

## KAP 5

## UTBILDNING MED VÄRJA

Förord		5:1:1
FÖRSTA ÅRETS UTBILDNING, steg 1. Vitt papper		
Lektion 101	Grundställning mm utan vapen	5:1:3
102a	Vapnets fattning mm utan vapen	5:1:5
102b	Salut	5:1:6
103	Paradlägen, engagement	5:1:7
104	Mötande m fl typer av parader	5:1:9
105	Rakstöt	5:1:11
106	Degagement	5:1:13
107	Arrêt, principer	5:1:15
108	Une-Deux	5:1:17
109	Double	5:1:19
110	Attack-Arrêt-Parad-Ripost	5:1:21
111	Arrêt med rassemblement	5:1:23
112	Arrêt-degagé mm	5:1:25
ANDRA ÅRETS UTBILDNING, steg 2. Gult papper		
Lektion 113	Kontertempo	5:2:1
114	Pressé-rakstöt mm	5:2:3
115	Sixtbatté-rakstöt mm	5:2:7
116	Kvartbatté-rakstöt mm	5:2:11
117	På Batté - Arrêt	5:2:13
118	Terzbatté -rakstöt mm	5:2:15
119	Växla batté	5:2:17
120	Indirekta riposter	5:2:19
121	Konterriposter	5:2:21
TREDJE ÅRETS UTBILDNING, steg 3. Grönt papper		
Lektion 122	Liment	5:3:1
123	Kontersixtbindning	5:3:5
124	Coulé	5:3:9
125	Remis - Repris	5:3:13
126	Redoublement	5:3:15
127	Flêche	5:3:17
128	Konterattack	5:3:19
129	Attack degagé - remis - cavée	5:3:21
130	Exempel på kombinerade lektioner	5:3:23

## FÖRORD TILL UTBILDNING MED VÄRJA.

- 1 Skillnaden mellan florett och värja ligger främst i konventioner och träffyta.  
Dessa faktorer medför vissa olikheter i fäktsättet. Av dessa olikheter bör främst framhållas:
- TRÄFFYTAN är större och ligger delvis längre fram på värja, vilket framtvingar ett större fäktavstånd.
  - HEJDSTÖTEN(Arrêten) får större betydelse på värja än florett.
  - GARDSTÄLLNINGEN i värja måste anpassas till den större träffytan.

## KOMMENTARER:

- Vid florettfäktning behöver man inte skydda annat än bålen, under det man vid värjfäktning är tvingad skydda varje del av kroppen. Detta senare skydd ernås bl a genom att underarm och klinga hålls parallella med golvet och så att spetsen hela tiden riktas mot mål (i linjen). Detta läge skyddar dock endast de primära målen (hand och underarm), under det att övriga delar av kroppen (sekundära mål) måste skyddas genom de försvarsrörelser (parader, riposter och hejdstötar), som lärts ut i florettfäktningen.

Vid florettfäktning lär sig eleven att snabbt komma tillbaka till parادلäge med armen för att skydda sig för en motattack mot bålen. Vid värjfäktning däremot, sker återgången med sträckt arm, varigenom man håller motståndaren från sig och därigenom erhåller ett visst skydd.

Med hänsyn till att även handen är mål blir det också större krav vid värjfäktning att hålla ett riktigt avstånd till motståndaren.

- Värjan är ett stridsvapen. Därför måste handens ställning och spetsens läge ideligen kontrolleras och rättas till. Lämna inte för stora blottor och tänk alltid på att hota med egen spets mot blottor, som uppstår vid av eleven felaktigt utförda attacker eller riposter.
- Till skillnad från florettfäktning är värjfäktning lika mycket beroende av "arrêtspelet" som av parad-ripost och är därför ännu mera beroende av "spelet om distansen".

- 2 Rörelseförrådet överensstämmer även om vissa rörelser passar mindre bra i värjfäktning. Den skicklige florettfäktaren kan regelmässigt mycket snabbt lära sig att anpassa sitt florettkunnande till effektiv värjfäktning.

Emellertid behöver man inte nödvändigtvis ha fäktat florett för att bli en bra värjfäktare. Utbildningen med värja kan startas direkt utan tidigare förkunskaper.

- För läraren gäller det att mycket tidigt få igång elevens "arrêtspel". Av denna anledning bör detta slags försvar tagas med i varje lektion som skydd för reträtter.
- De utbildningsprinciper som i tidigare delar skisserats för florettutbildning gäller i huvudsak även för utbildning på värja.

## LEKTION 101

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

VAPNENS DELAR OCH FUNKTION

SKYDDSUTRUSTNING

Hela lektionen kan genomföras som kollektiv övning.

## METODIK

Elever, som tidigare fäktat florett, kan hela denna lektion utom möjligen beskrivning av vapen och skyddsutrustning för värja.

Elever som börjar sin fäktutbildning på värja lär sig ovan-  
nämnda utbildningsomfånf enligt anvisningarna till lektion 1  
florett (sid 4:1:1)

## LEKTION 102 a

VAPNETS FATTNING, LEKTION 101 MED VAPEN. "RIPOST".

Lektionen kan delvis genomföras som kollektiv övning.

## METODIK

## 1 VISA VAPNETS FATTNING.

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

INSTRUERA - vapnets fattning, ortopedisk kavel som medger endast en fattning.

ÖVA.

## 2 GENOMFÖR LEKTION 101 med vapnen (jfr lektion 1 i florettdelen).

INSTRUERA - nya detaljer. Underarm och klinga parallella med golvet. Handen längre fram än på florett. Väl skyddad sixtsida med handen vriden så att naglarna är vända mot taket (supination).

VISA - UTFALL UTAN MOTSTÅNDARE - ÅTERGÅNG I GARD- ROMPÉ  
- ÅTERGÅNG I GARD MED AR-  
MEN TILL PARADLÅGE

INSTRUERA - armsträckning i skydd av spets och skål - rompé-  
armböjning.

- armsträckning i skydd av spets och skål - marsch-  
rompé - armböjning.

- armsträckning i skydd av spets och skål - ut-  
fall - återgång i gard - rompé - armböjning.

ÖVA - momentvis.

VISA - "RIPOST".

Övningen avser i första hand att lära eleven avlastning av klingan. "Lärrarhjälp" som på florett.

ÖVA - förflyttning och utfall i förening som på florett.

OBS: Återgång i gard med rak arm följt av rompé.

## LEKTION 102 b.

SALUT (hälsning)

Lektionen kan genomföras som kollektiv övning.

Genomföres endast repetitionsmässigt med dem som tidigare fäktat florett.

GENOMFÖRANDE enligt lektion 2 b, florettdelen.

## LEKTION 103

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 paradställning.

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 E 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 handen över till kvart
- L Kontroll, rätta, upprepa.

Ovanstående övningar är inledningen till parad samt tagande av engagement.

## LEKTION 104

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

## METODIK

Utgångsläge sext engagement. E stängd linje.

## 1 VISA - MÖTANDE PARAD-RIPOST.

INSTRUERA - parad ger rätt till ripost men den måste utföras utan fördröjning. Håll linjen - mål i underarmen.

## ÖVA

L Kontroll av utgångsställningen - därefter fint med degagé -gå fram

E parad kvart. Stopp

L Kontroll

E Ripost mot armen. Stopp.

L Kontroll av avlastning mm.

E Återgång i gard. Sixtställning.

L Kontroll - presenterar därefter klingan.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning

Stegra genom att ta bort "stoppen". Öva samma sak från kvart, septim och okatv utgångsläge. I låga linjen med ripost mot kroppen.

## 2 VISA - KONTERPARAD-RIPOST

INSTRUERA - och påvisa skillnaden mellan mötande och konterparad.

## ÖVA

L Kontroll av utgångsställningen - därefter fint med degagé-går fram.

E Parad kontersixt. Stopp.

L Kontroll av spets, skål, armbåge mm.

E Ripost mot armen. Stopp

L Kontroll av avlastning mm.

E Återgång i gard. Sixtställning.

L Kontroll - presenterar därefter klingan.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra som förut. Öva samma sak från kvart, septim och oktav. Koncentrerar dock arbetet till grundparaden kontersixt.

3 VISA - DIAGONAL PARAD-RIPOST

INSTRUERA

ÖVA

L Kontroll av utgångsställning-därefter fint med degagé lågt- går fram.

E Parad septim. Stopp.

L Kontroll

E Ripost mot kroppen. Stopp

L Kontroll.

E Återgång i gard. Sixtställning

L Kontroll- presenterar därefter klingan.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra som förut. Öva samma sak från kvart till oktav, från oktav till kvart och från septim till sixt.

4 VISA - VÄXLA ENGAGEMENT

INSTRUERA - börja med klingan och "gå alltid i dess skugga"

ÖVA

L Kontroll av utgångsställningen.

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

L Kontroll

E Växla till sixt på samma sätt.

L Kontroll - upprepa

Gör samma sak med marsch.

Gör samma växlingar mellan septim och oktav.

ATT OBSERVERA: Relativt små sidoflyttningar. Värjskålen ger avsevärt större skydd än florettskålen.

Kontrollera alltid skyddet i slutlägena.



## LEKTION 105

RAKSTÖT samt PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

## 1 VISA - RAKSTÖT

INSTRUERA - skålens skydd under den framåtgående rörelsen.

## ÖVA

L Invit genom att släppa känningen med E:s klinga.

E Fint med rakstöt. Stopp.

L Kontroll, ev gör om.

E Utfall mot armen. Stopp.

L Kontroll.

E Återgång i gard med rak arm. Stopp.

L Kontroll av skyddet. Hotar armbågen.

E Rompé, armböjning.

L Kontroll - presenterar därefter klingan. Klart för upp-  
repning.

Stegra genom att efter hand ta bort "stoppen".

Gör rakstöt i förening med marsch

Öva även från kvart mot armen.

Öva även från septim och oktav mot kroppen.

## 2 VISA - PARAD-RIPOST.

Utgångsläge sixt utan engagement.

INSTRUERA -

## ÖVA

L Fint med rakstöt, går fram.

E Parad kontersixt, ripost mot armen. Stopp.

L Kontroll.

E Återgång i gard, sixtställning.

Stegra på vanligt sätt.

Öva med parad kvart (mötande parad).

ATT OBSERVERA: Rakstöt görs i denna lektion som "fint med rakstöt" samt utfall. Ibland (vid kort fäktavstånd) kan rakstöt göras utan utfall. Målet bör även då vara motståndarens hand eller underarm.

All återgång sker med rak arm. Böj armen först sedan reträtten är klar och har förstärkts med rompé.

## LEKTION 106

DEGAGEMENT samt PARAD-RIPOST på detta.

## METODIK

Utgångsläge sext engagement, E stängd linje.

VISA - attack med DEGAGEMENT.

INSTRUERA - V-formad degagementbana, handen , skålen.

## ÖVA

L Lätt pressé.

E På L:s pressé, fint med degagé. Stopp.

L Kontroll. Hota insidan.

E Utfall mot armen. Stopp

L Kontroll

E Återgång i gard med rak arm. Stopp.

L Kontroll

E Rompé, armböjning, sextställning.

L Kontroll - presenterar därefter klingan.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra genom att ta bort "stoppen".

Vid grova fel, återgå till momentvis övning.

Gå vidare genom att göra attacken med marsch.

Öva samma sak från kvartengagement.

## PARAD-RIPOST

L Fint med degagé, går fram.

E Parad kontersixt, ripost mot armen, återgång i gard med rak arm, på betryggande fäktavstånd armböjning.

Öva även mötande parader.

ATT OBSERVERA: L skall i alla E:s attacker noga kontrollera E:s skydd. Helst göres detta med den egna spetsens hot mot armbåge respektive underarm under E:s attack.

## LEKTION 107

## ARRÊT (principlektion)

## METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - principerna för skydd med arrêt i de olika linjerna vid attack mot hand eller arm.

INSTRUERA - spetsens, skålens, handens och armens ställning och läge.

## ÖVA

L Attack mot undersidan av E:s arm.

E Arrêt mot översidan på L:s arm. Stopp.

L Kontroll.

E Romperar med rak arm, gardställning.

L Upprepa.

L Attack mot översidan, hög hand.

E Arrêt under handen. Stopp.

L Kontroll.

E Romperar med rak arm, gardställning.

L Upprepa.

L Attack mot utsidan (armbågen)

E Arrêt mot handleden. Stopp.

L Kontroll.

E Romperar med rak arm, gardställning.

L Upprepa.

L Attack mot insidan av underarmen.

E Arrêt mot handledens insida. Stopp.

L Kontroll.

E Romperar med rak arm, gardställning.

L Upprepa.

Så snart E hittar rätt med arrêt, tas "stoppen" bort.

Eftersträva snabb reaktion i starten. Kontrollera att skålen skyddar E:s hand och underarm på den "farliga sidan". Rompen får inte påbörjas förrän arrêt har träffat.

Stegra övningen genom att växla med attack mot olika mål varje gång, E skall svara med rätt arrêt.

## LEKTION 108

UNE - DEUX samt PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

## 1 VISA - Attack UNE-DEUX.

INSTRUERA - finten, undvikandet av paraden, fullföljandet, skyddet.

## ÖVA

L Lätt pressé

E Fint med degagé. Stopp.

L Kontroll, därefter parad kvart.

E Undviker L:s parad V-format och ställer spetsen mot underarmen. Stopp.

L Kontroll (hota E:s armbåge som skall täckas av skålen)

E Utfall. Stopp.

L KONTroll.

E Återgång i gard med rak arm, rompé, sixtställning.

L Kontroll, presenterar därefter klingan.

E Engagerar kontersixt.

L Upprepa.

Stegra genom att ta bort "stoppen".

## 2 PARAD-RIPOST på Une-Deux.

## ÖVA

L Fint med degagé

E Parad kvart

L Undviker E:s parad med degagé och går fram.

E Parad sixt (konterkvart), ripost mot armen. Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Kontroll - presenterar klingan

E Engagerar kontersixt.

L Upprepa

3 FINT LÅGT - ATTACK HÖGT.

VISA - INSTRUERA - ÖVA

L Lätt pressé

E Fint med degagé lågt

L Parad septim (oktav)

E Undviker med degagé över. Utfall mot armen. Stopp.

L Kontroll

E Återgång med rak arm, rompé, sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa.

4 PARAD-RIPOST på hot LÅGT-HÖGT.

VISA - INSTRUERA - ÖVA

L Fint med degagé lågt

E Parad septim

L Undviker över och går fram mot armen.

E Parad sixt, ripost. Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa. Öva även med marsch.

ATT OBSERVERA: L skall i alla attacker hota E:s arm och noga kontrollera att E:s hand är omvriden med naglarna snett uppåt och skyddet med hjälp av skålen är riktigt.

Är eleven duktig kan i lektionens senare del inläggas arrêtt som skydd för återgången.

## LEKTION 109

DOUBLE samt PARAD-RIPOST på detta

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje

## 1 VISA - Attack DOUBLE

INSTRUERA -

ÖVA

L Lätt pressé

E Fint med degagé.

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat och faller ut mot armen. Stopp.

L Kontroll.

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll, presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt

L Upprepa.

Stegra som vanligt.

Öva även med marsch.

## 2 PARAD-RIPOST på Double.

ÖVA

L Fint med degagé

E Parad kontersixt.

L Undviker cirkelformat och går fram.

E Parad kontersixt (kvart), ripost mot armen. Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Kontroll. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt.

L Upprepa.

ATT OBSERVERA: Endast små sidoflyttningar av handen.  
Långa finter.

## LEKTION 110

ATTACK - ARRÊT - PARAD-RIPOST.

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

VISA - hela rörelseserien.

INSTRUERA - erforderliga detaljer

## ÖVA

L Lätt pressé

E Attack med degagé. Stopp.

L Kontroll. Instruktion.

E Återgång med rak arm, beredd för arrêt.

L Motattack

E Arrêt mot handleden. Stopp

L Kontroll. Instruktion

E Rompé med rak arm. Sixtställning.

L Attack mot insidan av armen, går fram.

E Parad kontersixt. Stopp.

L Kontroll. Instruktion.

E Ripost mot armen, återgång med rompé , rak arm. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Kontroll. Upprepa.

Stegra genom att ta bort "stoppen".

Gör E:s attack med marsch.

Låt E göra attack Une-Deux.

Låt E göra attack Doublé.

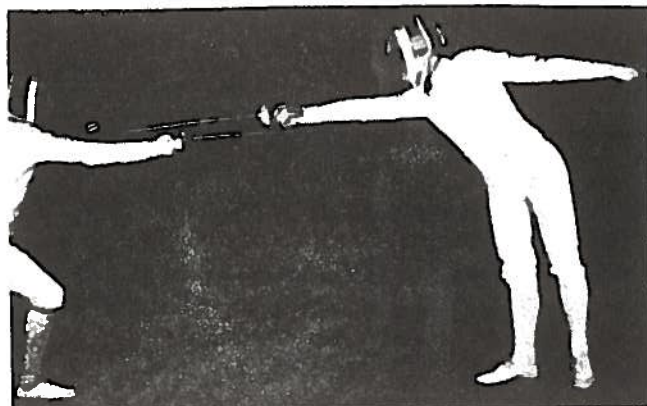
Variera med parad kvart.

ATT OBSERVERA: I denna rörelseserie övas tre separata moment, trots att träff i ett tidigare moment i verkligheten hade avbrutit vapenfrasen. I detta fall bortser man från detta då det här är en effektiv metod att rytmiskt och följdriktigt öva in ett logiskt skydd med hjälp av olika varianter. Dessutom måste eleven ha klart för sig att av tre attackförsök kommer kanske endast ett att lyckas. I de övriga två fallen måste man vara beredd att täcka sin reträtt med hjälp av arrêt. Även denna kan misslyckas, varför eleven snabbt måste vara beredd att tillgripa en parad, som avslutas med en ripost.

Övas ofta och mycket.

## LEKTION 111

## ATTACK - ARRÊT med RASSEMBLEMENT.



## METODIK:

Utgångsläge sixt, E stängd linje.

VISA - INSTRUERA

ÖVA

L Lätt pressé

E Attack med degagé. Stopp

L Kontroll. Instruktion

E "Lämnar spetsen kvar", rak arm, återgår med främre foten intill den bakre, sträcker benen, tänjer ut i överlivet och axeln, kroppstyngden på främre benet. Stopp.

L Kontroll. Instruktion. Gör motattack mot bröstet.

E Arrêt mot armen. Stopp.

L Kontroll. Instruktion.

E Återgång i gard bakåt. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa.

Stegra på vanligt sätt.

Variera attacken med Une-Deux och Double.

Bygg eventuellt på med L:s motattack och E:s parad-ripost.



ARRÊT MED RASSEMBLEMENT från gardställning.

METODIK

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - INSTRUERA

ÖVA

L Fintar mot E:s knä.

E Gör rassemblement och sträcker armen mot L:s underarm.  
Stopp.

L Kontroll. Instruktion. Går fram.

E Tänjer ut axlen och träffar. Stopp.

L Kontroll.

E Återgår i gard bakåt. Sixtställning.

L Upprepa.

Stegra på vanligt sätt.

Variera målet genom att gå mot foten.

## LEKTION 112

ARRÊT - DEGAGÉ  
 - UNE-DEUX  
 - DOUBLÉ

## METODIK

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

## 1 VISA - ATTACK DEGAGÉ- ARRÊT DEGAGÉ

INSTRUERA -

ÖVA

L Lätt pressé

E Attack med degagé mot armen. Återgång med rak arm. Stopp

L Kontroll. Instruktion. Gör därefter långsamt kvartbindning.

E Undviker V-format med minsta möjliga spetsrörelse. Stopp

L Går fram med sin motattack.

E Stoppar attacken med arrêt mot handleden. Tänjning i axeln.  
 Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Kontroll. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepar.

Stegra på vanligt sätt.

## 2 VISA - ATTACK UNE-DEUX - ARRÊT UNE-DEUX.

ÖVA

L Lätt pressé

E Fint med degagé

L Parad kvart

E Undviker med degagé och faller ut. Stopp

L Kontroll. Instruktion

E Återgår med rak arm

L Sixtbindning

E Undviker V-format

L Kvartbindning, går fram.

E Undviker V-format och gör arrêt mot handleden. Stopp

L Kontroll. Instruktion

E Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning

L Kontroll. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa

Stegra på vanligt sätt.

3 VISA - ATTACK DOUBLE - ARRÊT DOUBLE

INSTRUERA

ÖVA

L Lätt pressé

E Fint med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat och faller ut mot armen. Stopp

L Kontroll. Instruktion

E Återgång med rak arm. Stopp

L Kontroll. Instruktion. Kvantbinding

E Undviker V-format.

L Parad konterkvart, går fram.

E Undviker cirkelformat och gör arrêt mot handleden. Stopp

L Kontroll. Instruktion.

E Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Kontroll. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa.

Stegra på vanligt sätt

ATT OBSERVERA: Denna lektion har som huvudändamål att bana in reflexartade rörelser med minsta möjliga rörelsebanor.

Lektionen bör sedan den övats in varieras med exempelvis Attack-Double - Arrêt Une-Deux osv.

Lärarens arbetstakt varieras, men får inte drivas upp i för hög hastighet för tidigt.

Rörelsernas inbanning är viktig.