

Du hittar alla övningsklipp om du skannar QR-koden

Träna som en landslagsfäktare

Balans

Ärtpåsen på spetsen: (1) Lägg ärtpåsen på spetsen av pinnen/staven eller det ni har som passar. (2) Försök sedan att förflytta dig fram och tillbaka utan att tappa ärtpåsen.

- Övningen kan försvåras genom att balansera pinnen/vapnet mitt i handen eller på handryggen. Om man är riktigt duktig kan man testa att balansera på ett finger. Övningen kan dessutom försvåras genom att ändra gångstil. Kan du göra detta baklänges som exempel.



Enbensknuff: (1) Hitta en kompis att köra med. (2) Välj vilket ben ni ska balansera på och ställ er sedan på det benet mittemot varandra. (3) Försök få den kompis ur balans genom att knuffa lätt i axeln. Den som först lyckas få den andra ur balans vinner. Byt sedan ben.

- Tänk på att köra schysst utan hårda knuffar! Ingen tycker om när det gör ont.



Pricksäkerhet

Ringen på /klingan/pinnen: (1) Hitta en kompis du kan köra med. (2) Ställ er en bit från varandra, en av er håller i en pinne och den andra av er i några ringar/konhattar. (3) Kompisen med ringarna/konhattarna kastar dem en och en likt en frisbee varav kompisen med pinnen försöker fånga ringen/konhatten.

- Övningen kan försvåras genom att ni ökar avståndet mellan varandra. Kanske efter varje fångad ring/konhatt.



Snabbhet

Kon-förflyttning: (1) Hitta en kompis du kan köra med. (2) Ställ er mittemot varandra. En av er håller i en konhatt. (3) Kompisen med konhatten förflyttar sig fram och tillbaka i sidled och kompisen mittemot följer efter. (4) Efter några förflyttningar kastar kompisen konhatten likt en frisbee snett framåt och den kompisen försöker fånga den. (5) När konhatten fångats så är det den andres tur att leda och kasta hatten.



Reaktion

Ärtpåsereaktion: (1) Hitta en kompis du kan köra med och två ärtpåsar/mindre bollar/stenar. (2) Ställ er mittemot varandra. En av er håller de två ärtpåsarna i vardera hand i höjd med ansiktet. (3) Kompisen med ärtpåsen ska utan att säga till släppa en av ärtpåsarna varav den andra kompisen ska fånga ärtpåsen innan den träffar marken. Det går också bra att släppa båda ärtpåsarna samtidigt.



Benarbete

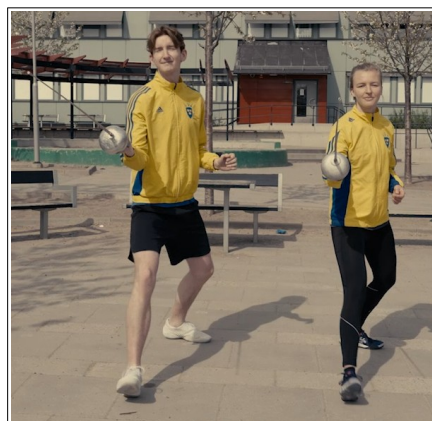
Garde: Ställ dig axelbrett med fötterna. Om du är högerhänt ska din högra arm och fot vara framåt och tvärtom om du är vänsterhänt. Tårna på den främre foten pekar framåt och tårna på den bakre foten pekar rakt åt sidan. Benen är böjda.



Marché är hur man rör sig framåt i fäktning. Börja med att lyfta tårna på den främre foten, sätt fram foten. Bakfoten följer sedan efter och sätt ned samtidigt som främre tån.

Om ni är flera kompisar som kör tillsammans kan en av er leda övningen genom att ropa ut de olika ställningarna. Det gäller för de andra att ställa sig i rätt position så fort som möjligt.

Tänk på att det inte är en utslagstävling!



Rompé är hur man förflyttar sig bakåt i fäktning. Rörelsen börjar med att den bakre foten flyttas ett steg bakåt, varav framfoten följer efter.



Utfall är hur man anfaller i fäktning. Rörelsen börjar med att armen sträcks och tårna på den främre foten lyfts upp. Främre foten kastas sedan fram samtidigt som det bakre benet trycker ifrån. Armen hålls sträckt hela tiden. Främre benet fångar upp utfallet och är böjt i 90 grader samtidigt som bakre benet är helt utsträckt.



Utmana dig själv eller en kompis

Snabbhet: Hopprep

En fäktare behöver kunna förflytta sig snabbt. Både för att kunna anfälla men också för att kunna försvara sig. Därför behöver fäktaren ett bra fotarbete.

- Här kan du utmana fäktaren i hopprep. Hur många hopp klarar du på en minut?



Pricksäkerhet: Ta fram fem stycken konhattar och fem tennisbollar. Ställ konhattarna på rad och placera tennisbollarna i det mindre hålet. Med en bandyklubba/pinne/liknande, gör ett utfall och försök att pricka tennisbollarna så att de trillar av konhattarna. Snabbast vinner!



Explosivitet: Stående längdhopp

Markera en startlinje. Det kan vara en linje som redan finns i golvet, en kon, tejpbit eller annat. Lägg ut ett sträckt måttband på golvet eller marken. Ställ dig med tårna bakom markeringen. Försök nu med ett jämfotahopp att hoppa så långt du kan. Efter det att du har hoppat står du kvar och mäter vid hälsarna hur långt du har hoppat. Hur långt hoppar du?



Reaktion: Stafettpinnen

Plocka fram en stafettpinne eller liknande. Sätt ut tejpmarkeringar för varje centimeter som numreras med lägst siffra längst ned. Be en kompis hålla pinnen. Kompisen ska utan förvarning släppa pinnen. Försök att fånga pinnen. På vilken siffra fångar du. Ju lägre siffra, desto snabbare reaktion.

