

SPECIELLA ANVISNINGAR FÖR FÄKTUNDERVISNING
MED BARN

SVENSKA FÄKTFÖRBUNDET

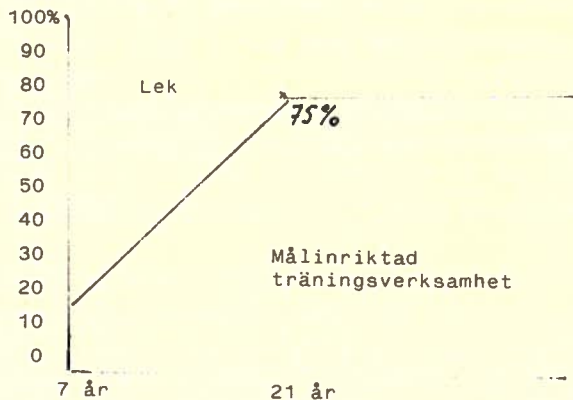
Sammanställd 1983 av
Ulla-Brita Jönsson
Ordf Utbildningsutskottet

ALLMÄNNA SYNPUNKTER

Vid all idrottsutbildning utgör lekmomenten en väsentlig del. Ju lägre ner i åldrarna man kommer, ju mer måste lekmomentet dominera. Barnets anpassning till de vuxnas värld förbereds till mycket stor del genom leken.

Undersökningar visar att lekmoment alltid måste finnas med och att den procentuella fördelningen mellan lek och målinriktad utbildning eller träning av specialidrotten under ett träningspass måste vara avvägt efter åldersskilletelet.

I princip bör fördelningen vara i enlighet med nedanstående diagram:



Som framgår av diagrammet kommer ett träningspass för de yngre åldrarna att domineras av lek till 80-90% och resterande tiden utgörs av den idrottsträning eller utbildning som bedrivs.

I praktiken innebär detta att leken måste "målinriktas" så att den blir meningsfull mot bakgrunden av träningens syfte.

Fäktinstruktörens utbildning är som regel inriktad på träning/utbildning av psykiskt och fysiskt färdigutvecklade individer. att tillämpa de invanda inlärningsmetoderna på barn går inte bra, utan metoderna måste anpassas efter de olika åldersgruppernas förutsättningar att ta emot undervisningen. Individuella skillnader måste också beaktas.

Den försöksverksamhet som tidigare bedrivits med fäktning för barn i åldern 7-12 år har visat:

- a) Barn i åldern 7-8 år har svårt att koncentrera sig på en övning mer än ett par minuter och deras förmåga att samordna olika rörelser är ännu inte utvecklad. Förmågan till avstånds- och hastighetsbedömning är mindre utvecklad ju lägre åldern är. Normal fäktmateriel är för ohanterlig för att medge kontrollerade vapenrörelser. Styrke- och hastighetsträning kan vara skadlig, medan "konditionsträning" (uthållighetsträning) - rätt driven - inte skadar.
- b) 9-åringar och äldre har som regel bättre förmåga att samordna rörelser och har bättre koncentrationsförmåga. De kan därför bättre tillgodogöra sig en tekniskt inriktad träning. Från och med 9-årsåldern börjar styrkan komma och man kan efter individuell prövning övergå till något tyngre fäktmateriel. Man bör dock inte använda högre nummer än 2 (3) på klingan. Leken måste fortfarande dominera träningen.
- c) Från den normala föreningsverksamheten vet vi, att det är lätt att förstöra ett intresse för fäktning med nybörjare genom att "exercera" för mycket. Speciellt barnverksamhet fordrar att man låter leken dominera och lär in fäktmomenten under enkla former. Det är bättre att barnen har roligt och trivs, än att skrämja bort dem genom att driva dem för hårt i vapenrörelsedetaljer.
- d) Fäktmaterielen måste anpassas till åldersgrupperna. Försöksverksamheten har givit vid handen att:
 - * 7-8 åringar bör använda klinga nr 0, som är cirka 10 cm kortare än nr 5 (normala florettklingor)
 - * Från 9 år kan man eventuellt gå över till klinga nr 2 (3), men det finns ingen anledning att påskynda byte till längre klinga.
 - * Nybörjarhandtaget bör vara den raka kaveln

Svårigheten med fäktutbildning/träning med barn är till stor del att kunna acceptera barns speciella förutsättningar att lära sig en så komplicerad idrott som fäktning och att inte ställa för stora (omöjliga) krav på barnen eller sig själv som handledare. Har man efter en termins verksamhet lärt barnen att förflytta sig, göra utfall och att sträcka armen före utfall, har man kommit långt.

KRÄV INTE FÖR MYCKET !!

Vare sig av barnen eller er själva.

HA ROLIGT !!!!

Förslag till uppläggning av barnträning - Fäktskola.

Introduktion.

- * Avsikten med verksamheten är att ge barn i åldersgruppen 7-12 år möjlighet att lära sig fäkta, utan att behöva vara medlem i klubben. Något tvång att fortsätta, om någon deltagare finner att fäktning inte passar vederbörande, får inte finnas.
- * Låt deltagarna växa in i föreningen, för att sedermera bli medlem.
- * Informera barnens föräldrar om uppläggningsen av verksamheten och vilka förväntningar vi och de bör ha.

Gruppindelning

Barnen bör delas in i grupper med hänsyn till deras förutsättningar, vilket som regel innebär:

- 7-8 åringar i en grupp
- 9-10 åringar i en grupp
- 11-12 åringar i en grupp

Vapenutrustning

Generellt bör klinga nr 0 med rak kavel användas.

Klinga nr 2 (3) kan tillåtas från 9 år efter handledarens bedömning. Tyngre vapen än dessa bör inte förekomma.

Exempel på ett träningspass:

1	Samling, upprop	5 min
2	Uppvärmning, gymnastik	10 "
3	Avstressande lek	5 "
4	Repetition av tidigare inövat moment och ev inläggande av nytt	10 "
5	"Fri" fäktning	5 "
6	Fotarbete	5 "
7	Lekar avseende: Styrketräning (Herre på täppan) Uppmärksamhet/reaktion (Jakob säger; lagtäv 1) Kondition (Fotboll 3-mannalag Inomhusbandy " Terränglöpnig med uppmärksamhetsövning Hinkbasketboll) Koordination (Fäktrorelser med "Skepp och land") Situationsorientering (Bild ring) Etc	15 "
8	Avslutning, undanplockning	5 "

Det är viktigt att man lär barnen från början att uppvärmning ingår i idrott - liksom att det är viktigt att lära dem att duscha efter träningspasset. Uppvärmningen får för de yngsta ett pedagogiskt syfte; det man i praktiken åstadkommer är en neddämpning av deras inneboende, naturliga aktivitetsnivå. Därför kan detta moment vara ganska kort.

Momentet med avstressande lek ska ha som syfte att förbereda barnen för en koncentrationsstund, då man ska försöka teknikträna dem.

Allt efter det gruppen kan mera, kan man låta dem fäkta mera, men under kontrollerade former, så att de så gott de kan använder sig av den teknik de lärt.

Lägg in korta orienteringar om enkla tävlingsregler.

Tävla gärna, men låt inte resultatet av tävlingarna poängteras för mycket. Tävla varsamt !!

Prata ofta om fäktsäkerhet - var noga med barnens klädsel och utrustning !!

Lekar

I punkt 7 anges vissa lekar som exempel på sådana med goda tränings effekter, som är bra för fäktare. Dessa lekar är till en del hämtade ur boken "Gymnastiklekar och bollekar" a Näs-mark, Grane, Lundquist och utgiven av Almquist & Wiksell.

I lekmomenten bör man undvika konkurrens, överhuvudtaget bör man vara varsam med tävling där resultaten poängteras i de lägre åldrarna. En bok som man kan hitta många utmärkta lekar som bygger mer på samverkan än konkurrens är "Alla vinner!" av Terry Orlick och utges av Wahlström & Widstrand.

Lekförrådet bör utökas, så att man får stor variation på lekarna. Man får dock inte glömma att varje lek ska ha en viss tränings effekt.

Använd din fantasi och lyssna gärna på barnen, de kanske har något bra förslag. Försök inte tvinga på dem en lek de inte tycker om. De måste få känna att de är med och bestämmer vad som ska ske. Det är ett enkelt sätt att fånga deras intresse.

BESKRIVNING PÅ ANGIVNA LEKAR:

Herre på täppan

Leken leks parvis eller i grupp om 3-5 deltagare.

Leken finns i många varianter. Den går ut på att deltagarna på ett angivet sätt knuffar eller "petar" ut sin motståndare från en angiven plats. Den som till slut är kvar är "Herre på täppan"

Exempel:

Varje grupp har en ring, segrarna från varje ring möts i en final och förlorarna i en B-final t ex.

Deltagarna har händerna på ryggen och hoppar på ett ben under försöken att knuffa kamraterna ut ur ringen.

Jakob säger

Hela gruppen deltar i leken, som kan användas bland annat vid fotarbete.

Leken går ut på barnen ska härma ledaren eller utföra ledarens order.

Exempel:

Om ledaren säger:"Jakob säger i gard", så ska rörelsen utföras. Om orden "Jakob säger" uteblir, så ska rörelsen inte utföras.

De barn som missar kan antingen tilldelas minuspoäng eller uteslutas. Den som vid övningens slut har minst poäng eller är ensam kvar, har segrat.

Lagtävling 1

Gruppen indelas i två lag och varje barn i lagen tilldelas ett nummer.

Lagen ställs upp på två led mitt emot varandra och en fäkthandske eller dylikt placeras på golvet mitt emellan lagen. När ledaren säger ett nummer ska barnen med detta nummer, ett från varje lag, antingen försöka erövra handsken och ta den med sig till eget "bo", eller försöka vidröra motståndaren, om denne har snappat åt sig handsken, innan han/hon hunnit in i sitt "bo".

Fotboll/inomhusbandy.

Tävlingen utförs i 3-4 manlag med max tre lag samtidigt på plan. Vid mer än två lag samtidigt kan ett gemensamt mål användas.

Terränglöpning med uppmärksamhetsövningar

För att göra terränglöpningen roligare, kan barnen få i upp-
gift att räkna snitslar efter banan. ledaren kan också pla-
cera ut andra tecken som barnen ska försöka upptäcka. Av-
sikten med denna form av terränglöpning är att dels göra den
roligare, dels dra ner tempot en aning.

Skepp och land.

I leken deltar hela gruppen.

Leken ger stora möjligheter till att öva uppmärksamhet och
samtidigt öva vissa rörelser.

Exempel:

Gruppen kan gå eller jogga i ring runt träningslokalen. Le-
daren kan t ex ropa:

- 1 Skepp, varvid barnen ska stanna i gardställning
- 2 Land , vilket kan innebära övergång till förflyttning med
marché
- 3 Hav, kan innebära att barnen ska kasta sig på magen på
golvet
- 4 Fyr , klättra upp i en ribbstol
- 5 Brygga , förflyttning med rompé

Ledarens ordval och dess innebörd väljs givetvis så att de
passar lokalen och barnens ålder. Man kanske inte ska ha så
många begrepp med de yngsta.

Bilda ring

Hela gruppen deltar i leken.

Barnen springer fritt i lokalen.

På ledarens rop, t ex "fem" söker barnen bilda ringar med
fem i varje. Först bildade ring där barnen sitter ner på gol-
vet och håller varandra i hand vinner.

Välj ett antal som passar gruppens antal - ingen får bli över.

Hinkbasketboll.

Detta är en lek som vuxit fram efterhand i en grupp.

Målet utgörs av en hink, som målvakten står på en stol och
håller i händerna. Han ska hjälpa sina medspelare att få bol-
len i hinken genom att försöka möta bollen. På det viset kan
även den minsta göra mål. Dessutom ska alla i laget haft bol-
len för att målet ska räknas. Därmed får alla del i spelet,
ingen blir bortglömd. Den andra regeln är att målvakten får
inte knuffas ned från stolen av motståndarna, då får de minus-
mål (Jfr negativ stöt)