

Beispiel Stundenplan Fechtprojekt Artos Fechtschule

	Tag 1	Tag 2	Tag 3
Schwerpunkt	Beinarbeit	Übungen mit der Waffe	Fechten
9:00	Begrüßung Vorstellung Aufwärmübung, Spiel	Aufwärmübung Gymnastik	Aufwärmübung Gymnastik
9:30	Waffenkunde (Vorstellung Florett, Degen, Säbel, inklusive Treffflächen)	Beinarbeit (Neue Beintechniken & Wiederholung Vortag)	Beinarbeit (Neue Beintechniken & Wiederholung Vortag)
10:00	Gymnastik (Dehn- / Kraftübung)	Technik mit der Waffe I (Armhaltung, gerader Stoß)	Technik mit der Waffe II (Wiederholung, Parade, Riposte)
10:30	Beinarbeit I (Fechtstellung, Schritt vorwärts, Schritt rückwärts, Ausfall)	Freifechten mit Plastikwaffen	Freifechten mit Plastikwaffen
11:00	Kleine Spiele Reaktion, Koordination	Kleine Spiele Reaktion, Koordination	Kleine Spiele Reaktion, Koordination
11:30	Ende	Ende	Ende

benötigte Kleidung:

Sportsachen
lange Trainingshose
Trainingsjacke & Pullover fürs Fechten
Hallenschuhe

Sonstiges:

Notizheft & Stift
Ausreichend zu Trinken

Zusatz:

Auf Wunsch kommen wir mit Videoausrüstung und dokumentieren den gesamten Kurs!
Gruppenfotos in Fechtanzügen am Ende des Kurses möglich!
Transportables Reaktionsmessgerät, Fechtausrüstung wird komplett gestellt!