

Fechten: Elegant und kontrolliert

Fechten eignet sich für Gross und Klein. Das Training fördert Körper und Geist gleichermaßen. Eleganz, Entschlossenheit Konzentration und Körperkontrolle stehen dabei an oberster Stelle.

Fechten heisst, eine blanke Waffe zu führen. Dies setzt höchste Konzentration, Ausdauer und Willenskraft voraus. Seit Jahrhunderten ist die Fechtkunst eine Möglichkeit, sich zu verteidigen, und ein Wettkampfsport.



Der moderne Fechtsport hat seinen Ursprung in Spanien, wo ein leichter Degen namens «colichemarde» entwickelt wurde. 1896, an den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen, war das Fechten bereits im Programm. 1914 wurde der Schweizerische Fechtverband gegründet. Heute gibt es in der Schweiz etwa 2500 lizenzierte Fechterinnen und Fechter.

In dieser Sportart lernen die Kinder, sich auf würdevolle Art mit anderen zu konfrontieren und erleben den Teamspirit, obschon es sich um eine Individual-Sportart handelt. Zudem fördert Fechten die Beweglichkeit, die Schnelligkeit und die Koordination.

Die 10 vorgestellten Einführungslektionen sollen die Kinder in eine Sportart einführen, die sowohl die Entwicklung und Kontrolle ihres Körpers als auch ihres Geistes in höchstem Masse fördern kann.

Einführungslektionen «J+S-Kids»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO