



SVENSKA
FÄKTFÖRBUNDET

Grundkurs för fäktledare, GRUFF

Studiehandledning och kompletterande
utbildningsmaterial

Version 2015-04-15

Innehållsförteckning

Hur man använder det här materialet.....	3
Första tillfället (3 timmar)	6
Kunskapsmål	6
Fäkthistoria	6
Fäktsporten i Sverige.....	7
Fäktsportens organisation	8
Fäktsportens etik.....	10
Anti-doping.....	12
Säkerhet	13
Andra tillfället (2 timmar)	15
Kunskapsmål	15
Teknikinläring i fäktning	15
Utvecklingstrappan	15
Tredje tillfället (4 timmar).....	18
Kunskapsmål	18
Rekrytering.....	18
Prova på-fäktning	18
De olika vapnen	20
Organisation av nybörjar- och ungdomsverksamheten	21
En första introduktion till fäktningens regler	23
De första tävlingarna	29
Barn- och ungdomstävlingar.....	31
Fjärde tillfället (3 timmar)	32
Kunskapsmål	32
Uppvärmning.....	32
Lekfull träning	33
Att hålla vapnet: Florett och värja	33
Att hålla vapnet: Sabel.....	34
Hälsning	34
Gardställning.....	35
Femte tillfället (3 timmar)	38
Kunskapsmål	38
Förflyttningar: Marché och rompé	38
Armsträckning.....	38
Benarbete för nybörjare	40
Litteraturförteckning	41

Hur man använder det här materialet

Välkommen till Grundkurs för fäktledare!

Syftet med denna utbildning är att du ska skaffa dig en grund inom områden som är viktiga för att man ska kunna driva en bra fäktverksamhet – en slags fäktnings allmänbildning. Utifrån det du lär dig här hoppas vi att du kommer att ha större utbyte av ditt engagemang inom fäktsporten, oberoende av om du är aktiv fäktare eller engagerad förälder, förtroendevald eller tävlingsledare, instruktör, domare etc.

Grundkurs för fäktledare är en lärgruppsutbildning som är godkänd av SISU – Idrottsutbildarna. Vi tror att det är en lämplig utbildningsform för en inledande kurs om fäktnings och hoppas att du kommer att ha mycket utbyte av diskussionerna under din utbildning.

Lärgrupp

Lärgruppsformen innebär att den centrala pedagogiska metoden är förberedelser inför varje lärtillfälle och aktivt deltagande i diskussionerna.

Inför varje tillfälle bör du läsa igenom det skriftliga materialet och förbereder dig för de diskussionsfrågor som hör till respektive avsnitt.

Avsikten är att ni i er lärgrupp ska planera medvetet utifrån deltagarnas förkunskaper. Kunskapsmålen ska nås men tänk på att det finns en möjlighet för alla att utveckla sin roll inom fäktnings genom diskussioner och reflektion, oavsett vilken kunskapsnivå man befinner sig på.

Gör en preliminär planering inför varje tillfälle så att alla moment hinns med. Avsluta gärna varje gång med en kort runda där alla deltagare får möjlighet att summera vad som hänt och vad man lärt sig.

Den arrangör som så önskar kan istället arrangera Grundkurs för fäktledare så som ett mer sammanhållet arrangemang, förslagsvis 9-17 lördag och söndag.

Utbildningens uppläggning

Grundkurs för fäktledare är tänkt att omfatta fem tillfällen om cirka 2-4 timmar vardera.

Tillfälle 1:	Fäkthistoria, fäktsportens organisation, etik, doping, säkerhet
Tillfälle 2	Utvecklingstrappan, fäktmärken
Tillfälle 3	Rekrytering, prova på-fäktnings, organisation av ungdomsfäktnings, fäkttregler, tävling
Tillfälle 4	Praktisk fäktt teknik: Vapenfattning, hälsning, gardställning
Tillfälle 5	Praktisk fäktt teknik: Marché, rompé, utfall. Träff med armsträckning,

De praktiska tillfällena 4 och 5 bör ledas av en fäktkunnig person, företrädesvis en kvalificerad fäktinstruktör.

Om utbildningsmaterialet

Utbildningsmaterialet för denna lärgruppsutbildning består av två delar:

1) Svenska Fäktförbundets utbildningshandbok: "Att fäkta florett och värja – Handbok för barn och ungdomsinstruktörer" av Mats Ekström tillsammans med Orvar Jönsson och Thierry Trottein. Nedan förkortas denna "AFFV".

2) Denna studiehandleddning

Utbildningshandboken "Att fäkta florett och värja" ingår som utbildningsmaterial i flera av SvFF:s utbildningar. Samla gärna dina anteckningar från alla utbildningar i din pärm under flik 15 och nytt material under flik.

För momenten i denna kurs finns läsanvisningar i "Att fäkta florett och värja" samt specialskrivet material. Till varje moment finns även diskussionsfrågor som anknyter till stoffet.

Ansvarig för utvecklingen av Grundkurs för fäktledare var Svenska Fäktförbundets dåvarande sportchef Göran Flodström. Utbildningen har tagits fram i en arbetsgrupp bestående av Göran Flodström (SvFF), fäktmästare Orvar Jönsson, Anders Wahlström (SISU Idrottsutbildarna), Peter Ejemyr (SvFF) och Pierre Thullberg (SvFF). Texten bygger delvis på texter och undervisning från Göran Flodström, Orvar Jönsson, Peter Ejemyr, Paul-Claude Wackermann och Henning Österberg (se källredovisningen i slutet). Övriga texter har skrivits av Pierre Thullberg.

Har du synpunkter på denna utbildning eller på läromaterialen? Vi är mycket tacksamma för all återkoppling, positiv eller negativ. Kontakta info@fencing.se

En ödmjuk inställning...?

Två fundamentala antaganden ligger till grund för de fäkttekniska delarna av denna kurs:

1) Det finns en grundteknik som de flesta fäktinstruktörer är eniga om och som de lär ut huvudsakligen på samma sätt och i samma ordning. Kanske kan denna gemensamma tekniska plattform kallas den klassiska skolan.

2) Trots denna enighet har olika fäktinstruktörer olika syn på nästan varje enskild fäktteknisk detalj. Det kan handla om själva rörelsen och hur den ska utföras, om och i så fall när den ska läras in, i vilka situationer den ska användas, om den är viktig eller oväsentlig.

Denna utbildning ska passa så många som möjligt inom svensk fäktning. Målsättningen är att var och en ska känna igen sig i verksamheten på den egna fäktsalen och samtidigt kunna ha viss förståelse och respekt för att det kan finnas andra sätt att lösa en situation eller utföra en enskild rörelse. Vi tror att det finns styrka i mångfald och att fullständig likriktning sällan medför stora framgångar.

Därför kommer vi att sträva efter att presentera de olika synsätten överallt där vi vet att det finns viktiga skillnader mellan olika skolor eller fäktinstruktörer.

Syftet med texterna är delvis att presentera fakta och känd kunskap, delvis att ge en introduktion till diskussionsämnen.

Första tillfället (3 timmar)

Kunskapsmål

Efter detta tillfälle ska du:

- Ha en översiktlig kännedom om fäktkonstens utveckling genom historien.
- Känna till grunddragen i svensk fäktsports historia
- Ha en översiktlig kännedom om hur svensk fäktning är organiserad
- Känna till Svenska Fäktförbundets värderingar
- Kunna redogöra för målkonflikter eller etiskt eller emotionellt svåra situationer som en fäktinstruktör för barn och ungdomar kan hamna i
- Ha en allmän orientering om hur arbetet mot doping är organiserat och veta var man kan söka mer information
- Känna till de vanligaste fäktsalsreglerna om säkerhet och vad det är viktigt att en nybörjare lär sig för att kunna uppträda säkert i fäktsalen
- Vara bekant med de viktigaste säkerhetsriskerna på en fäktsal och de moment som bör ingå i ett systematiskt säkerhetsarbete

Fäkthistoria

Fäktkonsten är mycket gammal och övningsfäktning med svärd finns dokumenterad från bland annat antikens Egypten, Grekland och Rom.

När eldhandvapnen började komma i bruk under 1500-talet minskade de blanka vapnens betydelse för krigföringen. Istället blev fäktning och de olika hugg- och stickvapnen i Europa alltmer ett uttryck för vissa kulturellt betingade värderingar som fick ett uttryck i duellväsendet – manlighet, heder, ridderlighet och mod. Fortfarande finns det en nära relation mellan fäktsporten och militären i många länder. Fäktkonstens utveckling och historia är beskriven och analyserad i ett stort antal verk. I litteraturförteckningen finns några lästips för den intresserade.

Fäktning har funnits med vid varje olympiskt sommarspel sedan de moderna spelens födelse 1896.

Med bildandet av Föreningen för Fäktkonstens Främjande i Stockholm 1901 får svensk fäktning sin första riktiga fäktklubb, inriktad på att anamma undervisningen i Europas stora fäktnationer. 1904 bildas Svenska Fäktförbundet, två år innan fransk fäktning, som dittills sorterat under krigsministeriet, får motsvarande organisation. Det internationella fäktförbundet bildas 1913.

Florett

Floretten med sin fyrkantiga klinga skapades under slutet av 1500-talet och början av 1600-talet. Den kom att användas i undervisningen inför duellen. Konventionerna och den begränsade träffytan gjorde utövandet något säkrare och uppmuntrade en allsidig teknisk utveckling. Den klassiska florettfäktningen utvecklades i Frankrike. Floretten var det första vapen som kvinnor fick tävla i. Damflorett blev en OS-klass 1924. Elektrisk bedömning i florett introducerades 1954.

Värja

Värjan kom i bruk som vapen i de dueller som på vissa håll i Västeuropa var populära. Duellvärjor från 1700-talet har i stort sett samma utseende som dagens tävlingsvärjor, där klingan är karakteristiskt triangulär i genomskärning och med en tydlig ”blodskåra” på ovensidan. Den grundläggande tekniken för klassisk värjfäktning utvecklades i Frankrike och Italien under slutet av 1800-talet och 1900-talets första år. OS 1996 i Atlanta var första olympiska spel då damvärja ingick i programmet. Elektrisk värjbedömning infördes i början av 1930-talet.

Sabel

Huggvapen hade en militär användning vid strid till häst och sabeln har sitt ursprung från kavallerisabeln. I Italien under mitten av 1800-talet startade en utveckling mot dagens sabelfäktning som spred sig till Centraleuropa. Ett känt namn är den italienske fäktmästaren Luigi Barbasetti som under perioden 1895-1914 utbildade 600 fäktmästare vid den österrikiska militära fäktskolan i Wiener Neustadt. Damsabel togs in på OS-programmet för första gången 2004. Elektrisk sabelbedömning infördes i slutet av 1980-talet.

Fäktsporten i Sverige

(Av Henning Österberg)

Det är när Per Henrik Ling får tjänsten som fäktmästare vid Lunds universitet 1805 som Sverige, som en av de första nationerna, sätter fäktningen i gymnastikens och idrottens tjänst. Ute i Europa rasar Napoleonkrigen, duellerandet med värja och sabel ökar i betydelse. Ling är dock inte intresserad av att utbilda några duellanter, han inreder sin fäktsal med ribbstolar och bygelhästar och undervisar i fäktning jämsides med utvecklingen av det som så småningom blir hans fristående eller svenska gymnastik. Duellen som huvudändamål för fäktning är därmed avförd från dagordningen i Sverige.

Det är naturligtvis inte för att utbilda tävlingsidrottare som fäktning och gymnastik blir en viktig sysselsättning under 1800-talet. Krigsmaktens styrka och de manliga medborgarnas förmåga att försvara sitt land är huvudsyftet med fysiska aktiviteter. Det skall dröja fram till århundradets slut innan idrott för nöje och tävlan får sitt genomslag. Då ligger dock Sverige, tack vare sin tradition inom

gymnastik och fysisk träning, relativt långt fram. Det är ändå inte den exercisliknande fäktträning som Lings efterföljare bedriver som lockar fäktare runt sekelskiftet 1900. Man vill tävla och följa fäktningens sanna väsen – att sätta stöten utan att själv bli träffad. Med bildandet av Föreningen för Fäktkonstens Främjande i Stockholm 1901 får svensk fäktning sin första riktiga fäktklubb, inriktad på att anamma undervisningen i Europas stora fäktnationer. 1904 bildas Svenska Fäktförbundet, två år innan fransk fäktning, som dittills sorterat under krigsministeriet, får motsvarande organisation. Det internationella fäktförbundet bildas 1913.

I förhållande till antalet fäktare hade Sverige stora framgångar i olympiska spel och på världsmästerskap under 1900-talet. Särskilt två årtionden, 30-talet och 70-talet, var extra framgångsrika. Trots att man enbart tog medalj i herrvärja låg Sverige i slutet på 70-talet 6:a i medaljligan för VM, bara stora fäktnationer som Frankrike, Italien, Ungern, Sovjet och Polen låg före.

Att diskutera

- Hur betydelsefull tror du att fäktkonstens historia är för de som väljer att börja med sporten?
- Är traditioner och historia viktiga för oss som sysslar med fäktning idag? Kan vi dra nytta av fäktningens långa traditioner i Sverige eller är de snarare ett hinder?
- Inom fäktningen används ofta begreppet ”fäktskola” för att beteckna en sammanhållen teoribildning om hur fäktare bör utbildas och agera för att vara framgångsrika i ett vapen. Känner du till några fäktskolor och vad som utmärker dem?
- Hur ser fäktsportens historia ut i ett jämställdhetsperspektiv?
- Rötterna till dagens fäktsport finns att finna i Europa men fäktning har förekommit på andra håll som i Japan och i arabvärlden. Hur tror du att man uppfattar fäktsporten i dessa länder?

Fäktsportens organisation

I detta avsnitt presenteras översiktligt och kortfattat hur fäktsporten i Sverige och internationellt är organiserad. De många förkortningarna används ofta i olika sammanhang och kan vara bra att känna till.

Svenska Fäktförbundet (SvFF) är medlem i Internationella Fäktförbundet (FIE, Fédération Internationale d'Esgrime). FIE har bara en medlem per land och detta nationella förbund (national federation, NF) får därmed monopol på att bedriva fäktsport. FIE har idag 150 nationella medlemsförbund.

FIE beslutar om fäktsportens regler och har ansvaret för världsmästerskapen samt världscupen och världsrankingen. Eftersom fäktning är en olympisk idrott ordnar FIE vart fjärde år också de olympiska fäkttävlingarna i samarbete med Internationella Olympiska Kommittén, IOK.

SvFF är dessutom medlem i Europeiska Fäktkonfederation (EFC, European Fencing Confederation) som ansvarar för arrangemangen av europeiska mästerskap (EM) samt i Nordiska Fäktunionen som ansvarar för arrangemang av nordiska mästerskap (NM).

I Sverige är SvFF medlem i Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) och i Sveriges Riksidrottsförbund (RF). SOK organiserar den olympiska idrotten i Sverige med huvudfokus på framgångsrikt OS-deltagande. Som nationell representant för en olympisk idrott blir SvFF för SOK ett olympiskt specialidrottsförbund, OSF.

RF är en paraplyorganisation för svensk idrott och ansvarar för en del verksamhet som i andra länder sköts av statliga myndigheter eller ministerier. Statens stöd till idrotten fördelas genom RF. SvFF är ett specialidrottsförbund (SF) inom RF. Totalt är 70 specialidrotter anslutna till RF.

Svenska Fäktförbundets medlemmar är allmännyttiga, ideella föreningar som har bedrivandet av fäktning som syfte i stadgarna. I dagsläget finns det ett 50-tal fäktföreningar i landet. Dessa föreningar har sammanlagt ungefär 5 000 medlemmar. Varje år är det närmare 1 000 fäktare som löser tävlingslicens.

Föreningarna är organiserade i distrikt. I dagsläget finns det tre distriktsförbund där föreningar samarbetar; Stockholms, Västsvenska och Sydsvenska. För de föreningar som inte är organiserade i distrikt finns systemet "Ombud Fäktning" där en person (normalt per län) sköter distriktsförbundets uppgift.

På SvFF:s årsmöte (förbundsmötet) har distrikten och föreningarna rösträtt, de senare i förhållande till sitt medlemsantal. Förbundsmötet väljer styrelse och fastställer stadgar som styr arbetet i förbundet, distrikten och föreningarna.

Eftersom RF också har en regional organisation med distriktsförbund (DF) är SvFF distriktsförbund medlemmar i både i SvFF och i sina respektive distriktsförbund. I RF:s terminologi kallas därför specialidrotternas distriktsförbund för specialdistriktsförbund, SDF.

Ett viktigt styrmedel för att behålla kontrollen över den nationella idrotten och definiera ansvarsgränser är RF:s normalstadgar för idrottsföreningar som alla föreningar som vill bli medlemmar i SvFF måste följa till sina huvuddelar.

Att diskutera

- I texten ovan nämns följande förkortningar för organisationer: FIE EFC, IOK, SOK, RF. Vad står förkortningarna för och på vilket sätt har de med fäktning att göra?
- Vilket distrikt tillhör din förening? Är det organiserat med ett SDF eller ett Ombud Fäktning?

Fäktsportens etik

Värderingar inom svensk fäktning

Svenska Fektförbundets vision handlar om att vi ska vara en framgångsrik nation sportsligt samtidigt som vi ska kunna erbjuda en bra verksamhet till alla som vill engagera sig i fäktning.

De kärnvärden som lyfts fram är ”olympisk, nytänkande, glädje, jämlikhet och jämställdhet samt sportsmannaanda”.

Svenska Fektförbundets vision

Sverige är en olympiskt framgångsrik fäktnation.

Svensk fäktning har möjlighet att i hela landet välkomna människor i alla åldrar och med skiftande förutsättningar till en attraktiv och starkt växande verksamhet på alla nivåer, där brett föreningsengagemang och kompetenta ledare och tränare är viktiga hörnstenar.

I programdokumentet Fäktingen inför framtiden som antagits av Svenska Fektförbundets årsmöte beskrivs målsättningarna för ungdomsfäktingen;

” Svensk fäktingens ungdomsverksamhet öppnar dörrarna för allt fler ungdomar. En större andel ungdomar än tidigare stannar också kvar i verksamheten som aktiva fäktingare eller som domare och ledare.”

”Fäktingen ger, bättre än många andra idrotter, ungdomarna ett livslångt idrottsintresse.”

”Fäktingen skall vara en motionsform för ungdomar oavsett kön eller bakgrund. Den ska ge alla ungdomar en möjlighet att, efter individens ambitioner och behov, utvecklas såväl fysiskt som mentalt. I föreningarna ska alla känna sig välkomna. Verksamheten måste spegla att barn och ungdomar har olika ambitioner.”

”Svenska Fektförbundets utvecklingstrappa beskriver vilka kunskaper och egenskaper en fäktingare bör ta till sig på vägen från nybörjare till elitfäktingare. Det finns inga genvägar till visionens formulering ”en olympiskt framgångsrik fäktnation.”

”Det långsiktiga syftet med ungdomsarbete skall vara att skapa förutsättningar för att få en bredd inom svensk fäktning, vilken i sin tur kan generera svenska seniorfäktingare i världsklass.”

Att idrotten ska vara öppen för alla understryks också av Riksidrottsförbundet i deras idéprogram Idrotten vill:

”Vi utformar vår idrott så att alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska eller psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.”

Fäktares etik

För fäktaren hamnar de etiska frågorna i hög grad om det egna beteendet gentemot motståndaren men även gentemot domaren och, på högre nivåer, gentemot publiken.

Intrycket av värderingarna inom fäktsporten är att sportslighet och rent spel står högt i kurs och att detta tydligt präglar utövarnas uppträdande.

Fäkttreglementet ställer krav på att alla matcher ska ha en "ridderlig och lojal karaktär" och föreskriver hälsning före och efter matchen. För de som uppträder illa eller försöker fuska väntar bestraffningar.

Det är också lätt att hitta belägg i verkligheten för rent spel. På en tävling under OS-kvalet inför OS i Aten 2004 erkände den framgångsrike svenske värjefäktaren Peter Vanky att den stöt som domaren dömt ut och som skulle inneburi seger i matchen i själva verket suttit i hans eget ben. Vanky förlorade istället matchen, slogs ut ur tävlingen och missade sedan att kvalificera sig till OS med liten marginal. Däremot belönades han med det årets Fair Play Trophy av IOK.

Även om kanske inte alla fäktare skulle ha den moraliska styrkan att göra som Peter Vanky i situationen ovan råder det ingen tvekan om att han handlade i linje med värderingar som omfattas av majoriteten av fäktare. Att medvetet fuska genom att ta emot en stöt som inte träffat motståndaren är inte acceptabelt enligt fäktsportens värderingar.

Samtidigt är fäktsporten en kampsport som går ut på att deltagarna ska göra allt för att vinna inom ramen för reglerna. I gränslandet för vad som är tillåtet finns möjligheter att störa motståndaren och sätta press på domaren. En tråkig men inte ovanlig hållning bland ledare och aktiva inom fäktningen är att dessa möjligheter ingår i spelet och att man som fäktare eller domare måste kunna hantera sådana situationer.

För barn och ungdomsfäktningen i Sverige finns ett tydligt arbete med etikfrågor. Detta har sitt ursprung dels i skrivna måldokument som till exempel Fäktningen inför framtiden och kriterierna för SvFF:s fäktmärken, dels i en stark tradition av fokus på artighet och fostran i fäktutbildningen.

Instruktörens etik

Kapitel 2-3 i AFFV

Använd de diskussionspunkter som finns i kapitel 1-3

Att diskutera

- Syftet med att SvFF nämner vissa värderingar i sin vision är att man vill att dessa ska påverka verksamheten inom svensk fäktning. Ge exempel på hur "nyttänkande, hederlighet, gemenskap, glädje

och tradition” märks inom svensk fäktning. Försök hitta ett exempel för varje ord.

- Hur väl passar målbeskrivningen för ungdomsfäktning in på ungdomsfäktningen i din klubb?
- I vilka matchsituationer kan en fäktare ställas inför moraliska dilemman? Kan man skilja mellan situationer då man som fäktare bör påpeka ett fel och eventuellt ta på sig skulden och situationer då man bör ”låta domaren döma”?
- Tycker du att det är rent spel och en sportslig anda i svensk fäktning? Vad är bra och vad skulle kunna bli bättre?
- Kapitel 2 och 3 i AFFV behandlar samma typ av frågor om barn- och ungdomsidrott som kursen Plattformen gör men i ett fäktperspektiv. Vilka likheter och skillnader finns i synsättet? Finns det något perspektiv du saknar?
- Vilka förväntningar har vi som fäktare, föräldrar, styrelse på fäktinstruktören? Vad ska han eller hon kunna? Gör en lista och försök beskriva inte bara ”vad” utan också ”hur” (skriv t ex inte bara ”kunna fäktteknik” utan ”bra på fäktteknik”)

Anti-doping

Det internationella arbetet mot doping samordnas av World Anti Doping Agency, WADA. WADA betraktar fäktning som en idrott med låg risk för doping. Ändå förekommer det ibland att fäktare testar positivt vid dopingkontroller. Under de senaste decennierna har ingen svensk fäktare testats positiv.

Dopingreglerna gäller för alla som fäktar och det är alltid individens ansvar att de följs. Det viktigaste rådet till en aktiv är:

Ta inga onödiga risker utan undvik alla kosttillskott! Om du tar någon medicin: Undersök om medicinen finns med på listan över förbjudna preparat (röda listan) och om du behöver ansöka om dispens. Både Sveriges Olympiska Kommitté och Riksidrottsförbundet har utfärdat kostrekommendationer där man rekommenderar idrottare att helt avstå från kosttillskott.

Riksidrottsförbundet erbjuder undervisningsmaterialet *Vaccinera klubben mot doping* för att utbilda aktiva och ledare i dopingfrågor.

Mer information om regler mot doping och hur det fungerar finns på Riksidrottsförbundets webbplats rf.se (under Antidoping). SOK:s kostrekommendationer finns på sok.se.

Att diskutera

- Har din förening ordnat ”Vaccinera klubben mot doping”?
- Har du hört talas om några dopingfall inom fäktsporten? Vad skulle anledningen kunna vara till att man väljer att dopa sig som fäktare?

Säkerhet

Säker för sig själv och andra

Från första tillfället en nybörjare deltar i träning är det viktigt att etablera fundamentala säkerhetsregler. Det är inte ovanligt att man har skrivna säkerhetsregler i föreningen och dessa bör i så fall presenteras muntligt vid det första tillfället.

Nedanstående säkerhetsprinciper är centrala:

1. När man inte fäktar ska vapnet hanteras med stor försiktighet. Spetsen ska hållas mot marken och det är absolut förbjudet att rikta vapnet mot någon annan som inte har fäktutrustning inklusive mask på sig. Den största risken är faran för ögonskador.
2. Ofta delar instruktören ut vapen till gruppen när de ska användas och samlar in dem efteråt och det är inte tillåtet att på eget initiativ ta ned ett vapen utan uppsikt från instruktören. Tydliga regler för vad som är tillåtet att göra utanför själva träningspasset är viktiga. Förutom vapnen finns det inte sällan också styrketräningsutrustning och annat som kan orsaka olyckor.
3. All matchfäktning måste ske med fullständig utrustning. Även parövningar bör ske med fullständig utrustning (se nedan). I SvFF:s Tävlingsbestämmelser finns utrustningsbestämmelser som rekommenderas även för träning. Utrustningen ska också vara korrekt påtagen, helt knäppt, handskkragen ovanpå ärmens ände och halsen skyddad av västens krage.
4. Masken är speciellt viktig. Den ska vara i god kondition, ha god passform och vara utrustad med ett nackband som tillsammans med plösen hindrar den från att trilla av. Lär eleverna att testa att masken inte trillar av genom att luta sig fram med ansiktet mot golvet och ruska på huvudet.
4. I syfte att skapa en säker miljö är det viktigt att eleverna under fäktutbildningen får en förståelse för fäktsäkerhetens betydelse och lär sig alla moment som har betydelse för säkerheten så att de kan sätta på sig utrustningen själva och uppträda säkert även på andra sätt genom att till exempel inte vända ryggen mot motståndaren.

Fäktsalssäkerhet

För föreningen är det viktigt att ägna säkerhetsfrågorna uppmärksamhet. I sista hand är det styrelsens ansvar att se till att miljön på fäktsalen är så säker som möjligt. Gå gärna en "säkerhetsrond" med jämna intervaller och försök identifiera potentiella faror. Bland de förhållanden som man bör kontrollera särskilt finns:

1. *Ansvar för verksamheten.* När fäktning och träning pågår ska det alltid finnas en person som har ett medvetet ansvar för fäktningen och som har kompetens och förmåga att identifiera och

stoppa farliga situationer. Vanligen är det huvudinstruktören för det pågående träningspasset som har detta ansvar.

2. *Utlåningsmateriel.* Allt material som lånas ut till nybörjare bör vara i god kondition och detta måste kontrolleras kontinuerligt. Skapa rutiner för att se till att skadade västar, masker och annan materiel antingen byts ut eller lagas omedelbart.

3. *Kompetens och beredskap vid olyckor.* Om olyckan är framme behövs kompetens för att hantera situationen. Det är önskvärt att alla föreningens instruktörer har utbildning i första hjälpen och gärna en grundläggande kunskap om idrottsskador så att förhållandevis vanliga skador som vrickade fötter etc kan behandlas. I fäktsalen bör självklart utrustning för första hjälpen finnas.

4. *Den fysiska miljön.* Golvbeläggning med för lite eller för mycket friktion kan orsaka skador liksom golv som är alltför stumma. Luftvindor som tappas från mitten av pisten kan utveckla stor kraft och träffa olyckligt. Avbrutna klingor och annat som förvaras i verkstad kan utgöra fara liksom felaktig hantering av slipmaskiner och andra verktyg. Nödutgångar som blockerats kan utgöra en allvarlig fara vid brand.

5. *Trygghet.* När man bedriver barn- och ungdomsverksamhet har man också ett särskilt ansvar att erbjuda en miljö där inte bara risken för fysiska skador har minimerats utan där trygghetsaspekten beaktas även på andra sätt. Tydliga och uttalade värderingar för hur man umgås tillsammans i gruppen hjälper till att skapa trygghet i detta sammanhang men det är också motiverat att försöka ställa kritiska frågor om verksamheten. Har de vuxna kontroll på vad som händer i omklädningsrummet så att ingen far illa? Även om övergrepp från vuxna riktade mot barn inte är mer vanliga inom idrotten än på andra håll i samhället är det viktigt att ha en medvetenhet om att detta kan förekomma även i vår idrott.

6. *Resor.* Många tävlingar äger rum utanför närområdet och de som börjat tävla reser ofta mycket, inte minst med personbil. Trafikolyckor med idrottare inblandade är inte ovanliga och i föreningen kan det vara bra att komma överens om riktlinjer för gemensamma resor.

Att diskutera

- Hur ser säkerhetsreglerna ut på din fäktsal? Är de muntliga eller skriftliga?
- Har du själv någon erfarenhet av farliga situationer som uppkommit under fäkträningen?
- Hur viktigt är det att föreningen också har beredskap för "psyko-sociala" faror som mobbning, diskriminering, övergrepp etc?

Andra tillfället (2 timmar)

Kunskapsmål

Efter detta tillfälle ska du:

- Kunna ge några exempel på vad som kännetecknar god teknik i fäktning
- Känna till några grundformer (grundfärdigheter) i den motoriska utvecklingen och förklara varför de är viktiga förutsättningar för bra fäktteknik
- Kunna redogöra för olika former för undervisning och träning av fäktteknik
- Känna till det grundläggande tillvägagångssättet för hur man leder och instruerar vid teknikinläring
- Kunna redogöra för syftet med SvFF:s utvecklingstrappa och hur den är uppbyggd

Teknikinläring i fäktning

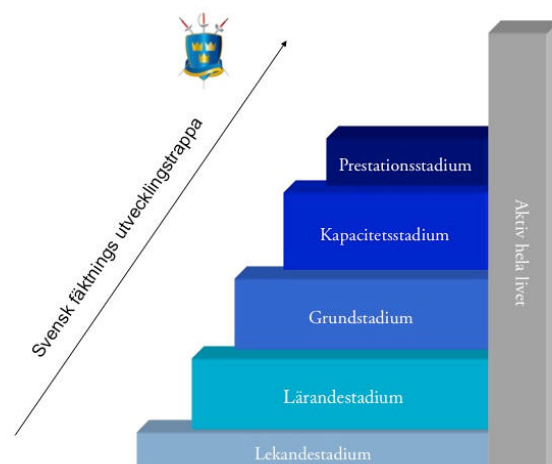
AFFV 4.1-4.9

Att diskutera

- Genomför diskussionsuppgiften i AFFV på sidan 4.8

Utvecklingstrappan

Läs SvFF:s Utvecklingstrappa (finns bland annat publicerad på fencing.se)



Svenska Fäktförbundet har fastställt en utvecklingstrappa. En utvecklingstrappa är en beskrivning av vad, hur och när olika faktorer (fysiska, psykiska, sociala och kulturella samt tekniska och taktiska) bör planeras in i den idrottsliga utvecklingen.

Utvecklingstrappan har sex "faser":

- Lekandestadium
- Lärandestadium

- Grundstadium
- Kapacitetsstadium
- Prestationsstadium
- Aktiv hela livet

Att diskutera

- Hur väl passar utvecklingstrappan in med din förenings rekryterings- och utbildningsstrategi?
- Tycker du att fasindelningen i utvecklingstrappan är rimlig? Skulle man kunna ha gjort på något annat sätt?
- Jämför diskussionen om teknikinläring i olika stadier i AFFV s 4.5 med utvecklingstrappans olika stadier. Under vilka stadier i utvecklingstrappan är de olika formerna av teknikinläring viktigast?
- Vilken typ av instruktörer och tränare behövs i de olika faserna?
- I vilka stadier finns det aktiva i din förening? Är det så ni önskar ha det? Om inte, vad skulle ni behöva göra?

Fäktmärken

Inom svensk fäktning finns så kallade fäktmärken (blått, gult och blågult.) Avsikten med fäktmärken har varit att stödja undervisningen på fäktsalarna genom att unga fäktare kunde "gradera sig" och uppleva progression. Efter en inledande framgång så har fäktmärkestagning försvunnit på de flesta fäktsalar. Märkena används och tolkas även olika i olika föreningar. I brist på efterfrågan har märkets egentliga användning tynat bort. Dock har de fortfarande en viktig funktion för att bestämma det tekniska innehållet i instruktörskurserna, utifrån vår utvecklingstrappa. Att kunna undervisa enligt blått (steg 1) och gult (steg 2) definierar minimikraven för att bli godkänd instruktör. För den som behöver ger de en ledning i hur man ska lägga upp nybörjarundervisningen och i vilken ordning den tekniska utvecklingen ska göras och den teoretiska kursplanen som framgår måste betraktas som det som en nybörjare självklart måste lära sig att hålla reda på.

Det teknikinnehåll som deltagarna efter Instruktörskurs Steg 1 ska kunna lära ut på ett helt korrekt sätt "Blått märke":

- hålla i vapnet på rätt sätt
- hälsa i tre steg
- stå i gard i god balans
- göra marche, rompé och utfall med återgång till gard
- stå i gard position sixt
- utföra direkt attack från olika distanser, med sträckning, med marche, med utfall och med marche utfall
- återgång i gard med rak arm och arret-stöt samt därefter rompé (enbart värja)
- ta ett engagemang i sixt och kvart, växla engagemang i rörelse
- parera kontersixt och kvart med direkt ripost
- indirekt ripost med ett degagemang (enbart florett)

- utföra indirekt attack (med fint i sixtlinjen, degagement på instruktörens sixtparad och träff på kvartsidan) från olika distanser, med sträckning, med utfall och med marche utfall

Det teknikinnehåll som deltagarna efter Instruktörskurs Steg 2 ska kunna lära ut på ett helt korrekt sätt motsvarar "Gult märke":

Alla:

- teknikinnehållet i "Blått märke"
- med god balans och bibehållen gardställning med marche och rompe, öka och minska distansen under lektioner och övningar
- göra utfall med olika längd och återgång till gard i god balans
- genomföra en tio minuter lång individuell lektion med upprätthållen koncentration.
- delta i ett tio minuter långt bearbeta med upprätthållen koncentration
- värma upp självständigt och stretcha efter träningen

Florett:

- utföra en sammansatt attack, une-deux och doublé
- attackera med förberedelse på klinga, batté och pressé
- växla engagemang när min klinga engageras så att jag stänger linjen
- parera oktav med ripost
- göra indirekta riposter på de parader jag lärt mig

Värja:

- attackera på handled och ben
- utföra en indirekt attack (med degagement)
- utföra en sammansatt attack, une-deux och doublé
- attackera med förberedelse på klingan, batté och pressé
- göra arret mot hand, arm och axel, rak, degagé och sammansatt une-deux och doublé
- göra indirekt ripost på de parader fäktaren lärt sig

Att diskutera

- Fäktmärkena syftar till att ge en struktur för fäktundervisningen av barn. Använder ni dem i er förening? Varför, varför inte?
- Vad tycker du om kravnivåerna? Är de rimliga? Sker teknikinläringen i rätt ordning?
- Hur länge tror du man behöver fäkta för att klara blått märke? För att klara gult märke?

Tredje tillfället (4 timmar)

Kunskapsmål

Efter detta tillfälle ska du:

- Veta vad som bör ingå i en förenings rekryteringsstrategi
- Kunna beskriva hur en prova på-aktivitet kan genomföras
- Känna till vad som bör tas upp på den första lektionen för nybörjare
- Veta varför det är viktigt med gruppindelning
- Vara orienterad i fäktrreglerna
- Veta var man hittar en regel
- Kunna göra en kortfattad presentation av de tre vapnen sabel, florett och värja
- Veta hur den tävlingsformen vid svenska tävlingar fungerar (ranking, pouler, DE)

Rekrytering

Rekrytering är själva grunden till en fäktklubbns långsiktiga överlevnad. Utan nya fäktare kan ju inte verksamheten fortsätta. En rekryteringsstrategi för föreningen bör innehålla:

1. Målsättning: Hur många nybörjare vill vi rekryterare varje år/varje termin? Vilken ålder bör nybörjarna ha?

2. Rekryteringsplan med tidssättning, ansvarig och eventuell budget. Bra aktiviteter i en rekryteringsplan kan vara:

- Uppdaterad information på föreningens webbplats och på Facebook.
- Flygblad till skolor etc
- Rekryteringsaktiviteter/prova på
- Annonsering

Att diskutera

- Vilken målgrupp/vilka målgrupper har din förening för sin rekrytering?
- Hur tror du att man ska göra för att rekrytera på bästa sätt?

Prova på-fäktning

Att ordna prova på verksamhet är förmodligen ett av de vanligaste och mest effektiva sätten att rekrytera nya fäktare. Många fäktklubbar använder sig av en eller flera av nedanstående modeller:

- Prova på i egen lokal. Om man disponerar sin lokal även utanför ordinarie träningstider är det möjligt att bjuda in målgruppen till fäktsalen för att prova på fäktning. Flera föreningar har samarbeten med skolor där fäktning till exempel är ett alternativ på idrottsdagar.

- Prova på i annan lokal. En modell är att ta med sig material för fäktning ut till en skola eller ett fritids och genomföra en prova på-lektion under till exempel en gymnastiklektion. Nackdelen är att man måste ta med utlåningsutrustningen (tänk på att ta med för både vänster- och högerhänta samt olika storlekar.
- Prova på i samband med andra evenemang. Kommunernas lovarrangemang, stora tävlingar, lördagar i köpcentrum, mässor är tillfällen då det kan passa med prova på-evenemang. Tänk på att möjligheterna att informera och instruera ofta är mer begränsade och att de som vill prova på kommer i alla åldrar.

Här är några riktlinjer för hur prova på-tillfället kan organiseras:

- Lagom antal deltagare är 10-20
- Lagom tid för evenemanget är max 60 minuter. Deltagarna blir trötta och tänk på att du vill sluta när det är som roligast så att de längtar efter mer.
- Kan man ha särskild information för föräldrar i angränsande lokal? Företrädesvis under uppvärmning och påklädning!
- Börja med att hälsa alla välkomna och berätta vad ni ska göra. Ta också upp säkerhetsregler och förklara varför det är absolut förbjudet att fäkta utan mask och skyddskläder.
- Börja med en kort uppvärmning (10 minuter) och försök göra den så rolig som möjligt. Skadeprevention står i fokus så försök höja kroppstemperaturen och ägna speciell uppmärksamhet åt riskområden som fotleder.
- Påklädning (ca 10 minuter beroende på antal) Du måste kontrollera att var och en har klätt sig korrekt samt att masken sitter stadigt.
- Dela ut vapen
- Instruktion: Gå igenom hälsning, gardposition, marche, rompé och utfall. Visa, förklara, öva, korrigerar. Lägg mest tid på att få eleverna att sträcka armen och förstå att stötar sätts med spetsen. Glöm inte att berömma flitigt.
- Prova att fäkta: Låt deltagarna prova att fäkta mot varandra. Matchlängden bör vara 2-3 minuter. Sedan byter man motståndare. Lägg eventuellt in någon drickapaus.
- Eftersnack: Samla alla deltagare och gå igenom vad de lärt sig. Lämna beröm. Berätta om hur man kan fortsätta med fäktning i klubben och dela ut skriftlig information.

Prova på konceptet kan förstås även användas i andra sammanhang. Många föreningar ordnar prova på-fäktning för företag, barnkalas, svensxor och möhippor etc. Antalet instruktörer som hjälper till måste förstås avpassas till deltagarantalet och förutsättningarna i övrigt.

Att diskutera

- Har du någon egen erfarenhet av prova på-fäktning? Hur fungerade det? Har du några tips?

De olika vapnen

Florett

Floretten är ett stickvapen. Bålen (allt förutom huvud, armar och ben) är giltig träffyta. På tävlingar och träningsmatcher används elektrisk bedömning där spetsen ska tryckas in med ett tryck som överstiger 500 gram för att en stöt ska markeras.

Floretten är ett konventionsvapen, det vill säga att det finns regler om prioritet (konventioner) som bestämmer vem som ska få poängen om båda träffar. Så har till exempel en attack prioritet framför en motattack och om attacken blivit parerad har riposten (svarsstöten) prioritet framför en fortsättning på den ursprungliga attacken.

Värja

Värjan är ett stickvapen där hela kroppen är träffyta. På träning och tävlingar används elektrisk bedömning där spetsen ska tryckas in med ett tryck som överstiger 750 gram för att en stöt ska markeras.

På värja är det den som träffar först som får stöten. Om båda fäktarna träffar inom loppet av 1/25 sekund (40 ms) så blir det dubbelstöt och en poäng till var och en av fäktarna.

Sabel

I sabel är det tillåtet att både hugga och sticka. Hela överkroppen ovanför midjan är giltig träffyta. Även sabeln använder elektrisk träffmarkering men det finns ingen gräns för hur "lätt" man får träffa.

Precis som floretten styrs sabeln av konventioner som bestämmer vem som har prioritet i det fall att båda fäktarna träffar.

Att diskutera

- Ovanstående text är tänkt att kunna fungera som introduktion till fäktsporten till exempel vid en prova på-fäktning eller vid första träningstillfället i en nybörjargrupp. Är den lagom eller bör man lägga till/ta bort något?
- Varför är det viktigt att presentera alla tre vapnen även om man bara ska fäkta ett av dem?
- En ständigt pågående debatt handlar om vilket vapen som är det lämpliga vapnet för nybörjare. Traditionellt har floretten varit skolvapnet och alla nybörjare har börjat med att lära sig florett. Fortfarande anser många att detta är idealet. Andra anser att det går precis lika bra att börja med värja och numera har vi miniorklasser i värja, något som skulle varit otänkbart för några decennier sedan. Det finns även de som hävdar att sabelns huggrörelse är motoriskt enklare att lära sig och därför lämpar sig detta vapen bäst för nybörjare. Hur tänker ni i er förening?

Organisation av nybörjar- och ungdomsverksamheten

AFFV kap 1 samt sidorna 3.6 och 3.7

Första tillfället

Läs igenom "några enkla tips" i AFFV s 3.3

(Nedanstående bygger till stor del på fäktmästare Orvar Jönssons utbildningar)

En liten minneslista för vad som är viktigt första gången man träffar en ny grupp

- Presentera dig själv
- Låt alla presentera sig (gärna med en lek).
- Ta reda på om eleven är vänster eller högerhänt
- Fråga gärna lite om varför var och en vill börja fäkta
- Berätta om de tre vapnen
- Gå igenom ordningsregler i fäktsalen
- Betona att i en fäktsal bär man inte mössa eller keps. All träning sker med skor på.
- Berätta om klubbens ambitioner och historia: Grundande, bra fäktare, framgångar, fäktmästare etc
- Förklara hur träningen är uppbyggd t ex fäktskola, fortsättningskurs, tävlingselit. Berätta hur träningspassen brukar fungera och varför, t ex "vi är så många att ni inte kan få individuell lektion"
- Berätta hur det fungerar med t-shirts, klubbmärke, klistermärke, träningsoveraller etc
- När kan eleverna vänta sig att börja fäkta "matcher"? När kan de få åka på tävling.

Administration

Var noggrann med att ta in fullständiga uppgifter på alla nya medlemmar (inklusive de fyra sista siffrorna i personnumret för redovisningen av aktivitetsstöd). Försök också att hela tiden aktualisera informationen när nya kommer till eller någon slutar. Medlemsregistret är föreningens viktigaste tillgång.

Det kan underlätta om man har färdiga blanketter som ska fyllas i vid första tillfället.

För all träning gäller att det är viktigt att vid varje tillfälle noga fylla i de blanketter som gäller för LOK-stöd, vilket numera oftast görs med IT-stöd.

Träningstider

De flesta föreningar följer skolornas terminer i sin verksamhet. Var tydlig med vad som gäller under skollov, är det träning eller inte.

Som instruktör bör du försöka att alltid vara i god tid till ditt träningspass. Om du visar att det är viktigt att hålla tider och starta i tid kommer dina elever att göra som du.

Påpeka noga för såväl föräldrar och fäktare att det är ett krav att hålla tiderna. Det får förstås inte hända att ledaren inte kommer i tid.

Grupper och nivåindelning

När medlemmarna i en klubb blir så många att de inte kan träna samtidigt behöver de delas in i grupper där varje grupp har gemensamma träningstider. Allteftersom föreningen blir större ökar behovet av gruppindelning.

Gruppindelning kan vara svårt men är samtidigt mycket viktigt. Klubbens medlemmar deltar i träningen för att de vill ha utbyte av det på olika sätt. De förväntar sig att få möjligheter att utvecklas som fäktare men också sociala kontakter. För att undervisningen ska fungera behöver gruppmedlemmarna också vara ganska homogena vad gäller kunskaper, ålder och ambitionsnivå.

I föreningen bör det göras klart hur grupperna ska se ut och vilka träningstider de har, vem som bestämmer gruppernas sammansättning och eventuella överflyttningar mellan grupperna.

Föräldramöten

Regelbundna föräldramöten är viktigt i barngrupper. Föräldrar är ofta mycket engagerade i sina barns aktiviteter och det är viktigt att de får möjlighet att ställa frågor och sätta sig in i hur verksamheten är organiserad.

Var tydlig redan från början kring vilka förväntningar eller krav föreningen ställer på föräldrarna (bistå vid transporter, sälja lotter, etc.)

Föräldrar utgör dessutom en viktig arbetsresurs i många föreningar och föräldramötet är ofta början på ett djupare engagemang.

E-postlistor och föreningens webbplats kan vara andra viktiga sätt att hålla de aktiva och deras föräldrar informerade.

Terminsavslutning

Gör sista tillfället för varje termin till ett avslutningsarrangemang. Kombinera gärna med märkestagning.

Att diskutera

- Denna avdelning innehåller lite tips på vad som behöver organiseras för att man ska ta väl hand om nybörjare och ha en välskött ungdomsverksamhet. Vad tycker du är viktigt?
- Föräldrar är en viktig resurs för fäktföreningen. Samtidigt vill man undvika en situation där all kommunikation går genom föräldern och instruktören inte har direktkontakt med den aktive. Varför då?
- Hur löser din förening gruppindelningen?

En första introduktion till fäktningens regler

(Av Peter Ejemyr)

All idrott bygger på regler och det är regler som gör idrotten spännande, utmanande och rättvis.

Organiserad idrott har skrivna regler. Dessutom finns i all idrott även oskrivna regler, sådana som bygger på den specifika idrottens etik, etikett, traditioner och bedömningspraxis.

Fäktningens regler finns i det internationella fäkttreglementet (alla länkar sist i denna text). Dessutom finns vissa specifika svenska regler i SvFF:s Tävlingsbestämmelser (TB).

För den som vill bli framgångsrik, vare sig som fäktare, instruktör, ledare eller fäktförälder är det viktigt att lära sig fäktningens regler. Detta kräver att man läser reglementet, läser TB samt frågar och diskuterar med de som har större erfarenhet.

Nedanstående text är ett försök att ge en mycket översiktlig introduktion till fäktningens regler. Den är på inget sätt heltäckande, den tar inte upp alla undantag och den kan inte tillnärmelsevis anses tillräcklig för den som vill lära sig fäktningens regler. Men den är en bra första början.

Pisten

Fäktningens matchyta kallas pist, från franskans piste. Denna är 14 meter lång och 1,5-2,0 meter bred. På pisten finns en mittlinje (utan funktion), två stycken gardlinjer från vilken fäktarna startar efter varje stöt, två bakre begränsningslinjer samt två varningslinjer som enbart finns för att ge fäktarna en visuell signal om att det är två meter kvar till bakre begränsningslinjen.

Vad händer om man kliver utanför? Jo, om man går utanför sidlinjen (om så bara med en fot) ska domaren säga Halt! (stoppa matchen), låta den felande fäktaren backa till en meter från där han eller hon senast påbörjade aktionen, kommandera fäktarna i gard och sätta igång matchen igen. Det finns detaljerade regler för vad som gäller när man träffar eller blir träffad i samband med att en av fäktarna kliver utanför. Men förenklat kan man säga att man kan bli träffad även om man har klivit utanför men man kan i princip inte få poäng för en träff om man påbörjar den stöten efter det att man kliver utanför.

Går man utanför den bakre linjen så är det poäng till motståndaren, men det kräver att man är helt ute med båda fötterna.

Stöten

Träffar man motståndaren på ett giltigt sätt så har man satt en stöt och motståndaren har tagit emot en stöt. En satt stöt ger en poäng.

Det är viktigt att veta att domaren aldrig kan anse en stöt giltig om inte markeringsutrustningen (lamporna) har markerat en stöt. Det finns inget i fäktningen som heter att "den skulle ju ha träffat om inte...".

De enda sätt som man kan få poäng i en fäktsmatch utan att lamporna markerar stöt är om motståndaren får ett rött kort, om han/hon går utanför den bakre begränsningslinjen eller om han/hon täcker giltig träffyta på ett icke reglementsenligt sätt så att en stöt som skulle markerats som giltig istället markeras som ogiltig.

En stöt kan dock bli annullerad (borttagen). Det sker exempelvis om den som sätter stöten i samband med denna begår något regelbrott (exempelvis fäktar okontrollerat) eller (under vissa förutsättningar!) motståndarens vapen visar sig ha gått sönder under matchen.

Matchen

Både före och efter varje match står fäktarna på gardlinjen och gör salut till motståndare, domare och publik. Efter matchen tackar fäktarna varandra genom att ta i hand med den hand som inte har handske.

En fäktsmatch pågår till dess att en fäktare har satt ett bestämt antal stötar eller till dess att tiden gått ut. I så kallade poulematcher (grupper som fäktar alla mot alla) är det vanliga att man fäktar till 5 stötar men max 3 minuter. I direktutslagningsmatcher är det vanliga att man fäktar till 15 stötar i 3 perioder om 3 minuter. Går tiden ut vinner den som leder. Är en fäktsmatch oavgjord när tiden gått ut så fäktar man en minut "sudden death". Men då har domaren före denna lottat om vem som vinner om det inte blir någon godkänd stöt under extraminuten (detta för att tvinga fram aktiv fäktning).

Domaren

Varje fäktsmatch leds av en domare. Han eller hon har först uppgifterna att kalla fäktarna till pisten, kontrollera säkerhetsutrustningen (kläder, mask) samt kontrollera att vapnet fungerar så som reglerna föreskriver. Domaren leder fäktningen genom några enkla kommandon; "En garde!" (Ställ er i gardställning!), "Prêtes?" (Är ni färdiga?), "Allez!" (Börja!) samt "Halt!" (Avbryt fäktningen!).

Domaren är också den som hela tiden måste hålla koll på markeringsapparaten, säga Halt! och dela ut stöt och poäng när lamporna lyser. På florett och sabel är domarens roll extra viktig, eftersom han eller hon måste analysera fäktfrasen (dvs. se, förstå och tala om vad som har hänt) och baserat på detta döma ut poäng när mer än en lampa lyser. (Mer om konventioner nedan.) På värja är domarens uppgift lättare eftersom lamporna i sig själva talar om vem som satt en stöt, givet att inget regelbrotts begåtts i samband med denna.

Domaren leder matchen och meddelar sina domslut både med rösten och genom att göra tydliga tecken med händerna. Särskilt på florett och sabel är tecknen viktiga för att fäktare och publik ska kunna se hur domaren analyserat fäktfrasen.

Domaren ansvarar också för att hålla ordning runt pisten, att protokollet förs korrekt och har också ytterligare en viktig uppgift; att dela ut varningar och bestraffningar.

I Sverige är det Svenska Fäktförbundets Domarkommission som på uppdrag av förbundsstyrelsen ansvarar för utbildning av domare och övriga domarfrågor. Det finns två nationella nivåer för domare: distriktsdomare och förbundsdomare.

Domarens kort

Fäktningsens system för varningar och bestraffningar använder gula, röda och svarta kort. Gult kort innebär varning, inget mer. Rött kort betyder en poäng till motståndaren. Svart kort betyder uteslutning ur tävlingen.

Varför kan man få gult kort? Det finns ganska många regelbrott eller felaktigheter som kan ge gult kort men de vanligast förekommande är att koppla in till en match med utrustning som inte fungerar eller inte är i enlighet med reglerna (t ex att spetsen inte håller vikten), att vända ryggen mot motståndaren under fäktning eller att täcka el-västen med den bakre handen (florett).

Viktigt att komma ihåg är att en fäktare bara kan få ett gult kort per match. Den andra förseelsen (och följande) som skulle gett gult kort (oavsett av vilken anledning) ger då istället ett rött kort och poäng till motståndaren.

Det finns också regelbrott som ger rött kort direkt, exempelvis om man parerar med den bakre armen eller avsiktligt stöter i golvet.

Förutom bestraffningen så annulleras varje stöt en fäktare har satt om han eller hon i samma situation begår ett regelbrott. Motståndarens eventuella stöt är dock giltig.

Det svarta kortet (uteslutning) förekommer lyckligtvis ganska sällan men delas ut bland annat när någon vägrar tacka motståndaren för matchen, fäktar avsiktligt brutalt eller (det vanligaste) kastar masken i besvikelse efter förlorad match.

Tävlingen

Tävlingar i fäktning finns på en mängd olika nivåer, allt från lokala eller regionala ungdomstävlingar till olympiska spel. Gemensamt för alla dessa – på gott och ont – är de genomförs enligt i stort sett samma regler. Reglementet gäller, helt enkelt, oavsett om det är miniorer eller världselit.

Mycket annat är också allmängiltigt. I inbjudan till tävlingen står alltid hur man anmäler sig och vilken som är sista anmälningsdag. Missar man den så får man skylla sig själv. Inbjudan anger också hur man betalar startavgiften och vilken tid man måste vara på plats för upprop eller avprickning. Missar man den tiden stryks man från tävlingen. Man kan också bli utesluten under tävlingen om man inom 2 minuter inte finns på plats när det är dags att fäkta nästa match.

Det finns många olika tävlingsformer inom fäktningen. Det vanligaste numer är att fäktarna först delas in i pouler (grupper) om 6-7 fäktare där alla möter alla. I ungdomstävlingar fäktar man oftast två sådana pouleomgångar. Baserat på resultaten i poulefäktningen (vunna matcher, stötskillnad) rankas fäktarna från första till sista plats och placeras in i en direktutslagningstablå ("cup"). I exempelvis en tävling med 32 startande så möts i första DE-omgången den 1:a-rankade och den 32-rankade, osv.

Fördelen med denna tävlingsform är att det inte finns några betydelselösa matcher som en fäktare kan "ge bort" till en kompis eller som klubbar kan "byta" med varandra.

Vid internationella tävlingar sker kontroll av fäktarnas utrustning av utsedda experter före tävlingen. Även på ungdomstävlingar förekommer att fäktarna måste visa upp sin mask och el-väst för kontroll.

En fäkttävling pågår ofta en hel dag. Det är därför en viktig lärdom för såväl fäktare som ledare och föräldrar att kunna planera för detta, vad gäller allt från transporter till mat- och vätskeintag.

Under en fäkttävling så anslår tävlingsledningen fortlöpande resultaten. Det är viktigt att varje fäktare på anslagstavlan kontrollerar sina resultat och omedelbart meddelar eventuella oklarheter till tävlingsledningen.

Åldersklasser

Fäktning sker i bestämda åldersklasser. Det spelar ingen roll när på året man är född, utan hela årskullen byter (om det är dags för det) åldersklass över sommaren. För säsongen juli 2014 – juni 2015 gäller följande åldersklasser:

2004- Minior
2003-2002 Yngre ungdom
2001-2000 Äldre ungdom
1999-1998 Kadett
1997-1995 Junior
-1994 Senior
>40 år fyllda: Veteran

Miniorer fäktar med klinglängd 0, Yngre Ungdom med klinga max 2, övriga med klinga max 5.

Observera att åldersklassindelningen varierar mellan olika länder och likaså reglerna kring klinglängd. Ska man tävla utomlands är det viktigt att ta reda på vilka regler som gäller där.

Säkerhetsutrustningen

Det är viktigt att varje fäktare har godkänd säkerhetsutrustning (fäktdräkt, underväst och mask). Den som inte uppfyller reglerna för den åldersklass som fäktar tillåts inte starta.

Kraven på säkerhetsutrustning anges i det internationella fäkttreglementet och i SvFFs tävlingsbestämmelser. Dessa säger bland annat (men inte enbart) följande:

- Samtliga fäktare ska ha hel och ren, komplett fäktdräkt inklusive plastrong samt mask utan skador och med funktionellt nackband
- För Yngre Ungdom och Äldre Ungdom ska plastrong (eller fäktjacka) vara 800N FIE-märkt
- För Äldre Ungdom krävs 1600N FIE-märkt mask
- Från Kadetter och uppåt krävs komplett 800N FIE-märkt fäktdräkt och plastrong samt 1600N FIE-märkt mask
- Transparent mask är inte tillåten
- Bröstskydd rekommenderas för alla damer och är obligatoriskt från Äldre Ungdom
- Samtliga fäktare ska ha strumpor som täcker benet upp till fäktbyxan
- Florettfäktare i alla klasser ska ha mask med elektriskt ledande skägg
- Florettmask är inte tillåten på värja (om inte det ledande skägget täcks av icke-ledande material).

Fäktdräkten får ha vilken färg som helst utom svart.

Vapnet

Det finns en stor mängd regler som föreskriver hur vapnet ska vara konstruerat. Allt ifrån maximal längd till vinkeln på spetstoppens avfasning. För de flesta fäktare är det långt ifrån nödvändigt att lära sig alla dessa regler. Om man köper sitt vapen från någon av de kända tillverkarna kan man i princip vara säker på att det håller alla mått.

Några saker är dock absolut nödvändiga för alla fäktare att känna till och att kunna justera, ibland under tävlingsdagen eller till och med under matchen.

Under en match händer det ofta att klingan böjer sig och det är fäktarens ansvar att böja det rätt före det att han eller hon återgår till gard. I annat fall kan domaren döma ut ett gult kort.

På värja och florett får klingan vara helt rak eller böjd nedåt maximalt 1 centimeter (största avståndet om klingan läggs på en platt yta). Klingan får inte vara böjd uppåt.

En sabel får vara böjd maximalt 4 centimeter "sidledes".

Det är inte tillåtet (gult kort!) att böja sitt vapen mot en elektrisk pist!

Det finns också regler kring spetsen på värja och florett, vilka syftar till att se till att bara "riktiga" träffar ger utslag. På värja måste spetsen kunna hålla en vikt på 750 gram utan att vapnet registrerar träff. På värja måste det också gå att trycka ned spetsen med ett 0,5 mm bladmått mellan spetstopp och spetshylsa utan att vapnet registrerar träff. På florett ska spetsen kunna hålla 500 gram utan att registrera träff men här finns inga regler om spetsens slaglängd. På både värja och florett måste båda skruvarna som håller spetstoppen finnas på plats och spetshylsan får inte vara lös i klingans gänga. Tråden måst vara helt och hållet limmad till klingan.

Kopplar en fäktare in med ett vapen som inte uppfyller kraven ovan så ger domaren ett gult kort.

Varje fäktare måste komma till pisten med kabel och vapen redo för att fäkta och med minst ett reservvapen och minst en reservkabel. Även brott mot detta ger gult kort. Om något händer under matchen som gör att ett vapen går sönder eller inte längre uppfyller reglerna så får man ingen bestraffning men måste byta vapnet och då är det viktigt att reservvapnet finns nära till hands och fungerar.

På en florett så ska de yttersta 15 centimetrarna av klingan vara tejpade. Detta är i fäktarens eget intresse då dålig tejpning mycket väl kan resultera i att vissa stötar inte registreras. Det är viktigt att tejsa exakt i kant med spetshylsans överkant.

Konventioner

Florett och sabel är konventionsvapen med regler om hur en stöt ska utföras för att få prioritet över motståndarens aktion.

Eftersom floretten utvecklades för att främja god fäktteknik, har man här särskilda regler, så kallade konventioner, som avgör vem som får poäng om båda träffar. Grundprincipen är att om man blir attackerad så måste man först göra en parad (försvarsrörelse) innan man har rätt att göra en anfallsrörelse (ripost).

I florett är "blockeringstiden" (dvs. tiden som apparaten kan registrera mer än en lampa) betydligt längre än på värja; 300 ms.

Det är också viktigt att veta att en träff på ogiltig yta (vit lampa) aldrig kan ge poäng. Men om en sådan träff kommer från en aktion som har prioritet (se nedan) så annullerar den ändå motståndarens eventuella träff på giltig träffyta (el-västen).

För att förstå hur konventionerna fungerar i verkligheten måste man se florettfäktning och diskutera med kunniga fäktare. Översiktligt kan man säga att en attack börjar när en fäktare påbörjar sträckning av armen och därefter kontinuerligt hotar motståndarens giltiga träffyta. Den fäktare som först påbörjar en attack har prioritet. Om den fäktare som blir attackerad utför en parad – för undan motståndarens klinga med sin klinga – har dennes ripost prioritet framför fortsättningen av den initiala attacken (som då kallas remise).

Regeln i florett är dock att om bara en fäktare träffar giltig träffyta (färgad lampa) och den andra fäktaren missar helt och hållet (ingen lampa) så är det alltid poäng till den som träffat. Motattacker kan därför vara en fungerande taktik om man kan få motståndaren att missa helt.

Det är viktigt att känna till att även om fäktningens reglemente skriver svart på vitt vad som är en attack och hur den ska utföras, så räcker inte detta för att förstå, eller döma, florett. Det finns en utbredd bedömningspraxis kring vad som ska räknas som attack, parad och mycket annat. Det bästa svar man

kan ge på frågan "Hur ska man döma i florett?" är troligen; "Så som de bästa domarna dömer på OS och VM"...

Det som är skrivet om florett ovan gäller även för sabel, med undantag för det faktum att det inte finns några vita lampor i sabel. Träffar man under midjan så fortsätter fäktningen.

Några viktiga specialregler för sabel är dock att en attack slutar (prioritet går över till motståndaren) när främre foten landar i utfallet. I sabel är det heller inte tillåtet med korssteg framåt, dvs. att sätta den bakre foten framför den främre vid förflyttning framåt.

Elvästar

Både florett och sabel använder speciella västar över den vanliga fäktjackan. Dessa är av elektriskt ledande tyg för att markera att träffen sker på giltig träffyta. Det är fäktares ansvar att denna har sina ledande egenskaper kvar på alla delar. En elväst som har ett "dött" område underkänns omedelbart. Vid många tävlingar sker kontroll av detta före start. Den som har långt hår måste sätta upp detta så att det inte täcker el-västen någonstans (inte ens i nacken!)

Dokumentet

Reglemente på svenska: Det finns en inofficiell svensk översättning av fäktrreglementet:

<http://www6.idrottonline.se/ForsvaretsFK-Faktning/FMFaktreglemente/>

På Svenska Fäktförbundets webbplats www.fencing.se finns också mer information om det svenska domarsystemet.

Reglemente på franska och engelska

Det officiella reglementet på franska hittar man på Internationella

Fäktförbundets webbplats, www.fie.org. I den engelskspråkiga delen finns även en länk till den engelska översättningen.

SvFF:s Tävlingsbestämmelser (TB)

De svenska tävlingsbestämmelserna (TB) finns att ladda ned på SvFF:s webbplats, www.fencing.se.

Att diskutera

- Finns det något i avsnittet om fäktrregler som du vill ta upp särskilt eller få förklarat. Ta upp det till diskussion i gruppen!

De första tävlingarna

Ett stort steg i en ung fäktares utveckling är den första tävlingen utanför den egna fäktsalen. Hitintills har man kanske fäktat lite enklare cuper eller möjligen ett klubbmästerskap där man kanske inte alltid har hållit stenhårt på alla regler.

Nu är det dags att möta fäktare från andra föreningar, i en stor idrottshall med massor av pister, trängsel på läktare, domare i kostym och en massa annat som är helt nytt.

Du som är ledare, tränare, coach eller förälder har en viktig roll på tävlingar, och då framförallt under de första tävlingarna innan fäktaren har hunnit bli varm i kläderna.

Det första att tänka på är att planera i mycket god tid. De allra flesta tävlingar i Sverige kräver svensk tävlingslicens. Se till att lösa den senast två veckor före tävlingen genom att bli medlem på fencing.se och följa instruktionerna som man får där.

Sista dag för anmälan är nästan alltid onsdagen 10 dagar före tävlingen. Hur man gör för att anmäla sig varierar från förening till förening och det är viktigt att ta reda på den egna föreningens rutiner.

Även på tävlingsdagen är det A och O att vara ute i god tid. Det är två tider som används när det gäller starttid för en tävling. Tiden för registrering/upprop och tiden för tävlingens start, oftast en halvtimme senare. Det är viktigt att läsa noga i inbjudan om vilken tid som gäller. Inbjudan hittar man i tävlingskalendern på fencing.se eller på den arrangerande klubbens hemsida. Sikta alltid att vara på plats minst 30 min innan sista tid för registrering.

Inför tävlingen behöver nästan alltid fäktaren hjälp med att se till att han eller hon har all utrustning som krävs och att den fungerar. Olika åldersklasser har olika krav på säkerhetsutrustning. Dessa krav finns beskrivna i SvFFs Tävlingsbestämmelser (TB) som finns på fencing.se. Har man inte rätt utrustning för sin klass får man inte starta. Alla måste också ha med sig minst (!) två fungerande och testade vapen och två kroppsledningar. Till första tävlingen lånar man ofta utrustning, en eller flera saker, från klubben. Men det är alltid fäktaren själv som är ansvarig på tävlingen.

Som ledare för unga fäktare på tävling så har man fler viktiga ansvarsområden. Ett är att se till att fäktarna äter tillräckligt och dricker ordentligt. Det kan bli långa dagar och börjar man få vätskebrist så försämras prestationsförmågan snabbt. Att dricka efter varje poulematch och i varje paus av DE är ett måste. Absolut bäst att dricka är vanligt vatten. Att stoppa i sig någon frukt mellan poulematcherna är jättebra.

Både fäktare och ledare måste sätta sig in i den tävlingsform som gäller för just sin klass eftersom den kan variera från tävling till tävling. Ofta finns det anslaget men det skadar aldrig att fråga och få tävlingsformen förklarad för sig.

Efter en avslutad pouleomgång så anslås alltid resultaten och speakern annonserar oftast "fem minuters protesttid". Då är det viktigt att helst fäktaren själv går till anslagstavlan, kontrollerar sina resultat och meddelar tävlingsledningen omedelbart om något blivit fel. Efter fem minuter gäller de anslagna resultaten, oavsett om de är rätt eller fel.

Som ledare är också en av dina viktigaste uppgifter att hantera fäktarens förväntningar. Ofta vinner man inte någon match alls vid sin första tävling. Är din fäktare beredd på detta? Har ni skruvat ner förväntningarna? Har ni satt några mål och är de i så fall satta på rätt nivå?

Något som alla fäktare måste lära sig - förhoppningsvis med hjälp av sina ledare - är att hantera såväl besvikelser som glädje. Fäktningen har sina regler och sina traditioner. En av de viktigaste är att man alltid tackar för matchen genom salut och handslag oavsett hur besviken man är. En annan är att man inte skriker svordomar. Glädjetrytningar är naturligtvis tillåtna, men får inte ske på ett sätt som hånar motståndaren.

Att diskutera:

- Vem bör följa med en ung fäktare på tävling? Föräldrar? Tränare? Både och? Diskutera för- och nackdelar med olika alternativ.
- Domaren har en viktig roll i varje fäktmatch. Vilket ansvar har du som ledare eller förälder gentemot domarna? Vad bör du lära ditt barn / din elev?
- Vad gör man när man blivit utslagen ur tävlingen? Är det ett "måste" att stanna kvar och titta på finalen i sin klass? Är det ett "måste" att stanna kvar och heja på klubbkamrater som är kvar i turneringen?

Barn- och ungdomstävlingar

AFFV 11.1-3

Gör diskussionsuppgifterna på s 11.3!

Att diskutera

- Har du erfarenhet av svenska barn- och ungdomstävlingar i fäktning? Hur bra passar de ihop med barnens behov och utveckling?
- Ibland kan man höra att det inte är barnen som är problematiska i tävlingssammanhang. Barn är vana vid rangordning och hanterar situationen väl. Problemet är barnens föräldrar. Kan det ligga något i detta?

Fjärde tillfället (3 timmar)

Kunskapsmål

Efter detta tillfälle ska du:

- Kunna genomföra en uppvärmning inför ett träningspass
- Veta vad som menas med lekfull träning samt känna till några lekar och kunna instruera dessa
- Kunna instruera hur ett vapen ska fattas
- Kunna göra och instruera fäktarhälsning
- Kunna sitta i korrekt gard och instruera gardpositionen
- Känna till skillnaderna mellan gardpositionen i de olika vapnen

Uppvärmning

(Nedanstående är hämtat från fäktmästare Orvar Jönssons instruktörsundervisning)

Uppvärmningen ska alltid oavsett ålder innehålla följande moment:

1. Rörlighet, höftböjaren och hamstring (lårens baksida) obligatoriska
2. Koordination
3. Ett moment av lek

En normal uppvärmning i en nybörjargrupp med barn och ungdomar är vanligen 10-15 minuter lång och kan delas in i tre faser:

1: Inledningsfas

Fokus är att få igång blodcirkulationen och höja kroppstemperaturen. Kapilläröppning: De 50 000 små blodkärlen i människokroppen börjar arbeta och transporterar syresatt blod ut till musklerna. Blodtemperaturen ökar. OBS: För hastig uppvärmning här ger mjölksyra.

2. Belastningsfas

Med fördel med övningar som tränar koordination och smidighet, eventuellt lekar

3. Tjänjningar

Höftböjaren och hamstrings ett måste

Ett exempel: Jogging några minuter, indiandans, snurra armar framåt och bakåt, böja sig ned och ta upp prylar, hoppa upp i taket, gå på hälar, tår, insidan, utsidan av fötterna, sidohopp, korssteg, inåt och därefter utåtrotation av benen med höga knän, titta upp i taket, ner i golvet, åt höger, åt vänster. Lek. Tjänjningar. Slut.

Att göra

- Dela upp er så att alla i gruppen får ansvar för minst något moment av uppvärmningen. Genomför uppvärmningen.

Lekfull träning

AFFV 12.1-12.6

Att göra

- Prova några av lekarna som presenteras i AFFV. Utse en instruktör för varje lek som har ansvaret för genomförandet och återkoppling till deltagarna

Att hålla vapnet: Florett och värja

Så håller du i en kavel:

Vapnet ska fattas med tumme och pekfinger. Vapnet skall ligga lätt i handen och hållas med tumme och pekfinger. Övriga fingrar ska ligga an mot kaveln. Tummen ska vila lätt böjd mot kavelns ovasida. Pekfingret ska vara böjt och hållas mot kavelns undersida med den del av fingret som är utanför den översta leden. Rumpspetsen ska vara i närheten av coquillen men inte ligga hårt emot.

Kavel skall fixeras mitt i handen. Knoppen på kaveln ska ligga an mot handleden så att kaveln bildar en förlängning av underarmen.

Tips:

Visa skillnaden mellan kavel för vänster- och högerhänta

Gå runt och kontrollera fattningen för varje enskild elev

Försök uppmuntra eleverna att hålla ”avslappnat men stadigt”

Variation:

1) En del instruktörer rekommenderar att vapnets hålls på lite längre avstånd från parerskålen (coquillen), med tumspetsen ca 1-2 cm ifrån.

2) Man ser ofta avancerade kavelfäktare hålla kaveln på ett annat sätt med tummen betydligt längre ifrån skålen. Ibland hålls vapnet till och med i kavelknoppen. Det förekommer också att pekfingret då sträcks ut och ligger an mot sidan på kaveln istället. Detta sätt att hålla kaveln är inte lämpligt för nybörjarundervisning.

Så här håller du ett ortopediskt handtag

Ett ortopediskt handtag ska i princip hållas på samma sätt som en kavel: Tummen och pekfingret på över respektive undersida och de övriga fingrarna stabiliserar greppet.

Kavel eller ortopediskt?

Det pågår en ständig diskussion huruvida en nybörjare skall börja med kavel eller ortopediskt handtag. Att starta med kavel kräver noggrann kontroll av eleverna eftersom många tenderar att hålla vapnet på ett felaktigt sätt (så kallat yxgrepp).

De som förespråkar kavel hävdar den framtida förmågan att styra vapnet med framförallt tummen och pekfingret ökar om inläringen av grunderna sker med kavel.

Ortopedförespråkarna hävdar å sin sida att det handtaget underlättar för nybörjaren att utföra vapenrörelserna, redan på ett tidigt skede i utbildningen, på ett korrekt sätt.

Det finns också en diskussion om vilka ortopediska handtag som är bäst. Ofta tenderar vissa handtag att vara populärare i en förening.

Att hålla vapnet: Sabel

Fatta vapnet så att tummen vilar mycket lätt böjd mot ovansidan av handtaget. Pekfingret ligger an under handtaget så att området ungefär mellan första och andra leden fixerar vapnet mot tummen på ovansidan. De övriga fingrarna håller om vapnet.

Avståndet mellan tumspetsen och parerskålen (coquillen) är vanligen 1-2 cm.

Eggen på vapnet och parerplåten ska vara vända framåt och svagt utåtvidna (ters gard) för att skydda armbågen från attacker från utsidan. Spetsen är riktad framåt och hålls ungefär i ögonhöjd med motståndaren. Klingar lutar lätt ”inåt” (åt vänster för högerhänta respektive åt höger för vänsterhänta).

Att diskutera

- Har du erfarenhet av att lära ut hur man håller i vapnet eller kommer du ihåg när du själv lärde dig? Vilka svårigheter har du råkat ut för?
- Vilka fel kan uppstå när nybörjare greppar vapnet.
- Hur kan man öva på att hålla vapnet rätt?
- Hur bör tummens position vara i förhållande till skålen? Hur långt ifrån ska tummen vara? Varför är detta viktigt?
- Har storleken på kaveln/handtaget betydelse i förhållande till nybörjarens ålder.
- Hur fungerar det i din förening? Använder man kavel eller ortopediskt handtag i nybörjarutbildningen? Vilka argument ser du för respektive emot respektive handtag?

Att göra

- Pröva hur man fattar kaveln respektive det ortopediska handtaget
- Pröva att fatta en sabel
- Pröva att instruera de andra i gruppen hur de ska fatta vapnet. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva, Korrigera, Repetera

Hälsning

AFV 5.3

Hälsningen är ofta det första som lärs ut efter att elevernas lärt sig hålla vapnet på rätt sätt. Hälsningspositionen (kan också kallas utgångsposition, grundställning, rassemblement) med fötterna ihop och i 90 graders vinkel mot varandra bildar ofta utgångspunkt för undervisningen om gardställningen.

Om undervisningen börjar med att gardställning och förflyttningar undervisas utan vapen kommer givetvis detta moment senare.

Fäkttreglementet säger att fäktarna ska hälsa varandra, domaren och publiken före och efter varje match med "fäktarhälsning" (salut d'escrimeur). Efter matchen ska fäktarna dessutom skaka hand med varandra.

Att diskutera

- AFFV presenterar ett sätt att göra fäktarhälsning på. Hur fäktarhälsningen ser ut kan skilja sig åt mellan olika föreningar. Hur ska hälsning ske i din förening?
- Varför är det viktigt med hälsning före och efter match? Kan det finnas en säkerhetsaspekt?

Att göra

- Turas om att vara instruktör och lär er att hälsa enligt AFFV. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera

Gardställning

AFFV 5.3-5.5

Med vapen eller utan vapen?

Gardställning och förflyttningar kan läras in med vapen i hand från allra första början. Alternativt startar man med att först lära sig gardställningen med benen och övriga kroppen och först i ett senare skede introducera hur vapnet ska hållas och handens position i gardställning. Ofta blandas metoderna så att vapen används i vissa övningar (t ex grupplektion) men inte i andra (t ex vid uppvärmning och bearbete).

Gardpositionen på sabel utmärks av följande:

- Upprätt hållning
- Benen är lätt böjda (generellt mindre än på florett)
- Den vapenförande armens armbåge är ungefär en handsbredd från flanken. Underarmen hålls horisontell (parallell med golvet)
- Bakre armen placeras så att bakre handen håller i höften
- Ters gard

Bakre armens position på florett och värja

Vilken position den icke-vapenförande (bakre) armen ska ha på florett och värja finns det olika uppfattningar om. När man tittar på

fäktare vid en fäkttävling ser man att dessa uppfattningar tar sig många olika uttryck.

Reglerna säger att den icke-vapenförande armen inte får användas till att täcka giltig träffyta med icke giltig träffyta (florett) eller för att parera eller föra undan motståndarens vapen.

I AFFV presenteras den klassiska garden med bakre armen i någon form av båge bakom kroppen som faller ned i utfallet (lägg dock märke till illustrationerna på sidan 5.7).

En del instruktörer menar att den bakre saknar funktion och bör hållas avslappnat bakom kroppen.

Andra håller fast vid den klassiska garden och menar att den bakre armen har betydelse för att balansera kroppen i de olika rörelserna. Vissa menar också att en utsträckning bakåt av den bakre armen synkront med armsträckning av den främre armen skapar ett mer avslappnat muskelspel i axelpartiet och därför kan medverka till att öka hastigheten i den vapenförande armens sträckning.

Olika gardpositioner

Gardpositionerna skiljer sig åt inte bara mellan olika vapen utan även mellan olika fäktskolor och instruktörer. I klassisk värjfékning betonar man vikten av effacering, det vill säga att överkroppen vrids så att främre axeln riktas mot motståndaren så mycket som möjligt i syfte att minimera den träffyta som är synlig för motståndaren. Numera är det vanligare att man betonar vikten av en naturligt avslappnad kroppshållning.

I den italienska fäktskolan är höften något indragen och gardpositionen något djupare på värja än i andra skolor där man betonar vikten av jämvikt och helt upprätt bål. Det finns flera andra exempel och skolorna har alltmer blandats.

Varför gör man fel?

Komplicerade motoriska rörelser tar tid att lära in och det är naturligt att vi gör fel i början. Det som är viktigt är att instruktören lär sig att identifiera felet och korrigerar dem på ett så effektivt sätt som möjligt. Här är det viktigt att ha förståelse för att olika personer har olika inlärningsätt. Det gäller att hitta rätt kombination av att visa själv, beskriva med ord och rent praktiskt själv föra kroppen till rätt position. Tänk också på att det är mycket viktigt att eleven börjar vänja sig vid att själv kontrollera om han eller hon gör rätt eftersom denna kompetens kommer att vara betydelsefull.

En annan anledning till att eleven gör fel kan vara bristande styrka eller bristande rörelseförmåga. Yngre barn kan sakna den nödvändiga styrkan i vissa muskler för att till exempel klara av att hålla handen i rätt position med handen utanför armbågen. Det är viktigt att förstå hur fysisk utveckling och fysisk träning är förknippat med den tekniska utvecklingen. Nedsatt rörlighet i fotlederna eller

dålig bålstabilitet är stora hinder när man ska lära sig rätt gardposition.

Att diskutera

- Vilken metod använder din klubb för att lära ut gardställning? Börjar ni med vapen eller lärs benpositionen ut först?
- Gardpositionen upplevs ofta som mycket komplicerad och det är vanligt att en nybörjare gör flera fel samtidigt. Hur ska man tänka när man korrigerar felen, finns det några fel som är viktigare att rätta till än andra?
- AFFV föreslår att handen ska hållas något supinerad (kl 1-2) i (sixt) gardställning. Hur gör ni i din förening? Varför?
- Hur ska man göra avvägningen mellan den ideala gardställningen som beskrivs i AFFV och varje fäktares individuella "stil"? Finns det några riktlinjer som man kan följa?

Att göra

- Turas om att vara instruktör och lär er gardställningen enligt AFFV. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera
- Vilka är de vanligaste felen som behöver korrigeras?
- Prova gardställning med florett, värja och sabel. Kontrollera att fattningen är rätt.
- Prova att ha handen supinerad, neutral och pronerad i garden med florett eller värja.

Femte tillfället (3 timmar)

Kunskapsmål

- Kunna göra och lära ut marche och rompé
- Kunna göra och instruera armsträckning samt korrigera fel
- Själv kunna göra ett korrekt utfall och instruera andra samt korrigera fel
- Kunna genomföra ett enkelt bearbete för nybörjare

Förflyttningar: Marché och rompé

AFFV 5.6-5.7

Att göra

- Lär ut marche enligt den metod som används i AFFV. Låt alla i gruppen pröva att vara instruktörer. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera
- Lär ut rompé enligt den metod som används i AFFV. Låt alla i gruppen pröva att vara instruktörer. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera
- Vilka är de vanligaste felen som behöver korrigeras?

Armsträckning

AFFV 5.8

Armsträckning kan förefalla vara en enkel rörelse att genomföra men detta är långtifrån fallet. Flera faktorer komplicerar genomförandet:

1. Bristande styrka i axlar och armar hos barn kan göra övningen svår att genomföra. Hävstångseffekten gör vapnet tyngre att hålla när armen är utsträckt vilket kan få till följd att barnet försöker kompensera för detta genom ändrad (felaktig) fattning av vapnet eller genom att till exempel gå från supination till pronation av handen för att ta hjälp av fler muskler för att hålla upp armen.
2. Bristande stabilitet, inte minst bålstabilitet, kan göra att kroppspositionen förändras från den ideala gardpositionen.
3. Armsträckningen ställer krav på elevens koordination vilket ofta kräver träning. Det är vanligt att nybörjare när de sträcker armen samtidigt omedvetet sträcker på benen så att de när armsträckningen är avslutad står i gard på helt raka ben.

Många instruktörer lägger stor vikt vid armsträckningens genomförande och menar att detta är den kanske viktigaste rörelsen att lära in rätt i nybörjaråldern. Att momentet betraktas som centralt finns det tre anledningar till:

1. *Koordinationen mellan hand och fot* är central på alla vapen. På värja är den grundläggande koordinationen att vid offensiva rörelser ska armsträckningen alltid komma före (eller åtminstone påbörjas

före) benens rörelse framåt. Detta är också definitionen på en attack i de två konventionella vapnen florett och sabel men tolkningen är här något annorlunda.

För nybörjarträningen innebär detta att eleverna ska genomföra sina attacker i två tempon, först armsträckning och sedan fotrörelser framåt som till exempel utfall eller marche. Ofta delar instruktören upp dessa rörelser genom att ge separata kommandon: ”Sträck armen” och när armen sedan sträckts ”Utfall”. Det är mycket viktigt att undvika risken att en felaktig koordination mellan hand och fot ”automatiseras” då detta kan bli ett allvarligt hinder i fäktarens senare utveckling.

2. Det är betydelsefullt att armsträckningen genomförs korrekt för att *maximera fäktarens räckvidd, träffsäkerhet och också hastigheten i rörelsen*. Förespråkarna för en supinerad hand framhåller som skäl att genom supination kan armen sträckas ut samtidigt som så få muskler som möjligt engageras av de som inte ska användas i denna rörelse. Rörelsen blir mjuk och effektiv. På det sättet får fäktaren en sträckning som är maximal och de tekniska förutsättningarna är goda för att utveckla armsträckningshastigheten senare i fäktarens utveckling.

En viktig detalj att bevaka i detta sammanhang är att eleven inte vrider handen i sträckningen så att den avslutas i pronation.

Att göra

- Lär ut armsträckning. Alla i gruppen ska prova. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera

Att diskutera

- Vilka upplever ni är svårigheterna i dessa rörelser när ni prövar? Kan det finnas något samband mellan problem att hitta rätt gardposition och problem med armsträckningen.
- Vilka är de vanligaste felen som behöver korrigeras?

Utfall

AFFV 5.8-5.9

I stort sett råder det enighet om hur ett bra utfall ska se ut. Däremot varierar beskrivningen av utförandet mycket. Den största skillnaden är vilken delrörelse i denna sammansatta rörelse som betonas. Är det främre benet som sparkar framåt eller bakre benet som trycker ifrån? Även om kraften och snabbheten i utfallet utvecklas genom att bakre benets sträckmuskulatur aktiveras optimalt kan det i undervisningen av nybörjare vara så att det har en pedagogisk fördel att förklara rörelsen så som sker i AFFV.

En fråga som det inte råder enighet om är hur viktigt det är att fotsulan på bakre foten är i golvet i utfallet. AFFV presenterar den klassiska tekniken med fotsulan helt i marken.

Att göra

- Turas om att vara instruktör och lär er utfall enligt AFFV. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera
- Gå igenom och lär er känna igen de vanligaste felen: för kort eller för långt utfall, dålig bålstabilitet så att överkroppen faller framåt, främre foten går diagonalt, främre knäet faller inåt, bakre benet inte helt sträckt, bakre foten inte helt i golvet, bakre armen följer inte med i utfallet och återgången.
- Analysera tillsammans den ideala tekniken för utfallet. Vilka muskler är viktiga för att skapa dynamiken i rörelsen? Vilka är viktiga för att stabilisera? Vilka ska bromsa och ta emot utfallet?
- Prova att göra utfall med mynt under hälen enligt övning 3 i AFFV s 5.8

Attack på sabel

Attack genom hugg mot huvudet på motståndaren är vanligen den första offensiva rörelsen som lärs ut på sabel. Rörelsen beskrivs på följande sätt i en fransk lärobok:

”Från ters gard för jag eggen på klingan mot motståndarens huvud genom att utan uppehåll eller ryckningar sträcka min arm mot motståndaren. När armen är utsträckt gör jag ett utfall.

För att eggen ska riktas mot huvudet vrider jag handleden så att min tumme hamnar kl 12. Fästet på vapnet är i axelhöjd utan att vara överdrivet utsträckt och armen skyddas bakom coquillen.

Jag träffar min motståndare med eggen på den svaga delen av min klinga och samtidigt som jag träffar drar min fingrar ihop sig så att jag klämmer till lite hårdare om handtaget. Efter att jag träffat ska min sabel ”studsa” på målet.”

Enligt fäkttreglementets definition av sabelattacken ska träffen på motståndaren nå fram senast då främre foten når golvet i utfallet.

Att göra

- Prova att göra en attack mot huvudet med utfall på sabel. Prova också att instruera denna rörelse. Använd metoden Introducera, Visa, Förklara, Öva. Korrigera, Repetera

Benarbete för nybörjare

AFFV 5.1-5.2, övningarna på s 5.5 (gard), 5.6 (marche och rompé), 5.8 (utfall)

Att göra

- Komponera tillsammans några alternativa benarbeten för en nybörjargrupp under första terminen. Lämplig längd är 5 minuter.

Litteraturförteckning

Texten om svensk fäktsports historia har skrivits av Henning Österberg. Avsnittet om fäkttregler har skrivits av Peter Ejemyr. Avsnittet om organisation av ungdomsverksamheten samt om uppvärmning bygger på Orvar Jönssons undervisning under instruktörskurser i SvFF:s regi. Beskrivningen av sabelattack mot huvudet har hämtats från Palfi och Chauvin 2007, s 23.

På mångfaldiga ställen har inspiration hämtats från fäktmästare Paul-Claude Wackermanns undervisning och från Svenska Fäktakademiens undervisningsmaterial för utbildning av instruktörer.

Det övriga innehållet i detta utbildningsmaterial bygger huvudsakligen på följande verk:

Yngve Nygren: **Handbok för fäktinstruktörer**. Utgivare: Svenska Fäktförbundet 1987

Daniel Revenu: **Les fiches de l'educateur**. Fédération Française d'Escrime 1985.

Georges Palfi & Patrick Chauvin: **Sabre – Bronze argent et or**. Ligue d'Escrime de Versailles 2007

Riksidrottsförbundet: **Idrotten vill**. 2005.
(http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_32925/cf_394/IdrottenVill_2009_Webbversion.pdf)

Svenska Fäktförbundet: **Fäktingen inför framtiden**. 2008
(<http://www.fencing.se/om-svff/svffs-handlingsprogram-fakting-infor-framtiden/>)

Litteraturtips om fäkthistoria

Richard Cohen: **Svärdet – Med gladiatorer, musketörer, samurajer, äventyrare och olympiska mästare genom historien**. Svenska Förlaget 2004

Pierre Lacaze: **Histoire de l'escrime**. Éditions Plein Chant 2009

Henning Österberg: **Korsade klingor – Om fäktingens och duellkonstens historia**. Bokförlaget Atlantis 2010