

## LEKTION 113

KONTERTEMPO samt PARAD-RIPOST på detta.

(Le Contre temps innebär att framlocka en contre-attack från motståndaren för att därefter parera densamma och ripostera).

## METODIK:

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - FAUSSE ATTACK - ARRÊT - PARAD-RIPOST

INSTRUERA - Avstånd och tidsföljd.

## ÖVA

E Fausse-attack mot L:s knä.

L Arrêt mot handen.

E Parad sixt - ripost mot armen (ev med förlängning med utfall). Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Upprepa

PARAD-RIPOST (konterripost)

## ÖVA

L Fausse-attack mot E:s knä.

E Arrêt mot handen (Ev med saaement)

L Parad sixt, ripost, går fram.

E Parad sixt, konterripost mot armen, rompé med rak arm. Sixtställning.

L Upprepa.

På PARAD-RIPOST - ARRÊT DEGAGÊ:

## ÖVA

L Fausse-attack mot E:s knä

E Arrêt mot handen i samband emd rassemblement.

L Parad sixt, ripost, går fram

E På paraden direkt arrêt med degagement under gardgång bakåt. Efter träff rompé. Sixtställning.

L Upprepa.

ATT OBSERVERA: Eleven måste hela tiden ha klart för sig att hans Fausse-attack skall vara så naturlig till utförande och avstånd, att den verkligen lockar fram just den reaktion, som eleven vill ha från läraren. I detta fall skall den alltså provocera läraren att göra arrêt mot handen. Den låtsade attacken får inte kortas av på grund av rädsla att inte hinna med i paraden. I stället får övningen då göras om så många gånger som erfordras för att snabbheten skall bli tillräcklig.

## LEKTION 114

PRESSE - RAKSTÖT  
 - DEGAGÉ  
 - UNE-DEUX  
 - DOUBLÉ

samt PARAD-RIPOST på detta.

## METODIK:

Utgångsläge sixt engagement, L neutral linje.

## 1 VISA - PRESSE-RAKSTÖT

INSTRUERA - egen klingas mellandel mot L:s svaga del, vinkelrätt.

## ÖVA

E Pressé, sträckning. Stopp

L Kontroll. Vid behov gör om.

E Utfall. Stopp

L Kontroll. instruktion

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning

L Kontroll. Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra genom att ta bort "stoppen".

## PARAD-RIPOST

L Pressé rakstöt (går fram)

E Sixtparad om känningen gått förlorad, annars sixtopposition, ripost mot armen. Stopp.

L Kontroll, instruktion.

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Upprepa -Stegra.

## 2 VISA - PRESSE-DEGAGÉ

## INSTRUERA

## ÖVA

E Pressé

L Opposition sixt

E Attack med degagé. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## PARAD-RIPOST

L Pressé

E Opposition sixt

L Fint med degagé, går fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## 3 VISA - PRESSE - UNE-DEUX

## INSTRUERA -

## ÖVA

E Pressé

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kvart

E Undviker med degagé. Utfall mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## PARAD-RIPOST

L Pressé

E Opposition sixt

L Fint med degagé

E Parad kvart

L Undviker med degagé högt och går fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## 4 VISA - PRESSE-DOUBLE

INSTRUERA -

ÖVA

E Pressé

L Opposition sixt

E Fint med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat. Utfall mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt Klart för upprepning.

PARAD-RIPOST

L Pressé

E Opposition sixt

L Fint med degagé

E Parad kontersixt

L Undviker cirkelformat och går fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

ATT OBSERVERA: Sixtpressé är en handledsrörelse. En hårdare pressé utlöser ett snabbare och hårdare svar, vilket utnyttjas vid indirekta och sammansatta aktioner.

När lektionen är genomarbetad kombineras den med marsch.

Alla varianter kan byggas ut med arrêt under återgången.

## LEKTION 115

SIXTBATTE - RAKSTÖT  
 - DEGAGÉ  
 - UNE-DEUX  
 - DOUBLÉ

samt PARAD-RIPOST på detta.

## METODIK:

Utgångsläge sixtengagement, L stängd linje.

## 1 VISA - SIXTBATTE-RAKSTÖT

INSTRUERA - snabb handledsrörelse, koncist slag med klingans hörn, sträckningen.

## ÖVA

E Sixtbatté. Stopp

L Kontroll, instruktion. Gör om vid behov.

E Armsträckning mot handleden. Stopp.

L Kontroll, instruktion

E Kort utfall (målet är nära). Stopp.

L Kontroll

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra på vanligt sätt.

## PARAD-RIPOST

L Sixtbatté, sträck, gå fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## 2 VISA - SIXTBATTE - DEGAGÉ

INSTRUERA -

## ÖVA

E Sixtbatté, ingen sträckning, avvakta svar.

L Parad sixt

E Undviker V-format och faller ut mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Vid behov delas serien upp med "stopp" och övas momentvis tills säkerhet vunnits såväl hos L som E.

PARAD-RIPOST

L Sixtbatté

E Parad sixt

L Undviker, fintar med degagé och går fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Glöm inte bort kontrollerna även om det inte står i rörelseserien.

3 VISA - SIXTBATTÉ - UNE-DEUX

INSTRUERA

ÖVA

E Sixtbatté

L Parad sixt

E Undviker och fintar med degagé

L Parad kvart

E Undviker V-format och faller ut mot underarmens utsida. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Vid behov delas serien upp i moment.

Glöm inte att kontrollera skyddet vid återgången likaväl som i attacken.

PARAD-RIPOST

L Sixtbatté

E Parad sixt

L Undviker och fintar med degagé

E Parad kvart

L Undviker och fintar med degagé och går fram.

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

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

## 4 VISA - SIXTBATTE - DOUBLE

INSTRUERA -

ÖVA

E Sixt batté

L Parad sixt

E Undviker, fintar med degagé

L Parad kontersixt

E Undviker cirkelformat och faller ut mot armen. Återgång med rak arm. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga. Klart för upprepning.

PARAD-RIPOST

L Sixtbatté

E Parad sixt

L Undviker, fintar med degagé.

E Parad kontersixt

L Undviker cirkelformat och går fram.

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

L Presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

ATT OBSERVERA: Batté slås med klingans hörn. Egen mellandel (eller starka del) mot motståndarens mellandel. Ingen armsträckning i battén.

Återgångar efter attacker kan skyddas med arrêter om L så vill.

## LEKTION 116

KVARTBATTÉ - RAKSTÖT  
 - DEGAGÉ mm  
 samt PARAD-RIPOST på detta.

## METODIK:

Utgångsläge sixt, inget engagement.

## VISA - KVARTBATTÉ-RAKSTÖT

INSTRUERA - skillnaden mellan sixt- och kvartbatté. Ingen hämtningsrörelse, stoppa egen klinga direkt efter slaget, utfall mot underarmen, skålens skydd åt kvartsidan.

## ÖVA

E Kvartbatté. Stopp.

L Kontroll att klingan stannar

E Sträckning och utfall. Stopp.

L Kontroll, skålen skyddar åt vänster.

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Därefter placeras egen klinga för upprepning.

Stegra på vanligt sätt.

Kombineras med marsch. OBS att avståndet skall vara lämpat för batté så att slaget kommer att träffa L:s mellandel på klingan.

## PARAD- RIPOST

L Kvartbatté, sträck och gå fram.

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

L Kontroll, instruktion. Upprepa.

## VARIANT

L Kvartbatté (kraftigt), sträck och gå fram.

E Som battén redan startat i rätt riktning för en kontersixt-parad göres denna parad. Ripost mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Upprepa.



VISA - KVARTBATTÉ-DEGAGÉ

INSTRUERA

ÖVA

- E Kvartbatté, ingen sträckning, inväntar parad.
  - L Snabb kvartparad
  - E Undviker och fintar med degagé. Stopp
  - L Kontroll, instruktion. Vid behov öva undvikandet några gånger.
  - E Utfall mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
  - L Kontroll. Upprepa
- Stegra på vanligt sätt.

PARAD-RIPOST

- L Kvartbatté.
- E Parad kvart
- L Undviker och fintar med degagé, går fram.
- E Parad sixt (konterkvart), ripost mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
- L Kontroll. Upprepa.

ATT OBSERVERA: Lektionen kan byggas ut till attack Une-Deux eller Doublé. I stället för attack degagé gör då E fint degagé. L parerar denna med sixt resp konterkvart. Parad-ripost byggs ut med ytterligare en parad.

## LEKTION 117

## På BATTE - ARRÊT

## METODIK:

Lektion 115 och 116 övade tidigare.

Utgångsläge sixt, inget engagement.

VISA - på KVARTBATTE - ARRÊT.

INSTRUERA - snabbhet, sträckning, skydd.

## ÖVA

L Kwartbatté , sträcker och går fram.

E Arrêt mot handleden, liten skålflyttning åt vänster.  
Stopp.

L Kontroll, instruktion. Ev gör om.

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Upprepa.

VISA - på SIXTBATTE - ARRÊT

INSTRUERA

## ÖVA

E Engagerar kontersixt

L Sixtbatté, sträcker och går fram.

E Arrêt mot utsidan av underarmen, stänger linjen åt höger under sträckningen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Upprepa (Presentera klingan).

VISA - på SIXTBATTE - ARRÊT-DEGAGÉ

INSTRUERA

## ÖVA

E Engagerar kontersixt

L Sixtbatté, sträcker, för över skålen lite åt höger.

E Arrêt med degagé mot underarmen. Skyddet något överdrivet åt höger. Stopp.

L Kontroll.

E Återgång i gard med rak arm, rompé. Sixtställning

L Kontroll. Upprepa (Presentera klingan).

VISA - på KVARTBATTÉ - ARRÊT med RASSEMBLEMENT.

INSTRUERA

ÖVA

- L Kwartbatté, fint mot E:s knä, går fram.
- E Arrêt mot handleden, samtidigt dras främre foten intill den bakre, benen sträckes, axeln och överlivet tänjes framåt. Stopp.
- L Kontroll, instruktion.
- E Återgång i gard bakåt med rak arm, rompé. Sixtställning.
- L Kontroll. Upprepa.

PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERIPOST på föregående.

Med duktiga elever torde det vara möjligt att nu föra vapenfrasen vidare. Driv inte upp hastigheten. Det är viktigare att göra rätt än att vara snabb. Hastigheten kommer efter ett eller två tusen upprepningar.

VISA - INSTRUERA - ÖVA

- L Kwartbatté, går fram mot E:s knä.
- E Arrêt med rassemblement.
- L Parad sixt (kvart), ripost mot armen. Går fram.
- E Parad sixt (kvart) under gardgång bakåt, ripost mot armen. Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.
- L Kontroll. Upprepa (Presentera klingan)

I denna kombination kan avståndet varieras så att riposter och konterriposter görs korta eller långa eventuellt med utfall som avslutning.

## LEKTION 118

TERZBATTÉ - RAKSTÖT  
- DEGAGÉ

## METODIK:

Utgångsläge E sext och L oktav, ingen känning mellan klingorna.

## VISA - TERZGARD

INSTRUERA - handens läge ungefär som i sext, naglarna mot golvet, spetsen något inåt.

## ÖVA

## VISA - TERZBATTÉ

INSTRUERA - handledsrörelse, slå underifrån och uppåt, träffa övre delen av klingans mellandel. Slaget skall höja motståndarens spets och vinkla upp hans skål och handled. I det sålunda uppkomna målet skall stöten sitta.

## ÖVA

E Terzbatté. Stopp

L Kontroll, gör om vid behov.

E Sträck. Stopp.

L Kontroll, instruktion.

E Kort utfall (målet är nära). Stopp

L Kontroll

E Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Upprepa.

Stegra på vanligt sätt. Eftersträva snabb attack mot det lilla målet utan att sänka egen hand alltför mycket.

## VISA - TERZBATTÉ - FINT UNDER - ATTACK ÖVER.

## INSTRUERA

## ÖVA

E Terzbatté, fint med rakstöt under handen.

L Parad oktav.

E Undviker och faller ut mot armbågsvecket. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll. Upprepa.

Övas momentvis vid behov.

## LEKTION 119

VÄXLA BATTE med SAMMANSÄTTNINGAR samt PARAD-RIPOST på detta.

## METODIK:

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

VISA - VÄXLA-BATTE - RAKSTÖT.

INSTRUERA - nya detaljer, växling mm.

## ÖVA

E Växla batté. Stopp.

L Kontroll, vid behov gör om.

E Sträckning, utfall. Återgång med rak arm, rompé.  
Sixtställning.

L Kontroll. Presentera klingan.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Stegra på vanligt sätt.

## PARAD-RIPOST.

L Växla batté, sträck och gå fram.

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

L Kontroll. Presentera klingan.

E Engagerar kontersixt.

L Kontroll. Upprepa.

Öva även med parad kontersixt.

## VISA - VÄXLA BATTE-DEGAGÉ

## INSTRUERA

## ÖVA

E Växla batté

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall mot armen. Återgång med rak arm,  
rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

PARAD-RIPOST

- L Växla batté
- E Parad kvart
- L Fint med degagé, går fram
- E Parad sixt (konterkvart), ripost mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
- L Presenterar klingan
- E Engagerar kontersixt
- L Upprepa

VISA - VÄXLA BATTE - UNE-DEUX.

INSTRUERA

ÖVA

- E Växla batté
- L Parad kvart
- E Fint med degagé
- L Parad sixt (Vid doublé konterkvart)
- E Undviker, utfall. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

PARAD-RIPOST

- L Växla batté
- E Parad kvart
- L Fint degagé
- E Parad sixt (vid doublé konterkvart)
- L Undviker
- E Parad kontersixt (vid doublé sixt), ripost. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
- L Presenterar sin klinga
- E Engagerar kontersixt.
- L Upprepa.

## LEKTION 120

## INDIREKTA RIPOSTER

## METODIK:

utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

## VISA - PARAD OKTAV-RIPOST HÖGT

INSTRUERA - Battéartad parad, bibehåll handen i sixtställningen, böj i handleden.

## ÖVA

L Attack med degagé mot E:s knä.

E Parad oktav, som kastar L:s klinga ur linjen. "Studsas" tillbaka mot armens översida, ripost. Återgång med rompé, rak arm. Sixtställning.

L Kontroll. Presenterar klingan

E Engagerar kontersixt

L Upprepa.

Öva vid behov momentvis.

## VISA - PARAD KONTERSIXT-RIPOST DEGAGÉ.

## INSTRUERA

## ÖVA

L Attack, degagé

E Parad kontersixt

L Omedelbar sixtopposition

E Degagerar och riposterar mot armen. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar klingan

E Engagerar kontersixt

L Kontroll, instruktion. Upprepa.

## VARIANT

L Attack, degagé

E Parad kontersixt

L Omedelbar sixtopposition under rompé.

E Degagerar och riposterar mot armen med utfall. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Presenterar sin klinga

E Engagerar kontersixt

L Kontroll. Upprepa.

Öva båda varianterna växelvis. Bra avståndsträning för E.

Lektionen kan med följsamma elever byggas på med exvis attack Une-Deux samt parad-ripost Une-Deux.

## LEKTION 121

## PARAD-KONTERRIPOST

## METODIK:

Utgångsläge sixt engagement, E stängd linje.

VISA - ATTACK - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERRIPOST.

## INSTRUERA

## ÖVA

E Attack med degagé mot armen

L Parad kontersixt, ripost mot armen.

E Gardgång snabbt, parad sixt, konterripost mot armen.  
Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll, instruktion. presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.

Övningen delas vid behov upp i moment.

VISA - ATTACK UNE-DEUX - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERRIPOST.

## INSTRUERA

## ÖVA

E Fint med degagé

L Parad kvart

E Undviker med degagé, utfall mot armen.

L Parad sixt, ripost mot armen, går fram.

E Snabb gardgång. Parad sixt, konterripost mot armen.  
Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.

L Kontroll, instruktion. Presenterar sin klinga.

E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.



VISA - ATTACK DOUBLÉ - PARAD-RIPOST - PARAD-KONTERRIPOST  
MED UTFALL:

INSTRUERA

ÖVA

- E Fint med degagé
  - L Parad kontersixt
  - E Undviker cirkelformat, utfall mot armen.
  - L Parerar kontersixt, ripost mot armen, snabb återgång vid parad.
  - E På L:s parad snabb gardgång. Parad sixt (registerar L:s återgång), konterripost med utfall. Återgång med rak arm, rompé. Sixtställning.
  - L Kontroll, instruktion. Presenterar sin klinga
  - E Engagerar kontersixt. Klart för upprepning.
- Kan byggas ut med parad-konterripost i båda riktningarna ytterligare en gång.

ATT OBSERVERA: Alla paradrörelser göres med små handrörelser. Kontrollera att spetsen och klingan skapar riktiga hävarmar och skyddande vinklar. Dra inte handen för långt tillbaka. Se till att skål och klinga skyddar hand och underarm under ripoströrelserna framåt.