

Fechten: Eine Sportart mit vielen Facetten

Beim Fechten lassen sich sowohl mentale als auch körperliche Kompetenzen schulen, die auch im Alltag von Nutzen sind.

Fechten eignet sich für Gross und Klein. Sowohl Kinder als auch Erwachsene lernen beim Fechten, sich mit anderen respektvoll zu konfrontieren. Sie lernen zudem die Werte des «Teamspirits» kennen. Beides fundamentale Aspekte um den unterschiedlichsten Situationen im täglichen Leben zu begegnen.

Die Sportart fördert auch konditionelle und koordinative Kompetenzen sowie die Selbstwahrnehmung. Darüberhinaus steigert sich die Konzentration, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Wer fechtet entwickelt auch einen Sinn für Loyalität und Disziplin und lernt sich und seine Grenzen besser kennen.



Vier Lektionen um diese Sportart bei Ihren Schülerinnen und Schüler einzuführen und sich dafür zu begeistern.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO