

Detaljplan för grundläggande FäktinstruktörskursUtbildningsmål

Efter kursen skall eleven kunna verka som biträdande instruktör vid grundläggande utbildning av nybörjare.

Antagningskrav

Minst ett års fäktutbildning och av föreningens instruktör bedömd lämplig för instruktörsverksamhet.

Lämpligt antal elever

5 - 8.

Kursledare

Föreningens instruktör.

Lärare

D:o.

Erforderlig tid

20 timmar. Eventuellt som studiecirkel.

Förstudier

Inga.

Lokalbehov

Ordinarie fäktlokal.

Utrustning

Personlig fäktutrustning.

Utbildningens omfattning

| Omfattning | Tid | T/P | Hänvisning |
|---|-----|-----|-------------------------------------|
| Idrottens organisation. RF, SvFF, DF, SDF, Förening. | 1 | T | |
| Fysiologi, grunder | 1 | T | HFI 8:3:1-7 |
| Historik, terminologi, tävlingsplats, personlig utrustning, franska fäkt- termer. | 1 | T | HFI 1:2-3 FIE 1-16 HFI 11:1-5 |
| Rörelsebeskrivningar: vapnets fattning, grundställning, gardställning, förflyttningar, fäkt- avstånd, fäktlinjer, engagement, invit. | 1 | T | FIE 30 HFI 3:1-19 |

| Omfattning | Tid | T/P | Hänvisning |
|---|-----|-----|-------------------------------|
| Utbildningsteori, grunder, principer, kollektiv och enskild utbildning m m. | 1 | T | HFI 2:1 |
| Hur man står, går, inviterar, hotar som lärare, övning A - D. | 2 | P | HFI 2:6 |
| Grundställning, gardställning, förflyttning, utfall m m. Kollektiv lektion. | 2 | P | HFI Lekt nr 1. 4:1:1-2 |
| Vapnets fattning, genomför lektion nr 1 med vapen. Kan delvis genomföras som kollektiv lektion. | 2 | P | HFI Lekt nr 2 a 4:1:3-4 |
| Salut (hälsning) samt repetition av lärarens sätt att stå, gå, invitera m m. | 1 | P | HFI Lekt nr 2 b 4:1:5 |
| Paradlägena sext, kvart, septim, oktav och växling mellan dessa. Repetition av salut. | 2 | P | HFI Lekt nr 3 4:1:7-9 |
| Parader - mötande, konter och diagonala. Ripost m m. Rakstöt. | 2 | P | HFI Lekt nr 4, 5 4:1:11-15 |
| Degagement. Repetition av rörelsebeskrivningar. | 1 | P | HFI Lekt nr 6 4:1:17 |
| Fint med rakstöt - Degagement - " - - Une-deux - " - - Trompez - " - - Double | 2 | P | HFI Lekt 7 - 8 4:1:19-24 |
| Tränarskap, diskussion kring grundprinciper för träning av ungdom. | 1 | T | RF:s litteratur |