

KAP 2

GRUNDER VID UTBILDNING AV FÄKTARE

1. Utbildningsteori.

Utbildning måste alltid vara en växelverkan mellan lärare och elev. Läraren skall försöka skapa de bästa fysiska och psykiska förutsättningarna för denna växelverkan. För att nå ett bra resultat måste därför läraren känna eleven och kunna bedöma hans förmåga.

Varje elev är ivrig att lära - om han leds på rätt sätt.

Läraren skall KUNNA det han skall lära ut. Läraren skall KUNNA LÄRA UT det han kan.

En bra lärare är alltid beredd att ge eleven något av sig själv.

Utbildningen måste vara konsekvent.

Motivera noga! Ju starkare motivation, desto snabbare inlärning.

Om läraren inte kan motivera en rörelse eller kombination, är den troligen inte värd att lägga ner arbete på.

Rätta aldrig alla fel på en gång! Då kommer man inte vidare i utbildningen. Rätta endast de grova felen i början! Arbeta sedan vidare och slipa av rörelserna med borttagande av småfelen.

Var generös med BERÖM och UPPMUNTRAN!

2. Principer för fäktlektionens uppbyggnad och genomförande.

Visa, instruera, öva, pröva och repetera på följande sätt:

VISA rörelsen rätt utförd

FÖRKLARA och MOTIVERA rörelsen där så är erforderligt.

ÖVA - ÖVA - ÖVA - ÖVA - ÖVA - ÖVA - ÖVA - ÖVA

PRÖVA - ge beröm, det finns alltid något som är bra. Rätta därefter det som inte var bra.

REPETERA Upprepningar skapar reflexer - reflexer är nödvändiga i fäktning.

3. Kollektiv eller enskild utbildning?

I fäktutbildning är ENSKILD utbildning den i särklass bästa metoden. Följaktligen skall denna metod användas vid alla tillfällen då så är möjligt. Vissa rörelser och rörelseserier lämpar sig dock väl för KOLLEKTIV utbildning. Vid stort antal elever och i början av utbildningen kan i många fall kollektiv utbildning bli den huvudsakliga utbildningsmetoden - ofta för att kunna sysselsätta alla elever. Denna utbildningsform ställer dock stora krav på lärarens förmåga att se och rätta fel. Vidare behövs stor inlevelse och entusiasm från lärarens sida för att undvika att övningarna blir tråkiga och alltför exercismässiga.

Valet av utbildningsmetod beror på lärarens förmåga, elevernas utbildningsståndpunkt och antal, disponibel tid, lokalernas beskaffenhet och vad som skall läras ut.

ENSKILD UTBILDNING SKALL ALLTID EFTERSTRÄVAS:

Exempel på tillfällen då kollektiv utbildning kan komma till användning och lämpliga uppställningsformer.

a) BENARBETE kan övas med flera elever samtidigt:

O Instruktor
O O O O O Elever i gardställning

Övningen leds på kommando. Alla över samtidigt eller en i taget med nästa elev omedelbart gör sig klar.

b) PARAD-RIPOST, RAKSTÖT mm O Instruktor

O O O O O Elever

En elev i taget övas ett kort moment. Nästa elev är beredd. Övriga övar ensamma någon enkel sak, som tidigare är genomgången.

c) ENKLA KONVENTIONELLA ÖVNINGAR

O O O O O "Ettor"
O Instruktor
O O O O O "Tvåor"

Exempel: 1 rakstöt

2 Parad-ripost

Byte av program på tillsägelse. Kan göras spännande och svårt med duktiga elever.

d) MATERIALKÄNNEDOM

O
O O

b
o
r
d

 O Instruktor
O
O

e) REGLEMENTSKÄNNEDOM, TAKTIK mm

Bedrivs bäst i en normal lektionssal.

f) BEDÖMNINGSOVNINGAR, florett och värja.

O Instruktor

O Domarelev

	O		O	
--	---	--	---	--

 Pist

| Apparat (ev övertäckt)

O O O O O Elever

Instruktionen leder övningen.

Fäktarna kan programmeras i början. Apparaten kan vara övertäckt för att tvinga eleverna att följa vapenfraserna. En elev övas, övriga beredda att rycka in i vilket ögonblick som helst.

4. Planläggning av lektion

Oberoende av om en lektion skall genomföras enskilt eller kollektivt, skall den alltid vara väl förberedd och planlagd. Det är viktigt att lektionen kommer i RÄTT STEGRINGSFÖLJD för eleverna.

Läraren får inte glömma att aktivera även elever, som för tillfället inte kan få lektion - genom övningar av olika slag. Även dessa måste planläggas och sättas in vid rätt tidpunkt.

Målet bör vara att ingen sitter överksam i fäktsalen, utom då planlagd vila förekommer.

Granska alltid självkritiskt resultatet av genomförd lektion. Var lyhörd för kritik och frågor från elevernas sida. Detta kan hjälpa läraren att göra en ännu bättre lektion nästa gång.

5. Principer vid utbildning av instruktörer i praktisk lektionsgivning.

Omfattning : Hur instruktören står, går, inviterar, hotar mm som lärare.

Metodik: VISA - INSTRUERA - VISA igen - ÖVA parvis, i grupp eller med hela avdelningen, först på kommando, senare utan.

MÅLSÄTTNING: Att lära de blivande instruktörerna att avspänt och vilsamt men ändå rytmiskt sätt att arbeta.

Efter genomgången lektion skall den blivande instruktören ha fått en grundlig orientering om lärarens arbetssätt.

På följande sidor beskrivs 5 övningslektioner.

ÖVNINGSLEKTIONER I PRAKTISK INSTRUKTÖRSTEKNIK.

Övning A : Att stå och gå framför eleven.

VISA och INSTRUERA följande detaljer:

- a) Läraren står huvudsakligen på raka ben.
- b) Läraren går alltid längs grundlinjen
- c) Gå alltid först med den fot, som är främst i rörelseriktningen, då det rör sig om måttligt långa förflyttningar (marsch, rompé).
"Saxa" fötterna först då det gäller att driva eleven till längre förflyttningar i endera riktningen.
- d) Främre armen arbetar i huvudsak som vid vanlig fäktning.
- e) Bakre armen hålles löst vid sidan, beredd att ingripa för rättningsrörelser mm.
- f) Håll tillbaka den bakre axeln, främst för att inte exponera alltför stor träffyta.

ÖVA

- L Kommenderar sext gard
 E Intar sext gardställning
 L Intar normalt fäktavstånd.
 E Romperar
 L Går fram ett steg till normalt fäktavstånd.

Upprepa

- L Kommenderar sext gard
 E Intar sext gardställning
 L Går tillbaka ett steg. Kommenderar marsché
 E Marscherar ett steg.
 L Går tillbaka två steg. Kommenderar dubbel marsché.
 E Marscherar två steg i snabb följd.

Upprepa.

Stegra genom att låta E anpassa avståndet så, att det alltid är normalt fäktavstånd. L variera med förflyttningar framåt och bakåt.

Övningsledaren kontrollerar fortlöpande. Vid behov upprepa visningen.

- L Kommenderar sext gard. Kommenderar rompera och håll avståndet. Går framåt i en följd emd "saxade" fötter.
 E Romperar och håller normalt fäktavstånd.
 L Kommenderar sext gard.
 E Intar sext gardställning.
 L Intar normalt fäktavstånd. Kommenderar marschera och håll avståndet. Går abkåt i en följd med "saxade" fötter.
 E Marscherar och håller normalt fäktavstånd.

Övning B : Att ta emot stötar.

L Kommenderar sixt gard

E Intar sixt gardställning.

L Intar förkortat fäktavstånd (ripostavstånd). Fattar med vänster hand om främsta delen av E:s klinga. Sätter egen klinga vinkelrätt under E:s klinga med spetsen åt vänster, beredd att stödja riposten. Kommenderar ripost. Drag och stöd samtidigt E:s klinga mot målet. När E:s spets når målet, tryck egen klinga uppåt för att avlasta E:s spets-tryck. Släpp greppet och låt E stå kvar. Kommendera i gard.

E Intar sixt gardställning

Upprepa.

OBS L tar emot stöten med en lätt eftergift i höftleden. Ingen framåtböjning - då är avståndet för stort.

L Kommenderar sixt gard.

E Intar sixt gardställning.

L Kontrollerar att han har normalt fäktavstånd. Fattar E:s spets. Beredd med klingan under E:s klinga. Kommenderar sträck.

E Sträcker och stannar

L Kontroll. Kommenderar utfall.

E Faller ut.

L Drar och stödjer samt initierar avlastningen. Kommenderar i gard.

E Återgår i gard, sixtställning

Upprepa

Stegra genom att inte stanna efter sträckningen.

Ta emot stöten med lätt eftergift.

Övning C: Att göra inviter. Sixtengagement, E stängd linje.

L Kommenderar sixt gard.

E Intar sixt gardställning

L Presenterar sin klinga, nära och till höger om E:s klinga. Kommenderar kontersixt.

E Engagerar kontersixt

L Öppnar genom att föra sin klinga åt vänster någon cm. "När jsg öppnar på detta sätt skall Du finta med rakstöt". Tar kännning på nytt. Öppnar

E Fint med rakstöt.

L Kontroll, kommenderar utfall.

E Faller ut.

L Kommenderar i gard

E Intar sixt gardställning

L Presenterar sin klinga. Kommenderar engagement. Upprepa.

Forts övning C

- L Kommenderar sixt gard.
 E Intar sixt gardställning
 L Intar normalt fäktavstånd. Presenterar sin klinga.
 Kommenderar engagera.
 E Engagerar
 L "På min pressé gör Du fint med degagé". Gör därefter pressé.
 E Fint med degagé.
 L Kontroll. Kommenderar utfall
 E Faller ut.
 L Kommenderar i gard
 E Återgår i sixt gardställning.
 L Kontroll av fäktavståndet. Presenterar sin klinga.
 Kommenderar engagement. Upprepa.
 Båda övningarna kan stegras med marsch och rompé.

Övning D: Att hota (attackera). Sixt engagement. E stängd linje.

- L Kommenderar sixt gard
 E Intar sixt gardställning
 L Presenterar sin klinga. Kommenderar engagement
 E Engagerar
 L Degagerar, hotar inre höga linjen och går fram ett steg.
 Kommenderar parad kvart, stopp.
 E Parerar kvart och stannar i paradläge.
 L Kontroll. Kommenderar ripost.
 E Riposterar.
 L Kontroll. Kommenderar i gard.
 E Återgång i sixt gardställning.
 L Presenterar sin klinga. Kommenderar engagera. Upprepa.

I princip skall eleven parera så sent som möjligt. För att ge L möjlighet till kontroll blir det därför nödvändigt att i början stoppa E i respektive paraställning.

Övning E: Exempel på sammansatt övningslektion.

Kollektiv övning parvis med kommenderande Övningsledare (Ö).

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje. Normalt fäktavstånd.

- Ö L kommenderar "sixt gard" - nu
 L "sixt gard"
 E Intar sixt gardställning.
 Ö L kontrollerar fäktavståndet, presenterar klingan - nu.
 L Kontrollerar fäktavståndet och presenterar klingan.

Forts nästa sida

Forts Övning E.

Ö L kommenderar "engagera" - nu.

L "Engagera"

E Engagerar

Ö L kommenderar "När jag öppnar, rakstöt. Ligg kvar i utfallet" - nu.

L "När jag öppnar, rakstöt. Ligg kvar i utfallet".

Ö Öppna - nu

L Öppnar

E Rakstöt och ligger kvar i utfallet.

Ö Kontrollera avlastningen med hjälp av klingan - nu

L Kontrollerar

Ö L kommenderar "Sixt gard" - nu

L "I gard sixt"

E Återgår i sixt gardställning

Ö L romperar ett steg och presenterar klingan - nu.

L Romperar och presenterar klingan.

Ö L kommenderar "Marschera och engagera" - nu

L "Marschera och engagera".

E Marscherar och engagerar.

Ö L kommenderar "På min pressé, degagé, ligg kvar i utfallet" - nu.

L "På min pressé - degagé, ligg kvar i utfallet".

Ö Pressera - nu.

L Presserar

E Degagerar, faller ut och ligger kvar.

Ö L kommenderar "Sixt gard" - nu.

L "Sixt gard".

E Återgår i gard, sixtställning.

Ö L presentera klingan - nu.

L Presenterar sin klinga.

Ö L kommenderar "Engagera" - nu.

L "Engagera"

E Engagerar.

Ö L kommenderar "På min attack, parera kvart och stanna" -nu.

L "På min attack, parera kvart och stanna".

Ö L finta med degagé och gå fram ett steg - nu.

L Fintar och går fram.

E Parerar kvart och stannar.

Forts nästa sida

Forts Övning E

Ö L kontroll, kommendera därefter "Ripostera och stanna" -nu.

L Kontrollerar. Kommenderar "Ripostera och stanna".

E Riposterar.

Ö L kontrollerar avlastningen - nu

L Kontrollerar avlastningen.

Ö L kommenderar "Sixt gard" - nu.

L "Sixt gard"

E Återgår i sixt gardställning.

Ö L kommenderar "Rompé" - nu.

L "Rompé"

E Romperar ett steg.

Ö L presenterar sin klinga - nu.

L Presenterar sin klinga.

Ö L kommenderar "Engagera" - nu.

L "Engagera"

E Engagerar.

Klart för ny upprepning eller variation.

Hela tiden drivs övningen så, att Ö anger vad L skall göra.
L verkställer på order eller kommando.

E verkställer på L:s order.

Långsamt tempo, vid ebhov nya VISNINGAR.

I alla dessa övningar är det L:s arbete, som är viktigt.

Ovanstående exempel kan tjäna som ledtråd för många andra övningar av detta slag.