

Baby-Elefant am Gummiband



Distanz-Erkennung ist beim Fechten und auch sonst im Sport sehr wichtig. Treffer kann man nur aus dem richtigen Abstand (= Mensur) setzen. Die richtige Mensur kann man auch gut mit einem Baby-Elefanten trainieren. Wenn man daheim gerade keinen als Haustier hat, hilft vielleicht ein Familienmitglied aus.

<p>Fechtschritte am Gummiband im Abstand Baby-Elefant:</p>	<p>Dein Babyelefant spaziert mit normalen Schritten vorwärts und rückwärts, hält die Gummileine (das Gummiband) an einem Ende. Der Babyelefant soll bitte zunächst mit einer Rückwärtsbewegung beginnen.</p> <p>Du folgst in Fechtstellung mit kleinen schnellen Fechtschritten vorwärts und rückwärts und hältst dabei das Gummiband am anderen Ende. Das Gummiband ist dabei immer nur leicht gespannt und soll auf keinen Fall durchhängen! Deine Gummileine hat ungefähr auch eine Baby-Elefanten-Länge.</p>
<p>Ausfall am Gummiband:</p>	<p>Wenn Dein Babyelefant in einer Vorwärtsbewegung ist und zugleich leicht an der Gummileine anzieht, machst Du einen Ausfall in seine Vorwärtsbewegung.</p>
	<p>Wenn der Baby-Elefant während seiner Rückwärtsbewegung stark an der Leine anzieht, machst Du keinen Ausfall !!</p>
<p>Fechtschritte und Ausfall-Vorbereitung aktiv:</p>	<p>Führe nun Deinen Babyelefanten (wieder im Abstand Baby-Elefant) aktiv mit kleinen Fechtschritten vorwärts und rückwärts spazieren.</p>
<p>Für Fortgeschrittene!</p>	<p>Baue ab und zu in Deine Beinarbeit auch Halbschritte vorwärts oder rückwärts ein, Vielleicht macht Dein Baby-Elefant ja kleinere Fehler beim Abstand-Halten und kommt zu nahe (das Gummiband verliert dann an Spannung und beginnt leicht durchzuhängen). Solche Augenblicke eignen sich gut für einen Ausfall-Angriff.</p>
<p>Die Übungen mit Wechsel des Fechtarmes:</p>	<p>Rechtshänder stehen nun links in der Fechtstellung und machen die Fechtschritte mit der linken Hand als Waffenarm. (Bei Linkshändern ist es genau umgekehrt.)</p>
<p>Überlege gemeinsam mit Deinem Baby-Elefanten:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Warum macht man besser einen Ausfall in die Vorwärtsbewegung des Fecht-Partners? • Wo ist im Alltag das Erkennen von Distanz (Abstand) wichtig? • Woher stammt das Wort „Mensur“?