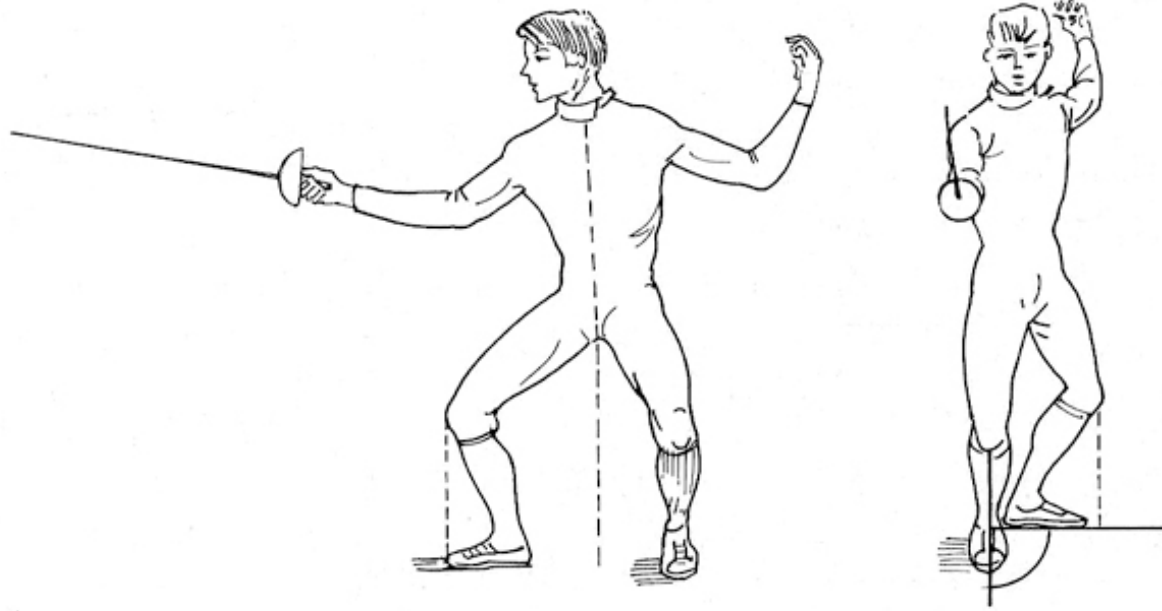


Beinarbeit und Fechtstellung

Für das Fechten ist das Beherrschen der fechtspezifischen Beinarbeit von fundamentaler Bedeutung. Anders als beim Gehen und Laufen werden die Beine bei der fechterischen Beinarbeit nicht überkreuzt. Dadurch kann jederzeit schnell zwischen Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen gewechselt werden. Der Oberkörper bleibt jederzeit in einer optimalen Position, dem Gegner möglichst wenig Trefffläche bietend und die Voraussetzung für eine ruhige Waffenführung bleibt gegeben.

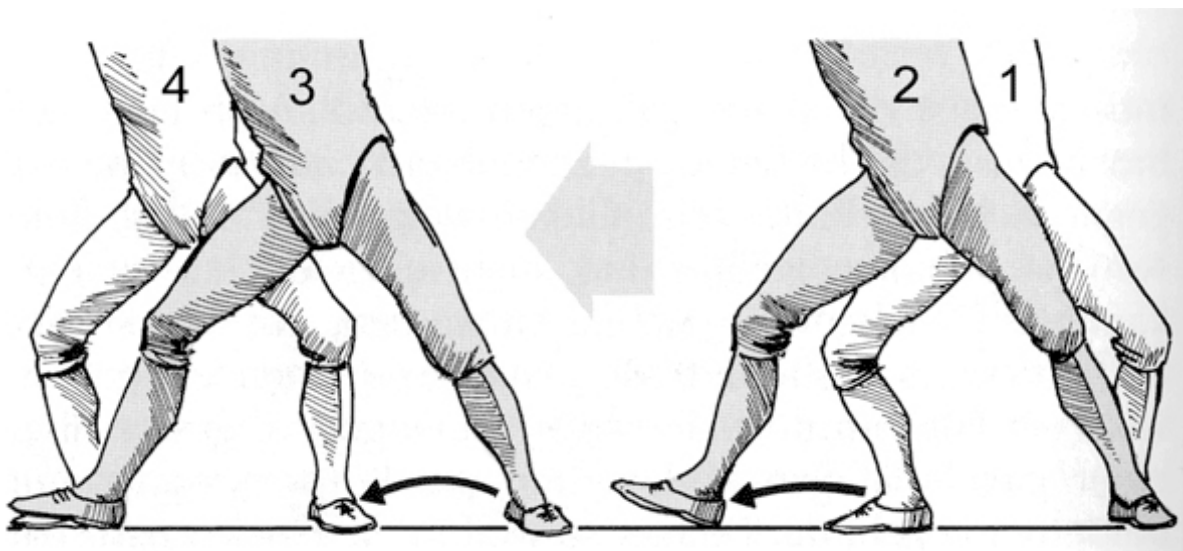


Fechtstellung

Die Beine sind leicht gebeugt, die Füße ca. anderthalb Fuß auseinander. Der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere ist um 90 Grad nach außen gedreht. Der vordere Fuß und die Ferse des hinteren bilden eine Linie. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Knie sind ungefähr über der Fußspitze.

Die hintere Schulter ist zurückgedreht um dem Gegner möglichst wenig Fläche zu präsentieren. Der hintere Arm wird locker hinter dem Kopf gehalten.

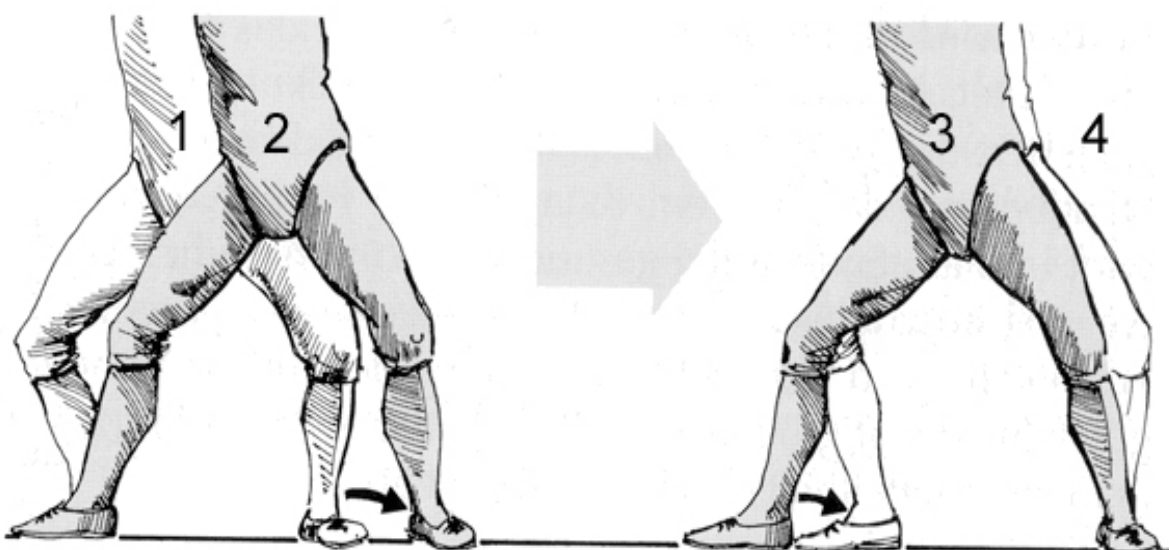
Der Waffenarm ist leicht gebeugt. Die Schulter ist locker (und bleibt auch bei allen Bewegungen locker). Die Spitze der Waffe zeigt auf die gültige Trefffläche des Gegners.



Schritt vor

Die Spitze des vorderen Fußes wird angehoben. Mit dem hinteren Fuß drückt man ab. Der Unterschenkel des Vorderbeins schwingt nach vorne und setzt nach ca. anderthalb Fußlängen weiter mit der Ferse voran auf. Der hintere Fuß wird nachgesetzt, er darf dabei nicht schleifen.

Bei allen Beinbewegungen sollte der Kopf und die Spitze der Waffe sich nicht auf- und abewegen. Nach jedem Schritt oder Sprung muss die Fechtstellung wieder eingenommen werden: Füße ca. anderthalb Fußlängen auseinander. Ein typischer Anfängerfehler ist, dass sich bei der Beinarbeit der Abstand der Füße verringert.

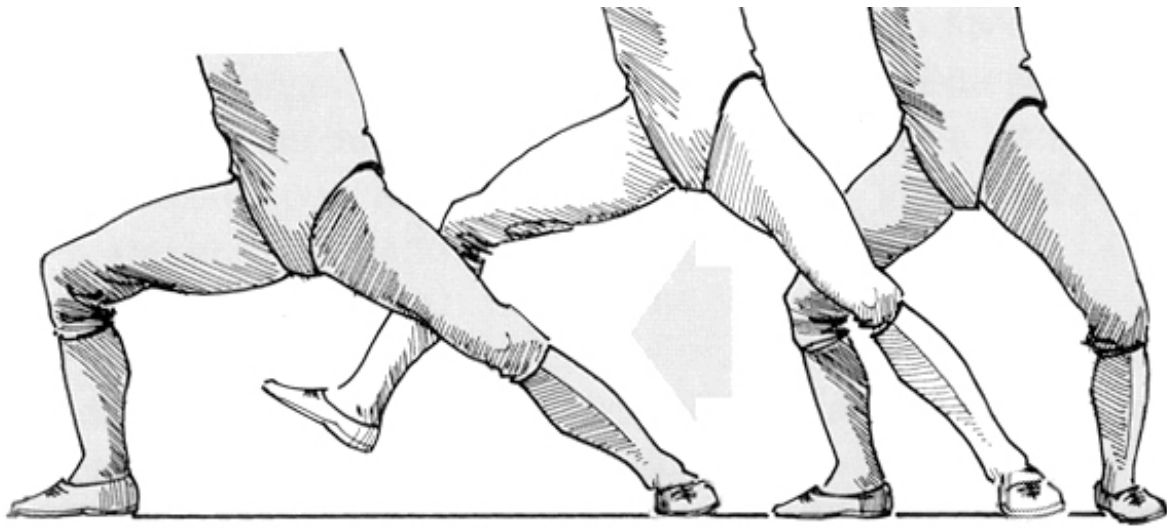


Schritt rück

Der vordere Fuß stößt über den Ballen ab, gleichzeitig schwingt das hintere Bein zurück. Der hintere Fuß setzt ca. anderthalb Fuß weiter hinten auf. Das vordere Bein flach nachführen und mit dem Ballen voran wieder aufsetzen.

Schritt rück
Schritt rück

Ausfall



Der Ausfall dient der plötzlichen Annäherung an den Gegner. Die meisten Angriffe enden in einem Ausfall.

Beim Anfänger-Training kommt vor dem Ausfall immer die Streckung des Waffenarms: Linie!

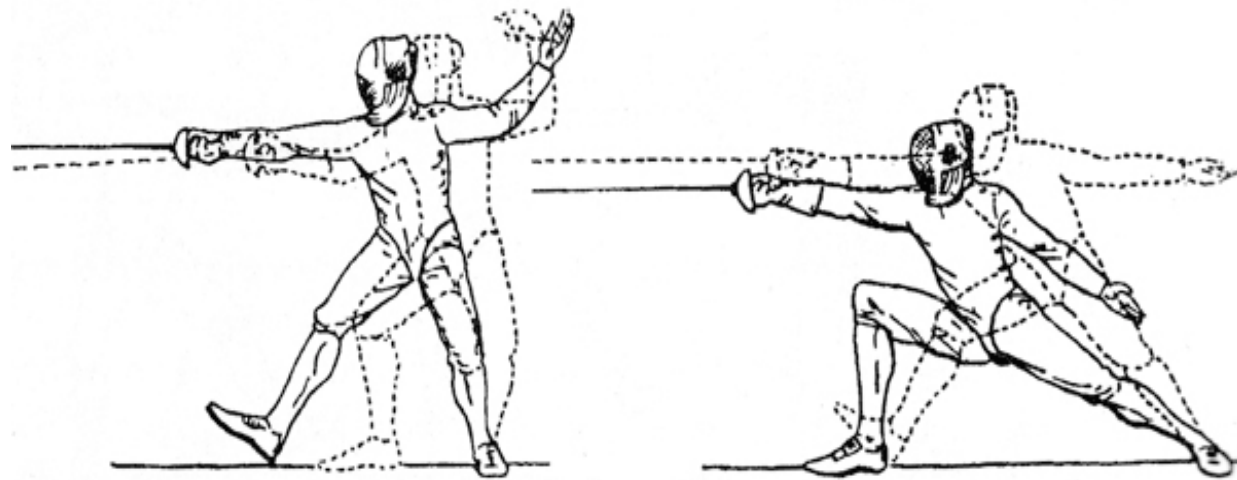
Der vordere Unterschenkel kickt leicht nach vorne, dabei streckt sich das hintere Bein durch. Die Streckung und Abduktion (Abspreizung) des hinteren Beines bewirkt die Beschleunigung nach vorne. Das Standbein wird voll durchgestreckt während das vordere Bein in der Luft ist.

Ausfall

Fußbewegung beim Ausfall

Die vordere Fuß bewegt sich dadurch relativ flach über den Boden nach vorn. Während dieser Beschleunigungsphase wird der hintere Arm in die Horizontale gestreckt.

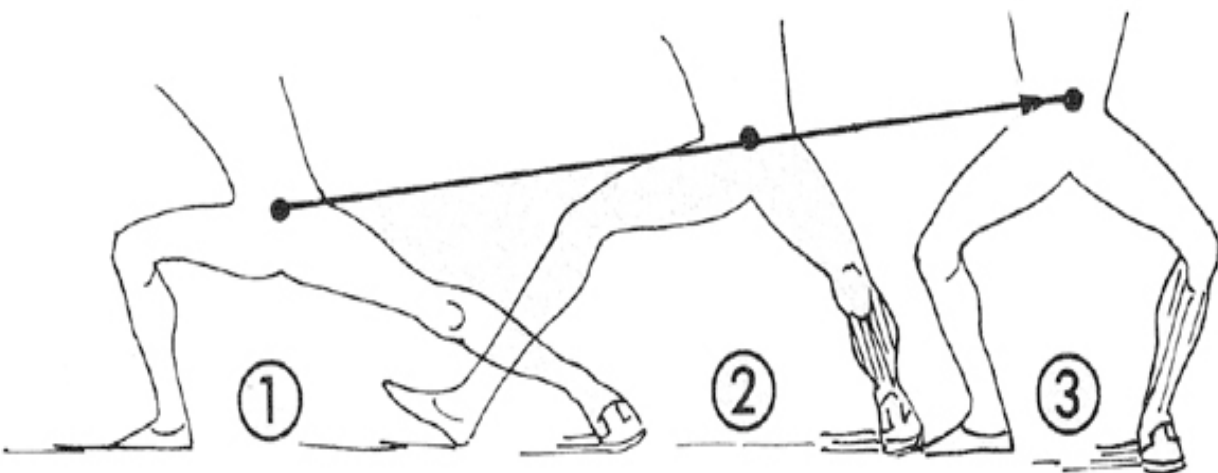
Während der gesamten Bewegung bleibt die Sohle des hinteren Beines an einer Stelle im Kontakt mit dem Boden. D.h. der hintere Fuß darf nicht nachgezogen werden.



Der vordere Fuß fängt mit der Ferse voraus den Ausfall ab. In der Endstellung ist der vordere Unterschenkel ungefähr senkrecht, der vordere Oberschenkel ungefähr waagrecht, das Knie ist nicht weiter als maximal über der Fußspitze vorgeschoben. Das hintere Bein voll durchgestreckt. Beide Sohlen haben vollen Bodenkontakt. Der Oberkörper ist aufrecht oder leicht nach vorne gebeugt. Der Waffenarm gestreckt, der hintere Arm ist gestreckt unter Schulterhöhe gefallen.

Ausfall

Gesamtbewegung beim Ausfall



Aufstehen (Rückzug) aus dem Ausfall

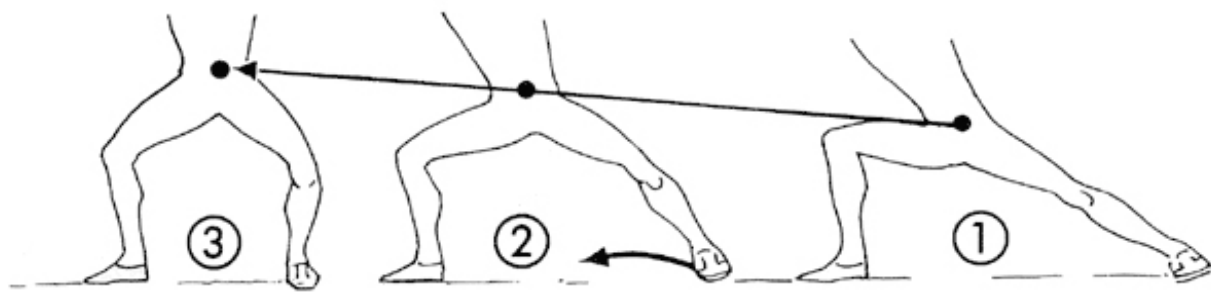
Nach erfolglosen Angriff wird der Rückzug in die Fechtstellung vorgenommen, z.B. wenn der Gegner pariert hat und eine Riposte ansetzt.

Das vordere Bein streckt sich und stößt vom Boden ab, gleichzeitig knickt das hintere Bein ein. Die Rückbewegung wird durch ein dynamisches Abwinkeln des hinteren Arms unterstützt. Das vordere Bein setzt in Fechtstellung wieder auf.

Aufstehen aus dem Ausfall

Nachsetzen aus dem Ausfall

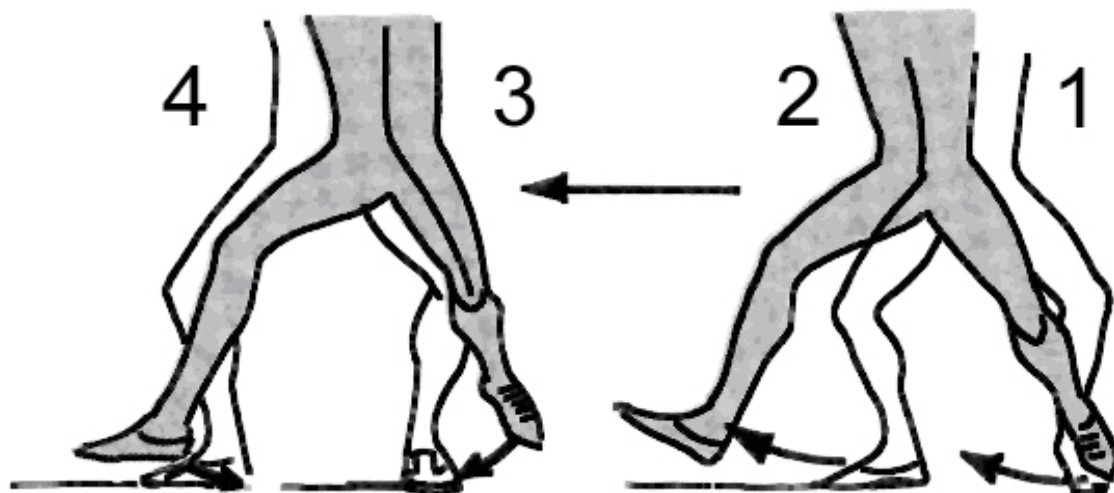
Nach erfolglosen Angriff wird nachgesetzt, z.B. weil der Gegner nicht ripostiert, oder weil der eigene Angriff ohne Parade des Gegners einfach zu kurz war.



Der Körperschwerpunkt wird kurzfristig etwas nach vorne verlagert und die vordere Oberschenkmuskulatur angespannt, damit der hintere Fuß nach vorne gesetzt werden kann. Das vordere Bein streckt sich etwas, das hintere wird gebeugt, so dass man wieder in Fechtstellung steht.

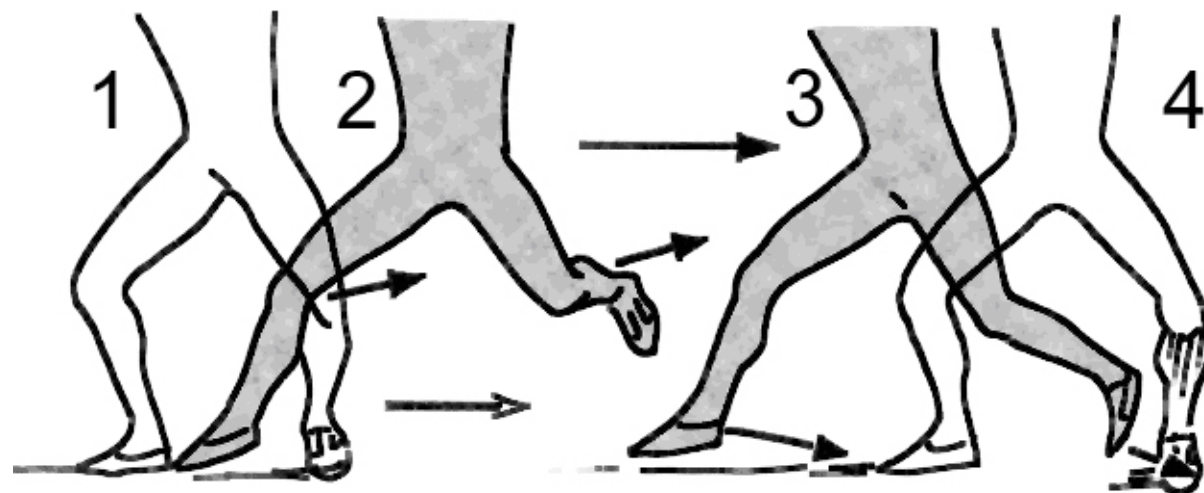
Dem Nachsetzen folgt häufig, wenn es die Gefechtslage erlaubt, ein weiterer Ausfall.

Sprung vor



Der vordere Unterschenkel kickt leicht vor, gleichzeitig streckt sich das hintere Bein kurz, so dass man flach über den Boden ca. anderthalb Fuß weit nach vorne springt. Mit beiden Füßen gleichzeitig in Fechtstellung landen. Wichtig: Der Sprung sollte möglichst flach ausgeführt werden.

Sprung vor
Sprung vor
Sprung rück



Hinteres Bein aus dem Hüftgelenkt nach hinten schwingen, gleichzeitig den Körper durch Streckung des vorderen Beins ca. anderthalb Fuß weit nach hinten stoßen. Mit beiden Füßen gleichzeitig landen. Wichtig: Der Sprung sollte möglichst flach ausgeführt werden.

Sprung rueck
Sprung zurück