



J+S-Kids: Einführung Fechten - Lektion 5

Der Vorteil

Autor

Jean-Marc Cagnet, Fachleiter J+S Fechten

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 Jahre
Gruppengrösse 12-24
Kursumgebung Sporthalle
Sicherheitsaspekte dito

Zielsetzungen/Lernziele

Integration der Aspekte des Angreifens und der Verteidigung

Hinweise

Diese Aspekte müssen ihre Bedeutung durch den Dialog der Waffen erlangen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	10er Pässe Ohne Fehler 10 Pässe hintereinander spielen		1 Ball
5'	Koordinationsparcours Übungen frei wählbar		Bälle, Langbänke, etc.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Der Angriff Der erste Stoss im Ausfall. Die Attacke besteht in der Bewegung aus dem Ausstrecken des bewaffneten Armes und der Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein (Ausfall), um seinen Gegner treffen zu können.		Waffen, Handschuhe, Masken
10'	Die Verteidigung Verteidigen, indem die Klinge des Gegners abgewehrt wird und anschliessend selber treffen. Die eigene Waffe benutzen, um die Klinge des Gegners abzuwehren und sich so zu schützen. Diese Parade ist somit eine Verteidigungsbewegung.		Waffen, Handschuhe, Masken
20'	Der Dialog Kampf mit einem zusätzlichen Beobachter, welcher definieren muss, wer was macht (wer greift an? wer verteidigt?).		Waffen, Handschuhe, Masken

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Der Ausfall Spezifisches Üben der Bewegung des Ausfalls, welche für den Angriff verwendet wird.		