

# **Erlebniswelt Fechten : Spiel – und Übungsformen für das Kinder und Jugendtraining**

## **Der Autor**

Peter Molter, geboren 1968 in Wadern. 1989–1995 Studium der Sportwissenschaft und Geographie in Freiburg mit abschließendem Staatsexamen für das Höhere Lehramt, zur Zeit Oberstudienrat an der Gesamtschule Enkenbach-Alsenborn. Seit 1993 A-Trainer des DFB, ab 1995 Landestrainer im FBS für Nachwuchskaderathleten am Olympiastützpunkt Saarbrücken. Langjährige Mitarbeit in der Traineraus- und Weiterbildung im Fechterbund Saar.

## **Das Buch**

In dem neuen Fechtbuch "Erlebniswelt Fechten": Spiel- und Übungsformen für das Kinder- und Jugendtraining stellt der Autor Peter Molter mehr als 600 Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten vor. Die Übungen sind konzipiert für verschiedene Altersgruppen und variabel einsetzbar von der Anfängerschulung bis zum leistungsorientierten Fechten.

In dieser Sammlung von Spiel- und Übungsformen werden schwerpunktmäßig bei der Umsetzung von Übungen fechtsspezifische und alternative Alltagsmaterialien eingesetzt, die sich in der Praxis bewährt haben. Unterstützt durch Literaturforschung behandelt der langjährige Landestrainer des Fechterbundes Saar in einem wissenschaftlichen Teil aktuelle Fragestellungen wie z.B. Kinderkrafttraining im Fechten, das Problem der Dysbalancen und propriozeptives Techniktraining und zeigt mit Hilfe von Übungen deren praktische Umsetzung im Training auf.

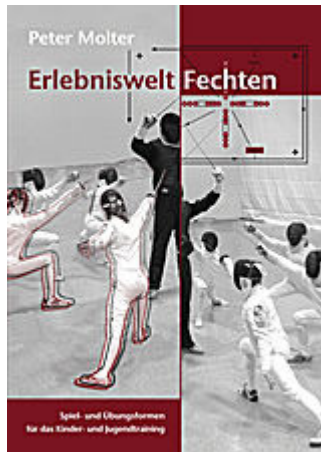
Das Buch wendet sich vor allem an alle Übungsleiter, Trainer und "Fechtanimateure", welche die Breitensportliche und wettkampforientierte Ebene des Fechtens lehren. Das Buch kann bei Peter Molter zum Preis von 22,80 € inklusive Versandkosten direkt ([p.molter@web.de](mailto:p.molter@web.de), Paul-Klee-Straße 47, 66564 Ottweiler) bestellt werden. Bei der Bestellung des Buches geben Sie bitte ihre vollständige Adresse an und überweisen das Geld unter dem Kennwort **Erlebniswelt Fechten** auf folgendes Konto:

**Sparkasse Neunkirchen**

**Konton.:41278186**

**BLZ:59252046**

Nach der Überweisung des Geldes wird Ihnen das Buch umgehend zugeschickt.



## **Aus dem Inhalt des Buches:**

### **1. Theoretische Aspekte zum Fechttraining mit Kindern und Jugendlichen**

- 1.1 Fechterisches Nachwuchstraining sollte geplant werden!
- 1.2 Welche motorischen Beanspruchungsformen dominieren im Fechten?
- 1.3 Trainierbarkeit der motorischen Beanspruchungsformen im Fechten
- 1.4 Krafttraining für Fechter im Kinder- und Jugendalter?

### **2. Spiel und Übungsformen zum Stundenbeginn (warm up)**

- 2.1 Allgemeine Spiel- und Übungsformen
- 2.2 Spiel- und Übungsformen unter Einbeziehung von Fechtmaterialien

### **3. Aufwärmen in der Sportart Fechten**

- 3.1 Methoden des Beweglichkeitstrainings
- 3.2 Stretchingprogramm für Fechter
- 3.3 Beweglichkeitstraining mit Maske und Florett für das Kindertraining
- 3.4 Fechtspezifische Dehn- und Kräftigungsformen zur Vermeidung von Dysbalancen
- 3.5 Bauchmuskeltraining mit Maske
- 3.6 Propriozeptives Training im Fechten

### **4. Beinarbeit im Fechten**

- 4.1 Bewegungsbeschreibungen einfacher Beinbewegungen
- 4.2 Erlernen von Beinarbeit mit Hilfe von Orientierungslinien
- 4.3 Spiel- und Übungsformen zur Schulung von Beinarbeit
- 4.4 Übungsreihen (Übungskomplexe) zum Flèche

## **5. Spiel- und Übungsformen im Hauptteil einer Trainingseinheit**

- 5.1 Übungen zur Verbesserung der Waffen- und Materialgeschicklichkeit
- 5.2 10 Übungsformen zur Kräftigung der Beinmuskulatur
- 5.3 Zirkeltraining
  - 5.3.1 Kräftigungszirkel für fechtsspezifische Muskelgruppen
  - 5.3.2 Zirkel zur Schulung der Schnelligkeitsausdauer
  - 5.3.3 Fechtsspezifischer Geschicklichkeitszirkel
- 5.4 Partnerübungen im Fechten
  - 5.4.1 Eine Unterrichtseinheit zum geraden Stoß
  - 5.4.2 Eine Unterrichtseinheit zur Quart-Parade-Riposte
  - 5.4.3 Eine Unterrichtseinheit zum Fintumgehungsstoß um die Quart
- 5.5 Übungsgefechte einmal anders
- 5.6 Lektionen einmal ganz anders

## **6. Ausklang einer Trainingseinheit**

- 6.1 Kleine Spiele
- 6.2 Spiele unter Einbeziehung von Fechtmaterialien
- 6.3 Abwärmen (cool down)