




Demaskiert



Zur Unterstützung des Heimtrainings für FechterInnen gibt es eine Reihe empfehlenswerter Podcasts und Videos. Die Übungsserie „DEMASKIERT“ von Matyas Szabó und Max Hartung begleitet die Spitzenfechter auf ihrem Weg zu Olympia. In der Zeit des Lockdown haben Szabo und Hartung zusätzlich Trainingsvideos für Kinder aufgenommen.

Weblinks:	Instagram: www.instagram.com/demaskiert_podcast YouTube: www.youtube.com/channel/UCUxoRo-z-hi5qIFnKtPUojA
Trainings für Anfänger ...	
	<ul style="list-style-type: none"> • Von der Grundstellung in die Fechtstellung #1 Demaskiert • Die ersten Schritte zum Fechten #2 Demaskiert • Profitrick zu einer flüssigen Beinarbeit #3 Demaskiert • Einfache Übungen zur Verbesserung der Koordination im Fechten #4 • Das wichtigste Element im Angriff: Der Ausfall #5 Demaskiert • Zusammenführung der Grundlagen #6 Demaskiert
... und für Fortgeschrittene	
	<ul style="list-style-type: none"> • Heimtraining für Fortgeschrittene #1 Demaskiert • Grundlagentraining für deinen Ausfall #2 Demaskiert • Diese Vorbereitung solltet ihr können! #3 Demaskiert • Die klassische Vorbereitung im Säbelfechten #4 Demaskiert • Verbindung von Leichtathletik und Fechten #5 Demaskiert • Verbindung von Leichtathletik und Fechten Teil 2 #6 Demaskiert
Weitere Übungsfolgen für Fans der DEMASKIERT-Reihe gibt es zum Thema Koordination und Kräftigung. Klickt Euch durchs Internet und übt dabei erfolgreich mit!
	Der ÖFV - Österreichischer Fechtverband bietet eine Übungsfolge zur Beinarbeit auf seiner Internetseite und auf YouTube an, wo Du weitere Trainingsvorschläge für Dich findest. (oefv.com)
	Der Club Scherma Roma zeigt kurze Trainingsvideos über YouTube: <ul style="list-style-type: none"> • Sciabola: Gambe Scherma M° Claudio Ceci • Fioretto: Gambe Scherma • Spada: Gambe scherma M° Andrea Giommoni