

## **Gewonnen wird im Kopf – oder Schnick-Schnack-Schnuck auf der Planche.**

Wetzlarer und Dillenburg DegenfechterInnen in der Wettkampfklasse Veteranen nahmen am siebten Breitensportlehrgang Degen im Fechtzentrum Heidenheim teil. Organisiert und geleitet wurde das Seminar von Armin Stadter (Mitglied Präsidium Deutscher Fechter Bund).

14 ambitionierte Fechterinnen und Fechter vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen trainierten drei Tage lang ihre Fähigkeiten auf Wettkampfqualität. Auf dem Programm standen Technik und Taktik, Partnerübungen und Beinarbeit, freies Fechten und Fechten mit verschiedenen Aufgaben. Jeder Teilnehmer hatte die Möglichkeit, mehrfach Lektionen bei den einzelnen Trainern Richard Schmidt (zweifacher deutscher Meister; 3. Weltmeisterschaft Leipzig), Max Mészáros (deutscher Meister), Kilian Stadter (Kadertrainer), und Armin Stadter zu erhalten. Intensiv geübt wurden gerader Stoß, Parade Riposte, Attaque, Coupé-Stoß, Sixt-Einladung, Prime, Degenhaltung, Mensur, Grundstellungen und Tempoaktionen. Eingefahrene Gleise wurden verlassen, individuelle Taktiken angewendet. Der Leitspruch Übung macht den Meister, führte die TeilnehmerInnen an konditionelle Grenzen. „Wenn man etwas Neues ausprobiert, darf man nicht erwarten, es gleich perfekt zu können, sollte aber bereit sein mit Geduld und Ausdauer konzentriert an sich zu arbeiten“, so Stadter und erläuterte die taktischen Abläufe eines Degengefechtes mit den Regeln des Schnick-Schnack-Schnuck-Spieles. „Das Ziel sei zu treffen, darauf baut sich die Taktik auf. Geplant wird vorher. Habt euren Plan vor dem ersten Stoß im Kopf“ ergänzte Armin Stadter und lies dies gleich auf der Planche unter Anleitung und Beobachtung der Trainer umsetzen.

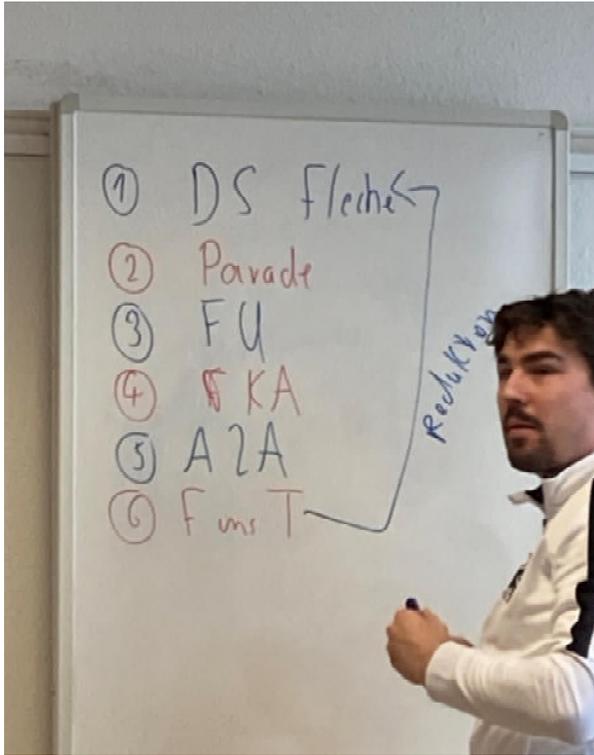
Neue Anregungen und Verbesserungsvorschläge gab es unabhängig vom Leistungsstand für jeden. Besonders gelungen waren auch die Übungen zur Aufwärmung aus dem Functional-Training, angeleitet von Trainern aus dem Leistungssport.

Auch die Theorie kam nicht zu kurz. Armin Stadter referierte nicht nur neben der Bahn über taktische Grundsätze im modernen Sportfechten. Die FechterInnen wurden quasi von den Trainern gelesen. Fehler wurden umgehend analysiert und deren Vermeidung wurde erklärt. So waren alle mit Einsatz, Engagement und Freude dabei.

Die Bedeutung dieses Breitensportseminares hat nicht nur für die ambitionierten Freizeitfechter aus Dillenburg und Wetzlar einen hohen Stellenwert. Die Teilnehmenden nahmen nicht nur weite Anfahrtswege innerhalb Deutschlands in Kauf, sondern kamen sogar aus Österreich angereist.

Das Seminar fand unter strengen 2G-plus-Bedingungen statt. Alle hatten mindestens 2 Coronaschutzimpfungen und testeten sich zusätzlich im örtlichen Testzentrum der Stadt Heidenheim.

Text: Martin Zieher (Fechten – TV Wetzlar)



Taktische Unterweisung von Richard Schmidt. (Foto: Privat)



Taktische Unterweisung von Richard Schmidt und Armin Stadter. (Foto: Privat)



Trainer und Teilnehmerinnen am VII. Breitensportlehrgang Fechten in Heidenheim 12/2021 (Foto: Privat)