

# Fechten: Beinarbeit

Die Beinarbeit ist ein zentrales Element im Fecht sport. Die Fechterinnen bewegen sich während des Gefechts konstant und versuchen, sich in eine für sie günstige Mensur (Distanz) zu bringen, oder die Gegnerin zu einem Fehler zu verleiten.



Diese Veränderungen der Mensur sind oftmals mit Rhythmuswechseln in der Beinarbeit verbunden. Deshalb sollte der Beinarbeit besonders bei der Ausbildung von jungen Athletinnen grosse Beachtung geschenkt werden. Die folgenden Elemente sind als kurze Videosequenzen erhältlich.

## Fechtstellung

**Definition:** Stellung der Fechterin, die es ihr ermöglicht, für jede Aktionsform bereit zu sein (Offensive, Defensive, Gegenoffensive).

Der vordere Fuss zeigt in Richtung der Gegnerin. Der zweite Fuss ist mindestens eine Fusslänge hinter dem vorderen Fuss positioniert und so ausgedreht, dass sich die Fersen auf einer Linie befinden. Das Körpergewicht ist gleichmässig auf beiden Füessen verteilt.



## Mensur halten oder verändern

- Schritt vorwärts/rückwärts
- Gleitschritt vorwärts/rückwärts
- Kreuzschritt vorwärts/rückwärts
- Sprung vorwärts/rückwärts
- Balestra

## Offensive Bewegungen

- Ausfall
- Der doppelte Ausfall
- Zurückkehren in die Fechtstellung – Vorwärts/Rückwärts
- Sturzangriff

---

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**