

Detaljplan för Fäktinstruktörskurs steg 2 (del 1 av 2)Utbildningsmål

Eleven skall självständigt kunna leda nybörjarutbildning samt biträda vid utbildning av "andra årets fäktare".

Antagningskrav

Eleven bör tidigare ha genomgått steg 1-utbildning samt därefter haft minst sex månaders praktik i egen förening.

Lämpligt antal elever

10-15 st.

Kursledare

SDF:s utbildningsledare.

Lärare

Fäktmästare eller fäktlärare. Vid mer än tio elever krävs ytterligare minst en kompetent lärare. Ev föreläsare.

Erforderlig tid

16 timmar.

Förstudier

RF-tränarskap (eller motsvarande).

Lokalbehov

Gymnastiksal eller motsvarande samt lektionssal.

Litteraturhänvisningar

HFI = Handbok för fäktinstruktörer

FIE = Tävlingsreglemente

Materiel

Personlig fäkt- och idrottsutrustning, lärarväst samt elektrisk stötmarkeringsapparat med tillbehör.

Utbildningens omfattning

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Tränarens roll i fäktutbildningen. Inledning och diskussion med utgångspunkt från förstudieuppgifterna.	1	T	RF-Tränarskap eller motsv
Fysiologi; syretransportträning, syreskuldsträning, styrketräning - föreläsning - diskussion.	1	T	RF -
Rörelsebeskrivningar, demonstration och diskussion.	1	T	HFI 3:1-7

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Hur man står, går, inviterar och hotar som lärare samt grundprinciper vid utbildning av fäktare. Övningarna A-D.	2	P	HFI 2:1-6
Kollektiv utbildning med och utan vapen	1	P	HFI 4:1:1-4
Fäktlinjer, parader och riposter	1	P	HFI 4:1:7-12
Repetera: rakstöt, degagé, une-deux, doublé, fint med rakstöt	1	P	HFI 4:1:15-17 HFI 4:1:19-24
Coupé - rakstöt - degagé - trompez	1	P	HFI 4:1:25-26
Konterriposter i olika situationer. Mycket viktig lektion för att inpränta betydelsen av lärarens förmåga att gå i rätt ögonblick.	1	P	HFI 4:1:27-28
"På lärarens pressé" - une-deux - doublé	1	P	HFI 4:1:29-30
Batté - rakstöt, degagé, une-deux, doublé.	1	P	HFI 4:1:31-32
Reglements-kunskap - tävlingsformer - Enkelt administrativt tävlingsspel. Poule-metod och blandat system med repechage.	1	T	FIE 514-524 FIE 549-555
Reglements-kunskap - personlig elmateriel och central stötmarkeringsapparat med tillbehör. (Florett). Tyngdpunkten läggs på den personliga utrustningen.	1	T	FIE 211, 214-218, 709-717 718-722
Reglements-kunskap - florettkonventionerna. Demonstration och enkla bedömningsexempel med utgångspunkt från respekt för vapenfraser.	1	T/P	FIE 232-237