



# J+S-Kids: Einführung Fechten - Lektion 4

## Die Distanz

### 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 dito

### Zielsetzungen/Lernziele

Annäherung an den Aspekt der Distanzen im Fechten

### Hinweise

Erweiterung: Von der Verlängerung des Armes bis zum Schritt und dem Ausfall oder dem Sturzangriff

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Aufwärmen: Jagd auf den Tresor</b> Mit der Maske. Sich auf die Suche nach einem Schatz geben, ohne getroffen zu werden. Sobald man von einer Waffe getroffen wurde, egal wie und wo, fällt man zu Boden und bleibt liegen. Die Mannschaft, welche zum Schluss noch den letzten Spieler auf dem Feld hat, hat gewonnen.		ein Tresor

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<b>Ballspiel</b> Den Ball auf der hinteren Hand balancieren in der Fortbewegung des Fechtens. Schritt, Doppelschritt.		Tennisball
10'	<b>Widerstand</b> Sich immer entgegengesetzt dem Gegner fortbewegen, um die Distanz zu diesem beibehalten zu können. „Wenn er vorwärtsgeht, gehe ich zurück und umgekehrt.“		
10'	<b>Spiegel</b> Sich hinter seinen Gegner stellen und genau dieselben Fortbewegungsarten nachmachen.		

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Seilspringen</b> Auf möglichst viele verschiedene Arten Seil springen.		Springseile