



**DRESDNER
FECHT-CLUB
1998 e.V.**

CORONAFECHTEN DEZEMBER-3

Übungen zum Sportlich bleiben für die Dresdner Fechter und Fechterinnen der Bambini-Gruppe

EIN „HALLO“ AN ALLE FECHTKINDER UND AN ALLE, DIE MITLESEN UND MITMACHEN WOLLEN!

Jetzt hat das fiese Coronavirus dafür gesorgt, dass ihr wieder zuhause lernen müsst. Aber das ist kein Grund, Trübsal zu blasen und nicht mehr hinter dem Computer, Handy oder euren

Arbeitsblättern hervorzutauchen. Schließlich ist bald Weihnachten und etwas Bewegung und unser kleines Fechttraining bringt euch die gute Laune sicher zurück. Ein Spiel, bei dem ihr gegen die Coronaviren „kämpfen“ müsst, haben wir auch noch für euch, aber dazu später...

Für die heutige Erwärmung braucht ihr ein **Seil/Stock**, eine **Wasserflasche** oder Ähnliches als Gewicht, eine **Schale/Tasse**, eine Handvoll getrocknete **Bohnen, Spielfiguren** oder **Plastikchips**, eine **Stoppuhr** und eine **Isomatte**. Natürlich könnt ihr auch wieder eure Eltern und Geschwister mit „einspannen“, schließlich sollen die nicht nur bei euch zuschauen und evtl. noch eure gemeinsamen Weihnachtsplätzchen dabei aufessen...

1. ÜBUNG:

Ihr lauft 1 Minute auf der Stelle

2. ÜBUNG:

Ihr legt den Stab oder das Seil vor euch hin und überspringt es erst mit dem rechten Bein und holt dann das linke Bein nach. Jetzt geht's rückwärts. Erst das linke Bein, dann das rechte Bein und nun flüssig hintereinander weg, sodass ihr immer hin und her hüpf! (10x)

3. ÜBUNG:

Jetzt stellt ihr euch parallel zu dem Seil auf und springt mit geschlossenen Beinen über das Seil hin und her und geht dabei leicht in die Knie (wie beim Skilaufen). Schafft ihr auch das eine Minute?

4. ÜBUNG:

Nach einer kurzen Pause nehmt ihr den Stab/Seil etwa schulterbreit in beide Hände, grätscht die Beine, geht mit dem Oberkörper nach vorn und berührt mit dem Stab die Knie, richtet den Oberkörper wieder auf und geht mit dem Stab/Seil über den Kopf und streckt dabei beide Arme. (10x)

5. ÜBUNG:

Ihr sucht euch einen freien Platz an der Wand und lehnt euch mit geradem Rücken daran an. Nun geht so tief in die Knie, dass euer Oberschenkel in einem 90° Winkel zum Unterschenkel steht, so als würdet ihr auf einem Stuhl sitzen. Versucht diese Stellung so lang wie möglich zu halten und stoppt die Zeit!

6. ÜBUNG:

Stellt euch im Raum auf und nehmt eure Wasserflasche! Jetzt führt ihr seitliche Ausfallschritte nach rechts und nach links aus und versucht dabei die Wasserflasche auf Stirnhöhe mit gestreckten Armen anzuheben. (Jede Seite 5x)

7. ÜBUNG:

Zum Abschluss der Erwärmung noch eine Kraftübung, die ihr gern mit einem Partner um die Wette machen könnt. Dann braucht ihr allerdings zwei Schalen/Tassen und zweimal eine handvoll Spielfiguren/Chips. Ihr könnt aber auch allein gegen die Stoppuhr antreten.

Legt euch eine Isomatte hin, stellt die Schale darauf und legt die Spielfiguren daneben. Geht jetzt in den Liegestütz und versucht so schnell wie möglich alle Figuren mit einer Hand in die Schale zu



legen. Das heißt, ihr stützt euch nur noch mit einem Arm ab, während der andere Arm bzw. die Hand arbeitet. Wechselt den Arm und macht die Übung nochmal. Puh, das ist echt anstrengend, aber super, dass ihr durchgehalten habt!

Nun kommen wir zum versprochenen „**CORONAVIRUSSPIEL**“ Auf die Idee dazu gebracht, hat uns euer Fechtkamerad Lauren aus der Bambinigruppe. Er meinte nämlich neulich, dass er einfach gegen die Viren kämpfen und sie mit der Waffe „abpieksen“ würde. Das versuchen wir jetzt mal. Dafür braucht ihr ein Stück Wäscheleine oder ein dünnes Seil, sowie 5 Wäscheklammern, eine kleine Schüssel und die kleinen Coronavirusgesichter, die ihr euch ausdrucken und ausschneiden könnt.

Spannt die Leine zwischen zwei Stühlen oder eurem Bett und einem Stuhl auf und befestigt das Papier mit den Wäscheklammern auf dieser Leine (möglichst gleiche Abstände). Stellt die Schüssel neben euch auf den Boden oder auf einen Stuhl. Ihr braucht so viel Platz in dem Raum, dass ihr später ungehindert mit einem „Schritt vorwärts Ausfall“ die Wäscheleine erreichen könnt. Nun geht in Fechtstellung und versucht im Stand mit gestrecktem Arm die Coronaviren einzeln abzunehmen (ihr macht also die gleiche Übung insgesamt 5x) und in die Schüssel neben euch zu legen. Versucht das so schnell wie möglich, ohne dass sie dabei entkommen...

Im nächsten Durchgang macht ihr das Gleiche mit einem Schritt vor, dann mit einem Schritt vorwärts Ausfall. Wenn ihr die Viren abgenommen habt, steht ihr aus dem Ausfall auf und macht Schritte rückwärts bis zu eurer Schüssel.

Uff, die kleinen Biester sind gar nicht so leicht „abzuknipsen“ aber nun liegen sie hoffentlich alle in eurer Schüssel und geben Ruhe!

Etwas Gutes haben sie dann doch auch. Durch sie habt ihr gleich ein kleines Mensurtraining absolviert. Sicher wisst ihr schon, dass mit der Mensur der Abstand zwischen zwei Fechtern gemeint ist. Bei der engen oder kurzen Mensur können sich die Fechter mit ausgestrecktem Arm treffen.

Bei der mittleren Mensur kann man den Gegner mit gestrecktem Arm und Ausfall oder einem Schritt vorwärts treffen.

Bei der weiten Mensur ist für das Treffen des Gegners neben dem gestreckten Arm und dem Schritt vorwärts noch ein Ausfall nötig. Es geht auch ein Sprung vor Ausfall, das nennt man auch Ballestra (das ist italienisch) und ist eine Lieblingsübung unseres Trainers Tom Langhammer;-)

Jetzt könnt ihr euch entspannen. Legt euch auf`s Bett oder auf den Boden, macht euch eure Lieblingsmusik an und versucht das Suchsel, das wir euch mitgeschickt haben, zu lösen.

LIEBE ELTERN, GROßELTERN, TANTEN, ONKEL UND FREUNDE,

anbei noch ein kleiner Tipp, wie sie die Kinder und vielleicht auch sich selbst bei Laune halten können. Es geht um ein Benefizprojekt, das sich Liederprojekt nennt und das Musizieren und vor allem das Singen mit Kindern fördern soll.

Kinder singen gern und Bewegungslieder bringen Schwung in den Alltag, was die Kinder vielleicht gerade jetzt besonders nötig haben. Quatschlieder und Zungenbrecher sind lustig, Schlaflieder entspannen und Weihnachtslieder verstärken die Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Beim Singen

lernen die Kinder automatisch richtig zu atmen, sich zu bewegen, zu hören und auch die Sprache wird gefördert. Das Liederprojekt (<https://www.liederprojekt.org/>) bietet Texte, Noten und Liedeinspielungen an, so z.B. auch Weihnachtslieder in verschiedenen Sprachen. Vielleicht haben sie Lust, mal mit ihren Kinder hineinzuhören und gemeinsam zu singen. Sport und Musik gehören unbedingt zusammen.

Alles Gute und schöne Weihnachten wünschen Josefine, Herr Fehri und Brigitte

FECHTSUCHSEL

Finde die 10 versteckten Wörter!

F	B	I	A	S	A	E	B	E	L
T	E	N	A	U	K	A	M	P	F
R	I	C	M	A	S	K	E	G	V
E	N	L	H	F	D	F	K	T	E
F	A	D	M	T	E	L	A	D	M
F	R	K	E	D	G	O	Q	L	Q
E	B	R	N	X	E	R	W	R	L
R	E	L	S	L	N	E	U	S	T
S	I	U	U	G	C	T	G	S	E
Y	T	V	R	B	X	T	U	Q	S

Diese Wörter sind versteckt:

KAMPF

DEGEN

FECHTGRUSS

SAEBEL

AUSFALL

FLORETT

MASKE

BEINARBEIT

MENSUR

TREFFER

Name: _____

Datum: _____

