



einheitliche

Zielvorstellung



Technikleitbild

Florett



einheitliche

Zielvorstellung

Technikleitbilder

Fechtstellung

Ausfall

Waffenführung

Positionen

Treffflächen

einheitliche

Zielvorstellung

Technikleitbild

Fechtstellung



Fechtstellung vorn

**Schultergürtel
entspannt!**

**Kopf !
gerade und
leicht vor geneigt.**

**Vorderes Bein
Hüftgelenk +Knie
Sprunggelenk**

Bilden eine Linie!



Fechtstellung vorn

11 Jahre

Kopf !
gerade und
leicht vor geneigt.

Schultergürtel!
entspannt!

Vorderes Bein
Hüftgelenk + Knie
Sprunggelenk
bilden eine Linie!



Fechtstellung vorn

8 Jahre

Kopf !
gerade und
leicht vor geneigt.

Schultergürtel!
entspannt!

Vorderes Bein
Hüftgelenk + Knie
Sprunggelenk
bilden eine Linie!



Fechtstellung hinten



Fersen !
Stehen auf einer
Linie.

Fechtstellung Seite hinten

Kampfstellung!

Oberkörper
leicht
nach vorn
gebeugt.

Spitze ist auf den Gegner gerichtet!
Ellenbogen + Hand + Spitze
sollten eine Linie bilden!

Vorspannung auf den
Streckschlingen!

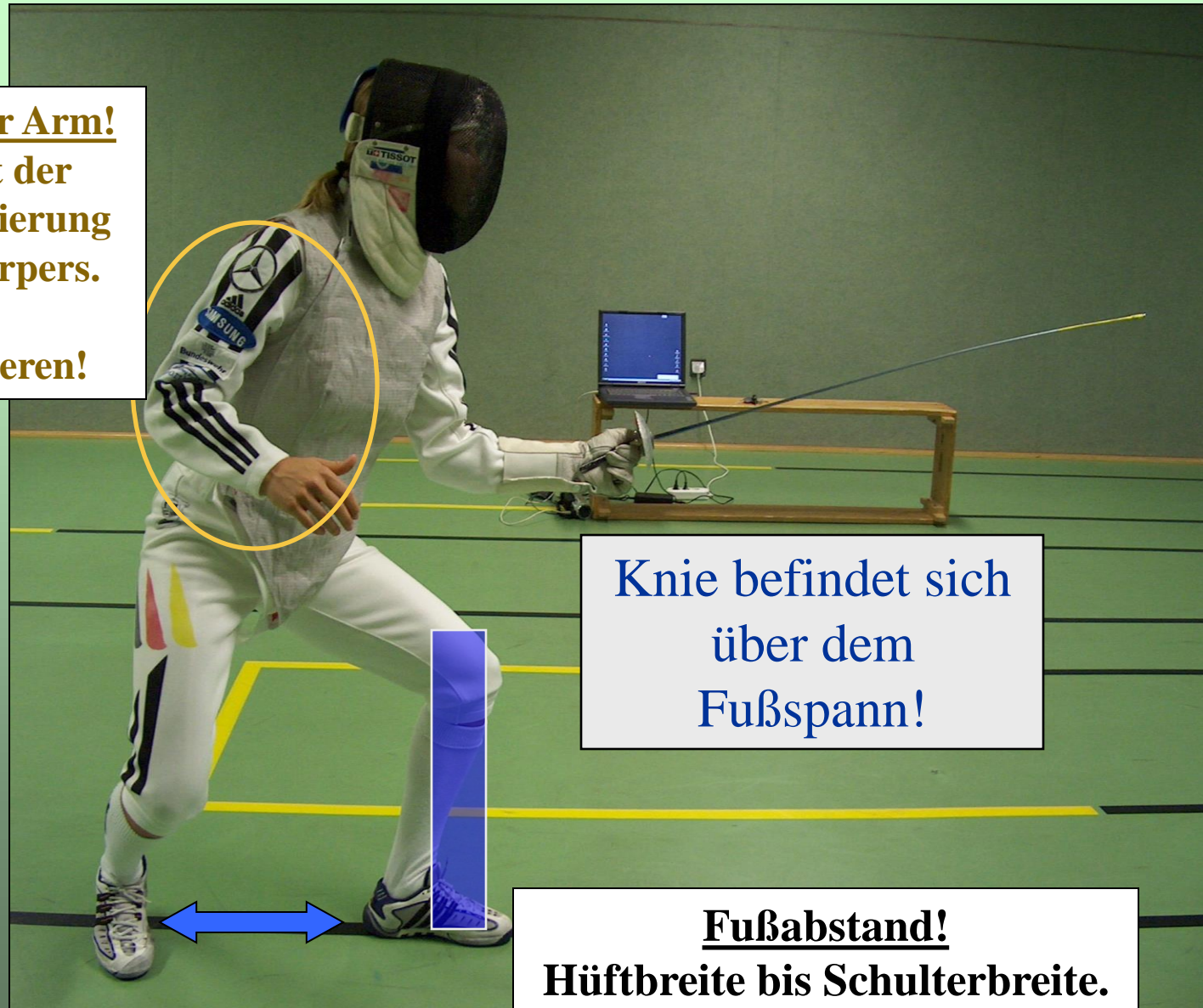


Fechtstellung Seite vorn

Hinterer Arm!

Dient der
Stabilisierung
des Körpers.

Aktivieren!



Knie befindet sich
über dem
Fußspann!

Fußabstand!
Hüftbreite bis Schulterbreite.

Fechtstellung Seite vorn

11 Jahre



Knie befindet sich
über dem
Fußspann!



Hinterer Arm!
Dient der
Stabilisierung des
Körpers.

Aktivieren!

Fußabstand!
Hüftbreite bis Schulterbreite.

Fechtstellung Seite vorn

8 Jahre

Hinterer Arm!

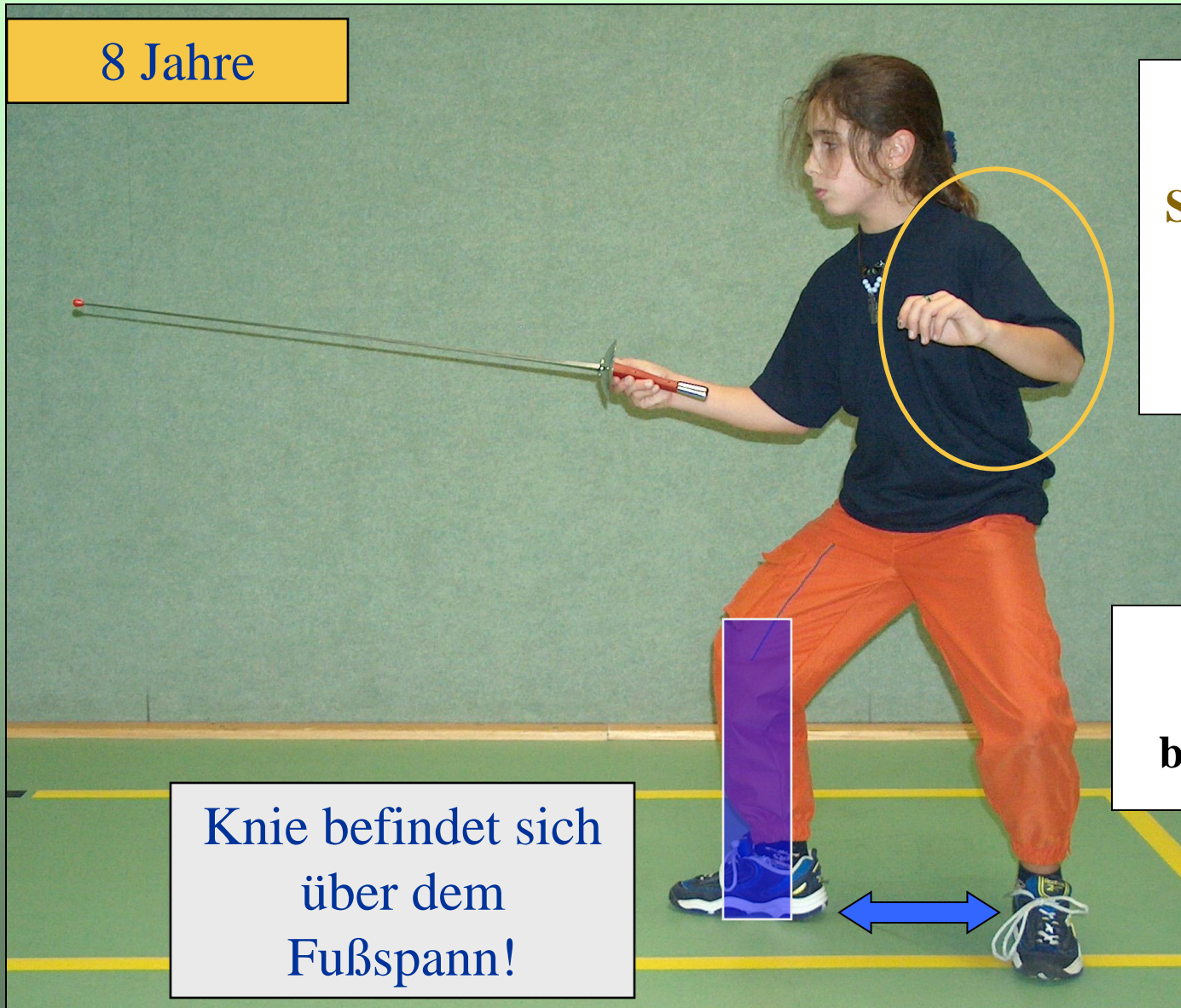
**Dient der
Stabilisierung des
Körpers.**

Aktivieren!

Fußabstand!

**Hüftbreite
bis Schulterbreite.**

**Knie befindet sich
über dem
Fußspann!**



einheitliche

Zielvorstellung

Technikleitbild

Ausfall

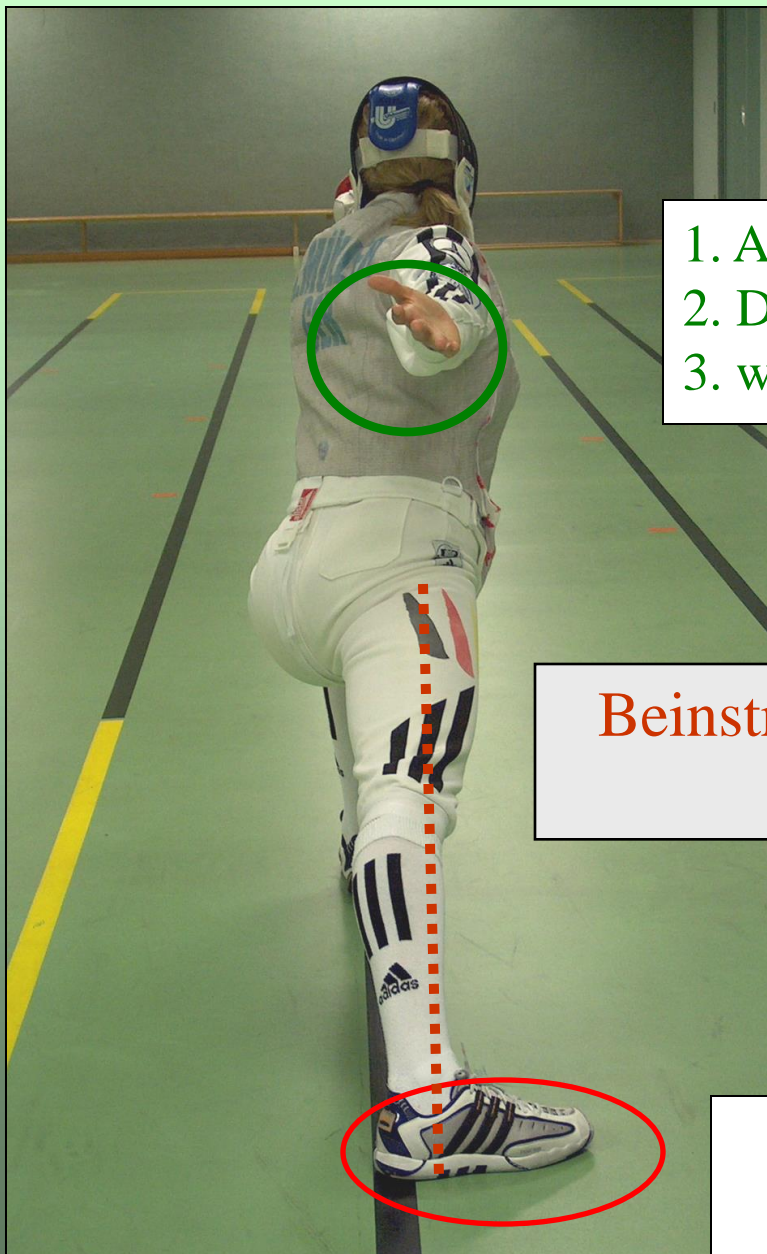


Ausfall von vorn



Das Knie!
befindet
sich über
der Ferse

Ausfall von hinten



1. Arm rollt sich beim Ausfall auf
2. Daumen ist oben
3. wichtige Ausgleichsfunktion

**Beinstreckung! beim Abdruck
zum Ausfall.**

**Der hintere Fuß
stabilisiert!**

Ausfall Seite vorn

1. Arm rollt sich beim Ausfall auf
2. Daumen ist oben
3. wichtige Ausgleichsfunktion



Ausfall muskulär
abfangen!!!!!!

Beinstreckung!
beim Abdruck
zum Ausfall.

Knie
über Ferse!

Ausfall Seite vorn

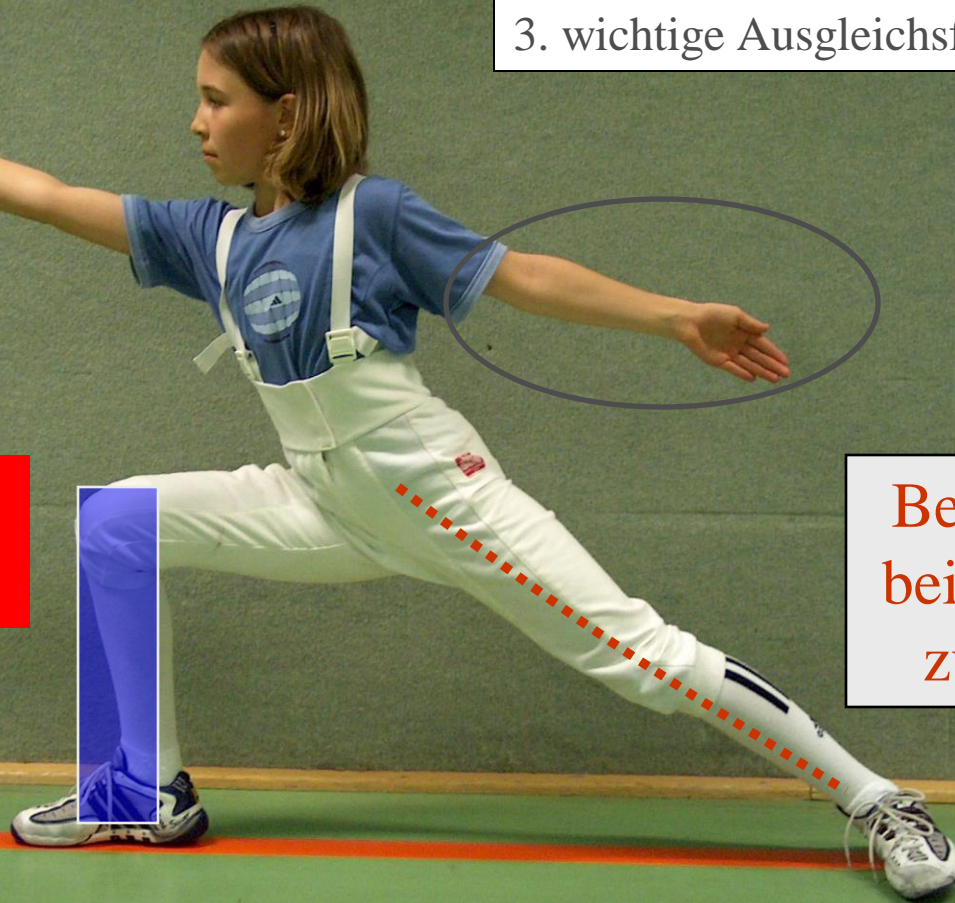
11 Jahre

1. Arm rollt sich beim Ausfall auf
2. Daumen ist oben
3. wichtige Ausgleichsfunktion

Ausfall muskulär
abfangen!!!!!!

**Knie
über Ferse!**

Beinstreckung!
beim abdrücken
zum Ausfall.



Ausfall Seite vorn

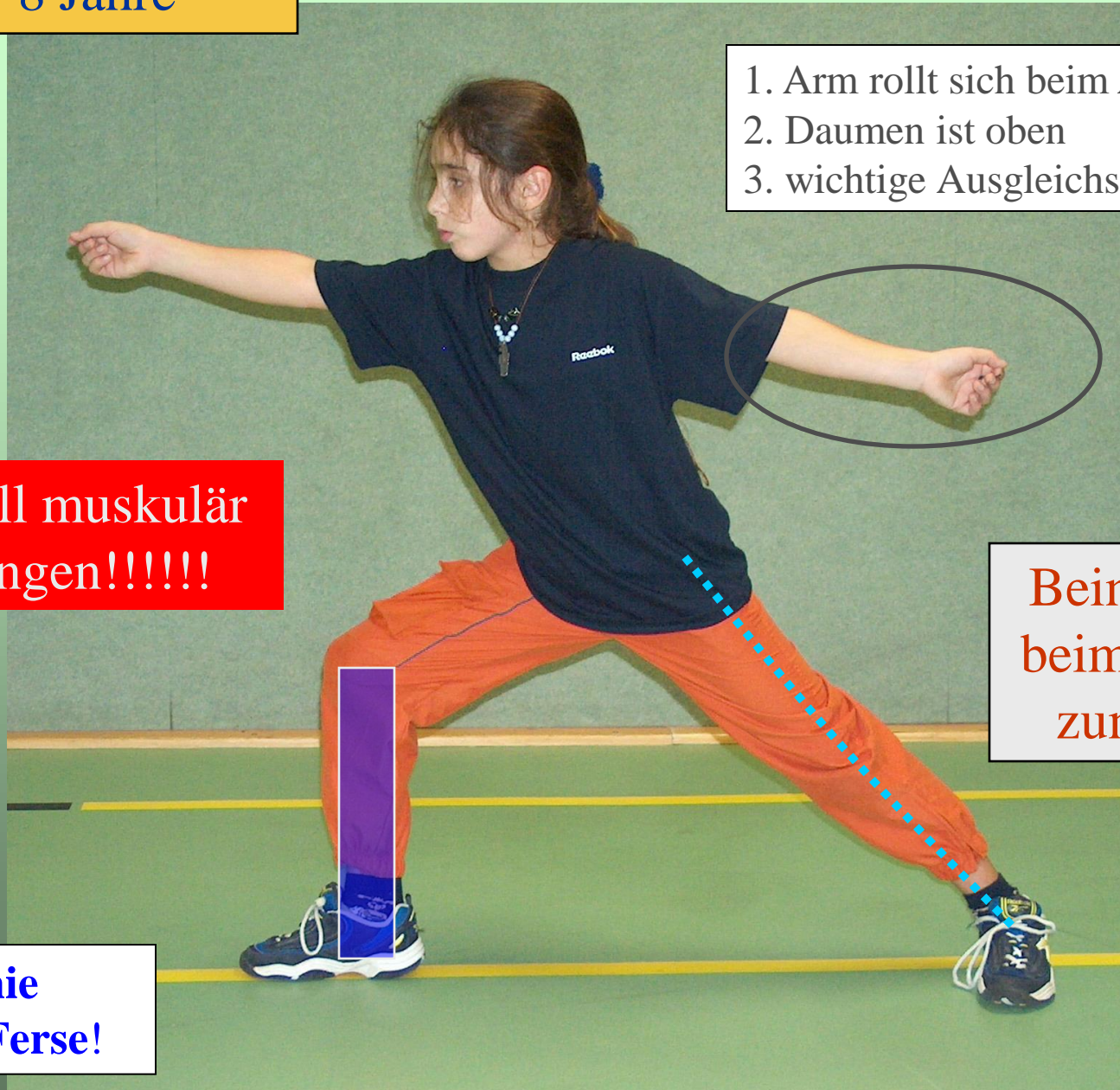
8 Jahre

1. Arm rollt sich beim Ausfall auf
2. Daumen ist oben
3. wichtige Ausgleichsfunktion

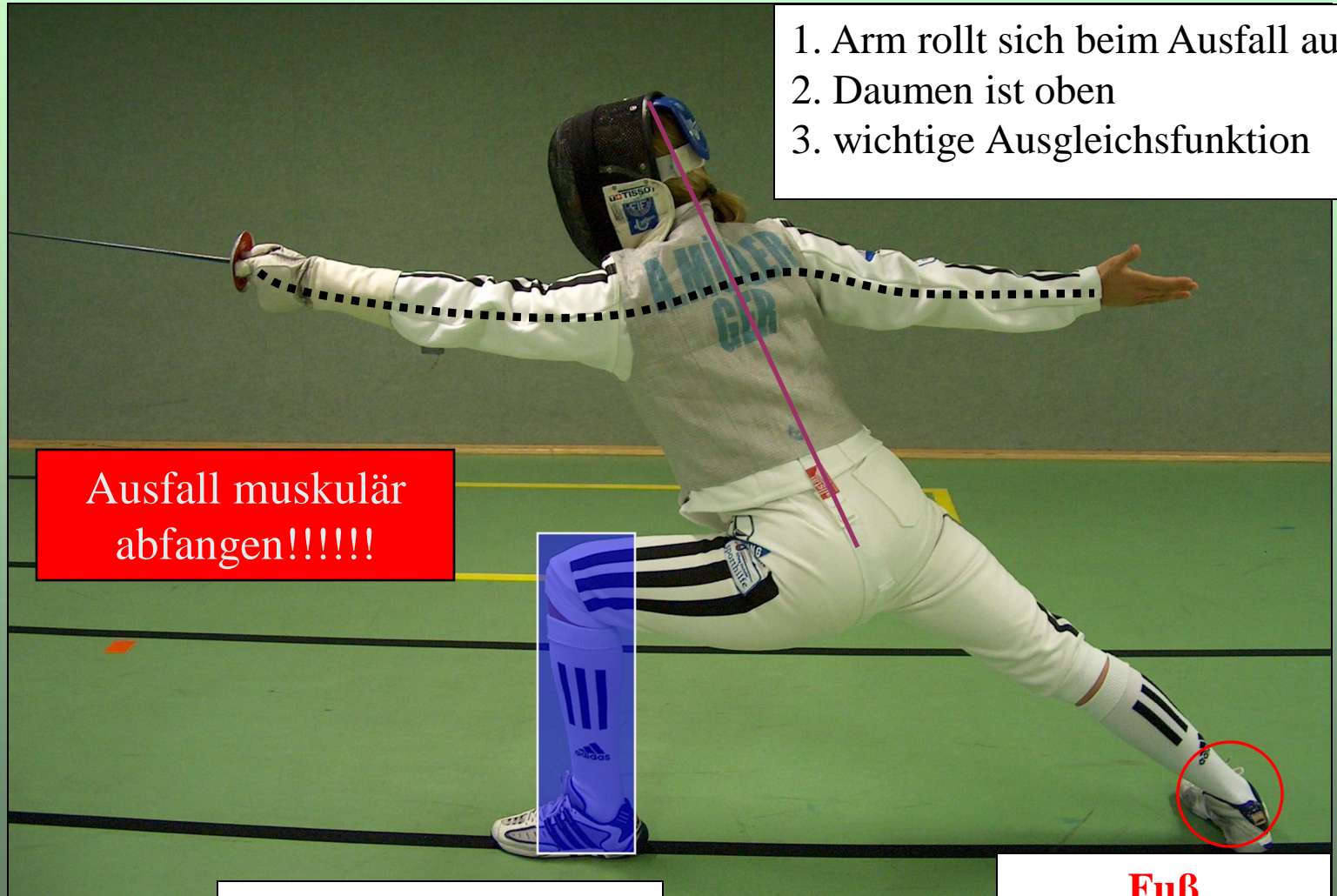
Ausfall muskulär
abfangen!!!!!!

Beinstreckung!
beim abdrücken
zum Ausfall.

**Knie
über Ferse!**



Ausfall Seite hinten



1. Arm rollt sich beim Ausfall auf
2. Daumen ist oben
3. wichtige Ausgleichsfunktion

**Ausfall muskulär
abfangen!!!!!!**

Knie über Ferse!

**Fuß
stabilisiert!**

Technikleitbild Ausfall

1. Ausgangsstellung:
 - Fechtstellung mit Vorspannung der Beine;
 - Oberkörper leichte Vorlage
 - Aktivierung beider Arme
 - Waffe in Auslage
 - Waffe richtig anfassen
2. Der Arm mit der Waffe beginnt sich zu strecken und den Ausfall einzuleiten.
3. Das vordere Bein (Ausfallbein) löst sich bei gleichzeitigem Hochziehen der Fußspitze vom Boden.
Der hintere Arm beginnt sich aufzurollen
4. Der Unterschenkel mit dem Fuß (Ausfallbein) schnellen nach vorn
Das hintere Bein (Standbein) wird schnell und kräftig gestreckt.
Der Waffenarm und hintere Arm werden gestreckt (aber nicht endgradig!).
5. Bei Erreichen der maximalen Geschwindigkeit sollte der Treffer erfolgen,
bevor die Ferse aufsetzt.
6. Das Aufsetzen der Ferse leitet den Abfangvorgang ein. Die Oberschenkelmuskulatur des Ausfallbeines bremst den Ausfall ab. Das Knie steht dann oberhalb der Ferse. Der Winkel zw. Unter- und Oberschenkel ist ein stumpfer Winkel. Das hintere Bein ist gestreckt und der Fuß stabilisiert den Ausfall. Die leichte Vorlage des Oberkörpers bleibt erhalten