|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 lernenPolysportive Trainingskultur. | Trainieren, um zu trainieren.Basis legen für spätere Leistungen. | Trainieren für Wettkämpfe.Entwicklung kompetitiver Leistungsfähigkeit. | Trainieren, um zu GewinnenLeistung 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. | FortgeschritteneAnwenden und variieren. | KönnerGestalten 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  : ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………... |