

Eigenttraining – mein persönliches Fechttraining!

Ziele:

- Verbesserung der eigenen Fähigkeiten
- zusätzlicher Reiz der Eigenwahrnehmung und Motorikprägung
 - selbständiges Überwinden des Schweinhunds
 - zusätzlicher Fortschritt zum normalen Unterricht
- steigert die Ruhe und Gelassenheit bei Übung und im Gefecht
- automatisieren der bereits korrigierten Techniken aus dem Unterricht

Besonderheiten:

Inhalt:

1. Einstimmungsprogramm
2. Grundlagen Beinarbeit
3. Erweiterte Beinarbeit
4. Grundhiebe und Huttenlauf
5. Erweiterte Grundlagen: Umschlagen & Wechselhau
6. Erweiterte Grundlagen: Winden mit Stößen
7. Meisterhiebe I
8. Meisterhiebe II & Meisterhauablauf
9. Rhythmusgefühl & Meditative Bewegungen
10. Eigene Fechtstücke
11. Hinweise zur Umsetzung

Version:

1.09

1. Lockerungs- und Einstimmungsprogramm

Das Aufwärmprogramm dient der Erwärmung, Einstimmung und Vorbereitung auf das bevorstehende Trainingsthema.

Ziele: Lockerung, selbst ankommen, Körperfunktionen wach rufen, Koordination der Muskulatur wach rufen, Harmonie zwischen Gleichgewicht, Aktivität und Ruhe finden, Stabilisation der Gelenke, Vorbereitung für kommende Bewegungen,

Dauer: 7-10 Minuten

Zeit	Thema	Inhalt
30s	<ul style="list-style-type: none">• Schultern kreisen 10x nach vorn 10x nach hinten	Kreise deine Schultern, mache große Bewegungen, dass sich auch das Schulterblatt mit bewegt.
90s	<ul style="list-style-type: none">• Arme kreisen 10x kleine Kreise vor 10x mittlere Kreise vor 10x große Kreise vor Wiederhole das Ganze nach hinten.	Deine Arme sind seitlich horizontal ausgestreckt, Daumen zeigen nach oben und die Handinnenflächen nach vorn. Zusätzlich kannst du auf den Füßen vor auf die Zehenspitzen und zurück auf die Fersen schaukeln.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Arme und Rumpf drehen 10x 1. Übung 10x 2. Übung	1. Übung: Stehe Hüftbreit, deine Arme sind seitlich horizontal und im Ellbogen ca. 90° gebeugt. Rotiere deinen Oberkörper und die Arme, die Hüfte geht mit und lasse das abheben von den Fersen links und rechts zu. 2. Übung: wie 1. nur strecke jetzt deine Arme diagonal in die Höhe und mache dich zu beiden Seiten lang.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Streckung & Atmung 3x tief ein- und ausatmen	Stehe auf die Zehenspitzen und strecke beide Arme so hoch du kannst. Atme 3x langsam tief ein und aus.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Windmühlen 10x zum Knie 10x so tief wie möglich	Stehe weit mit den Beinen auseinander, deine Arme sind waagrecht gestreckt wie bei einer Windmühle. Die rechte Hand geht zum linken Knie, der andere Arm zeigt gestreckt nach oben. Das ganze geht im Wechsel zu beiden Seiten.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Fersen zum Po & Knie hoch 10x Fersen zum Po 10x Knie hoch	Stehe schulterbreit und bewege abwechselnd die Ferse in Richtung Po. Stehe schulterbreit und bewege ziehe abwechselnd dein Knie hoch zum gegenüberliegenden Ellbogen.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Fechtstellung frei balancieren 30s rechts vorn 30s links vorn	Stehe im Fechtstand, balanciere auf beiden Füßen, variiere die Belastung zwischen Außenkannte, Innenkannte, Ferse und Vorfuß auf beiden Füßen.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Wechselschritt & Streckung 20x auf der Stelle wechseln	Stehe im Fechtstand, mach einen Wechselschritt auf der Stelle und Strecke dabei die Arme im Wechsel, nach vorn und nach hinten.
60s	<ul style="list-style-type: none">• Fechtschritt vor & zurück 20x rechts vorn 20x links vorn	Stehe im Fechtstand, gehe im Wechsel genau einen Schritt vor und zurück, dann wechsele die Seite.

2. Grundlagen Beinarbeit

Bemerkung: Kann perfekt drinnen und draußen gemacht werden.

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">• Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
10	<ul style="list-style-type: none">• Wechselschritt 2 min. auf der Stelle 2 min. parallel zur Seite 2 min. vor & zurück 4 min. alles frei kombiniert	- siehe auch: Kapitel 2.3 Die Schrittlehre, s. 26 Schulordner
10	<ul style="list-style-type: none">• Fechtschritt (Gleitschritt) 2 min. vor & zurück 2 min. zur Seite r. Bein vorn 2 min. zur Seite l. Bein vorn 4 min. alles frei kombiniert	Beim Fechtschritt zur Seite, stehst du im Fechtstand mit dem rechten oder linken Bein vorn, dann bewegst du das vordere Bein ca. 10-30 cm in Richtung deiner Rückenseite hin. In die andere Richtung bewegst du das hintere Bein ca. 10-30 cm in Richtung deiner Vorderseite. - siehe auch: Kapitel 2.3 Die Schrittlehre, s. 26 Schulordner
10	<ul style="list-style-type: none">• Richtungswechsel Fechtstand rechtes Bein vorn 2 min. 180° Wechsel 1 min. 90° WS links herum 1 min. 90° WS rechts herum 3 min. mit linkem Bein vorn• Freie Kombination aus allen Möglichkeiten 4 min.	Definiere die 4 Richtungen im Raum oder im Freien. Beim 180° Wechsel gibt es die Möglichkeit über die Fersen zu drehen, die Füße heben und setzen oder es sprunghaft zu machen. Steh im Fechtstand mit dem rechten Bein vorn, setze dein vorderes Bein 90° zu deiner Rückenseite und drehe dein hinteres Bein indes mit. Das geht auch in die andere Richtung und mit dem linken Bein vorn.
10 bis 15	<ul style="list-style-type: none">• 2x Freie Kombination 2 min. 25% 2 min. 50% 2 min. 75% 1 min. 100%	Bewege dich 10-15 Minuten frei in freier Kombination durch alle vorherigen Übungen. Ablauf zweimal nacheinander durchgehen. - Achte auf Sauberkeit, variiere das Tempo zwischen 25, 50, 75 und 100%. Gegen Ende
5	<ul style="list-style-type: none">• Ausklang	Freue dich und mach gern noch mal zum Abschluss eine Übung die dir am besten gefallen hat. Sehr gern auch nochmals ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

3. Erweiterte Beinarbeit

Bemerkung: Kann perfekt drinnen und draußen gemacht werden. Bitte immer kurz Pausen machen, falls nötig!

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">• Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
6	<ul style="list-style-type: none">• Sprünge vorbereiten A 1 min. schaukeln + Zehenstand B 1 min. 1cm Sprünge im Stand C 2 min. Fechtstand 1cm Sprünge D 1 min. Fechtschritt vor/zurück E 1 min. Fechtsprung vor/zurück	A: Steh Hüftbreit, schauke beiden Füßen vor auf die Zehenspitzen und halte 3s, dann wieder zurück auf die Fersen. B: Springe im hüftbreiten Stand 1cm in die Höhe C: Springe im Fechtstand 1cm, ohne Hebung des Oberkörper. (l.&r.) D: Mache 1cm Fechtschritte schnell und hochfrequent E: Mache einen Fechtsprung vor und zurück
12	<ul style="list-style-type: none">• Wechselschritt (r. Bein vorn) 1 min. flankieren 25° 1 min. flankieren 45° 1 min. flankieren mit Sprung 25° 1 min. flankieren mit Sprung 45° Wiederhole alles (l. Bein vorn) 4 min. alles frei kombiniert	Mit dem Wechselschritt zu flankieren bringt dir eine höhere Reichweite und verringert die Reichweite deines Gegenübers. 25° flankieren geht schnell, bietet weniger Körperschutz 45° flankieren dauert länger, bietet mehr Körperschutz
12	<ul style="list-style-type: none">• Fechtschritt (r. Bein vorn) 1 min. flankieren 25° 1 min. flankieren 45° 1 min. flankieren mit Sprung 25° 1 min. flankieren mit Sprung 45° Wiederhole alles (l. Bein vorn) 4 min. alles frei kombiniert	Mit dem Fechtschritt zu flankieren bringt dir eine höhere Reichweite und verringert die Reichweite deines Gegenübers. 25° flankieren geht schnell, bietet weniger Körperschutz 45° flankieren dauert länger, bietet mehr Körperschutz
10 bis 15	<ul style="list-style-type: none">• 2x Freie Kombination aus jeder möglichen Beinarbeit 2 min. 25% 2 min. 50% 2 min. 75% 1 min. 100%	Bewege dich 10-15 Minuten frei in freier Kombination alle Übungen der aus Grundlagen & Erweiterte Beinarbeit. Ablauf zweimal nacheinander durchgehen. - Achte auf Sauberkeit, variiere das Tempo zwischen 25, 50, 75 und 100%. Gegen Ende
5	<ul style="list-style-type: none">• Ausklang	Freue dich, Sprünge sind anspruchvoll! Hast du genügend Pausen gemacht? Das Dehnprogramm am Schluss empfiehlt sich. Sehr gern auch nochmal ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

4. Grundhiebe und Hutenauslauf

Bemerkung: Am besten im freien!

Theorie siehe: Kapitel 2.7 Haupt- und Nebenhuten, Seite 31-37 Schulordner

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
6	<ul style="list-style-type: none">Grundhiebe im Stand A 1 min. Oberhau r.&l. B 1 min. Mittelhau r.&l. C 1 min. Unterhau r.&l. D 2 min. Kombination Grundh.	A: Steh Hüftbreit, die Knie 1cm gebeugt. Schläge im Wechsel ganze r. & l. Oberhäue – ! perfekte Start- und Endposition ! B: Schläge einen vollen Mittelhau im Stand. C: Schläge einen vollen Unterhau im Stand. D: Kombiniere frei alle Grundhiebe, gern auch halbe Hiebe
10	<ul style="list-style-type: none">Grundhiebe in jede Richtung 3 min. ganze Grundhiebe mit WS 3 min. halbe Grundhiebe mit WS 4 min. Grundhiebe jede Richtung	Schläge alle Grundhiebe ganz mit Wechselschritt vor und zurück. Schläge alle Grundhiebe halb mit Wechselschritt vor und zurück. Schläge alle Grundhiebe in jeder Richtung (siehe Seite 3)
10	<ul style="list-style-type: none">Hutenwechsel 3 min. Haupthuten-Wechsel 3 min. Nebenhuten.Wechsel 4 min. freier Hutenauswechsel	Wechsel durch die Haupthuten mit WS und FS vor und zurück. Wechsel durch die Nebenhuten mit WS und FS vor und zurück. Wechsel durch alle Hutenaus in jede Richtung mit allen Schritten.
9	<ul style="list-style-type: none">Übergänge Hutenaus zu Hiebe 3 min. Wechsel für r.&l. O-hau 3 min. Wechsel für r.&l. M-hau 3 min. Wechsel für r.&l. U-hau	Wechsel aus allen Hutenaus für den r.&l. Oberhau Wechsel aus allen Hutenaus für den r.&l. Mittelhau Wechsel aus allen Hutenaus für den r.&l. Unterhau
10	<ul style="list-style-type: none">Freie Kombinationen 3 min. Hiebe & Hutenaus vor/zurück 3 min. Hiebe & Hutenaus frei Kombi. 4 min. freie Kombi 75% oder 100%	Wechsel durch alle Grundhiebe und Hutenaus mit WS und FS vor und zurück. Wechsel durch alle Grundhiebe und Hutenaus in jede Richtung mit allen Schritten.
5	<ul style="list-style-type: none">Ausklang	Freue dich und mach gern noch mal zum Abschluss eine Übung die dir am besten gefallen hat. Ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung, lassen dich wieder runter kommen.

5. Erweiterte Grundlagen: Umschlagen & Wechselhau

Bemerkung: Am besten im freien! Bitte immer kurz Pausen machen, falls nötig!

Theorie siehe: Kapitel 2.6, Seite 29 und Kapitel 4.1, Seite 48

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
5	<ul style="list-style-type: none">Schnitte im Stand 5 min. Oberschnitt / Unterschnitt	Steh Hüftbreit, die Knie 1cm gebeugt. Schläge im Wechsel 2 Oberhäue und 2 Unterhäue schnittartig
8	<ul style="list-style-type: none">Grundhiebe + Stöße A 2 min. alle Grundhiebe B 3 min. Oberhau r.&l. & Stoß C 3 min. Unterhau r.&l. & Stoß	A: Steh Hüftbreit, die Knie 1cm gebeugt. Schläge im Wechsel alle Grundhiebe ins Hängen – ! perfekte Start- und Endposition ! B: Schläge r.&l. Oberhau ins Hängen, dann Stoß aus Pflug C: Schläge r.&l. Unterhau ins Hängen, dann Stoß aus Ochs
12	<ul style="list-style-type: none">Umschlagen A: 3 min. r.O. Finte -> l.O. B: 3 min. wie A+freie Bewegung C: 3 min. r.O. Finte -> l.U. D: 3 min. wie C+freie Bewegung	A: Deute einen r. Oberhau an und schlage dann einen l. Oberhau B: wie A, nur aus freier Bewegung. C: Deute einen r. Oberhau an und schlage dann einen l. Unterhau D: wie C, nur aus freier Bewegung.
15	<ul style="list-style-type: none">Wechselhau A: 3 min. Wechselhau rechts B: 3 min. Wechselhau links C: 3 min. Wechselhau + Oberhau C: 6 min. freie Kombi. + Abzug	A: Wechselhau von r.Wechselhut in r. Hut vom Tag B: Wechselhau von l.Wechselhut in r. Hut vom Tag C: Wechselhau + Oberhau von beiden Seiten D: Freie Kombination aus A,B & C + Abzug
5	<ul style="list-style-type: none">Freie Kombinationen 5 min. freie Kombi alle Übungen	Freie Kombination aus allen vorherigen Übungen. Variere dein Tempo passend zu deinem Können.
5	<ul style="list-style-type: none">Ausklang	Freue dich und mach gern noch mal zum Abschluss eine Übung die dir am besten gefallen hat. Ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung, lassen dich wieder runter kommen.

6. Erweiterte Grundlagen: Winden mit Stößen

Bemerkung: Am besten im freien! Bitte immer kurz Pausen machen, falls nötig!

Theorie siehe: Kapitel 2.6, Seite 29 und Kapitel 3.4, Seite 44

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">• Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
9	<ul style="list-style-type: none">• Stöße und Hiebe ins Hängen A 3 min. Vorbereitung Stoß B 3 min. Oberhau r.&l. & Stoß C 3 min. Unterhau r.&l. & Stoß	A: Vorbereitung Stoß: Stand, Fechtschritt und Ausfall B: Hüftbreit stehen: schlage r.&l. Oberhau ins Hängen & Stoß C: Hüftbreit stehen: schlage r.&l. Unterhau ins Hängen & Stoß
6	<ul style="list-style-type: none">• Stöße aus dem Ochs A je 20x Stoß im Stand B je 20x Stoß mit Fechtschritt C je 20x Stoß mit Ausfallschritt	A: Steh im l. Ochs, stoße in einer unveränderlichen Geraden (wie fahren eines Zuges auf einem geraden Gleis), dann auf rechts B: Stoße zuerst, dann folgt sofort der Fechtschritt (erst l. dann r.) C: Stoße zuerst, dann folgt sofort der Ausfallschritt (erst l. dann r.)
6	<ul style="list-style-type: none">• Stöße aus dem Pflug A je 20x Stoß im Stand B je 20x Stoß mit Fechtschritt C je 20x Stoß mit Ausfallschritt	A: Steh im l. Pflug, drehe dein Parier 45° nach oben außen und stoße in einer unveränderlichen Geraden, dann auf rechts B: Stoße zuerst, dann folgt sofort der Fechtschritt (erst l. dann r.) C: Stoße zuerst, dann folgt sofort der Ausfallschritt (erst l. dann r.)
8	<ul style="list-style-type: none">• Durchwechseln & Kreuzen A: je 20x wechsele im Stand B: je 20x wechsele mit Fechtschritt C: je 20x kreuze im Stand D: je 20x kreute mit Fechtschritt	A: Steh im l. Pflug, wechsele durch, drehe dein Parier 45° nach oben außen und stoße B: Wechsele durch und stoße, dann folgt sofort der Fechtschritt C: kreuze mit Wechselschritt und stoße D: kreuze mit Wechselschritt und stoße + Fechtschritt
16	<ul style="list-style-type: none">• Freie Kombinationen 16 min. freie Kombi alle Übungen	Freie Kombination aus allen vorherigen Übungen. Variere dein Tempo passend zu deinem Können. Gern auch mit Ausfallschritt.
5	<ul style="list-style-type: none">• Ausklang	Freue dich, Stöße sind anspruchsvoll! Hast du genügend Pausen gemacht? Das Dehnprogramm am Schluss empfiehlt sich. Sehr gern auch nochmal ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

7. Meisterhiebe I

Bemerkung: Für diesen Plan gern mehr Zeit lassen als angegeben. Den Meisterhieb Zornhau gibt es historisch nur einseitig, aus gesundheitlichen Gründen wird er zu beiden Seiten geschlagen.

Theorie siehe: Kapitel 5 komplett, Seite 57-65

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
13	<ul style="list-style-type: none">Scheitelhau A 3 min. Scheitelhau nach rechts B 3 min. Scheitelhau nach links C 3 min. Scheitelh. aus Bewegung D 4 min. Scheitelh. mit Abzug	A: Scheitelhau nach rechts mit Wechselschritt mit 25° flankieren B: Scheitelhau nach links mit Wechselschritt mit 25° flankieren C: Scheitelhau aus der Bewegung zu beiden Seiten D: Scheitelhau aus der Bewegung zu beiden Seiten mit Abzug
13	<ul style="list-style-type: none">Zwerchhau A 3 min. Zwerchhau im Stand B 3 min. Zwerchhau von rechts C 3 min. Zwerchhau von links D 4 min. Zwerchhau mit Abzug	A: Zwerchhau im Stand (Daumengriff) B: Zwerchhau aus der Bewegung von rechts (Daumengriff) C: Zwerchhau aus der Bewegung von links (Daumengriff) D: Zwerchhau der Bewegung zu beiden Seiten mit Abzug
13	<ul style="list-style-type: none">Zornhau A 3 min. Zornhau im Stand B 3 min. Zornhau nach rechts C 3 min. Zornhau nach links D 4 min. Zwerchhau mit Abzug	A: Zornhau im Stand B: Zornhau aus der Bewegung von rechts C: Zornhau aus der Bewegung von rechts D: Zornhau der Bewegung zu beiden Seiten mit Abzug
6	<ul style="list-style-type: none">Alle drei Meisterhiebe A 6 min. Drei Meisterhiebe frei	A: Fechte alle drei Meisterhiebe aus der freien Bewegung.
5	<ul style="list-style-type: none">Ausklang	Freue dich, Meisterhiebe sind sehr anspruchsvoll! Mache gern normal die Meisterhiebe die dir schwer gefallen sind. Sehr gern auch nochmal ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

8. Meisterhiebe II & Meisterhauablauf

Bemerkung: Für diesen Plan gern mehr Zeit lassen als angegeben. Den Meisterhieb Schielhau gibt es historisch nur einseitig, aus gesundheitlichen Gründen wird er zu beiden Seiten geschlagen.

Theorie siehe: Kapitel 5 komplett, Seite 57-65

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
14	<ul style="list-style-type: none">Schielhau A 3 min. Schielhau im Stand B 3 min. Schielhau nach rechts C 3 min. Schielhau nach links D 5 min. Schielhau mit Abzug	A: Schielhau im Stand B: Schielhau aus der Bewegung von rechts C: Schielhau aus der Bewegung von rechts D: Schielhau aus der Bewegung zu beiden Seiten mit Abzug
14	<ul style="list-style-type: none">Krumphau A 3 min. Krumphau im Stand B 3 min. Krumphau nach rechts C 3 min. Krumphau nach links D 5 min. Krumphau mit Abzug	A: Krumphau im Stand B: Krumphau aus der Bewegung von rechts C: Krumphau aus der Bewegung von rechts D: Krumphau aus der Bewegung zu beiden Seiten mit Abzug
5	<ul style="list-style-type: none">Beide Meisterhiebe A 5 min. Drei Meisterhiebe frei	A: Fechte beide Meisterhiebe aus der freien Bewegung.
12	<ul style="list-style-type: none">Meisterhauablauf A 6 min. rechte Seite B 6 min. linke Seite	A: Beginn rechts: r. Krumphau, l. Schielhau, l. Zwerchhau, r. Scheitelhau, l. Zornhau B: Beginn links: l. Krumphau, r. Schielhau, r. Zwerchhau, l. Scheitelhau, r. Zornhau
5	<ul style="list-style-type: none">Ausklang	Freue dich, Meisterhiebe sind sehr anspruchsvoll! Mache gern normal die Meisterhiebe die dir schwer gefallen sind. Sehr gern auch nochmal ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

9. Rhythmusgefühl & Meditative Bewegungen

Bemerkung: Diese Trainingseinheit schult: Ruhe, Ökonomie, Beweglichkeit, Rhythmusgefühl und selbst in seine Mitte zu sein (indes).

Theorie siehe: Kapitel 3.1 & 3.2, Seite 40-43

Zeit	Thema	Inhalt
10	<ul style="list-style-type: none">Lockerungs- und Einstimmungsprogramm (siehe Seite 2)	
7	<ul style="list-style-type: none">Rhythmusgefühl A 1 min. schaukeln + Zehenstand B 1 min. 1cm Sprünge im Stand C 5x1 min. Sprünge im Wechsel	A: Steh Hüftbreit, schaukle beiden Füßen vor auf die Zehenspitzen und halte 3s, dann wieder zurück auf die Fersen. B: Springe im hüftbreiten Stand 1cm in die Höhe C: Gib jedem Bein eine Zahl von 1-4, Springe im Wechsel, z.B. 4/2
6	<ul style="list-style-type: none">Doppelte Hiebe A 2 min. Oberhau 4x r. / 4x l. B 2 min. Mittelhau 4x r. / 4x l. C 2 min. Unterhau 4x r. / 4x l.	A: Hüftbreit stehen, 4x r. Oberhäue schlagen, dann 4x links B: Hüftbreit stehen, 4x r. Mittelhäue schlagen, dann 4x links C: Hüftbreit stehen, 4x r. Mittelhäue schlagen, dann 4x links
6	<ul style="list-style-type: none">Doppelte Hiebe koordinativ A 3 min. alle Grundhiebe 2x B 3 min. Spontan doppeln	A: Hüftbreit stehen, alle Grundhiebe 2x r.O./l.O./r.M./l.M./r.U./l.U. B: Hüftbreit stehen, alle Grundhiebe - spontan doppeln
8	<ul style="list-style-type: none">Differenzierungsübung A 4 min. jeder 3. Oberh. intensiv B 4 min. jeder 3. Mittelh. intensiv	A: Hüftbreit stehen, Oberhäue schlagen, jeder 3. Hieb intensiv B: Hüftbreit stehen, Mittelhäue schlagen, jeder 3. Hieb intensiv
9	<ul style="list-style-type: none">Meditative Bewegungen A 2 min. 4x Tief atmen B 5 min. frei Bewegen C 2 min. 4x Tief atmen	A: Hüftbreit stehen, atme 4x tief ein und lange aus wie möglich! B: Bewege dich vor und zurück mit beliebigen Aktionen C: Hüftbreit stehen, atme 4x tief ein und lange aus wie möglich!
9	<ul style="list-style-type: none">Meditative Bewegungen A 4 min. frei Bewegen B 3 min. frei Bewegen C 2 min. 4x Tief atmen	A: Bewege dich frei mit beliebige Aktionen in jede Richtung B: Bewege dich frei mit geschlossenen Augen C: Hüftbreit stehen, atme 4x tief ein und lange aus wie möglich!
5	<ul style="list-style-type: none">Ausklang	Freue dich, ein gutes Rhythmusgefühl brauch Übung! Mache gern nochmal eine Übung die dir gefallen hat oder besonders schwer gefallen ist. Sehr gern auch nochmal ein paar Lockerungsübung aus der Einstimmung.

10. Eigene Fechtstücke

10. Hinweise zur Umsetzung

Steigerungen:

Du kannst jedes Trainingsprogramm auf jeden Fall 2-3x komplett absolvieren und dann erst zum nächsten Programm wechseln. Beim 1. mal festigt sich deine grobe Koordination, beim 2. mal die feine Koordination und beim 3. mal deine Stabilität – hier ist es wichtig gern die Übungen zu variieren und/oder schneller zu machen.

Pausen:

Die Pläne sind auf eine Stunde konzipiert. Pausen sind nicht vermerkt, solltest du aber für dich mit einplanen. Gönn dir spätestens nach einem Übungsblock 1-3 Minuten Pause.

Qualität vor Geschwindigkeit:

Achte darauf die für dich passende Geschwindigkeit zu haben. Überfordere und unterfordere dich nicht – suche den guten Reiz im Indes. Erhöhe die Geschwindigkeit immer wieder, behalte dir dabei eine korrekte Ausführung.

*Übung ist besser als Kunst,
denn Übung taugt wohl ohne Kunst.
aber Kunst taugt nicht wohl ohne Übung.
(Anonymer Fechtmeister 14. Jh.)*



Anonymer Fechtmeister 14. Jh.