



J+S-Kids: Einführung Fechten - Lektion 1

Geschichtliches

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 Entdecken der Waffen, dementsprechend höchste Vorsicht geboten!

Zielsetzungen/Lernziele

Den Sport Fechten spielerisch entdecken

Hinweise

Sehr offener Lernweg, mit dem Ziel, dass sich die Kinder langsam an jede neu eingeführte Regel herantasten können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Aufwärmen, den gesamten Raum ausnutzen	Zu zweit, sich gegenseitig einen Handschuh hin und her werfen. Rennend, laufend, rückwärtsgehend, etc.	Fechthandschuh
5'	Anziehen	Einen kleinen Wettkampf im Anziehen organisieren, z.B. mit geschlossenen Augen, sich auf verschiedene Arten fortbewegend...	Fechtjacke
2'	Erklärungen zum Material	Sicherheitsregeln erklären. Die Spitze der Waffe muss immer nach unten zeigen und die Waffe darf nie ohne Maske gebraucht werden.	Florett, Fechtmaske

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Entdecken ohne spezielle Regeln, um die Gruppe etwas kennenzulernen	Erhöhte Überwachung der Gruppe und beobachten und kontrollieren des Verhaltens der Kinder. Improvisierte Kämpfe.	Fechtmaterial Jacke, Handschuhe, Maske und Florett
10'	Einführung in die Werte und Traditionen des Kampfsports	Sich gegenseitig vor und nach dem Kampf begrüßen und verabschieden durch Händedruck. Der Kampf wird abgebrochen, sobald ein Kind berührt wurde.	dito
20'	Organisationsformen und Grundregeln des Kampfes	Sobald irgendeine Stelle berührt wurde, wird ein Punkt gezählt. Die Hand ohne Waffe befindet sich immer ausgestreckt über dem hinteren Bein.	dito

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	1, 2, 3, Fechten! (wie 1, 2, 3, Sonne!)	Immer lauter und lauter, anschliessend Siegespose einnehmen	