

# Fechten – Mensur halten oder verändern: Schritt vorwärts/rückwärts

Die Schritte sind die Grundelemente des Fechtens. Sie werden aus der Fechtstellung ausgeführt und enden jeweils in der Fechtstellung. Durch Schritte vorwärts und rückwärts wird die Mensur (Distanz) zum Gegner verkleinert oder vergrössert.

**Schritt vorwärts:** Den vorderen Fuss mit der Spitze beginnend anheben und ihn mit gleichzeitigem Stossen des hinteren Beins vorwärts bewegen. Das hintere Bein heranziehen, um die Fechtstellung wieder einzunehmen.

**Schritt rückwärts:** Den hinteren Fuss heben. Ihn mit gleichzeitigem Abstossen des vorderen Beins zurücksetzen. Das vordere Bein heranziehen, um die Fechtstellung wieder einzunehmen.

---

Quelle: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Fechten: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**