

Sportler Portrait

FLORETTFECHTERIN

**Martina
Birthelmer**

Hautnah beim
Fecht-Training



Hautnah- Fecht Report

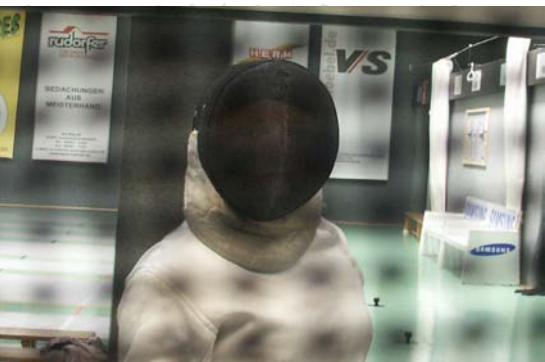


Beim Warmlaufen vor der Lektion mit meiner Trainerin. Dabei ist es wichtig die Beine und die Arme richtig warm zu machen, um in der Lektion Verletzungen vorzubeugen.



Anschließend leichtes Andehnen neben der Planche, damit es nachher auf der Planche richtig zur Sache gehen kann!

Nun habe ich mich in Schale...ähm, ich meine in meine Fechtklamotten geworfen & es kann losgehen!



Attacke – nach dem Motto Angriff ist die beste Verteidigung



Noch ein kleines Pläuschchen mit meiner Trainerin über Schule, Privatleben und natürlich über das letzte Turnier vom Wochenende!



Nach der Lektion noch einige Stoßübungen am Stoßpolster, damit die gelernten Übungen aus dem „ff“ kommen.



Hier eine kurze Sequenz eines Ausfallschritts, der im Florettfechten als Angriff zählt und somit als Treffer!

Training, Training, Training heißt die Devise für den Erfolg



In der Lektion werden sowohl technische als auch taktische Gefechtssituationen geübt. Diese Übungen müssen natürlich „gefechtsecht“ aussehen, wie auf dem folgenden Bildern zu erkennen ist.



Anschließend geht es zum Kräftemessen in den Kraftraum, um die Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren.



Da es beim Fechten unter anderem auf die Faktoren Schnelligkeit und Dynamik ankommt, ist es wichtig diese gezielt zu trainieren. Dabei habe ich einen Fitness-Trainer, der mich bei meinem Training im Kraftraum unterstützt.