. Man kann das aber auch zu Hause ausprobieren und „Geheimsprachen“ erfinden.

Was ist eigentlich ein Code?	Codes sind vereinbarte Zeichen zwischen Trainer und Schüler. Codes, kann man sich ausmachen, so dass sie von anderen nicht verstanden werden. Das Kommando „vor“ in einem Verkehrt-Spiel kann z.B. „Schritt rückwärts“ bedeuten. Worte und Handzeichen können in der Betreuung eingesetzt werden und beim Gegner sogar für Verwirrung sorgen.
„Achtung geheim!“ - verdeckte Betreuung:	Verdeckte Betreuung verwendet Hand-, Zahlenzeichen und Worte, die die GegnerInnen nicht verstehen können. Verdeckte Betreuung bringt damit einen Informationsvorteil. Ein unauffälliges „Bravo“ des Trainers könnte bedeuten, dass Du eine ganz bestimmte Fechtaktion machen sollst.
Codesysteme muss man üben:	Wie Vokabeln einer fremden Sprache muss man die Verwendung solcher Codes im Training auch erlernen und einüben, damit in schwierigen Situationen und bei Stress im Wettkampf auch klar ist, was mit den Hinweisen (Z.B. „Bravo“) gemeint ist.
Informationen holen, wann?	Am besten geschieht dies den Regeln entsprechend in Pausen zwischen einzelnen Gefechtsteilen. Öfters kann man sich Infos aber auch unauffällig im laufenden Gefecht bei kleineren Unterbrechungen holen, was man ebenfalls üben sollte.
Informationen abschirmen:	Erfahrene Trainer stehen in Gefechtpausen so zum Gegner, dass dieser die Anweisungen nicht mitverfolgen kann. Weniger erfahrene Trainer und FechterInnen achten nicht auf solche Geheimhaltung, und man kann sich dann durch Beobachtung auch nützliche Infos über die Absichten der Gegner holen.
Aktions-Vorstellung und Ausführung:	Weniger erfahrene FechterInnen, beginnen bei einer Aktionsanweisung, die sie vom Trainer erhalten haben, diese mit dem Fechtarm einzuüben. (Und auch TrainerInnen fuchteln in Ihrer Betreuung oft wild mit dem Arm herum:). Dies geschieht auch immer wieder im Gefecht, wenn eine Aktion misslungen ist. Der Fechter stellt sich dann z.B. vor, dass er eine Umgehung gegen Quart machen muss, und zeigt sich die Aktion gleich selbst mit dem Arm vor - leider aber auch oft einem aufmerksamen Gegner! Aktionen, die man machen will, sollte man sich vorher nur vorstellen und nicht mit dem Arm schon zuvor übungsweise ausführen - und damit verraten.
Code-Spiel:	Versuche mit Familienmitgliedern einige Codes zu entwickeln und diese Geheimsprache einzuüben. Üben könnte man dies auch mit einem Spiel, in dem verschiedene Anweisungen (z.B. rot, grün) für verschiedene Schritte, Halbschritte oder Ausfälle stehen.