

„Hieb- und Stichfest“



Fechten - das ist Angriff und Verteidigung, Aktion und Reaktion, Technik und Taktik. Fechten fördert Kondition, Schnelligkeit, Genauigkeit und Eleganz, schult aber auch Eigenverantwortung, Entscheidungsfähigkeit, Fairness und Disziplin.

Schnell wie ein Sprinter, virtuos wie ein Geiger und klug wie ein Schachspieler.

Fechten ist eine umfassende Bewegungstherapie für den ganzen Menschen

Deshalb treffen sich die Lauterbader Schüler der Fecht-AG wöchentlich.

Sie arbeiten an ihrem

Körpergefühl

Zu Beginn fechten die Schüler mit Stäben (Stock). So lernen sie ihren Körper besser kennen und trainieren die Hand-Augen-Koordination. Diese Koordination muss erst intensiv geschult werden. Sie trainieren ihre Beweglichkeit, Schnelligkeit und Kraft auf natürliche und ganzheitliche Weise.

Zusätzlich fördert das Fechten Persönlichkeitswerte, die damals wie heute unverzichtbar im gesellschaftlichen Leben sind:

Konfliktfähigkeit

Das Freifechten führt immer wieder kontrolliert an Konfliktsituationen heran, bei denen der Fechtschüler sein Verhalten erfahren, verstehen und verbessern kann. Hier geht es nicht darum den Fechter abzuhärten, sondern ihn zu sensibilisieren und ihm die Angst vor Konflikten zu nehmen. Wer sein Verhalten in solchen Momenten verstehen und einschätzen lernt, vermag in alltäglichen Situationen besonnener zu reagieren und die „Kontrolle“ über sich und die Situation zu bewahren.

Das heißt, der Schüler wird in dem Augenblick sensibilisiert, in dem ein Gefecht beginnt. Der Fechtschüler kann z. B. mit einem Säbel nicht „ein bisschen angreifen“.

Aktionen im Fechten sind klar und deutlich! Es beginnt zwischen beiden Fechtern ein Gespräch... aber ohne Worte ...

Der Fechter kann im Übungsgefecht keinen Hieb oder Stoß zurücknehmen und sagen: "Ich habe es nicht so gemeint".

Der Schüler lernt nach und nach sich mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass jede Fechtaktion eine Konsequenz nach sich zieht.

In unserem Alltag strömt sehr viel auf uns ein und es fällt vielen Schülern schwer, zu differenzieren. Daraus resultiert oft eine Konzentrationsschwäche.

Konzentration

Man muss hellwach sein, um die Angriffe des Gegners zu parieren. Man braucht Mut, um anzugreifen, und Disziplin, um den richtigen Moment abzuwarten. Ganz präsent muss der Fechter einen Platz einnehmen. Das viele Reden wird während der Fechtübungen nahezu überflüssig. Dann gelingt es, sich konzentriert auf einzelne Fechtaktionen einzulassen. Der Fechtschüler ist „ganz bei der Sache“.

Selbsteinschätzung

Der Schüler lernt bei vielen Fechtaktionen mit Erfolgen und Misserfolgen umzugehen. Die Annahme von Erfolgen/Siegen will ebenso gekonnt sein, wie das Lernen von Misserfolgen. Die Bewältigung von Sieg und Niederlage stellt sich bei jedem Freigeftcht natürlicherweise als Aufgabe.

„Niemand ist frei, der über sich selbst nicht Herr ist“ (Matthias Claudius)

Abschließend ist zu sagen, dass die Wahrnehmung und das Selbstwertgefühl gestärkt werden.

Wahrnehmung und Selbstbewusstsein

Beim Fechten wird jeder Schüler zur Wahrnehmung seiner selbst motiviert. Es findet eine Konfrontation statt mit seinen Stärken und Schwächen, also seinen Gaben und Ängsten und seiner Wirkung auf andere.

Durch die Wiederholungen der Fechtübungen wird „eingeladen“ nicht an der Oberfläche zu verweilen, sondern die Beziehung zu seinem Fechtpartner, sprich zu anderen Menschen, zu suchen.

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennen lernen als im Gespräch in einem Jahr“ (Platon)

Später, nach dem Erlernen der Beinarbeit, wird mit Florett, Säbel oder Degen gefochten. Für die Schüler wird es spannend, wenn die komplette Fechtausrüstung hinzukommt (Fechtjacke, Fechthose und Fechtmaske etc.).

Institut Lauterbad e.V.



Michael Heberer

Projektleitung Fechten/Klassenlehrer