

# Att fäkta florett & värja

HANDBOK FÖR BARN- OCH UNGDOMSINSTRUKTÖRER

MATS EKSTRÖM *tillsammans med* ORVAR JÖNSSON & THIERRY TROTTEIN

GRAFISK FORM: AGOODID

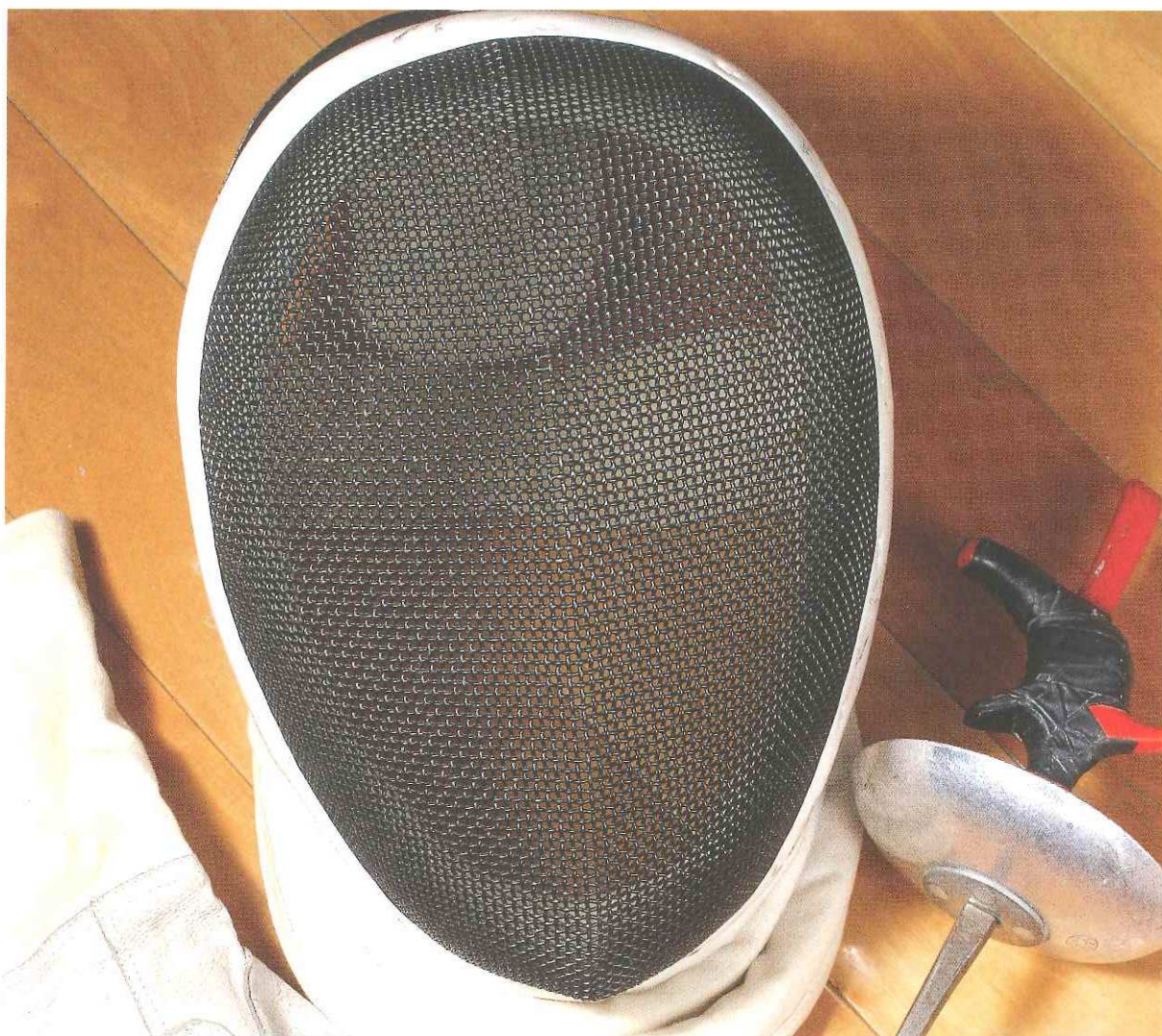
© Svenska Fäktförbundet och författarna 2006



SVENSKA  
FÄKTFÖRBUNDET

# Innehåll

|  |          |   |           |
|--|----------|---|-----------|
| Förord .....   | 0.5      | 10. Attack i motståndarens förberedelse .....                 | 6.23      |
| <hr/>  | <b>I</b> | 11. Batté och pressé. ....                                    | 6.24      |
| <b>KAPITEL 1 – INLEDNING</b>   |          | 12. Attack med coupé. ....                                    | 6.26      |
| Fäktinstruktören, idrottsledaren och den framgångsrika klubben ..... | 1.2      | 13. Prise de fer .....  | 6.28      |
| <hr/>  | <b>2</b> | 14. Cederande parad .....                                     | 6.30      |
| <b>KAPITEL 2 – BARN &amp; IDROTT</b>                                 |          | <hr/>   | <b>7</b>  |
| Barnens behov och ledarens ambitioner .....                          | 2.1      | <b>KAPITEL 7 – VÄRJÄ</b>                                      |           |
| Barns utveckling .....   | 2.2      | 1. Gardpositionen .....                                       | 7.2       |
| <hr/>  | <b>3</b> | 2. Värjfäktningens geometri .....                             | 7.2       |
| <b>KAPITEL 3 – PRAKTISKT LEDARSKAP</b>                               |          | 3. Arretstöt/Stoppstöt .....                                  | 7.3       |
| Kan du som ledare påverka hur ungdomarna mår? .....                  | 3.2      | 4. Attacker och stoppstötar i främre linjen .....             | 7.4       |
| Att möta barn och ungdomar .....                                     | 3.3      | 5. Attacker med fortsättning .....                            | 7.4       |
| Återkoppling .....   | 3.3      | 6. Attacker och konter-attacker i opposition .....            | 7.6       |
| Ritualer och social sammanhållning .....                             | 3.4      | 7. Parader och riposter i opposition .....                    | 7.7       |
| Att utveckla en vision som ledare .....                              | 3.4      | 8. Konter-tempo .....   | 7.7       |
| Ledarskapets olika roller .....                                      | 3.5      | Att undervisa värjfäktning – några allmänna råd .....         | 7.8       |
| Ledarskap och tränarteam .....                                       | 3.6      | <hr/>   | <b>8</b>  |
| <hr/>  | <b>4</b> | <b>KAPITEL 8 – ATT TÄNKA FÄKTNING</b>                         |           |
| <b>KAPITEL 4 – TEKNIK &amp; METODIK</b>                              |          | Att döma – en pedagogisk metod .....                          | 8.2       |
| Vad är teknik? .....   | 4.1      | <hr/>   | <b>9</b>  |
| Teknikens förutsättningar: Koordination och avspänning .....         | 4.2      | <b>KAPITEL 9 – ATT PLANERA LEKTIONER &amp; TERMINER</b>       |           |
| Vad gör fäkttekniken speciell? .....                                 | 4.4      | Nivå 1: Planering av föreningens idrottsliga verksamhet ..... | 9.1       |
| Teknikinläring i olika stadier .....                                 | 4.5      | Nivå 2: Att planera för en termin .....                       | 9.1       |
| Teknikträning och metodik i fäktundervisning .....                   | 4.5      | Blått märke (efter cirka två terminer) .....                  | 9.2       |
| Fem frågor att fundera på när teknikträningen planeras .....         | 4.8      | Gult märke (efter cirka fem terminer) .....                   | 9.3       |
| Att instruera och leda tekniklektioner .....                         | 4.8      | Nivå 3: Att planera det enskilda träningspasset .....         | 9.4       |
| <hr/>  | <b>5</b> | <hr/>   | <b>10</b> |
| <b>KAPITEL 5 – GARDSTÄLLNING &amp; FOTARBETE</b>                     |          | <b>KAPITEL 10 – ASSAUT- &amp; MATCHFÄKTNING</b>               |           |
| Salut .....  | 5.3      | Olika former för assautfäktning .....                         | 10.2      |
| Gardställning .....  | 5.3      | <hr/>   | <b>11</b> |
| Öva gardställning i tre steg .....                                   | 5.4      | <b>KAPITEL 11 – ATT TÄVLA</b>                                 |           |
| Marsch och rompé .....   | 5.6      | Förberedelse inför tävling – ledarens ansvar .....            | 11.2      |
| Utfall .....   | 5.8      | <hr/>   | <b>12</b> |
| Korssteg framåt och bakåt .....                                      | 5.9      | <b>KAPITEL 12 – ATT LEKA FÄKTNING</b>                         |           |
| Hopp framåt och bakåt .....  | 5.9      | Att leda lekar .....  | 12.2      |
| Flèche .....   | 5.10     | Koncentrations- och namnlekar .....                           | 12.2      |
| Sju modeller för att organisera fotarbetet .....                     | 5.12     | Kullekar .....  | 12.2      |
| <hr/>  | <b>6</b> | Stafetter .....   | 12.3      |
| <b>KAPITEL 6 – FÄKTEKNIK</b>   |          | Reaktionslekar .....  | 12.3      |
| Florett: ett konventionellt vapen med begränsad träffyta .....       | 6.2      | Lekar för fotarbete .....                                     | 12.4      |
| 1. Rak stöt och direkt attack .....                                  | 6.3      | Lekar för assautfäktning .....                                | 12.5      |
| 2. Engagement .....  | 6.6      | <hr/>   | <b>13</b> |
| 3. Degagé och indirekt attack .....                                  | 6.8      | <b>ORDLISTA</b>   |           |
| 4. Kvart parad och ripost .....                                      | 6.10     | <hr/>   | <b>14</b> |
| 5. Konter sixt parad och ripost .....                                | 6.13     | <b>MALLAR &amp; BLANKETTER</b>                                |           |
| 6. Oktav parad och ripost .....                                      | 6.15     | <hr/>   | <b>15</b> |
| 7. Parad med indirekt ripost .....                                   | 6.17     | <b>ANTECKNINGAR</b>   |           |
| 8. Konter ripost .....   | 6.18     | <hr/>   | <b>16</b> |
| 9. Sammansatt attack – attack med en eller flera finter .....        | 6.20     |   |           |



Arbetet med denna bok startade i bastun, en kväll under barn- och ungdomsläggret i Hällevik, sommaren 2002. Jag minns inte nu om det var Anders Lindqvist, Thierry Trottein, jag själv eller någon av de andra som först kom med idén om att skriva en ny instruktörshandbok. Jag minns däremot att vi hade en het diskussion om vad en sådan bok borde innehålla. Nu är boken färdig. Jag hoppas att åtminstone vissa av de ursprungliga idéerna finns med i boken.

Boken är delvis ett resultat av projektet »Barn- och ungdomsfäktning« finansierat av Allmänna arvsfonden. Inom ramen för projektet har vi utvecklat en del av de idéer och metoder som presenteras i boken. Delar av boken har även presenterats, prövats och utvärderats i samband med de instruktörskurser som arrangerades i Örebro åren 2002–2004. Vi vill rikta ett stort tack till Allmänna arvsfonden, men också till lärare och deltagare vid dessa instruktörskurser.

Boken har vuxit fram ur ett samarbete mellan flera personer. Undertecknad har förvisso haft ansvar för boken i sin helhet och skrivit en stor del av texten. Flera andra personer har emellertid gett mycket viktiga bidrag, utan vilka boken inte hade varit möjlig. Thierry Trottein har skrivit underlaget till stora delar av kapitel sex om fäktteknik, som är det mest omfattande kapitlet i boken. Orvar Jönsson har skrivit underlaget till vissa delar av kapitel fem, sju och nio. Ett flertal personer har gett förslag och fungerat som fackgranskare. De har utifrån sina olika kompetenser gett konstruktiv kritik, kommit med förslag till ändringar och tillägg, samt i några fall hjälpt till med språklig bearbetning. Jag vill som ansvarig för boken rikta ett mycket stort tack till Göran Abrahamson, Bodil Bäcklund, Ninni Hedström, Inge Lindholm, Sofia Sievert, Paul Claude Wackermann och Björne Væggö.

*Örebro, i februari 2006*

Mats Ekström