

KAP 4

UTBILDNING MED FLORETT.

FÖRSTA ÅRETS UTBILDNING, steg 1. Vitt papper

Lektion 1	Grundställning mm utan vapen	Sid 4:1:1
2a	Vapnets fattning mm	4:1:3
2b	Salut (hälsning)	4:1:5
3	Paradlägen, engagement	4:1:7
4	Mötande m fl typer av parader	4:1:11
5	Rakstöt	4:1:15
6	Degagement	4:1:17
7	Fint med rakstöt-degagé mm	4:1:19
8	Fint med rakstöt-trompez mm	4:1:23
9	Coupé-rakstöt-degagé-trompez	4:1:25
10	Konterriposter	4:1:27
11	Une-Deux, doublé	4:1:29
12	Batté-rakstöt mm	4:1:31

ANDRA ÅRETS UTBILDNING, steg 2. Gult papper

Förord till följande lektioner		4:2:1
Lektion 13	Coulé	4:2:3
14	Fint med coulé	4:2:7
15	Pressé	4:2:11
16	Växla batté	4:2:15
17	Enveloppement	4:2:19
18	Froissement	4:2:23
19	Liment	4:2:25
20	Växla engagement	4:2:31
21	Redoublement	4:2:33
22	Repris	4:2:35

TREDJE ÅRETS UTBILDNING, steg 3. Grönt papper

Lektion 23	Remis	4:3:1
24	Batté - Batté attack	4:3:3
25	Derobementattack	4:3:5
26	Flêche	4:3:7
27	Dubbla fintangrepp	4:3:11
28	Indirekta och sammansatta riposter	4:3:13
29	Dubbla preparationer	4:3:15
30	Vapenfraser	4:3:17
31	Tempostötar	4:3:19
32	Kvart batté flêche	4:3:21

LEKTION 1

GRUNDSTÄLLNING, GARDSTÄLLNING, MARSCH, ROMPÊ, UTFALL, FÖRFLYTTNING OCH UTFALL I FÖRENING - ALLT UTAN VAPEN.

VAPNETS DELAR OCH FUNKTION. SKYDDSUSTRUSTNING.

Hela lektionen kan genomföras som kollektiv övning.

METODIK

1 VISA GRUNDSTÄLLNING PÅ GARDLINJEN.

INSTRUERA - bakre foten vinkelrätt mot grundlinjen med hälen på linjen, främre foten på grundlinjen mitt framför bakre fotens häl.

ÖVA - låt gärna eleverna härma efter läraren.

2 VISA - "armarnas arbete till höfterfäst".

INSTRUERA - armarna sträckta i axelhöjd längs grundlinjen, handflatorna mot taket. Bibehåll axlarna i denna linje och ta ner armarna till höfterfäst.

ÖVA.

3 VISA - GARDSTÄLLNING

INSTRUERA - flytta bakre foten ca 1 1/2 fotlängd bakåt längs grundlinjen. För över kroppstyngden så att den är lika fördelad på båda fötterna. Böj knäna och sjunk rakt ner. Dra vid behov främre höften en aning snett bakåt höger (vänster), så att främre knäet kommer mitt över grundlinjen. Pressa bakre knäet bakåt så att det kommer mitt över vristen.

ÖVA - OBS gardställningen skall vara en ställning utan onödig spänning och individuellt anpassad för varje elev.

Växla mellan grund- och gardställning.

4 VISA - MARSCH och ROMPÊ.

INSTRUERA - MARSCH - flytta främre foten 1-2 dm framåt längs grundlinjen. Flytta därefter bakre foten lika mycket. Bibehåll höfter och axlar i samma linje som förut.

ÖVA - gör gärna själv rörelserna framför eleverna och låt dem härma efter. Räkna "ett" - "två".

INSTRUERA ROMPÊ - börja med bakre foten och flytta denna 2-4 dm, skjut ifrån med främre foten och flytta denna lika mycket.

ÖVA - räkna "tre" - "fyr".

5 VISA - UTFALL och ÅTERGÅNG i GARD.

INSTRUERA UTFALL - pendla främre foten (underbenet) framåt nära golvet. Skjut samtidigt ifrån med bakre benet så att detta blir fullt sträckt. "Landa" på hälen. Stanna med främre knäet mitt över vristen.

INSTRUERA ÅTERGÅNG I GARD - börja med böjning i bakre knäet. Skjut ifrån med främre fotbladet. "Landa" med rätt avstånd mellan fötterna. Höfterna i samma linje som tidigare.

ÖVA - långsamt tempo, bana in rörelsen, kontrollera noga. Rätta inte alla fel på en gång, endast de väsentligaste.

- 6 När utfallet går bra kombineras detta med MARSCH.
Eftersträva redan från början ett rytmiskt utförande.
VISA - INSTRUERA - ÖVA.
- 7 VISA - OLIKA TYPER AV VAPEN.
Beskriv de olika delarna och förklara funktionen.
Framhåll säkerhetsdetaljer. Låt eleverna känna på vapnen.
- 8 VISA - och BERÄTTA om:
Fäktmask, fäkttväst, underväst och handske.

ATT OBSERVERA.

Fäktningen har förlorat många elever redan på detta stadium genom stereotypa och ointressanta övningar. Variera därför.

Lev med i övningarna.

Var noga med att finna individuellt avpassade ställningar fria från onödiga spänningar.

Lärarens visningar är mycket viktiga.

LEKTION 2 a

VAPNETS FATTNING. LEKTION 1 MED VAPEN. "RIPOST".

Lektionen kan delvis genomföras som kollektiv övning.

METODIK

1 VISA VAPNETS FATTNING - RAK KAVEL.

INSTRUERA - pekfinger och tumme fattar om kaveln, övriga fingrar stöder kaveln, som placeras längs tummuskeln och i dess förlängning.

VISA VAPNETS FATTNING - ORTOPEDISK KAVEL

INSTRUERA - ortopedisk kavel medger endast en fattning.

2 GENOMFÖR LEKTION 1 MED VAPEN.

VISA - INSTRUERA - ÖVA :

a) Armarnas ställning vid sext gard, se bild

b) UTFALL med vapen men utan motståndare, se bild

ÅTERGÅNG i GARD

VISA - båda rörelserna.

INSTRUERA - Vapenförande armens sträckning, utfall, bakre armens kraftfulla deltagande.

ÖVA - armsträckning - kontroll - utfall - kontroll - återgång - kontroll. Rätta till att börja med endast de fel som hör till denna rörelse.

c) "RIPOST" mot läraren.

Detta är första gången eleven stöter mot läraren. Övningen avser i första hand att lära in tekniken i armsträckning, avlastning av klingan samt återgång i gard.

Eleven har ännu inte lärt sig paradställningarna varför något större krav på riktiga sådana inte får ställas.

Arbeta från sextställning.

VISA - "RIPOST"

INSTRUERA - armsträckningen, träffen i bröstet, avlastning av klingan genom höjning av handen och eftergift i "stödfingrarna".

ÖVA - börja gärna med att hålla vänster hand i elevens vapenspets och stöd hans klinga med egen klinga vinkelrätt mot stötriktningen. "Drag" därefter fram stöten och poängtera avlastningen genom att föra egen klinga uppåt. Stegra genom att eleven får stöta utan hjälp vid spetsen, tag därefter bort den egna klingans stöd. Stanna efter avlastningen för kontroll.

Avsluta med "ripost" och återgång i gardställning.

Vid alltför stora fel återgång till hjälprörelserna.

Sedan läraren förvissat sig om att eleven gör rörelsen tekniskt rätt kan den med fördel övas mot stötkudde på väggen. Även här är det önskvärt med kontroll, som kan utövas av äldre fäktare.

d) KOMBINATION MARSCH OCH UTFALL, utan motståndare.

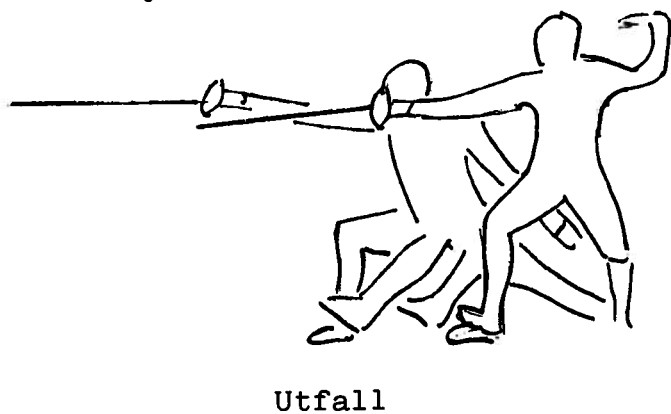
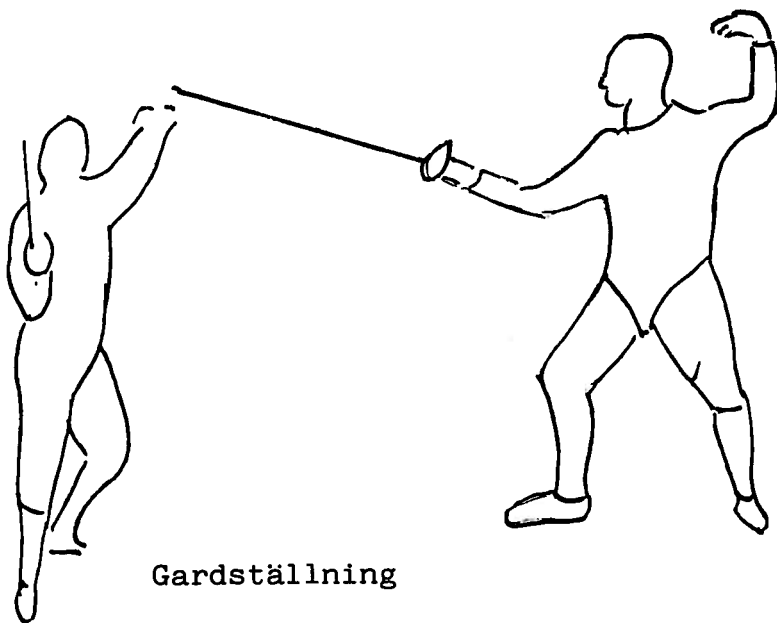
VISA - markera gärna rytmen i rörelsen lite extra.

INSTRUERA - vapenförande armen sträcks samtidigt som främre foten flyttas fram, bakre foten flyttas, utfallet startar samtidigt som bakre foten kommer på plats. Balansera rörelsen med bakre armen.

ÖVA - börja momentvis: Armsträckning och flyttning av främre foten, kontroll, ev rättelser - bakre foten, kontroll - utfall, kontroll - återgång i gard, kontroll - upprepa.

Stegra genom att sammankoppla två eller fler av ovanstående moment.

Gör slutligen hela rörelsen i en följd.



LEKTION 2 b.

SALUT (Hälsning)

Lektionen kan genomföras som kollektiv övning.

METODIK.

1 VISA SALUT FÖRE MATCH

INSTRUERA - fäktaren intar utgångsställning enligt bild 1. Mellanställning intas enligt bild 2, varefter armen återgår till utgångsställning. (fäktarna hälsar varandra).

Domaren hälsas genom att fäktaren först intar mellanställning enligt bild 2, varefter vapnet sänkes med rak arm snett nedåt enligt bild 3. Vapnet hålls i denna ställning ett kort ögonblick, varefter den återföres till mellanställning.

Den andra sidans funktionärer hälsas på motsvarande sätt.

Hälsningen avslutas genom att fäktaren från mellanställning för vapnet till sidan.

ÖVA - ställ eleverna på linje, stå själv framför. Genomför övningen kollektivt med läraren som "motståndare".

ATT OBSERVERA: Salut utföres såväl före som efter match. Hälsningen utföres av båda fäktarna samtidigt.

Läraren bör lägga stor vikt vid inläringen av salut, då detta är ett av de moment som bidrar till att skapa stil och ram kring fäktmatcherna.

2 SALUT EFTER MATCH.

Efter match utföres hälsning: första momentet ovan (se bild 1 och 2), varefter fäktarna skakar hand och tackar för matchen.

Var noga med att eleven före varje individuell lektion saluterar sin lärare. Efter varje lektion saluterar eleven på samma sätt som efter avslutad match, varefter han går fram till läraren och tackar för lektionen.

LEKTION 3

PARADLÄGENA SIXT, KVART, SEPTIM, OKTAV. VÄXLING MELLAN OLIKA LÄGEN MED OCH UTAN FÖRFLYTTNING.

Från och med denna lektion betecknar L läraren och E eleven i alla lektionsbeskrivningar.

FÖRKLARA begreppet FÄKTLINJER enligt rörelsebeskrivningen p. 11.

RITA av de tre bilderna på tavla eller blädderblock. Klara ut målytans delning och delarnas benämning mm. Kontrollera med hjälp av frågor.

VISA den principiella skillnaden mellan gard- respektive paraställning.

PÅPEKA vikten av att skapa riktiga vinkelförhållanden för att få ett effektivt skydd. Framhåll att detta går att åstadkomma med relativt små rörelser samt utan att spetsen slår ut allt för mycket åt sidan.

METODIK

1 VISA PARADLÄGE SIXT

INSTRUERA enl ovan - låt eleven intaga denna ställning. L engagerar E:s klinga på utsidan. Kontrollera med hjälp av klingan

Paradställningen skall ge E fullt skydd.

ÖVA.

2 VISA PARADLÄGE KVART. INSTRUERA och ÖVA enligt ovan.

3 VÄXLING MELLAN SIXT - KVART.

E Intar sixt parادلäge

L Kontrollerar med hjälp av klingan

L Degagerar och hotar inre höga linjen

E Tar känning med L:s klinga och för denna till parادلäge kvart

L Kontroll, rätta vid behov

L Degagerar och hotar yttre höga linjen

E Tar känning med L:s klinga och för denna till parادلäge sixt

L Kontroll - rätta - upprepa.

4 VISA PARADLÄGE SEPTIM. INSTRUERA enligt ovan - lätt böjning även i handleden, spetsen snett nedåt, naglarna mot taket.

ÖVA

5 VISA PARADLÄGE OKTAV. INSTRUERA enligt ovan.

ÖVA.

6 VÄXLING MELLAN SEPTIM - OKTAV

- E intar septim
- L kontroll med hjälp av egen klinga
- L degagerar och hotar yttre låga linjen
- E tar känning med L:s klinga och för denna till parad-
läge oktav
- L kontroll, rätta vid behov
- L degagerar och hotar inre låga linjen
- E tar känning med L:s klinga och för denna till parad-
läge septim
- L kontroll, rätta, upprepa.

7 VÄXLING MELLAN SIXT - SEPTIM

- E intar sixt
- L kontroll med hjälp av egen klinga
- L degagerar och hotar inre låga linjen
- E för spetsen i en halvcirkel snett ner till vänster,
tar känning med L:s klinga och för den till parad-
läge sixt
- L kontroll, rätta, upprepa

8 VÄXLING MELLAN KVART - OKTAV

- E intar kvart
- L kontroll med hjälp av egen klinga
- L degagerar och hotar yttre låga linjen
- E för spetsen i en halvcirkel snett ner till höger och
för handen över till oktav
- L kontroll med hjälp av egen klinga
- L degagerar och hotar höga inre linjen
- E för spetsen i en halvcirkel snett upp till vänster och
för över handen till kvart
- L kontroll, rätta, upprepa

Ovanstående övningar är inledningen till parad samt till tagande av engagement.

9 Fortsätt nu övningen med ENGAGEMENT I FÖRENING MED MARSCH.

Utgångsläge sixt, E stängd linje

- L kontroll - rompé, degagé, hota inre höga linjen
 - E engagerar - flyttar handen i sidled till kvart - marscherar "i skuggan" av klingans rörelse
 - L kontroll - rompé degagé, hota yttre höga linjen
 - E engagerar - flyttar handen till sixt, marscherar
 - L kontroll - gör ev rättelser
- ÖVA

Öva mellan alla fyra paradlägena.

Avsikten är i detta fall att få kontroll över motståndarens (lärarens) klinga. Engagement skall då göras mjukt och följsamt.

LEKTION 4

MÖTANDE, KONTER OCH DIAGONALA PARADER. SAMMA I FÖRENING MED RIPOST. VÄXLING AV ENGAGEMENT.

METODIK

1 VISA - MÖTANDE PARAD-RIPOST.

INSTRUERA - parad ger rätt till ripost med den måste utföras utan fördröjning.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L Kontroll av paraställningen - därefter fint med degagé högt.

E Parerar kvart och stannar.

L Kontroll

E Riposterar, låter klingan glida längs L:s klinga (opposition), stannar med klingan rätt avlastad.

L Kontroll, rätta vid behov.

E Återgår till kvart paraställning.

L Kontroll genom att följa med och hota lätt på kvartsidan.

L Fintar med degagé högt.

E Parerar sixt och stannar.

L Kontroll, rätta vid behov.

E Riposterar och stannar.

L Kontroll - låt E återgå till sixt paraställning.

ÖVA momentvis tills det går bra. Stegra genom att göra parad och ripost i en följd. Låt slutligen parad, ripost och återgång i gard ske i en följd. Driv inte upphastigheten innan rörelsebanorna är riktiga.

Genomför samma övning mellan septim-oktav. Utgångsläge septim engagement, E stängd linje.

2 KONTERPARAD-RIPOST

VISA - KONTERPARAD

INSTRUERA - påvisa skillnaden mellan mötande och konterparad.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L Fint med degagé högt, lägg finten nära E:s klinga.

E Parerar kontersixt och stannar.

L Kontroll.

E Ripost och återgång i gard.

L Kontroll av paraställningen. Upprepa.

Stegra långsamt. Bana in rätta rörelsebanor.

3 DIAGONALA PARADER - RIPOST

VISA DIAGONAL PARAD från sext till septim - RIPOST

INSTRUERA - börja med spetsen, böj lätt i handleden.

ÖVA - utgångsläge sextengagement, E stängd linje

L kontroll av parادلäget - fint med degagé lågt

E parerar septim och stannar

L kontroll av paradställningen

E riposterar med opposition lågt, stannar i riposten

L kontroll

E återgång till septim paradställning

L kontroll, därefter fint med degagé högt

E parerar sext och stannar

L kontroll

E ripost och återgång till sextställning

L kontroll - klart för ny upprepning

Stegra långsamt. Gör samma övning mellan kvart - oktav.

4 VÄXLING av ENGAGEMENT

VISA och INSTRUERA

ÖVA - utgångsläge sext engagement, E stängd linje

L kontroll av utgångsställningen

E för klingan V-format under L:s klinga utan att flytta handen, tar känning med L:s klinga, för klinga och hand till kvartställning

L kontroll

E växlar till sextställning på samma sätt som ovan

L kontroll, klart för ny upprepning.

Gör motsvarande övning mellan SEPTIM och OKTAV. Härvid förs E:s klinga V-format över L:s klinga.

Gör samma övningar i förening med marsch Gå "i skuggan av engagementet".

ATT OBSERVERA: Avsikten med engagementet kan vara flera. I denna lektion är avsikten att få kontroll över L:s klinga genom känsselförnimmelser. Klingornas slutläge bör då vara med mellandel mot mellandel. Läraren måste alltid vara noga med att hålla riktigt avstånd så att eleven kan göra rätt och inte tvingas till allt för långa förflyttningar.

VIKTIGT BETRÄFFANDE RIPOST I ALLMÄNHET

Om fäktningen begränsas till attack - motattack i samma eller åtskilda tempi, eller med andra ord besinningslöst attackerande, och det saknas icke tecken på en sådan tendens, blir densamma monoton och kan icke i längden intressera sina utövare. Enda utvägen ur det hotande dödläget utgör riposten, som följdaktligen vid all utbildning och bedömning måste omhuldas. Eleven måste bibringats förtroende för sin parad och för sin förmåga att träffa i ripost. Vid all instruktion av parad och ripost bör därför följande iakttagas:

Efter ripost skall E vänjas vid att icke automatiskt kröka armen och återgå till någon gardställning. På förstadiet bör detta endast göras på kommando, sedan ripostställningen kontrollerats. E bör istället vänjas vid att vid behov kunna förlänga sin ripost med utfall. Detta kan göras genom att L från början något ökar avståndet eller genom att L först låter armriposten träffa, sedan med den lediga handen griper tag i E:s florettspets, går bakåt och tvingar E att följa efter i ett utfall.

På ett mera avancerat stadium parerar L ibland riposten och markerar konterripost, som E uppfångar genom att återgå till motsvarande paraställning (först beordrad, sedan fri).

Efter parad bör alltid följa ripost. Denna sker omväxlande i direkt linje med dégagement, med trompez-le-contre, med doublé, med une-deux, med coupé, med coupez-d-egagez mm och ger alltså samma variationsmöjligheter som vid attackerarna, om blott läraren inte glömmer bort dem.

HANS DRAKENBERG

LEKTION 5

RAKSTÖT (le Coup droit) samt parad-ripost på detta.

METODIK

1 VISA RAKSTÖT

INSTRUERA - rak arm, ingen spänning i axeln, avlastning.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

L invit genom att släppa känningen (öppna)

E fint med rakstöt. Stopp

L kontroll, rätta vid behov

E utfall. Stopp

L kontroll - observera särskilt klingans avlastning

E återgång i gard

L kontroll - därefter presenteras klingan omedelbart till höger om E:s klinga

E engagerar kontersixt och stänger sin linje

L kontroll. Klart för ny upprepning.

Stegra genom att ta bort "stoppen" i tur och ordning.

Stegra vidare genom att göra rakstöt i förening med marsch samt slutligen rakstöt i förening med rompé.

Öva rakstöt från kvart, septim och oktav på samma sätt som beskrivits ovan.

2 PARAD - RIPOST

VISA och INSTRUERA

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, ej stängd linje.

L fint med rakstöt, gå fram

E parerar kvart och riposterar direkt

L kontroll

E återgång i gard, sixtställning

Fortsätt att öva övriga paradlägen samt även konterparader

ATT OBSERVERA: Kontrollera hela tiden att vapenförande armen är helt sträckt innan utfallet startas. Var noga med klingans avlastning.

LEKTION 6

DEGAGEMENT (aktion simple indirekte) samt parad-ripost på detta.

METODIK

VISA attack med DEGAGEMENT

INSTRUERA - V-formad degagementsbana fram till "fintställning", armsträckningens betydelse, utfall.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L lätt pressé

E på L:s pressé fint med degagé. Stopp

L kontroll, rätta väsentliga fel

E utfall. Stopp

L kontroll, avlastning mm

E återgång i gard. Stopp

L kontroll, rätta. Presentera egen klinga till höger om E:s klinga

E engagerar kontersixt - klart för upprepning

Stegra genom att ta bort "stoppen" i tur och ordning.

Vid grova fel återgång till momentvis övning.

Arbeta i långsamt tempo och stegra hastigheten så småningom.

Stegra vidare genom att göra degagé i förening med marsch.

Öva samma sak från utgångsläge kvart, septim och oktav.

Avsluta lektionen med att E PARERAR och RIPOSTERAR när L attackerar med degagement.

ATT OBSERVERA: E:s spets skall föras V-format under respektive över L:s klinga. Sträckningen påbörjas tidigt och senast när spetsen passerat L:s klinga.

Handen och skålen skall ej sänkas. Utfallet påbörjas i samma ögonblick som armsträckningen är fullbordad.

Var noga med inlärningen av degagement då detta är inkörporten till de flesta av våra sammansatta attacker.

LEKTION 7

FINT MED RAKSTÖT - DEGAGEMENT. FINT MED RAKSTÖT - UNE-DEUX.
Parader och ripost på detta

AVSIKT: Genom fint med rakstöt vill E i denna lektion förmå L att utföra en parad, som E sedan undviker, varefter attacken utlöses i den nya linjen. Genom ett logiskt insättande av L:s andra parad skapas utgångsläge för den första sammansatta attacken.

METODIK

1 VISA - FINT med RAKSTÖT - DEGAGEMENT

INSTRUERA - lång fint som lockar till parad, spetsen mot målet, litet V-format degagement.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement.

E på L:s kommando fint med rakstöt. Stopp
L kontroll, rätta, parera därefter kvart
E undviker paraden och fintar i motsatt höga linje. Stopp
L kontroll
E utfall. Stopp
L kontroll
E återgång till sixt gardställning
L kontroll. Klart för upprepning.

Upprepa förloppet tills rörelsen är väl inbanad.

Ta bort stoppen efterhand som momenten går i huvudsak felfritt

Vid grova fel återgå till momentvis övning.

Öva samma sak från kvart, septim och oktav samt mellan höga och låga linjen.

ATT OBSERVERA: Det kan vara lämpligt att i denna lektion börja förklara florettfäktningskonventioner (regler). Framhåll särskilt betydelsen av effektiva finter och fullständigt undvikande av parader vid sammansatta attacker.

2 PARAD - RIPOST på föregående.

Utgångsläge sixt, inget engagement

L fint med rakstöt i höga linjen
E parerar kvart. Stopp för kontroll
L undviker paraden, fintar i motsatt höga linje och går fram.
E parerar sixt. Stopp för kontroll. Ripost på kommando. Återgår i gard. Romperar (tar ut avståndet)
(Parerar konterkvart och riposterar)

3 FINT MED RAKSTÖT ; UNE-DEUX.

VISA denna kombination

INSTUERA nya detaljer

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement

E fint med rakstöt, högt

L parerar kvart

E undviker paraden och fintar högt

L parerar sixt

E undviker paraden och faller ut högt. Stopp

L kontroll

E återgång i gard, sixtställning. Klart för upprepning.

Öva även i förening med marsch. Öva från övriga gardlägen.

Stegra långsamt. Gå tillbaka momentvis så snart en rörelse eller kombination inte går bra.

4 PARAD - RIPOST på detta.

1 fint med rakstöt, högt

E parerar kvart

L undviker paraden och fintar högt

E parerar sixt

L undviker paraden, fintar högt och går fram

E parerar kvart (kontersixt), riposterar, återgår i gard, romperar.

ATT OBSERVERA: E:s parader bestäms av L. Ge inte E valfrihet till sista parad vid ripostövningar förrän L är nöjd med de bestämda övningarna.

Vid alla sammansatta övningar behöver även L en viss inbanning. Starta därför gärna med en långsam analys av rörelseförloppet. Kombinera denna analys med korta instruktionsanvisningar.

LEKTION 8

FINT MED RAKSTÖT - TROMPEZ LE CONTRE (undvikande av konterparad)

FINT MED RAKSTÖT - DOUBLE

Lektionen är en direkt fortsättning på lektion 7 och är till sin uppbyggnad likartad.

METODIK

1 VISA - FINT MED RAKSTÖT - TROMPEZ - UTFALL

INSTRUERA - skillnaden i parad jämfört med lektion 7.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement.

E fint med rakstöt nära L:s klinga. Stopp

L kontroll, parera därefter kontersixt

E undviker paraden och fintar högt. Stopp

L kontroll

E utfall - stopp-återgång i gard, sixtställning. Klart för upprepning

Stegra som i lektion 7.

Öva samma sak från kvart, septim och oktav.

Öva i kombination med marsch.

2 PARAD - RIPOST på detta

L fint med rakstöt

E parerar kontersixt

L undviker cirkelformat och går fram

E parerar kontersixt (kvart), riposterar, återgår i gard, romperar.

3 FINT MED RAKSTÖT - DOUBLE

VISA denna kombination

INSTRUERA - långa finter, undvik paraderna utan vapenkontakt.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement.

E fint med rakstöt. Stopp

L parera kvart

E undviker V-format och fintar högt nära L:s klinga. Stopp.

L parerar konterkvart

E undviker cirkelformat, ställer spetsen högt. Stopp

L kontroll

E utfall - återgång i gard - Klart för upprepning

stegra som tidigare

Öva även från övriga gardlägen

Öva i kombination med marsch

4 PARAD - RIPOST på detta

L fint med rakstöt

E parerar kvart

L undviker V-format och fintar högt

E parerar konterkvart

L undviker cirkelformat, hotar i höga linjen och går fram

E parerar konterkvart (sixt), riposterar, återgår i gard, romperar

ATT OBSERVERA: Läraren bestämmer vilka parader som skall förekomma. Ge eleven valfrihet till sista parad som avslutning och tillämpning av lektionen.

LEKTION 9

COUPÉ - RAKSTÖT. COUPÉ - DEGAGÉ. COUPÉ - TROMPEZ.
PARAD-RIPOST på detta.

Coupé används med fördel mot motståndare som ligger med handen något lågt och spetsen högre än normalt.

METODIK

1 VISA - COUPÉ

INSTRUERA - Handledens böjning, vapnets tillbakadragande, passerandet av motståndarens spets, den schvungfulla armsträckningen, utfallets insättande.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement.

L Engagerar kontersixt med något hög spets och stänger linjen.

E Coupé med handledsrörelse, sträcker i inre höga linjen och faller ut, återgång i gard.

L Beordrar vid behov "stopp" efter armsträckningen. Kontroll.

Öva samma sak från kvart.

Börja långsamt, bana in rörelsen, öka hastigheten efter hand.

2 Sluta övningen med att PARERA attacken med MÖTANDE PARAD.

VISA och INSTRUERA hur E skall undvika denna parad för att göra COUPÉ - DEGAGÉ.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement

L Engagerar kontersixt och stänger linjen

E Fint med coupé högt

L Parerar kvart

E Undviker paraden med degagé, utfall högt, återgång i gard.

Alternativt utfall lågt på L:s kommando

Öva även från kvart.

3 VISA - COUPE - TROMPEZ

INSTRUERA - finten lika som tidigare, undvik L:s konterparad cirkelformat.

ÖVA - utgångsläge sixt, inget engagement.

L engagerar kontersixt och stänger linjen

E fint med coupé högt

L parerar kontersixt

E undviker cirkelformat och faller ut högt, återgång i gard. Klart för upprepning
Alternativt faller ut lågt.

4 VISA - PARAD - RIPOST på COUPE - RAKSTÖT

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L fint coupé, gå fram ett steg

E parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard, rompé

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt och stänger sin linje. Klart för upprepning

Öva även från kvart

5 VISA - PARAD - RIPOST på COUPE - DEGAGE

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

L fint coupé

E parad kvart

L undviker, fintar med degagé högt och går fram ett steg

E parad sixt (konterkvart), ripost, återgång i gard, rompé

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt. Klart för upprepning

Öva även från kvart

6 VISA - PARAD - RIPOST på COUPE - TROMPEZ

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

L fint coupé

E parad kontersixt

L undviker cirkelformat, fintar högt och går fram ett steg

E parad kontersixt (kvart), ripost, återgång i gard, rompé.

Öva även från kvart.

ATT OBSERVERA: För att bevisa för eleven behovet av övning kan läraren då och då göra attacken i tävlingstempo.

I början av utbildningen är det dock mycket viktigt att eleven lämnar fäktsalen med en känsla av att ha gjort framsteg vid varje lektion.

LEKTION 10

PARAD - RIPOST - PARAD - KONTERRIPOST, på kort avstånd, med och i utfall.

METODIK

Börja gärna med en kort repetition av lektion 4.

1 VISA - vapenfrasen PARAD - RIPOST - PARAD - KONTERRIPOST

INSTRUERA - repetera och förklara konventionerna.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

L pressé

E attack med degagé

L parad kvart, börjar gå ett steg framåt och påbörjar riposten

E reagerar på L:s rörelse framåt med återgång i gard

L fullföljer rörelsen framåt och riposterar färdigt

E parad kvart. Konterripost. Rompé, sixtställning

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

ATT OBSERVERA: Starta övningen momentvis. Stegra långsamt. Kontrollera noga. Öka tempot när detaljerna går bra. Gör övningen i en följd utan uppehåll.

2 VISA - KONTERRIPOST med UTFALL

INSTRUERA - förklara skillnaden i avstånd.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L pressé

E attack degagé

L parad kvart, ripost utan att gå fram så långt, återgång i gard

E parad kvart. registrerar återgången som gett större avstånd till läraren, konterriposterar med utfall, återgång i gard. Sixtställning

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt. Klart för upprepning

Stegra som i föregående moment.

3 VISA - KONTERRIPOST i UTFALL

INSTRUERA - begreppet fausse attack (låtsat eller falskt anfall)

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

L pressé

E Fausse attack degagé. Spetsen stannar strax framför målytan

L parad kvart, ripost

E (som förutsatt denna reaktion från L) kvarligger i utfallet, parerar kvart, konterripost. Vid behov med förlängning av utfallet. Återgång i gard, sixtställning

L presenterar sin klinga

E engagerar sixt. Klart för upprepning.

Öva samtliga varianter även från utgångsläge kvart.

När övningen går bra kan L parera E:s konterripost och själv konterripostera. Låt E klara ut vad som erfordras för att han nu skall komma i överläge. (Ytterligare parad och ny konterripost)

ATT OBSERVERA: Denna typ av övningar tilltalar nästan alla elever och ger dem en känsla av att de börjar kunna hänga med i spelet.

Det är psykologiskt viktigt att man låter E lyckas.

Det är L:s avstånd och hastighet som rent taktiskt bestämmer om riposten skall ske med eller utan utfall eller i utfall.

LEKTION 11

"På lärarens pressé", UNE-DEUX

"på lärarens pressé", DOUBLE

PARAD - RIPOST på detta.

METODIK

Repetera snabbt pressé-degagé enligt lektion 6.

1 VISA - UNE - DEUX

INSTRUERA - fintens betydelse, små undvikande rörelser, koordination hand-fot.

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L pressé

E fint med degagé. Stopp, kontroll

L mötande parad

E undviker paraden och fintar högt. Stopp

L kontroll

E utfall, återgång i gard

L kontroll. Presentera klingan

E engagerar och stänger sixtlinjen. Klart för upprepning.

Stegra genom att ta bort stoppen. Minska L:s parad och öka efterhand hastigheten. Kombinera med marsch.

Öva från utgångsläge kvart, septim och oktav.

Öva med fint högt och attack lågt respektive fint lågt och attack högt.

2 VISA - PARAD - RIPOST på UNE-DEUX

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L fint med degagé

E parad kvart

L undviker med degagé, fintar högt och går fram ett steg

E parad sixt (konterkvart), ripost, återgång i gard, rompé

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt och stänger linjen. Klart för upprepning

3 VISA - DOUBLE

INSTRUERA - skillnaden mot föregående

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L pressé

E fint med degagé

L parad kontersixt

E undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegring och varianter som tidigare.

4 VISA - PARAD - RIPOST på DOUBLE

ÖVA - utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

L fint med degagé

E parad kontersixt

L undviker cirkelformat och går fram ett steg

E parad kontersixt (kvart), ripost, återgång i gard, rompé

L presenterar sin klinga

E engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Paradvarianterna uppbyggs genom att E stoppas efter sin första parad. L visar sin avsikt, att exempelvis attackera i låga linjen, genom en fint. E föreslår parad. L fastställer, E fullföljer.

Tillämpningsövningar på slutet med valfri sista parad.

Växling av avstånd och hastighet.

ATT OBSERVERA: Välj inte snabbare tempo än att eleven gör rätt. Se till att alla finter är långa och ligger rätt för att framkalla den parad som behövs för just den aktuella övningen.

LEKTION 12

BATTE - RAKSTÖT. BATTE - DEGAGÉ. BATTE - UNE-DEUX.

BATTE - DOUBLÉ.

PARAD - RIPOST på detta.

METODIK

1 VISA - BATTE-RAKSTÖT.

INSTURERA - utgångsläget, slaget och sträckningen.

ÖVA - E sixtställning utan engagement, L neutral linje.

E batté. Stopp

L kontroll - E:s klinga skall stanna mitt för målet

E armsträckning, utfall, återgång i gard, sixtställning.
Klart för upprepning.

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

L batterar, sträcker och går fram ett steg

E parerar kvart, riposterar, återgår i gard, romperar.

2 VISA - BATTE-DEGAGÉ

INSTRUERA - nya detaljer, batté utan sträckning osv

ÖVA - Utgångsläge som ovan.

E batté. Stopp

L parad kvart

E undviker V-format och sträcker mot målet. Stopp.

L kontroll

E utfall, återgång i gard, sixtställning. Klart för upprepning.

PARAD - RIPOST

L batterar

E parerar kvart

L undviker V-format och går fram ett steg

E parerar sixt (konterkvart), riposterar, återgår i gard, romperar.

3 VISA - BATTÉ - UNE-DEUX

INSTRUERA - bygg ut föregående med parad och fint.

ÖVA - Utgångsläge som tidigare.

E Batté

L Parad kvart-

E Fint med degagé.

L Parad sixt

E Undviker V-format, utfall, återgång i gard, sixtställning.

PARAD-RIPOST

L batterar

E Parad kvart

L Undviker och fintar med degagé

E Parad sixt

L Undviker med degagé och går fram ett steg

E Parad kvart (kontersixt), riposterar, återgår i gard, sixtställning, romperar.

4 VISA - BATTÉ - DOUBLÉ

INSTRUERA - skillnaden i sista paraden och dess undvikande.

ÖVA - Utgångsläge som tidigare.

E Batté

L Parad kvart

E Undviker och fintar med degagé.

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, utfall, återgår i gard, sixtställning.

PARAD-RIPOST

L Batté

E Parad kvart

L Undviker och fintar med degagé.

E Parad konterkvart

L Undviker cirkelformat och går fram ett steg.

E Parad konterkvart (sixt), riposterar, återgår i gard, sixtställning, romperar.

Öva alla attackerna även från utgångsläge kvart.

Öva även med marsch

ATT OBSERVERA

Batté skall vara "torrt" och utan glidning längs klingan.

Efterstäva enbart fingerrörelser vid kvartbatté. Vid sixt-batté erfordras en liten hämtningsrörelse i handleden.

Armsträckningen sker direkt efter slaget vid rakstöt, annars i samband med undvikandet.

Bestäm vilka parader som skall förekomma.