



# Schnupperkurs Fechten

Der Schnupperkurs richtet sich an Kinder, die gerne den Fechtssport einmal ausprobieren möchten oder nach den zwei Gratisprobestunden noch nicht sicher sind, ob der Sport wirklich zu ihnen passt. Der Schnupperkurs gibt Euch einen genaueren Einblick in die Welt des Fechtens. Anders als in anderen Sportarten ist es beim Fechten schwierig, „einfach mal mitzumachen“. Es müssen erst die Grundlagen der Beinarbeit erlernt werden, bevor die Waffe zum Einsatz kommen kann. Ein einzelnes Probetraining reicht selten aus, um einen genauen Einblick in unseren schönen Sport zu bekommen.

**Umfang:** 4 Samstage, je 2 Stunden

**Termine:** 01.07.2023, 08.07.2023, 15.07.2023, 22.07.2023 jeweils 11:00 – 13:00 Uhr



**Kosten:** 100 Euro pro Kind, zahlbar in bar bei Kursbeginn

**Verfügbare Plätze:** 4 – 8

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmern statt.

**Anmeldung und Infos:** per E-Mail an [vorsitz1@fechten-in-frankfurt.de](mailto:vorsitz1@fechten-in-frankfurt.de)

**Mitzubringen ist** normale Sportkleidung, feste, saubere Hallenschuhe sowie genug zu trinken (nur Wasser, keine Glasflaschen!). Fechtausrüstung wird vom Verein für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt.

In der ersten Einheit lernen die Kinder Fechtschritte und Fechtausrüstung kennen. In der 2. und 3. Einheit gibt es zusätzlich zur Beinarbeit Übungen am Stoßkissen und Partneraufgaben. In der letzten Trainingseinheit gibt es ein kleines Abschlussturnier, bei dem die erlernten Techniken eingesetzt werden können. Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde.

\*\*\*\*\*

## Was ist Fechten?

Fechten ist eine der ältesten Sportarten der Welt und gehört zu den olympischen Disziplinen. Beim modernen Sportfechten gibt es drei verschiedene Waffen – Degen, Florett und Säbel. Die Waffen unterscheiden sich in ihrer Form und im Gewicht und in der Art der Benutzung (sogenannte Hieb- und Stoßwaffen). Auch die gültigen Trefferflächen und die Regeln unterscheiden sich teilweise erheblich.

Wir beim FTV 1860 trainieren in der Regel nur das Degenfechten. Das Degenfechten ist am ehesten mit dem früheren Duellfechten vergleichbar, denn nur beim Degenfechten sind Doppeltreffer möglich. Auch gilt beim Degenfechten der ganze Körper inklusive Kopf, Händen und Füßen als Trefferfläche.

## Warum Fechten?

Fechten fordert und fördert Körper und Geist gleichermaßen. Es werden **Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Konzentration, Ausdauer und Reaktion** trainiert.

Außerdem werden wichtige mentale Stärken wie **Mut, Entschlossenheit, Ehrgeiz und Taktik** geschult, was sich oft auch positiv auf die Schule auswirkt.

Fechten wird nicht umsonst oft als die „Gentleman“-Sportart bezeichnet: Neben der Bewegungsförderung lernen die Kinder faires Verhalten und den Umgang mit Erfolg und Niederlagen.