

Tagesprogramm im Detail

Montag – Einstieg & Grundlagen

- ✓ Begrüßung & Vorstellung des Trainerteams
 - ✓ Aufwärmen mit Koordinations- & Reaktionsspielen
 - ✓ Wiederholung der Grundlagen (Grundposition, Beinarbeit, Paraden)
 - ✓ Partnerübungen zur Distanzkontrolle
 - ✓ Einführung in die Turnierregeln
-

Dienstag – Technik & Taktik

- ✓ Beinarbeit & Schnelligkeitstraining
 - ✓ Einzeltechniken: Angriffe & Paraden
 - ✓ Einführung in taktische Fechtstrategien
 - ✓ Szenario-Fechten (z. B. Angriff aus Rückstand)
-

Mittwoch – Intensivtraining & Polysportive Elemente

- ✓ Zirkeltraining mit Fokus auf Ausdauer & Schnellkraft
 - ✓ Angriffs- & Verteidigungstechniken in Partnerübungen
 - ✓ Freigefechte mit besonderen Herausforderungen
 - ✓ Polysportive Übungen (z. B. Ballspiele für Reaktionsfähigkeit)
-

Donnerstag – Turnier-Vorbereitung & Spezialübungen

- ✓ Simulation eines Turnierablaufs
 - ✓ Fechten mit Einschränkungen (z. B. nur ein bestimmter Angriff erlaubt)
 - ✓ Mentales Training & Konzentrationsübungen
 - ✓ Mannschaftsfechten (Teamwettbewerb)
-

Freitag – Turniertag & Abschlussspiele

- ✓ Gemeinsames Aufwärmen mit spielerischen Elementen
- ✓ Offizielles Fechtturnier mit Wertung
- ✓ Siegerehrung & Urkundenvergabe
- ✓ Abschlussbesprechung