

Freitag

K 29 Fechten für Anfänger, 8 Teiln.

Kursgebühr 25,00 €

Wie geht Fechten? Was ist ein Säbel, ein Florett und ein Degen? Wie muss ich mich in einem Fechtkampf verhalten, um meinen Gegner zu treffen? Im Grundkurs Fechten werden die ersten Schritte des Sportfechtens erlernt. Technik und Taktik spielen bei dieser Kampfsportart von Anfang an eine wichtige Rolle. Das Training fördert hauptsächlich Koordination, Konzentration und Schnellkraft. Die TeilnehmerInnen erlernen die fechterische Beinarbeit, den Umgang mit den Sportwaffen und die ersten Stoß- und Hiebtechniken beim Säbel- bzw. Florettfechten.

3-4 Kl. 14:00-15:00

Gymnasium

Sporthalle

Frederike Janshen

Bitte mitbringen: lange feste Trainingshose, T-Shirt, Hallensportschuhe, ein alter Fingerhandschuh (re. für Rechtshänder, li. für Linkshänder), Getränk. **Die spezielle Fechtausrüstung bringt Fr. Janshen mit.**