

## FÖRORD TILL EFTERFÖLJANDE LEKTIONER

Efterföljande lektioner är ett urval typlektioner. Liksom tidigare är händelseförloppet uppdelat i moment. Självklart måste varje lärare sträva efter att så snabbt som möjligt komma därhän att rörelserna går i en följd och i ett fäktmässigt riktigt tempo.

Emellertid måste man ständigt vara beredd att återgå och göra rörelserna momentvis för att påvisa rörelseförloppet eller för att analysera olika kombinationer.

Inbanningen av rörelserna är lika viktig för läraren som för eleven. Börja alltid i lågt tempo och stegra inte hastigheten förrän Du som lärare känner att Du själv liksom eleven är redo för detta.

Alla lektioner kan varieras på ett flertal olika sätt. Efter hand som läraren känner sig mogen för egna skapelser och finesser bör sådana tillföras lektionerna. För att resultatet skall bli bra är det nödvändigt att varje lektion är noggrant förberedd. Läraren bör alltid gå igenom lektionsstoffet innan han tröttar sina elever. Bäst sker detta tillsammans med en instruktörskamrat. I brist på denna möjlighet kan lektionen förberedas tillsammans med en elev.

När huvuddelen av lektionerna har genomgåts, gäller det för läraren att för de olika eleverna välja ut vissa specialiteter som passar varje enskild elev. Dessa saker övas därefter tills de är helt befästa som reflexer så långt detta är möjligt. I övrigt tills man når teknisk fulländning och snabbhet. I strävan efter snabbhet får dock aldrig kravet på ett riktigt tekniskt utförande eftersättas.



## LEKTION 13

COULÉ - RAKSTÖT  
 FINT COULÉ - DEGAGÉ  
 " UNE-DEUX  
 " DOUBLE  
 PARAD - RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement. L neutral linje.

VISA - COULÉ-RAKSTÖT

INSTRUERA - glidning längs klingan utan att störa i sida.

ÖVA.

E Sträck armen, låt klingan glida över en punkt utan opposition. Stopp.

L Kontroll, vid behov gör om

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Öva samma sak med marsch

## PARAD-RIPOST

L Fint med coulé, gå fram ett steg

E Parad sixt, ripost, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

VISA - FINT med COULÉ - DEGAGÉ

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA.

E Fint med coulé. Stopp

L Kontroll, parad sixt.

E Degagé högt utfall. Stopp

L Kontroll

E Återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning

Stegra på vanligt sätt.

Öva även med marsch

PARAD - RIPOST

- L Fint med coulé
- E Parad sixt
- L Degagé högt, gå fram
- E Parad kvart (kontersex), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersex. Klart för upprepning

VISA - FINT med COULÉ - UNE-DEUX

INSTRUERA - finternas läge mm

ÖVA

- E Fint med coulé
- L Parad sixt
- E Fint med degagé högt. Stopp
- L Kontroll-parad kvart
- E Fint med degagé högt. Stopp
- L Kontroll
- E Utfall, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersex. Klart för upprepning

Stegra på vanligt sätt

Öva även med marsch

PARAD - RIPOST

- L Fint med coulé
- E Parad sixt
- L Fint med degagé högt
- E Parad kvart
- L Degagé högt, gå fram
- E Parad sixt (konterkvart) ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersex. Klart för upprepning

VISA - FINT med COULÉ - DOUBLE  
INSTRUERA - skillnaden mot föregående

ÖVA

E Fint med coulé. Stopp

L Parad sixt

E Fint med degagé högt. Stopp

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning

Stegra på vanligt sätt

  va även med marsch

PARAD - RIPOST

L Fint med coulé

E Parad sixt

l Fint med degagé högt

E Parad kontersixt

L Degagé högt, gå fram

E Parad kontersixt (kvart), ripost, återgång i gard, romp  

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning



## LEKTION 14

FINT med COULÉ - DEGAGÉ LÅGT  
 " " " - UNE-DEUX LÅGT - HÖGT  
 " " " - " " HÖGT - LÅGT  
 " " " - TROMPEZ

PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement. L neutral linje.

VISA - FINT med COULÉ-DEGAGÉ lågt

INSTRUERA - nya detaljer - låg fint

## ÖVA

E Fint med coulé. Stopp  
 L Kontroll - parad sixt  
 E Fint med degagé lågt. Stopp  
 L Kontroll  
 E Utfall, återgång i gard  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa.

Stegra på vanligt sätt

 va med marsch.

## PARAD - RIPOST

L Fint med coulé  
 E Parad sixt  
 L Degagé lågt, gå fram  
 E Parad septim (oktav), ripost lågt, återgång i gard, romp   
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - FINT med COULÉ - UNE-DEUX lågt-högt

INSTRUERA - skillnader mot tidigare

## ÖVA

E Fint med coulé. Stopp  
 L Kontroll - parad sixt  
 E Fint med degagé lågt. Stopp  
 L Kontroll - parad septim  
 E Fint med degagé högt. Stopp  
 L Kontroll  
 E Utfall, återgång i gard  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra på vanligt sätt.  va med marsch.

## PARAD - RIPOST

- L Fint med coulé
- E Parad sixt
- L Fint med degagé lågt
- E Parad septim
- L Degagé högt, gå fram ett steg
- E Parad sixt (kvart). ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

## VISA - FINT med COULÉ - UNE-DEUX högt-lågt

INSTRUERA - skillnader mot tidigare

## ÖVA

- E Fint med coulé. Stopp
- L Kontroll - parad sixt
- E Fint med degagé högt. Stopp
- L Kontroll - parad kvart
- E Fint med degagé lågt. Stopp
- L Kontroll
- E Utfall lågt, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra på vanligt sätt. Öva med marsch

## PARAD - RIPOST

- L Fint med coulé
- E Parad sixt
- L Fint med degagé högt
- L Parad kvart
- L Degagé lågt, gå fram ett steg
- E Parad oktav (septim), ripost lågt, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

VISA - FINT med COULÉ - TROMPEZ

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

E Fint med coulé. Stopp

L Kontroll - parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, utfall högt, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra på vanligt sätt.   va med marsch

PARAD - RIPOST

L Fint med coulé

E Parad konterkvart

L Undviker cirkelformat och g  r fram

E Parad konterkvart (sixt), ripost, återgång i gard, romp  

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

  va hela lektionen även från utgångsläge kvart.



## LEKTION 15

PRESSÈ - RAKSTÖT

" - DEGAGÈ

" - UNE-DEUX

" - DOUBLÈ

PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge kvartengagement. L neutral linje.

VISA - PRESSÈ - RAKSTÖT

INSTRUERA - fingerrörelse, sträckning

## ÖVA

E Pressé, sträck. Stopp

L Kontroll, vid behov gör om

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kvart. Upprepa

Stegra på vanligt sätt

## PARAD-RIPOST

L Pressé, sträcker, går fram

E Parad kvart, ripost, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kvart. Upprepa

## VISA - PRESSÈ-DEGAGÈ

INSTRUERA - skillnaden i styrka i pressé, följsamhet och rätt tempo.

## ÖVA

E Pressé (bestämt men mindre än tidigare) "avvakta"

L Motpressé (opponerar kvart)

E Fint med degagé. Stopp

L Kontroll

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kvart. Upprepa

Stegra på vanligt sätt

PARAD - RIPOST

- L Pressé
- E Motpressé (kvart)
- L Degagé, gå fram
- E Parad sixt (konterkvart), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kvart. Upprepa

VISA - PRESSE - UNE-DEUX

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

- E Pressé
- L Motpressé
- E Fint med degagé. Stopp
- L Kontroll - parad sixt
- E Fint med degage. Stopp
- L Kontroll
- E Utfall, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kvart. Upprepa

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

- L Pressé
- E Motpressé (kvart)
- L Fint med degagé
- E Parad sixt
- L Undviker, fintar med degagé, går fram
- E Parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kvart. Upprepa

VISA - PRESSE - DOUBLE

INSTRUERA - nya detaljer och skillnader

ÖVA

E Pressé

L Motpressé (opponerar kvart)

E Fint med degagé. Stopp

L Kontroll - parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, fintar högt. Stopp

L Kontroll

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kvart. Upprepa

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

L Pressé

E Motpressé (kvart)

L Fint med degagé

E Parad konterkvart

L Undviker cirkelformat och går fram

E Parad konterkvart (sibt), ripost, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kvart. Upprepa

## LEKTION 16

VÄXLA BATTÉ - RAKSTÖT  
 - DEGAGÉ  
 - UNE-DEUX  
 - DOUBLÉ  
 PARAD-RIPOST på detta

## METODIK:

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje.

VISA - VÄXLA BATTÉ - RAKSTÖT

INSTRUERA - växling och slag med klingans hörn, armsträckning omedelbart efter slaget.

## ÖVA

E Växla, battera, Stopp.  
 L Kontroll.  
 E Armsträckning, utfall, återgång i gard.  
 L Presenterar sin klinga.  
 E Engagerar kontersixt, stänger linjen. Upprepa.

Stegra på vanligt sätt.

## PARAD-RIPOST

L Växla, battera, sträck, gå fram.  
 E Parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard, rompé, engagera. Upprepa.

## VISA - VÄXLA BATTÉ - DEGAGÉ

INSTRUERA - något svagare slag för snabbare svar, invänta svaret med krokig arm, börja sträckningen i degagementet på vanligt sätt.

## ÖVA

E Växla, battera. Stopp.  
 L Kontroll - parad kvart.  
 E Undviker V-format och fintar högt. Stopp.  
 L Kontroll.  
 E Utfall, återgång i gard.  
 L Presenterar sin klinga.  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa.

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

- L Växla, battera
- E Parad kvart
- L Undviker, sträcker, går fram
- E Parad sixt, ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - VÄXLA BATTE - UNE-DEUX

INSTRUERA - finternas betydelse

ÖVA

- E Växla, battera. Stopp
- L Kontroll - parad kvart
- E Undviker, fintar högt. Stopp
- L Kontroll - parad sixt
- E Undviker, faller ut högt, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

- L Växla, battera
- E Parad kvart
- L Undviker, fintar högt
- E Parad sixt
- L Undviker, fintar högt och går fram
- E Parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - VÄXLA BATTE- DOUBLE

INSTRUERA - skillnaderna mot föregående

ÖVA

- E Växla, battera
  - L Parad kvart
  - E Undviker, fintar högt. Stopp
  - L Kontroll - parad konterkvart
  - E Undviker cirkelformat, faller ut högt, återgår i gard
  - L Presenterar sin klinga
  - E Engagerar kontersixt. Upprepa
- Stegra på vanligt sätt.



## PARAD - RIPOST

L Växla, battera

E Parad kvart

L Undviker, fintar högt

E Parad konterkvart

L Undviker, fintar högt, går fram

E Parad konterkvart (sixt), ripost, återgår i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva även med utgångsläge kvart

Öva med marsch

ATT OBSERVERA: Växlingen är i sig själv en perfekt "hämtningsrörelse" varför ypperliga förutsättningar finns för ett bra battement. Ingen glidning i slaget. Se till att slaget träffar motståndarklingans mittendel.

## LEKTION 17

ENVELOPPEMENT - RAKSTÖT  
 " - DEGAGÉ  
 " - UNE-DEUX  
 " - DOUBLÉ

PARAD - RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixtengagement. E stängd linje.

VISA - ENVELOPPEMENT

INSTRUERA - klingans och skålens läge, handledsrörelsen

VISA - ENVELOPPEMENT - RAKSTÖT

INSTRUERA - rörelseförloppet

## ÖVA

L Fint med degagé högt

E Marscherar och engagerar kontersixt för att göra enveloppe-  
 ment. Stopp

L Kontroll av klinga och skål

E Envelopperar och sträcker. Stopp

L Kontroll, vid behov gör om

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva samma sak från kvart.

Passa avståndet.

PARAD - RIPOST

E Fint med degagé

L Engagerar kontersixt, envelopperar, sträcker, går fram

E Oppositionsparad sixt, ripost, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - ENVELOPPEMENT - DEGAGÉ

INSTRUERA - fintens utförande, undvikande och fullföljande.

## ÖVA

L Fint degagé högt

E Marscherar, engagerar kontersixt, envelopperar, sträck. Stopp

L Kontroll - sixt oppositionsparad

E Undviker och fintar med degagé högt. Stopp

L Kontroll

E Utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra som tidigare.

PARAD - RIPOST

- E Fint med degagé
- L Engagerar kontersixt, envelopperar, sträcker
- E Oppositionsparad sixt
- L Undviker med degagé
- E Parad kvart, ripost, återgång i gard, rompé
- l Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - ENVELOPPEMENT - UNE-DEUX

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

- L Fint, degagé högt
- E Marscherar, engagerar kontersixt, envelopperar, sträcker
- L Sixt oppositionsparad
- E Undviker och fintar med degagé högt
- L Parad kvart
- E Undviker med degagé högt, faller ut, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

PARAD - RIPOST

- E Fint, degagé högt
- L Engagerar kontersixt, envelopperar, sträcker
- E Oppositionsparad sixt
- L Degagé högt
- E Parad kvart
- L Degagé högt, går fram
- E Parad sixt (konterkvart), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

## VISA - ENVELOPPEMENT - DOUBLÉ

INSTRUERA - skillnader mot föregående

ÖVA

L Fint degagé högt

E Marscherar, engagerar kontersixt, envelopperar och sträcker

L Sixt oppositionsparad

E Undviker och fintar med degagé högt

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra som tidigare

## PARAD - RIPOST

E Fint degagé högt

L Engagerar kontersixt, envelopperar, sträcker

E Oppositionsparad sixt

L Degagé högt

E Parad kontersixt

L Undviker cirkelformat, går fram

E Parad kontersixt (kvart), ripost, återgång i gard, rom pé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

ATT OBSERVERA: Egen klinga och skål skall ha kontakt med motståndarens klingas svaga del innan enveloppementet startar. Handledsrörelse i utförandet. Sträckningen kommer i sista delen av cirkelrörelsen.

## LEKTION 18

## FROISSEMENT - RAKSTÖT

## METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement

## VISA - SIXT-FROISSEMENT

INSTRUERA - klingans starka del mot motståndarens svaga, strykningen kraftig utan att slå i skålen, sträckningen.

## ÖVA

E Marschera, engagera kvart. Stopp

L Kontroll av klingornas läge

E Strykning och sträckning. Stopp

L Kontroll, vid behov gör om

E Utfall, återgång i gard. Upprepa

Stegra genom att ta bort stoppen.

## VISA - KVART-FROISSEMENT

INSTRUERA - som ovan

## ÖVA

E Marschera, engagera kontersixt. Stopp

L Kontroll

E Strykning och sträckning. Stopp

L Kontroll

E Utfall, återgång i gard. Upprepa

Stegra som ovan.

## VISA - SEKUND-FROISSEMENT

INSTRUERA - påpeka särskilt underarmsrörelsen.

## ÖVA

E Marschera, engagera kvart. Stopp

L Kontroll

E Strykning, sträckning. Stopp

L Kontroll

E Utfall, återgång i gard. Upprepa

Stegra som ovan.

Enda tänkbara försvar är stor konterparad. Svårt.

ATT OBSERVERA: Klingornas inbördes förhållande viktigt. Egen stark klingdel mot motståndarens svaga klingdel. Inget slag i skålen.

Lärarens arm sträckt eller halvsträckt, vapnets klinga horisontell eller med något högre spets.



## LEKTION 19

LIEMENT - RAKSTÖT  
 " - DEGAGÉ  
 " - UNE-DEUX  
 " - DOUBLÉ

PARAD - RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixtengagement. E stängd linje.

VISA - LIEMENT - RAKSTÖT (spetim)

INSTRUERA - diagonal rörelsebana, handledsrörelse, armsträckning och handflyttning i sida.

## ÖVA

L Fint coulé  
 E Liera septim. Stopp  
 L Kontroll av linjestängning mm  
 E Utfall, återgång i gard, sixtställning  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra på vanligt sätt. Öva även med marsch.

## PARAD - RIPOST

E Fint coulé  
 L Lierar septim och går  
 E Bibehåller känningen och opponerar septim, ripost lågt, återgång i gard sixtställning, rompé  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

## VISA - LIEMENT-RAKSTÖT (sixt)

INSTRUERA - ny rörelsebana mm

## ÖVA

L Fint med degagé lågt  
 E Engagera septim. Stopp  
 L Kontroll  
 E Lierar sixt. Stopp  
 L Kontroll  
 E Utfall, återgång i gard  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

Stegra på vanligt sätt. Öva även med marsch.

Öva båda de föregående variationerna från utgångsläge kvart till oktav-kvart.

PARAD - RIPOST

- E fint med degagé lågt. Stopp
- L Engagerar septim, lierar sixt och går
- E Opponerar sixt till stängd linje, riposterar, återgår i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - LIEMENT - DEGAGÉ (septim)

INSTRUERA - transportartat liement

ÖVA

- L Fint coulé
- E Liera transportartat septim. Stopp
- L Opponerar septim
- E Degagerar lågt (alt högt). Stopp
- L Kontroll
- E Utfall, återgång i gard, sixtställning
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

PARAD - RIPOST

- E Fint colué
- L Lierar septim
- E Oppositionsparad septim
- L Degagerar lågt och går
- E Parad oktav, ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - LIEMENT - DEGAGÉ (sixt)

INSTRUERA - vid behov

ÖVA

- L Fint med degagé lågt
- E Engagerar septim och lierar transportartat sixt
- L Opponerar sixt
- E Degagerar, utfall högt, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva båda degagementsvarianterna från utgångsläge kvart.

~~PARAD~~-RIPOST

- E Fint med degagé lågt
- L Engagerar septim, lierar transportartat till sixt.
- E Oppositionsparad sixt.
- L Degagerar högt och går fram.
- E Parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard, rompé.
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

## VISA - LIEMENT - UNE-DEUX (septim)

INSTRUERA- mål och finter

ÖVA

- L Fint coulé
- E Lierar transportartat till septim.
- L Oppositionsparad septim
- E Fint med degagé lågt.
- L Parad oktav
- E Degagerar och faller ut lågt, återgång i gard, sixtställning.
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

## PARAD-RIPOST

- E Fint coulé.
- L Lierar till septim
- E Oppositionsparad septim.
- L Fint med degagé lågt.
- E Parad oktav.
- L Degagerar och går.
- E Parad septim (konteroktav), ripost, återgång i gard, rompé.
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

VISA - LIEMENT - UNE-DEUX (sixt)

INSTRUERA - nya detaljer vid behov

ÖVA

L Fint med degagé lågt

E Engagerar septim, lierar transportartat sixt

L Opponerar sixt

E Fintar med degagé högt

L Parad kvart

E Degagerar högt, utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Båda une-deux-variationerna övas även från utgångsläge kvart.

Variera även med fint växelvis högt - lågt.

PARAD-RIPOST

E Fint med degagé lågt

L Engagerar septim, lierar sixt

E Oppositionsparad sixt

L Fint med degagé högt

E Parad kvart

L Degagerar högt, går fram

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - LIEMENT - DOUBLE (septim)

INSTRUERA - nya detaljer och skillnader

ÖVA

L Fint coulé

E Lierar transportartat till septim

L Oppositionsparad septim

E Fint med degagé lågt

L Parad konterseptim

E Undviker, faller ut lågt, återgång i gard, sixtställning

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa



## PARAD-RIPOST

- E Fint coulé
- L Lierar septim
- E Oppositionsparad septim
- L Fint med degagé lågt
- E Parad konterseptim
- L Undviker cirkelformat, går fram
- E Parad konterseptim (oktav), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

## VISA - LIEMENT - DOUBLÉ (sixt)

INSTRUERA - nya detaljer vid behov

## ÖVA

- L Fint med degagé lågt
- E Engagerar septim, lierar transportartat sixt
- L Opponerar sixt
- E Fintar med degagé högt
- L Parerar kontersixt
- E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

Båda doublé-variationerna övas även från utgångsläge kvart.  
Attackens slutfas kan varieras högt-lågt.

## PARAD-RIPOST

- E Fint med degagé lågt
- L Engagerar septim, lierar sixt
- E Oppositionsparad sixt
- L Fint med degagé högt
- E Parad kontersixt
- L Undviker cirkelformat och går fram
- E Parad kontersixt (kvart), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

ATT OBSERVERA: Förutsättningen för ett lyckat liement är att jag med eget engagement har fått kontakt med motståndarklingans svaga del mot egen stark del samt att motståndarens främsta klingdel helst ligger på egen skål.  
Motståndarens arm långt framförd.  
Liera med hjälp av handledsrörelse.  
Stängning av slutlinjen sker med överflyttning av handen.



## LEKTION 20

VÄXLA ENGAGEMENT - DEGAGÉ  
 " " - UNE-DEUX  
 " " - DOUBLÉ

PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje, L neutral.  
 E:s engagement med egen mittdel mot L:s svaga del.

VISA - VÄXLA ENGAGEMENT - DEGAGÉ

INSTRUERA - börja med spetsen, tag kännning på motsatt sida, kort marsch, hand- och vapenframflyttning under linjestängning. L:s naturliga reaktion är att inför hotet stänga sin egen linje. Detta utnyttjas för engagement.

## ÖVA

E Växlar engagement, marscherar och stänger  
 L Oppositionsparad kvart  
 E Degagé högt (lågt), utfall, återgång i gard  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva även från utgångsläge kvart

## PARAD-RIPOST

L Växlar engagement  
 E Oppositionsparad kvart  
 L Degagerar högt och går  
 E Parad sixt (konterkvart), ripost, återgång i gard, rompé  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - VÄXLA ENGAGEMENT - UNE-DEUX.

INSTRUERA - nya detaljer

## ÖVA

E Växlar engagement, marscherar, stänger  
 L Oppositionsparad kvart  
 E Fint med degagé högt  
 L Parad sixt  
 E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard  
 L Presenterar sin klinga  
 E Engagerar kontersixt. Upprepa.

Öva även från utgångsläge kvart

PARAD-RIPOST

- L Växlar enga gement
- E Oppositionsparad kvart
- L Fintar med degagé högt
- E Parad sixt
- L Degagerar högt och går
- E Parad kvart (kontersixt), ripost, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - VÄXLA ENGAGEMENT - DOUBLE

INSTRUERA - skillnader mot förut

ÖVA

- E Växlar engagement, marscherar, stänger
  - L Oppositionsparad kvart
  - E Fint med degagé högt
  - L Parad konterkvart
  - E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard
  - L Presenterar sin klinga
  - E Engagerar kontersixt. Upprepa.
- Öva även från utgångsläge kvart.

PARAD-RIPOST

- L Växlar engagement
- E Oppositionsparad kvart
- L Fint med degagé högt
- E Parad konterkvart
- L Undviker och går
- L Parad konterkvart (sixt), ripost, återgång i gard, rompé
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa.

ATT OBSERVERA: Utan att ändra handens läge föres klingan till känning på andra sidan. Samtidigt som känning erhålles, flyttas handen något framåt för bättre kontroll samt i sida för linjestängning. Eftersträva ett jämnt rörelseförlopp utan uppehåll.

Kombinera gärna med marsch.

## LEKTION 21

## REDOUBLEMENT

## METODIK

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje.

VISA - ATTACK med DEGAGEMENT följt av REDOUBLEMENT - degagé.

## ÖVA

L Pressé

E Attack degagé

L Parad kvart under rompé, ingen ripost

E Bibehåller rak arm, degagerar, flyttar fram bakre foten, nytt utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva samma sak från kvart.

Öva attacken även med marsch

VISA - ATTACK UNE-DEUX följt av REDOUBLEMENT - UNE-DEUX.

INSTRUERA - nya detaljer

## ÖVA

L Pressé

E Fint degagé

L Parad kvart

E Undviker med degagé och faller ut

L Parad sixt under rompé, ingen ripost

E Bibehåller rak arm, degagerar och flyttar omedelbart bakre foten

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva även från kvart och med marsch

VISA - ATTACK DEGAGEMENT följt av REDOUBLEMENT - COUPÉ DEGAGÉ`  
lågt

INSTRUERA - vapenbanor, fotarbete.

ÖVA

L Pressé

E Attack degagé

L Parad kvart under rompé, hög spets, ingen ripost

E Fint med coupé rakstöt, flyttning av bakre foten

L Parad sixt

E Undviker med degagé lågt, utfall, återgång i gard, sixt-  
ställning

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

ATT OBSERVERA: Redoublement, som är ett efteranfall, används  
då motståndaren parerar genom rompé med eller utan kombina-  
tion av korrekta parader men uraktlåter att ripostera.

Efteranfallet kan bestå av praktiskt taget vilka kombina-  
tioner som helst. Ägna stor uppmärksamhet åt framflyttningen  
av den bakre foten. Denna rörelse är förhållandevis svår då  
den inte förekommer så ofta i den gängse lektionsträningen.



## LEKTION 22

## REPRIS

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

VISA - REPRIS med DEGAGÉ

INSTRUERA - behövliga detaljer, konventionerna.

## ÖVA

L Öppnar

E Attack rakstöt.

L Parad sixt - ingen ripost.

E Böjer armen vid behov och degagerar samt återupptar attacken i den nya linjen, återgång i gard.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

VISA - REPRIS med COUPÉ

INSTRUERA - skillnader i läge mm

## ÖVA

L Pressé

E Attack degagé

L Parad kvart, hög spets, ingen ripost.

E Coupé och återupptar anfallet i den nya linjen, återgång i gard.

L Presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

VISA - ATTACK med DEGAGEMENT - REPRIS med DEGAGEMENT.

INSTRUERA - konventioner, skillnader.

## ÖVA

L Pressé.

E Attack med degagé.

L Parad kvart, ingen ripost.

E Återgång i gard, börjar degagera under sista delen av återgången, fullföljer degagementet, utfall i nya linjen, återgång i gard.

L Presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

Kan även göras utan återgång i gard.



VISA - ATTACK med DEGAGEMENT - REPRIS med UNE-DEUX  
INSTRUERA - erforderliga detaljer

ÖVA

- E På egen tid attack med degagement
- L Parad kvart, ingen ripost
- E Återgång i gard och fint med degagé
- L Parad sixt
- E Undviker med degagé och faller ut, återgång i gard
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Upprepa

Kan varieras med doublé samt aktioner högt-lågt.