

Detaljplan för Fäktinstruktörskurs steg 4

Eleven skall kunna leda träningen för avancerade fäktare i egen förening samt verka som lärare vid instruktörsutbildning på steg 1-nivå.

Antagningskrav

Eleven skall tidigare ha genomgått steg 3-utbildning.

Kursform

Central kurs i anslutning till ett elitträningssläger.

Lämpligt antal elever

4-8 st.

Kursledare

Fäktmästare

Lärare

Kursledaren jämte tränarna på elitträningssläget.

Erforderlig tid

Minst 40 timmar.

Förstudier

"Bäst när det gäller" av Willi Railo eller motsvarande.

Lokalbehov

Utöver befintliga träningslokaler en separat lektionssal.

Utrustning

Personlig fäkt- och idrottsutrustning samt lärarväst och skyddsärm.

Utbildningens omfattning

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Fäktnings praktik, lärarintroduktion med analys och tips inför dagens tekniklektion. Parvis övning elev mot elev under överinseende av kursledaren.	12	P	Bör kunna omfatta minst sex olika avancerade lektioner.
Fäktnings praktik, eleverna ger tidigare preparerad lektion till deltagarna i träningssläget. Efter genomförd lektion, kritik och analys av genomförandet av kursledaren och deltagarna i träningssläget.	12	P	Målsättningen är att mot slutet av varje enskild lektion kunna hålla mycket högt tempo.
Fäktnings praktik, lärarledd assaut-träning. Kursledaren och eleverna åskådare under analys och diskussion. Tekniska och taktiska detaljer diskuteras ingående.	4	T	

Omfattning	Tid	T/P	Hänvisning
Seminarium tillsammans med träningsläger deltagarna. Träningsdagbok och individuell säsongspanering.	2	T	Träningsdagbok, Orwar Lindwall
Reglementsstudier, bedömning, vapenkontroll, säkerhet, bestraffningar.	2	T	FIE-tävlingsreglemente
Funktionärstjänst vid träningstävling. Kritik och diskussion.	3	P	Främst domartjänst
Seminarium tillsammans med deltagarna i träningslägret. Psykologi - mental träning.	2	T	"Bäst när det gäller" RF:s förlag
Vapen och personlig utrustning. Skötsel och preparation.	1	T	Tips att föra vidare.
Kost och vätska. Hur löser man dessa problem före och under tävlingar av större omfattning.	1	T	Föreläsning av kursledare.
Löpträning och styrketräning som moment i fäktarens träningsprogram. Hur? När? Hur mycket?	1	T	Föreläsning av kursledaren.
I den mån mera tid står till förfogande användes denna främst för genomförande av individuell lektionsgivning.			Anvisningar av kursledaren.