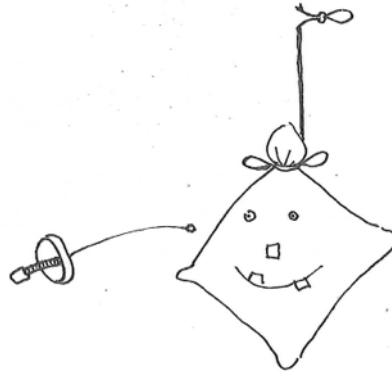


Polster- Übungen



Bau Dir einen Stoßpolster für zu Hause. Bauanleitung: ein Stück Paket-Schnur (ca. 110 cm lang) am Zipfel eines alten Polsters festknoten, am anderen Ende der Schnur eine kleine Schlaufe binden, einige bunte Aufkleber oder bunte Stücke Isolier-Band als Ziele auf den mittleren Teil des Polster kleben. Die Schnur mit der Schlaufe oben über eine Tür werfen, dann die Tür vorsichtig schließen und dabei die Schnur oben einklemmen (und nicht die Finger!). Der Polster sollte auf Brusthöhe in der Mitte der Tür hängen. Befestigungs-Alternative: kleiner Haken oder Nagel über dem Türstock oder an einer Wand). Bei den folgenden Übungen mit der Fechtwaffe solltest Du langsam beginnen, nur den Polster und nicht die Tür treffen. Deswegen sollten die Aufkleber auch nicht zu weit am Rand des Polsters sein. Dauer einer Übungseinheit: zumindest 10 Minuten.

Fecht-Stoß (Stich) mit ständigem Polster-Kontakt:	Mit leicht gebeugtem Arm in enger Mensur stehen, die Spitze ist bereits auf einem Aufkleber des Polsters. Arm dann langsam in Streckung und erst nach kurzer Pause zurück in die Ausgangsposition, ohne dass die Spitze der Fechtwaffe den Kontakt mit dem Polster verliert.
Doppel-Stoß mit ständigem Polsterkontakt.	Wie vorher, nur mit zwei rasch aufeinander folgenden Stößen. (Der Arm ist locker gestreckt (keine Überstreckung, Schulter locker). Die Übungen bei mehreren der Aufkleber-Ziele wiederholen.
Stoß mit Schritt aus Grundposition (die Spitze ist schon in Richtung Polster):	Den Arm langsam zu zwei Drittel strecken, dabei den vorderen Fuß (Ausfallbein) schon leicht anheben, dann Streckung zum Stoß mit Schritt. (Wiederholung: Verschiedene Ziele am Polster auswählen.)
Übungen für „Profis“:	Halbschritt-Vorbereitung mit Halbschritt Ausfallbein, Dann Nachsetzen des Standbeins mit Stoß. (Verschiedene Ziele.)
Stoß mit Ausfall aus Grundposition:	Spitze ist bereits in Richtung des Gegners, Arm langsam zu zwei Drittel stecken, im letzten Drittel dann den Ausfall mit schneller Endstreckung des Armes. Der Treffer sollte am Ziel aufkommen, bevor der Ausfall beendet ist (also bevor das Ausfallbein noch am Boden aufkommt).
Stöße aus verschiedenen Einladungen (z.B. Quart-, Terz-, Oktav-Position)	Verschiedene Ziele aus verschiedenem Abstand treffen, dazwischen immer wieder in die ursprünglich Einladung zurückkehren.
Stoßübung im Rhythmus-A-B-C aus weiter Mensur:	A: Halbschritt mit Ausfallbein mit dem Arm in Einladung, B: Halbschritt mit Standbein, dabei Spitze zum Gegner und beginnende Armstreckung, C: Endstoß und volle Armstreckung mit dem Ausfall.
Schatten-Polster-Fechten:	1.: Stelle Dir bei der Bewegung A-B-C vor, dass der Gegner eine Parade während B macht und antworte mit einen Umgehungsstoß auf eines der Ziele. Stelle Dir auch andere Paraden (z.B. Kreis-Paraden des Gegners vor. 2.: Stelle Dir vor, dass Dich der Gegner während B erfolgreich pariert, antworte mit einer Contra-Parade-Riposte.