

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

Eleven skall självständigt kunna genomföra individuell lektionsgivning gällande lektionerna 1-22 i Handbok för fäktinstruktörer.

Antagningskrav

Eleven skall ha genomgått steg 1-utbildning och bör ha deltagit i instruktörskurs 2:1 samt haft minst sex månaders praktik i egen för-
ening.

Lämpligt antal elever

10 - 15 st.

Kursledare

SDF:s utbildningsledare.

Lärare

Fäktmästare eller fäktlärare. Vid mer än tio elever krävs ytterligare en kompetent lärare. Eventuellt engageras speciallärare i fysiologi och psykologi.

Erforderlig tid

16 timmar.

Förstudier

"Bäst när det gäller" Willi Railo, del 1 och del 6 väl inlästa, övriga delar i mån av tid.

Litteraturhänvisningar

HFI = Handbok för fäktinstruktörer

FIE = Tävlingsreglemente

Materiel

Personlig fäkt- och idrottsutrustning, lärarväst.

Utbildningens omfattning

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Idrottspsykologi, mental styrning av prestationen och mental träning, föreläsning och diskussion,	2	T	Bäst när det gäller, Willi Railo RF:s förlag
Pedagogik, synpunkter på träning av barn och ungdom. Inledning och diskussion.	1	T	Fäktning för ungdom. SvFF.
Rörelsebeskrivningar, elevuppgifter avseende demonstration, teknisk och taktisk användning. Uppgifterna utlämnas i förväg för förberedelse.	1	P	HFI 3:1-7
Fäktlinjer, mötande, cirkulära och diagonala parader och riposter.	1	P	HFI 4:1:11-12

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Fint med rakstöt - degagé, une-deux, trompez, doublé. Inpränta noga fintens stora betydelse när det gäller att få motståndaren att reagera.	1	P	HFI 4:1:19-24
"På lärarens pressé" - une-deux, doublé	1	P	HFI 4:1:29-30
Coulé - rakstöt. Fint med coulé - degagé, une-deux, doublé.	1	P	HFI 4:2:3-5
Fint med coulé - växling mellan höga och låga linjen.	1	P	HFI 4:2:7-9
Pressé - rakstöt, degagé, une-deux, doublé	1	P	HFI 4:2:11-13
Liement - rakstöt, degagé, une-deux, doublé. Viktig lektion för uppövande av känsla för linjer och tempo.	2	P	HFI 4:2:25-29
Redoublement med olika varianter.	1	P	HFI 4:2:33-34
Elevuppgift - grupparbete. "Skriv plan för en fäktskola om 10 timmar avsedd att genomföras med nybörjare 10-12 år i din egen förening. Föredragning gruppvis och diskussion.	1	T	HFI, FIE Fäktning för ungdom
Fysiologi. Kost och vätska. Styrketräning. Konditionsträning. Inledning och diskussion.	2	T	HFI kap 8