



J+S-Kids: Einführung Fechten - Lektion 2

„Der Meister hat gesagt“

Autor

Jean-Marc Cagnet, Fachleiter J+S Fechten

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 6 Jahre
Gruppengrösse 12-24
Kursumgebung Sporthalle
Sicherheitsaspekte Erhöhte Wachsamkeit gegenüber der ersten Lektion

Zielsetzungen/Lernziele

Koordinationsübungen im Fechten in einer spielerischen Form

Hinweise

Schwerpunkt legen auf Konzentration

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen	Wettrennen und Herumspringen zwischen den Waffen und anderen Gegenständen ist zu umgehen oder zu verhindern. Die Handschuhe, Floretts und Masken auf dem Boden verteilen. Darüber springen einbeinig, beidbeinig, vorwärts rundherum, rückwärts, usw.	Florette, Handschuhe, Masken

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Vor- und Rückverschieben	Verschiedene Spielformen. „Der Meister hat gesagt“. Fortbewegen durch versetzen des vorderen Beins. Anschliessend das hintere, um in die Ausgangsposition zurückzukehren (Nachstellschritt). Das hintere Bein senkrecht zum vorderen. Um rückwärts zu gehen, Bewegungsablauf umgekehrt.	
5'	Erlernen des Ausfallschrittes	Roboterspiel. Druck auf das hintere Bein bis zur totalen Streckung, um in den Ausfallschritt zu gelangen. Der Arm mit der Waffe ist gestreckt, das hintere Bein ist gestreckt und das vordere Bein angewinkelt (90°).	
15'	Variationen im Verschieben	Auf visuelle und akustische Zeichen. Schritte, Rückzug, Ausfall.	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Koordinationsübungen mit Ball	Individuell oder in der Gruppe (frei wählbar)	Tennisbälle