

Detaljplan för Fäktinstruktörskurs steg 3Utbildningsmål

Eleven skall kunna verka som instruktör i fäktning fram till och med lektion nummer 32 i Handboken för fäktinstruktörer.

Antagningskrav

Eleven skall besitta praktiska och teoretiska kunskaper motsvarande steg 2:2, samt ha praktiserat som instruktör i sin egen förening och bedömts lämplig för vidare utbildning.

Lämpligt antal elever

10-20 st.

Kursledare

SvFF konsulent eller annan administratör.

Lärare

Två fäktmästare samt föreläsare i fysiologi och psykologi.

Erforderlig tid

40 timmar.

Förstudier

Litteratur i psykologi och allmän träningslära utsändes senast 14 dagar före kursstarten.

Materiel

Personlig fäktutrustning, lärarväst samt utrustning för löpträning. Kurslitteratur enligt nedanstående plan.

Litteraturhänvisningar

HFI = Handbok för fäktinstruktörer

FIE = Tävlingsreglemente

Utbildningens omfattning

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Fysiologi, syretransportträning, syreskulds- träning, styrketräning, kost och vätska, muskel-nervfunktioner. Föreläsningar, grupp- arbete, diskussioner.	4	T	Speciallärare
Psykologi. Föreläsning och diskussion. Tyngdpunkten läggs på mentala träningsmetoder.	2	T	Speciallärare
Reglementsstudier, konsten att hitta - övning med uppslagsfrågor.	1	T	FIE

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Elevuppgift komponera ett cirkelträningsprogram med t ex fäkt rörelser eller serier av rörelser. Arbete 30 sek, vila 30 sek under ett eller flera varv. Korta skriftliga anvisningar för varje station. Instruera övningsavdelningen. Genomför övningen.	2	T/P	Läroinroduktion. Planering på fritid. Genomförande.
Träningsdagbok. Diskussion.	1	T	Träningsdagbok av Orwar Lindwall
Fäktning och studier. Fäktgymnasium, hemortsalternativ, förlängd studietid, GIH. Stipendier.	1	T	Fäktning 80 m m
Fäkttaktik. Inledning och diskussion. En eller flera landslagsfäktare besöker kursen. Hur tränar de och förbereder sig taktiskt?	2	T	HFI kap 7.
Fäksäkerhet. Materiel, fäktsätt, domarens ansvar, instruktörens ansvar och uppgifter i utbildningen. Inledning och diskussion.	1	T	FIE m m
Praktiskt prov. Visa upp anvisad uppgift i individuell lektionsgivning.	2		
Idrottens organisation - RF, SvFF, DF, SDF, Föreningar, Stadgar, Arbetsordning. Idrottens pengar	1	T	Fäktning 80
Fäktteori, handbokens uppställning och användning. Principer för en fäktlektion.	1	T	HFI
Rörelsebeskrivningar. Elevuppgifter parvis 6-8 rörelser, visa, instruera, kommentera med tekniska och taktiska synpunkter. Självstudier och förberedelser utanför schemalagd tid.	1	P	HFI kap 3
Reglementsstudier - florett - bedömning och praktisk tillämpning.	2	T/P	FIE
Reglementsstudier - tävlingsorganisation. Tävlingsspel DM-värja. Praktik värjbedömning.	2	T/P	FIE
Pedagogik, speciella synpunkter på fäktutbildning med barn- och ungdom. Föreläsning och diskussion.	2	T	
Exempel på kollektiv utbildning - principer för uppvärmning, bearbete. Praktisk lärarledd övning.	1	T/P	
Elevuppgift - komponera ett program med 10 min uppvärmning och 10 min bearbete. Planering utanför schemalagd tid.	1	P	RF-Styrka och rörlighet

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion nr 7. Fint med rakstöt - degagé - trompez, une-deux, doublé.	1	P	HFI 4:1:19-24
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion nr 10. Parad - ripost - parad - konterripost på kort avstånd, med utfall och i utfall	2	P	HFI 4:1:27-28
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektionerna 13 och 14 Coulé med sammansättningar.	2	P	HFI 4:2:3-9
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion nr 19. Liement med sammansättningar.	2	P	HFI 4:2:25-29
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektionerna 22 och 23. Repris och remis.	1	P	HFI 4:2:35 4:3:1
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion 27. Dubbla fintangrepp.	2	P	HFI 4:3:11-12
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion 28. Indirekta riposter.	1	P	HFI 4:3:13
Fäktning praktik, lärarintroduktion av lektion 30. Vapenfraser. Diskutera konventioner. Fäktmässigt tempo eftersträvas,	2		HFI 4:3:17-18