

Träningsplan - A6 Fäktning



Förord

Träningsplanen grundar sig dels på Svenska Fäktförbundets handledningsskrift ”Att fäkta florett & värja” som riktar sig till ungdomstränare i fäktning.

Handboken finns tillgänglig i fäktlokalen i flera pärmar.

I pärmen finns konkreta förslag på övningar som är kopplade till träningsplanens olika punkter, hänvisning till kapitel och sida ska finnas vid de flesta punkterna.

Dels grundar sig planen på klubbens egen indelning i träningsnivåer; Grundläggande, Fortsättning och Avancerad.

I planen finns också en koppling till Fäktförbundets blåa och gula träningsmärken.

Syftet är att ge tränare ett stöd i hur man lägger upp träningen för sin grupp och för att lättare kunna avgöra när varje fäktare är mogen att ta nästa steg i sin utveckling. Detta ger också en kontinuerlig plan för klubben och meningen är att alla ska veta vad respektive nivå innebär och innefattar.

Syftet är parallellt att fäktaren själv ska kunna följa sin utveckling och få en överblick över vad man klarat av och vad som står näst på tur.

Ordningsföljden är inte absolut. Vissa punkter går igenom dels som enkla grunder, dels återkommande i kombination med mer komplicerade påbyggnader. Vissa punkter kan vara mer eller mindre en direkt fortsättning på föregående och behöver därför rätt grund att stå på, andra punkter inför helt nya moment.

Varje fäktares utveckling är individuell och träningsplanen ska inte ses som en tävling i vem som når nästa punkt eller nivå först. Många av punkterna kommer att övas, repeteras och utvecklas samtidigt som man lär sig nya. Olika fäktare är olika duktiga på olika saker - och vid olika tidpunkter.

Träningsplanen ska mer ses som en guide till att lära sig - och att lära ut - i rätt ordning, och att inga viktiga delar glöms bort längs vägen.

”I värjfäktning är kombinationer av preparationer, attacker i främje linjen, fortsättningar på attacker, arret-stötar och konter-tempo centrala.”

AFFI&V 7.8

Träningsplan - A6 Fäktning



1 Grundläggande

1.1 En Garde

behärska kroppens grundposition i fäktning

[AFFI&V 7.2.1 + 5.3-5.4](#)

1.1.1 Ben & Kropp

rätt ställning för fötter och kroppshållning i garde-position, betoning på balans och viktfördelning (utan vapen)

1.1.2 Armar

rätt ställning med armarna, vapenarmen i rätt avstånd från kroppen, rätt höjd och vinkel gentemot golv och motståndare, bakre armen som balanshjälp, förstå hur armens rörelse påverkar kroppen

1.2 Marché - rompé

kunna flytta sig framåt och bakåt på rätt sätt, bibehålla rätt fotposition och kroppsställning under förflyttning, samt återgå till korrekt garde-position (utan vapen)

[AFFI&V 5.6-5.7](#)

1.3 Vapen i hand

[AFFI&V 5.5](#)

1.3.1 Förstå vapnet

kunskap om hur vapnet fungerar (spetsens funktion, jordning mm), vad som krävs för att få en godkänd stöt, skålens skyddsfunktion, säkerhet (klingans böjning t ex)

1.3.1.1 Olika handtag

kort om olika typer av handtag och om möjligt få pröva olika

1.3.2 Hålla vapen

rätt handgrepp, förstå hur man ska hålla och hur hårt, få in rätt vinkel, rak linje armbåge - hand - spets

1.3.3 Med vapen i hand upprepa 1.1

1.3.4 Med vapen i hand upprepa 1.2

Träningsplan - A6 Fäktning



1.4 Stöt

kunna utföra korrekt stötrörelse, med betoning på "arm före kropp", stillastående utdela stöt utan att förlora kroppsbalansen eller viktfördelning, återgå till garde-position

[AFFI&V 7.2.2 + 6.3-6.5](#)

1.4.1 Sträckt arm

lära sig sträcka armen ordentligt, avslappnat utan att spänna axelparti

1.4.2 Mål i rak linje

lära sig sikta och sätta stöt rakt fram

1.4.3 Högt mål

kunna sätta stöt mot högt mål

1.4.4 Lågt mål

kunna sätta stöt mot lågt mål

1.4.5 Avlastning

kunna avlasta korrekt vid stöt

1.5 Marché -> stöt

kunna förflytta sig framåt, därefter utdela stöt betoning på balans och rätt ordningsföljd - "arm före kropp"

[AFFI&V 6.3-6.5](#)

1.6 Rompé -> stöt

kunna förflytta sig bakåt, därefter utdela stöt betoning på balans och rätt ordningsföljd - "arm före kropp"

[AFFI&V 6.3-6.5](#)

1.7 Rätt avstånd och undvika stöt

kunna hålla rätt avstånd och undvika motståndarens stöt genom enkla rörelser

1.7.1 Avstånd

kunna följa motståndarens avstånd men också kunna

1.7.2 Rompé

backa för att undvika stöt

1.7.3 Rompé + utsträckt arm

backa för att undvika bli träffad, samtidigt sträcka emot för ökat skydd

1.8 Arret - stoppstöt

kunna sträcka emot motståndarens stöt, med huvudsyfte att med hjälp av motståndarens rörelse framåt träffa först, efter stöt backa tillbaka till garde-position.

Stoppstöt anses vara det primära sättet att försvara sig i värja, parad-ripost det sekundära.

[AFFI&V 7.3-7.4](#)

Träningsplan - A6 Fäktning



1.9 På pisten regler, förhållningssätt och säkerhet på tävling

1.9.1 Säkerhet

1.9.2 Uppförande

1.9.2.1 Salut

1.9.3 Grundläggande regler

1.9.4 Utrustning

Träningsplan - A6 Fäktning



2 Fortsättning

2.1 Utfall

[AFFI&V 5.8](#)

2.1.1 Stillastående - Utfall

2.1.2 Marché - Utfall

2.2 Fortsatt anfall

[AFFI&V 7.4-7.5](#)

2.2.1 Remise

fäktaren fullföljer sin attack efter en parad från motståndaren

2.2.2 Reprise

förnyad attack direkt efter återgång till gard

2.2.3 Redoublement

förnyad attack där ett utfall direkt följs av ett nytt utfall

2.3 Klingkontakt

2.3.1 Engagement

att skapa kontakt med motståndarens klinga för att stänga motståndarens linje och öppna sin egen

[AFFI&V 6.6-6.7](#)

2.3.2 Degaché

att gå ur ett engagement eller, längre fram, gå ur en parad

[AFFI&V 6.8-6.9](#)

2.3.3 Batté

att slå undan motståndarens klinga så att väg för egen stöt öppnas

[AFFI&V 6.24-6.26](#)

2.3.4 Pressé

att trycka undan motståndarens klinga så att väg för egen stöt öppnas

[AFFI&V 6.24-6.26](#)

Träningsplan - A6 Fäktning



2.4 Parader

[AFFI&V 7.7 + 6.10-6.16](#)

2.4.1 Quarte

2.4.2 Sixte

2.4.3 Septime

2.4.4 Octave

2.5 Riposte

kunna "svara" på en attack genom att utdela en stöt efter en korrekt genomförd parad, fokusering på rätt stegvis ordningsföljd:

1. uppfångande paradrörelse
2. kontrolläge
3. ripost

[AFFI&V 7.7 + 6.10-6.17](#)

2.5.1 Direkt

ripost utförd i samma linje

2.5.2 Indirekt

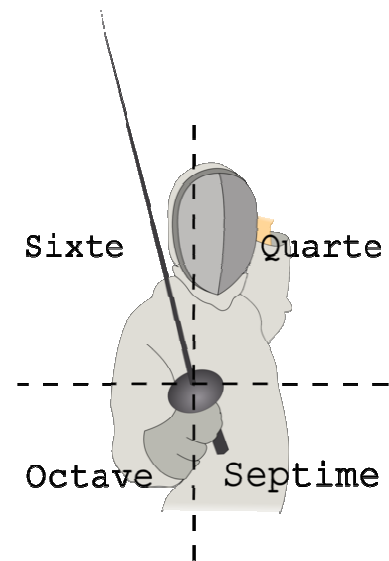
ripost utförd i annan linje

2.6 Blått Märke



uppfylla Svenska Fäktförbundets punkter för *Blått Märke - Värja* värderingar, teori, praktik

(SvFF:s "Att fäktas florett & värja", kap 9.2)



Träningsplan - A6 Fäktning



3 Avancerad

3.1 Konter-attacker

3.1.1 Attack i preparation

att attackera en motståndare som är på väg att attackera
[AFFI&V 6.23](#)

3.1.2 Motattack

att attackera en motståndare som utför en attack
[AFFI&V 7.6](#)

3.1.3 Konter ripost

att utföra en attack efter parad på motståndarens ripost
[AFFI&V 6.18-6.19](#)

3.2 Flêche

[AFFI&V 5.10](#)

3.2.1 Utföra flêche

korrekt kunna utföra en flêche:
avstånd, förberedelse, steg, vapen, fart, förbi

3.2.2 Försvar mot flêche

kunna försvara sig mot en flêchande motståndare

3.3 Distans & Tempo

att använda avståndet aktivt i fäktningen,
men också locka motståndaren att göra det man vill
[AFFI&V 7.2](#)

3.3.1 Konter-tempo

att med en falsk attack locka fram en konterattack från motståndaren
[AFFI&V 7.7](#)

3.4 Sammansatt attack

attack med en eller flera finter
[AFFI&V 6.20-6.22](#)

3.4.1 Une-deux

kunna utföra två degagéer därpå utdela stöt

3.4.2 Double

kunna finta hot, degagera, därpå utdela stöt

3.5 Coupé

att träffa motståndarens hand eller arm genom att gå "runt" skålen
översida, men också som första steget för efterkommande utfall
[AFFI&V 6.26-6.27](#)

Träningsplan - A6 Fäktning



3.6 Prise de fer

kunna kontrollera och neutralisera motståndarens klinga med egen klinga
[AFFI&V 6.28-6.29](#)

3.6.1 Opposition

3.6.2 Envelopement

3.6.3 Croisé

3.6.4 Liement

3.7 Cederande parad

försvar mot prise de fer
[AFFI&V 6.30](#)

3.8 Taktik

3.8.1 Att fäktas offensivt eller defensivt

3.8.2 Att möta olika typer av motstånd

3.8.3 Ledning - Underläge

3.9 Döma fäktning

kunna regler, domarbegrepp och agerat domare i fäktlokalen

3.10 Gult Märke



uppfylla Svenska Fäktförbundets punkter för *Gult Märke - Värja*
värderingar, teori, praktik

[\(SvFF:s "Att fäkta florett & värja", kap 9.3\)](#)