

LEKTION 23

REMIS

METODIK

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje

VISA - REMIS vid FÖRDRÖJD RIPOST och DÅLIG STÄNGNING.

INSTRUERA - behövlige detaljer, förlängning av utfallet.
Konventioner.

ÖVA

L Opponerar sixt

E Attack degagé

L Parad kvart, stannar ett ögonblick och startar därefter
riposten utan opposition

E Återupptar attacken genom förlängning av utfallet,
"apell" på främre foten", återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - REMIS vid OFULLSTÄNDIG PARAD

INSTRUERA - skillnaden mot tidigare

ÖVA

L Opponerar sixt

E Attack degagé

L "Parad" genom lätt beröring av E:s klinga utan att föra
denna ur linjen

E Registrerar den ofullständiga paraden först sedan han stan-
nat upp. Återupptar attacken genom "apell" på främre foten,
återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Öva båda varianterna även från kvart samt med marsch.

ATT OBSERVERA: Remis kan vara en planlagd aktion som bygger
på tidigare studium av motståndarens spel. Hos den mycket
tränade fäktaren kan remis utlösas som reflexrörelse när
rätt situation uppkommer.

"Apell" på främre foten är eftersträfvansvärd som pådrivande
faktor i återupptagandet av aktionen.

LEKTION 24

PÅ BATTÉ - BATTÉ ATTACK

METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement

VISA - På BATTÉ - BATTÉ RAKSTÖT

INSTRUERA - snabb reaktion erforderlig

ÖVA

L Batté

E Batté, sträck. Stopp

L Kontroll. Gör om vid behov tills reaktionen är tillräckligt snabb

E Utfall, återgång i gard. Upprepa

Stegra på vanligt sätt.

PARAD - RIPOST

E Batté

L Batté, sträck, gå fram

E Parad kvart, ripost, återgång i gard, rompé. Upprepa.

VISA - På BATTÉ - BATTÉ DEGAGÉ

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

L Batté

E Batté

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard, sixtställning
Upprepa

PARAD-RIPOST

E Batté

L Batté

E Parad kvart

L Undviker med degagé, går fram

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

VISA - På BATTÉ - BATTÉ UNE-DEUX

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

L Batté

E Batté

L PARad kvart

E Undviker och fintar med degagé

L Parad sixt

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard. Upprepa

PARAD-RIPOST

E Batté

L Batté

E Parad kvart

L Undviker och fintar med degagé

E Parad sixt

L Undviker med degagé, går fram

E Parad kvart (kontersex), ripost, återgång i gard, rompé.
Upprepa.

VISA - På BATTE - BATTE DOUBLE

INSTRUERA - nya detaljer och skillnader

ÖVA

L Batté

E Batté

L Parad kvart

E Undviker och fintar med degagé

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, utfall högt, återgång i gard.
Upprepa

PARAD-RIPOST

E Batté

L Batté

E Parad kvart

L Undviker och fintar med degagé

E Parad konterkvart

L Undviker cirkelformat och går fram

E Parerar konterkvart (sixt), riposterar, återgår i gard,
rompé.

Upprepa

Variera med avslutning lågt på alla attacker utam rakstöt.

LEKTION 25

PÅ "BINDNING" DEROBEMENT ATTACK.

METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement, förlängt fäktavstånd.

VISA - KVARTSBINDNING - DEROBEMENT - DEGAGEMENT

INSTRUERA - konventioner mm

ÖVA

L Marsch, kvartbindning

E Undviker bindningen med degagé, utfall, återgång i gard, rompé.

Upprepa

VISA - KVARTSBINDNING - DEROBEMENT - UNE-DEUX

INSTRUERA - vid behov

ÖVA

L Marscherar, kvartbindning

E Undviker och fintar degagé

L Parad sixt

E Undviker och attackerar med degagé, återgång i gard, rompé.

Upprepa

VISA - KVARTSBINDNING - DEROBEMENT - DOUBLÉ

INSTRUERA - skillnader

ÖVA

L Marsherar, kvartbindning

E Undviker och fintar med degagé

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat och attackerar högt, återgång i gard, rompé.

Upprepa

Alla variationer kan sluta i låga linjen.

ATT OBSERVERA: Bindningen måste helt undvikas.

LEKTION 26

FLÊCHE. (Start och genomförande utan motståndare).

Ingen fäktare är i dag fullkomlig utan en bar flêche-aktion. Liksom ingen fäktare i dag heller är fullkomlig med enbart en bra flêche-aktion och i övrigt bristande skolning.

Vid flêchens inlärande är det viktigt att klargöra följande moment i fäktreglementet: 28, 35, 38, 224, 625, 638, 642, 645.

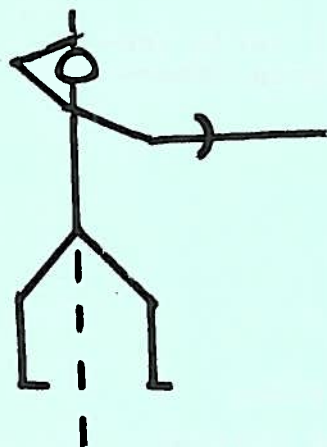
Avståndet vid flêchens start avpassas (genom marsch eller rom-pé) så att man genom armsträckning och fullt framförande av kroppen över det främre benet når målet, senast innan bakre foten passerat den främre.

Om motståndaren skyddar sig med reträtt kan flêchen i gynsamma fall fortsätta framåt mot det retirerande målet.

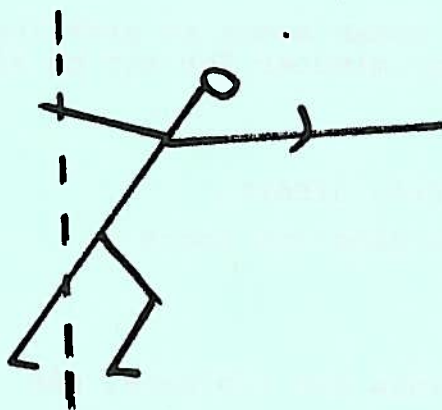
Det är av största vikt att lära ut tekniken vid passagen av motståndaren. För en lyckad flêche krävs en perfekt koorina-tion av arm och benarbete. Anslå därför betydande tid för ana-lysis av de krafter som påverkar utförandet.

En smal understödsyta ger i pricip bättre utgångsläge än en bred. Flêchestarten har mycket gemensamt med sprinterstarten i friidrott. De krafter som påverkar utförandet är i tur och ordning sträckning av bakre benet, höftframföring, vriststräckning. Senare delen av bakre benets sträckning är samordnad med den avgörande explosiva sträckningen av främre benet.

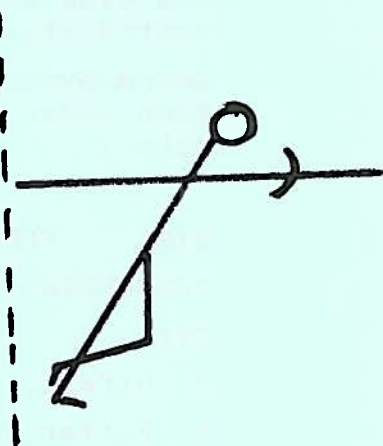
Armens medverkan från första momentet aktivt. Höfternas rörelse framåt illustreras av följande "streckgubbar".



Startställning



Bakre benet sträckt



Främre benet sträckt

Rörelsen framåt vid flêche i förhållande till den ursprungliga tyngdpunktlinjen.

METODIK

Ställ E i gard

VISA - FLECHE från gardställning.

INSTRUERA - bensträckning, höftframföring, koordination mm

ÖVA

- L Fattar E:s vapen om klingans främre del. Dra E framåt när rörelsen börjar
- E Höftframflyttning, bensträckning bak
- L Kontroll, gör om tills det går bra
- E Gör om enl ovan, börja bensträckning fram
- L Kontroll, stötta E genom dragning och stöd
- E Gör moment enl ovan i en följd
- L Drag E framåt så att han tvingas att släppa med bakre benet och flytta fram detta
- E 'Slår' kraftigt bakre foten nära den främre. Fortsätter skifta fötterna. Passerar L som i rätt ögonblick släpper E:s klinga
- L Upprepa tills denna kombination går bra

ÖVA därefter:

START FÖR FLECHE utan motståndare och utan "draghjälp"

Kan övas kollektivt eller enskilt på led med flera elever samtidigt.

Denna övning bör sedan komma in praktiskt taget i varje lektion under ett par minuter för att på så vis befästa säkerheten.

VISA - FLECHE från utfall

INSTRUERA - återgång och start

ÖVA

- E Utfall. Stopp
- L Fattar E:s klinga som tidigare, går litet åt sidan
- E Utan att dra tillbaka vapnet eller överkroppen flyttas främre foten bakåt till gardställning. Stopp
- L Kontroll - stöd. Gör om vid behov.
- E Fortsätter flêchen som i föregående variant
- L Drar fram E , stöder, släpper
- E Passerar
- L Upprepa

VISA - FLÊCHE, från och genom utfall.

INSTRUERA - påvisa skillnader

ÖVA

E Utfall. Stopp

L Fatta klingan. Börja dragningen

E Sträcker bakre vristen och skjuter ifrån mot golvet

L Hjälper till genom dragning

E Sträcker främre benet samtidigt som främre knäet pressas framåt- uppåt

L Drar och stöder - släpper

E Växlar föttrena och passerar

L Upprepa

Variation:

E Utfall

L Fatta klingan

E Gardgång framåt

L Fortsatt hjälp

E Fullföljer som vid flêche från gardställning

L Upprepa

LEKTION 27

DUBBLA FINTANGREPP (Övas speciellt för att förbättra koordination, spetssäkerhet och reaktionsförmåga).

METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - UNE-DEUX-TROIS

INSTRUERA - påpeka viktiga detaljer.

ÖVA

E Marscherar och engagerar kontersixt

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kvart

E Fint med degagé

L Parad sixt

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard

L Kontroll, erforderliga instruktioner

Upprepa

VISA - UNE-DEUX-DOUBLE

INSTRUERA - skillnader mot tidigare

ÖVA

E Marscherar, engagerar kontersixt

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kvart

E Fint med degagé

L Parad sixt

E Fint med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard

L Kontroll

Upprepa

VISA - DOUBLÉ - DEGAGÉ

INSTRUERA - skillnader mot tidigare

ÖVA

E Marscherar, engagerar kontersixt

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat och fintar högt

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard

L Kontroll

Upprepa

VISA - DOUBLÉ - DOUBLÉ

INSTRUERA -erforderliga detaljer

ÖVA

E Marsherar, engagerar kontersixt

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat, fintar högt

L Parad kvart

E Undviker och fintar med degagé

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, utfall, återgång i gard

L Kontroll

Upprepa

Öva samtliga kombinationer även från utgångsläge kvart.

LEKTION 28

INDIREKTA och SAMMANSATTA RIPOSTER

METODIK

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje.

VISA - PARAD-RIPOST med DEGAGÉ

INSTRUERA - konventioner, teknik mm

ÖVA

L Fint med degagé, går fram

E Parad kvart, stopp

L Opposition kvart

E Degagerar med krökt arm, riposterar, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

VISA - PARAD-RIPOST med UNE-DEUX

INSTRUERA - nya detaljer

ÖVA

L Fint med degagé, går fram

E Parad kvart

L Opposition kvart

E Fint med degagements-ripost (krökt arm)

L Parad sixt

E Degagementsripost, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

VISA - PARAD-RIPOST med DOUBLÉ

INSTRUERA - skillnader

ÖVA

L Fint med degagé, går fram

E Parad kvart

L Opposition kvart

E Fint med degagementsripost (krökt arm)

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat, ripost högt, återgång i gard, rompé

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa.

LEKTION 29

DUBBLA PREPARATIONER

METODIK

Utgångsläge kvartsengagement, E stängd linje.

VISA - VÄXLA ENGAGEMENT - (DEROUBEMENT) - BATTÉ-RAKSTÖT

INSTRUERA - konventioner, dubbla preparationer

ÖVA

E Marscherar, växlar engagement

L Derouberar och fintar högt

E Kvart batté, rakstöt, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar konterkvart. Upprepa

VISA - VÄXLA ENGAGEMENT - (Deroubement) BATTÉ-DEGAGÉ

INSTRUERA - skillnader och nya detaljer

ÖVA

E Marscherar, växlar engagement

L Derouberar och fintar högt

E Kvart batté

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar konterkvart. Upprepa

Övningen kan byggas ut med une-deux och doublé. Nya lärarparader insättes på vanligt sätt.

LEKTION 30

VAPENFRASER

METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - KONTERSIXTBINDNING, DEGAGÉ - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERRIPOST.

INSTRUERA - konventioner, händelseförlopp.

ÖVA

E Kontersixtbindning

L Opposition kvart

E Attack degagé

L Parad kvart, riposterar (går ev fram)

E Återgång i gard, parad, konterripost, rompé

Alt:parad, konterripost, återgång i gard, rompé

Öva även med marsch på bindningen.

Öva samma sak från utgångsläge kvart.

VISA - KVARTBINDNING, UNE-DEUX - PARAD INGEN RIPOST - REPRIS DEGAGÉ - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERIPOST.

ÖVA

E Kvartbindning

L Opposition kvart

E Fint med degagé

L Parad sixt

E Attack med degagé

L Parad kvart, ingen ripost

E Återgång i gard, repris med degagé

L Parad sixt, ripost

E Parad sixt, konterripost, återgång i gard, rompé

Upprepa

Öva med marsch. Öva även från kvart.

VISA - FINT MED RAKSTÖT, DOUBLË - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERRIPOST - PARAD INGEN RIPOST - KONTERATTACK MED DEGAGË

INSTRUERA - konventioner mm

ÖVA

E Fint med rakstöt

L Parad kvart

E Fint med degagé

L Parad konterkvart

E Undviker cirkelformat och faller ut

L Parad konterkvart, ripost

L Parad kvart, konterripost

L Parad kvart, ingen ripost

E Konterattack med degagé

Öva med marsch. Öva även från kvart.

ATT OBSERVERA: Lärarens planläggning är speciellt viktig vid lektioner av denna typ. Börja i relativt långsamt tempo och stegra hastigheten först när elevens rörelser flyter naturligt.

LEKTION 31

TEMPOSTÖTAR

Före lektionen förklaras Fäktreglementets mom 12, 236, 237 (1 d, 2 e)

METODIK

Utgångsläge sixtengagement, E stängd linje.

VISA - COUP d'ARRÊT

INSTRUERA - konventioner och tid.

ÖVA

L Attack une-deux

E På L:s degagementfint - stäng linjen med septim, halvt utfall, återgång i gard, sixtställning

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Coup d'arrêt bör stänga en hotad linje samtidigt som den skall träffa motståndaren. Utan fin tempokänsla och intuition torde det vara mycket svårt att lyckas.

VISA - IMBROKATA

INSTRUERA - händelseförloppet

ÖVA

L Pressé

E Fint med degagé

L Kvarthandning och transport oktav mot flanken

E Vrider handen bestämt till sekundopposition, utfall bakåt, återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt.

Upprepa

Öva vid behov övergång till sekund separat.

VISA - INQUARTATA

INSTRUERA - händelseförloppet

ÖVA

L Attack une-deux

E På une-kvartopposition underarmsträckning, flytta bakre foten från grundlinjen mot ryggsidan, effacera kroppen, sträck benen, efter träff återgång i gard

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

OBS: i denna aktion flyttas inte motståndarens vapen utan egen målyta flyttas undan.

VISA - PASSATA DI SOTTO

INSTRUERA - händelseförlopet

ÖVA

L Marscherar, attack degagé högt

E Utfall bakåt, tar stöd med vänster hand mot golvet. Vrid om handen så att handflatan kommer mot golvet under kraftig sträckning mot flanken

L Beordrar återgång i gard. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Upprepa

Börja vid behov övningen med momentvis genomgång och inbanning.

LEKTION 32

KVART BATTE - FLECHE

METODIK

Se lektion 26, tidigare övad.

Utgångsläge sixt, inget engagement

VISA - KVART BATTE - FLECHE.

INSTRUERA - avstånd, batté var och hur, start, träff, passage.

ÖVA

L Intar lämplig avståndsposition

E Finjusterar avståndet, batterar och sträcker, för fram tyngdpunkten genom höftframföring och begynnande bensträckning i bakre benet. STOPP.

L Kontroll. Påminn om avlastning efter träffen

E Skjut ifrån, benväxling, träff, avlastning, passage

L Beordrar återgång i gard. Upprepa

OBS särskilt klingans avlastning. Läraren bör vid dessa lektioner ha garanterat hel fäktväst och mask.

VISA - KVART BATTE DEGAGE - FLECHE

INSTRUERA - avlastning i den nya linjen

ÖVA

L Rätt utgångsläge

E Finjusterar avståndet. Batterar

L Parad kvart

E Undviker med degagé, flêche, passage

L Beordrar återgång i gard. Upprepa

När detta går bra, parerar L flêchen. E klarar ut varför han ej träffade och hur han skall fortsätta. Beslut- UNE-DEUX FLECHE.

E batterar

L Parad kvart

E Fintar med degagé och börjar föra fram kroppstyngden

L Parerar sixt

E Undviker med degagé, flêchaæ och passerar

L Beordrar återgång i gard. Upprepa

Kan göras med doublé varvid lärarens sista parad blir konterkvart.

Många av de tidigare lektionerna kan genomföras med flêche. Vid sammansatta attacker måste avstånd och startmoment för fötterna väljas så att utrymme för spetsens arbete alltid finns.