



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'	Aufwärmen: Jagd auf den Tresor 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'	Ballspiel Den Ball auf der hinteren Hand balancieren in der Fortbewegung des Fechtens. Schritt, Doppelschritt.		Tennisball
10'	Widerstand Sich immer entgegengesetzt dem Gegner fortbewegen, um die Distanz zu diesem beibehalten zu können. „Wenn er vorwärtsgeht, gehe ich zurück und umgekehrt.“		
10'	Spiegel Sich hinter seinen Gegner stellen und genau dieselben Fortbewegungsarten nachmachen.		

AUSKLANG

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