|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poussins – Pupil(le)s** | **Benjamin(e)s** | **Minimes** | **Cadet(te)s** | **Juniors** |
| **Alter** | 5-10 | 11-12 | 13-14 | 15-17 | 18-20 |
| **Trainingsstunden pro Woche** | 2-4 | 4-7 | 7-11 | 11-15 | 16-20 |
| **Hauptaspekt** | Entwickeln der grundlegenden Bewegungsfähigkeiten.  Erlernen der Grundlagen des Fechtsports auf spielerische Art. | Trainieren lernen  Polysportive Trainingskultur. | Trainieren, um zu trainieren.  Basis legen für spätere Leistungen. | Trainieren für Wettkämpfe.  Entwicklung kompetitiver Leistungsfähigkeit. | Trainieren, um zu Gewinnen  Leistung auf hohem Niveau erbringen. |
| **Physis** | Entwicklung der allgemeinen Physis und Beweglichkeit.  Grundlegende Bewegungsformen:  Laufen, Springen, Balancieren, Rollen, Drehen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Werfen, Fangen, Kämpfen, Raufen, Rutschen, Gleiten und weitere Formen.  Verbesserung der Agilität, Gleichgewicht, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Explosivität. | Weiterführung der allgemeinen physischen Entwicklung und Beweglichkeit.  Training der Schnelligkeit und Ausdauer durch abwechslungsreiche Spielformen.  Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Beweglichkeitsübungen.  Bedeutung von Aufwärmen und Stretching. | Allgemeines, ausgeglichenes Training der Physis.  Rumpfstabilität.  Spezifisches Training von Schnelligkeit, Ausdauer und Explosivität.  Konstantes und überwachtes Training der Beweglichkeit.  Rituale für das Einwärmen und Stretching. | Intensives , spezifisches und individuelles Konditionstraining.  Rumpfstabilität.  Spezifisches Training der Schnelligkeit, Ausdauer, Explosivkraft.  Erhaltung der Beweglichkeit. | Erhaltung und Verbesserung der physischen Kapazität.  Ansatz zur Individualisierung des Konditionstrainings.  Spezifisches Schnelligkeits-, Ausdauer- und Krafttraining. |
| **Technik** | Vermitteln der Grundtechniken: Positionen, Bewegungen, Angriffe, Verteidigungen. | Weiterführung der Grundtechniken: Positionen, Bewegungen, Angriffe, Verteidigungen. | Verbessern der eigenen, spezifischen Kompetenzen.  Konsequente Vergrösserung der eigenen technischen Fähigkeiten und des Trainingsumfangs. | Hohes Niveau an Kompetenzen.  Individualisierung, Entwicklung persönlicher Stil.  Spezifische Wettkampfsituationen schaffen. | Sehr hohes Niveau an Kompetenzen.  Spezifisches Wettkampftraining.  Kapazität, um zu antizipieren und improvisieren. |
| **Taktik** | Einfache Einführung in die Fechtregeln und Ethik. | Ziel und Strategie des Kampfes – Beobachtung des Gegners.  Konventionen und spezifische Regeln der Waffen.  Ablauf der Wettkämpfe.  Einführung ins Schiedsrichterwesen. | Gegnerbeobachtung.  Vermitteln und Beobachten individueller Taktiken. Schiedsrichterwesen. | Gegner beobachten und sich ihm anpassen können.  Verschiedene Wettkampfsituationen antizipieren und damit umgehen können.  Wettkämpfe planen, vorbereiten und auswerten können. | Entwicklung effizienter Wettkampfstrategien.  Situative Anpassung der Taktik.  Erkennen der Stärken und Ausnutzung der Schwächen des Gegners. |
| **Mental** | Positive Grundhaltung gegenüber dem Sport.  Spass und Selbstvertrauen.  Konzentration. | Verständnis fürs Training schaffen, um die Ziele zu erreichen.  Konzentration und Selbstvertrauen. | Ziele setzen und Willen zu guter Leistung entwickeln.  Fähigkeit zum Umgang mit Niederlagen.  Konzepte zu Visualisierung und Entspannung. | Entscheide treffen.  Kurze, mittelfristige und langfristige Ziele setzen.  Wettkampfvorbereitung mit Entspannung, Visualisation und Konzentration. | Unabhängige Entscheide fällen.  Auswertung, Einbezug und Umsetzen der Ratschläge des Trainers.  Fokussierung auf gesetzte Ziele. |
| **Lerngruppe**  **Lernstufe** | Einsteiger.  Erwerben und festigen. | | Fortgeschrittene  Anwenden und variieren. | | Könner  Gestalten und ergänzen. |

**TRAININGSBLATT FECHTEN**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATUM : TRAINING NR° DAUER : ANZAHL TN : Poussins/pupilles**   |  |  | | --- | --- | | Ziel Physis |  | | Ziel Technik |  | | Ziel Taktik |  | | Ziel Mental |  |   Thema des Trainings :  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  ……………………………………………………………. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aufwärmen : Dauer :  Ziel : …………………………………..………………………...........................  Ablauf  : ……………………..……………….……………………………………….  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………………….. | Beinarbeit : Dauer :  Ziel : …………………………………….………………………………………………  Ablauf : …………………………….………………………………………………….  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  ……………………………………………………………………………………………..  …………………………………………………………………………………………….. |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 1: Dauer :  Ziel : …………………………………..……………………….  Ablauf : …….……………..…………………….…………..  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… | C:\Users\Hugo\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\piste.png |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 2 : Dauer :  Ziel : ………….…….………………………………………….  Ablauf : ……………………………………….……………..  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… | C:\Users\Hugo\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\piste.png |

|  |  |
| --- | --- |
| Situation 3 : Dauer :  Ziel: …………………………………………………………….  Ablauf : ……………………………………….……………..  ……………………………………………………………………  …………………………………………………………………… |  |
| Auswetung  : ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... | |