

# Aufwärmen

Auch für das Fechten mit dem langen Schwert gilt: kein Sport ohne adäquates Aufwärmtraining! Das Aufwärmtraining stellt nicht nur einen gewissen Schutz vor bestimmten Sportverletzungen dar (allerdings ist diese Schutzwirkung nicht vollkommen), sondern gewährleistet zu dem die Effektivität des eigentlichen Trainings. Ohne Aufwärmphase ist jedes Training mangelhaft. Diese Wirkung des Aufwärmtrainings läßt sich unschwer an den unten aufgeführten Wirkungen des Aufwärmens ablesen. Wer auf das Aufwärmen verzichtet, verzichtet eigentlich auf wichtige Effekte des gesamten Trainings, eine effektive Steigerung seiner Leistungen und Fähigkeiten ist dann nur schwer zu erreichen.

Auch die alten Fechtschulen betrieben offensichtlich gymnastizierende Übungen neben dem eigentlichen Fechttraining!



Das aktive Aufwärmtraining, durch Muskelaktivität, kann durch passives Aufwärmen unterstützt werden. Dazu gehört als wichtiger Faktor eine Trainingsbekleidung, die vor einer Auskühlung der Muskulatur schützt. Die passive Durchwärmung der Muskulatur kann vor dem Training durch einmassieren durchblutungsfördernder Öle unterstützt werden. Eine solche passive Durchwärmung ersetzt

allerdings niemals eine aktive Aufwärmphase.

## Wirkungen des Aufwärmens

### Nervensystem

Beschleunigter Ablauf nervaler Erregungsprozesse;  
Anstieg von Reaktions- und Kontraktionsgeschwindigkeit

### Herz- Kreislauf-System

Steigerung von Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung  
Vermehrung der Durchblutung der in der Sportart eingesetzten Muskeln

### Stoffwechsel

Steigerung der Körpertemperatur; Verbesserung der  
Energiebereitstellungsvorgänge

### Muskeln, Sehnen, Bänder

Reduzierung der inneren Reibung von Muskeln, Sehnen und Bändern  
Reduzierung der Verletzungsgefahr

### Gelenke

Vermehrung der Produktion von Gelenkschmiere  
Dickenzunahme des Gelenkknorpels durch Flüssigkeitseinlagerungen

### Sinnesorgane

Erhöhung der Aufnahmefähigkeit der verschiedenen Analysatoren

### Psychischer Bereich

Abbau von nervösen Spannungszustände; Steigerung der Motivation

## Allgemeine Regeln für das Aufwärmen

Die gesamte Aufwärmzeit Zeit sollte etwa 15 bis 20 Minuten  
umfassen

Bei kalter Witterung (Umgebungstemperatur) steigt die Aufwärmzeit

Am Morgen ist eine längere Aufwärmzeit nötig als im späteren  
Tagesverlauf

Mit zunehmendem Alter und zunehmendem Leistungsstand nimmt die

nötige Aufwärmzeit zu  
Jedes Aufwärmen sollte auch eine mentale Vorbereitung (mentales  
Aufwärmen) einschließen

## Allgemeines Aufwärmen

Das allgemeine Aufwärmen dient dazu die Muskeldurchblutung und den Kreislauf in Gang zu bringen. Die großen Muskelgruppen und der gesamte Körper werden dabei aktiviert. Dies erhöht die allgemeine Leistungsbereitschaft und steigert die Effektivität des nachfolgenden speziellen Aufwärmens und der Lockerungsübungen.

Das allgemeine Aufwärmen sollte etwa 6 bis 12 Minuten dauern, als Maßstab für ein ausreichendes Aufwärmen gilt ein allgemeiner Schweißausbruch (Zeichen für Anstieg der Körpertemperatur). Die Bewegungen dürfen beim allgemeinen Aufwärmen keine zu große Amplitude (Bewegungsausschlag) haben und das Aufwärmen hat schonend zu erfolgen. Die Intensität sollte nicht zu Kurz- oder Schweratmigkeit führen, wie beim Joggen muß eine Unterhaltung weiterhin möglich sein.

### lockeres Laufen

1. Lockeres Laufen im Kreis (Joggen; einige Minuten)
2. Rückwärts Laufen (1 Minute)
3. Langsames Laufen / Gehen - dabei kurz Arme und Beine ausschütteln
4. Beim Laufen beide Arme nach oben strecken und dann (im Laufen) mit der rechten Hand nach links zum Boden greifen, wieder beide Arme nach oben strecken und mit dem linken Hand nach rechts zum Boden
5. Laufen und dabei die Hacken zum Po
6. Laufen und dabei die Knie zum Bauch (Oberkörper bleibt aufrecht)
7. Langsames Laufen / Gehen - dabei kurz Arme und Beine ausschütteln (Achtung: kein starkes Schütteln! Nur sanft ausschütteln, sonst werden Lockerungseffekte zunichte gemacht)
8. Seitwärts Laufen nach rechts und dann nach links (u. U. Laufrichtung dabei mehrfach wechseln)
9. "Doppelhüpfer" im Laufen, dabei die Arme locker weit vor und zurückschwingen
10. Langsames Laufen / Gehen - dabei kurz Arme und Beine ausschütteln, dann die Arme im Gehen "übertrieben" weit (aber locker) vor und zurück schwingen (dabei zugleich weit ausgreifende Schritte machen)
11. Beim Laufen kurz in die Hocke gehen und mit beiden Händen den Boden berühren, anschließend locker hochspringen ("Froschhüpfer") und

dabei beide Arme weit nach oben strecken (Strecksprung)

12. Zwei bis drei kurze Sprints

13. Langsames Gehen - dabei kurz Arme und Beine ausschütteln

14. Im langsamen Gehen die Arme nach oben recken und dann die Arme locker nach unten fallen lassen, dabei den Oberkörper gleichzeitig weit nach vorn beugen

15. Arme und Beine im Stehen nochmals ausschütteln

## Spezielles Aufwärmen

Diese Aufwärmphase ist auf die Bedürfnisse des Fechtens abgestimmt. Dabei muß die Beweglichkeit der Gelenke und die Dehnungstoleranz der Muskulatur und die koordinativen Leistungen verbessert werden. Für das Fechten ist beim speziellen Aufwärmen das Dehnen sehr wichtig, nach dem Dehnen steigt die Gelenkreichweite (Elastizität der Gelenkkapseln und Sehnen), die Muskeln sind toleranter gegenüber Dehnspannungen.

Die Dehnungsübungen beim speziellen Aufwärmen dürfen niemals schmerzhaft sein. Tritt beim Dehnen ein Schmerz auf, so hat man die Dehnung übertrieben oder es liegt eine nennenswerte Erkrankung der betroffenen Muskel- und Gelenkstrukturen vor. Eine übertriebene Dehnung führt nicht zu einer maximalen Entspannung des Muskels, sondern im Gegenteil zur Zusammenziehung und Verhärtung des Muskels. Diese Reaktion des Muskels ist ein Schutzreflex vor Überdehnung. Deshalb dürfen Dehnungsübungen nicht schnell ausgeführt werden und sie dürfen nicht bis an die Schmerzgrenze forciert werden. Für alle Dehnungsübungen gilt: die Dehnung für etwa 5 Sekunden aufrechterhalten und die Übung etwa dreimal (max. fünfmal) durchführen.

### „Hampelmann“

Der alt bekannte Hampelmann ist ein geeigneter Übergang zwischen allgemeinem und speziellem Aufwärmen. Einerseits fordert er die großen Muskelgruppen, andererseits ist er bereits eine Koordinationsübung.

Dazu stellt man sich mit geschlossenen Beinen und seitlich herabhängenden Armen in die Ausgangsstellung. Nun abwechselnd von der Ausgangsstellung in die Grätsche hüpfen. Dabei werden die Hände gleichzeitig seitlich nach oben über den Kopf geführt (mit gestreckten Armen) und man klatscht über dem Kopf in die Hände. Dann hüpfte man zurück in die Ausgangsstellung und führt dabei die Hände an die Oberschenkel.

### Fingergelenke dehnen

Eine Hand auf Halshöhe vor dem Körper halten, die Handfläche zum Körper gedreht. Mit der anderen Hand jeden Finger einzeln sanft

wippend in Richtung Handrücken / Ellbogen biegen. Dabei den jeweiligen Finger mit der ganzen Hand umgreifen und mit dem Daumen auf dem Handrücken (in Fingergrundgelenknähe) leicht abstützen. Der Dehnungsimpuls sollte im Unterarm (leicht) spürbar sein. Jeden Finger beider Hände zwei- bis dreimal dehnen.

#### Finger- und Handgelenke dehnen

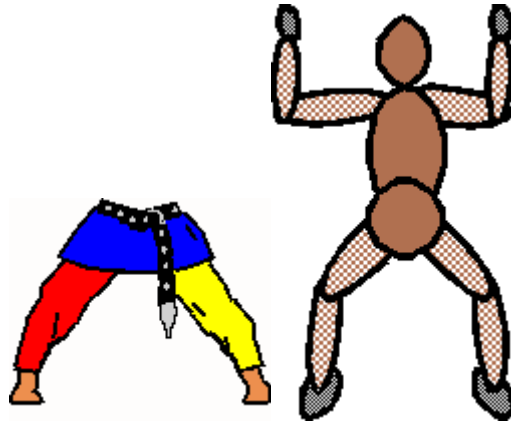
Linken Arm vor dem Körper ausstrecken und dabei die Handfläche nach oben drehen. Mit der rechten Hand die Finger von oben greifen (Kleinfinger der linken Hand liegt im Winkel zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten Hand). Der Daumen der rechten Hand stützt sich dabei auf dem Handrücken der linken Hand ab. Der rechte Zeigefinger liegt entlang der Fingeransätze der linken Hand. Mit der rechten Hand Finger und Handgelenk der linken Hand in Richtung Handrücken / Ellbogen dehnen. Dabei sanft "wippende" Bewegungen mit der rechten Hand ausführen. Der Dehnungsimpuls sollte im Unterarm spürbar sein. Die nun die rechte Hand auf dieselbe Weise dehnen.



Diese Übung dreimal pro Hand wiederholen

#### "Fingerklappen"

Diese Übung dient zur Kräftigung der Greifmuskulatur der Hände. Die Arme werden zur Seite gestreckt, die Unterarme werden senkrecht nach oben gebeugt und die Handfläche nach vorn gedreht. Für diese Übung wird die "Reiterhaltung" eingenommen. Der Fechter stellt sich in gegrätschten Stand und beugt die Knie etwas, die Fußspitzen zeigen nach vorn. Die Haltung entspricht in etwa der Haltung beim Reiten.



Die Hände sind geöffnet, wobei die Finger möglichst weit "überstreckt" werden. Nun werden die Finger schnell "zugeklappt", als wollte man etwas ergreifen. Diese Greifbewegung macht der Fechter in schneller Abfolge etwa 50-mal hintereinander.

#### Unterarmrotation

Dazu wird wieder die "Reiterhaltung" eingenommen. Die Hände werden mit abgewinkelten Armen vor dem Gesicht gehalten, dabei stehen die Unterarme senkrecht zum Boden und die Handflächen zeigen zum Gesicht. Nun werden die Handrücken zum Gesicht gedreht und dann wieder die Handflächen. Diese Bewegungen werden relativ schnell ausgeführt (circa 30-mal).

#### Handkreisen und Armkreisen

Die Hände werden gerade nach vorne gestreckt, wobei die Handflächen zum Boden zeigen. Die Hände machen nun gegenläufige Kreisbewegungen, die Hände bewegen sich bei diesen Kreisen aufeinander zu (linke Hand im Uhrzeigersinn, rechte Hand im Gegenuhrzeigersinn). Die Bewegung wird nur über das Handgelenk ausgeführt, die Arme bleiben ruhig nach vorn gestreckt. Es werden etwa 15 bis 20 Kreise gemacht (gilt für alle nachfolgenden Kreisbewegungen in dieser Übung).

Anschließend vollführen die Unterarme genau dieselben Kreisbewegungen, in immer größer werdenden Kreisen. Dabei findet ein fließender Übergang vom Handkreisen zum Unterarmkreisen statt. Wenn die Unterarmkreise ihre maximale Größe erreicht haben, geht der Fechter zu Kreisbewegungen der ganzen Arme über. Diese Bewegung findet aus den Schultergelenken heraus statt. Die Arme sind nun



gestreckt und kreisen dabei nach vorne, in ebenfalls immer größer werdenden Kreisen. Haben die Kreise ihr Maximum erreicht werden die Kreise wieder kleiner gemacht, es wird vom Armkreisen zum Unterarmkreisen übergegangen und dann wieder zurück zum Handkreisen.

Nun wird die Bewegungsrichtung geändert. Die Hände vollführen nun gegenläufige Kreise, bei denen sich die Hände voneinander weg bewegen (linke Hand im Gegenuhrzeigersinn, rechte Hand im Uhrzeigersinn). Die Kreise gehen dann wieder fließend über in größer werdende Unterarmkreise und dann in größer werdende Armkreise. Dabei vollführen die Arme nun Kreise nach hinten. Abschließend werden die Kreise wieder kleiner gemacht, die Armkreise gehen wieder über in Unterarmkreise und die Übung endet mit gegenläufigem Handkreisen. Alternativ können beim "größer werden" der Kreise die Bewegungen im Uhrzeigersinn erfolgen und beim "verkleinern" der Kreise dann entgegen dem Uhrzeigersinn.

### Nein- und Ja-Sagen

Zur Mobilisierung der Halswirbelsäule eignen sich Dreh- und Nickbewegungen mit dem Kopf (kein Kopfkreisen, da dies mehr Schaden als Nutzen anrichtet).

Der Kopf wird soweit wie möglich nach links gedreht und dann nach rechts. Wichtig ist dabei, dass die Bewegung nur aus der Halswirbelsäule heraus erfolgt, der Brustkorb darf nicht mit bewegt werden. Die Bewegung muß langsam erfolgen und in den Endstellungen der Kopfwendung sollte 5 Sekunden verharrt werden (dabei Muskelspannung aufrechterhalten). Diese Bewegung wird zu jeder Seite drei- bis fünfmal ausgeführt.

Nun wird der Kopf soweit wie möglich in den Nacken gebeugt und danach soweit wie möglich nach vorn (Kinn zur Brust). Auch diese Bewegung wird langsam ausgeführt. Auch diese Übung erfolgt nach vorn und hinten jeweils drei- bis fünfmal .

Bei dieser Übung ist es sinnvoll die Hände übereinander auf den Bauchnabel zu legen.

### Kopfneigen

Auch diese Übung mobilisiert die Wirbelsäule, außerdem dient sie der Lockerung des Trapeziusmuskels und der Nackenmuskulatur.

Der Kopf wird soweit es geht nach links geneigt (linkes Ohr zur linken Schulter), dann soweit wie möglich nach rechts. Auch hier ist der Muskelzug in der Endstellung für etwa 5 Sekunden zu halten. Auch bei dieser Übung können die Hände auf den Bauchnabel gelegt werden.

### Schulterkreisen

Diese Übung dient zur Lockerung der Schultergelenke.

Die Schultern werden zunächst 10- bis 15-mal nach vorn gekreist und dann nach hinten. Dabei sollten möglichst große Kreise gemacht werden, die Schultern versucht man soweit wie möglich den Ohren anzunähern und soweit als möglich nach vorn und hinten zu führen.

### Schultern runterdrücken

Die Schultern werden so intensiv wie möglich nach unten gedrückt, die Spannung wird etwa 5 Sekunden gehalten und die Übung drei- bis fünfmal durchgeführt.

Diese Übung lockert den oberen Trapeziusmuskel.

### Armheben

Bei leicht gegrätschter Beinstellung und leicht gebeugten Knien, die Arme hängen gestreckt links und rechts herunter. Nun werden zunächst beide Arme gestreckt nach vorn oben geführt. Die Handflächen zeigen dabei zum Boden. Dabei werden die Arme soweit es geht nach vorn gereckt. Sobald sich die Oberarme in etwa auf Schläfenhöhe befinden, verharrt man in dieser Position und versucht die Arme noch weiter nach vorn zu strecken ("Arme verlängern"; 5 Sekunden lang).

Anschließend läßt man die Arme wieder in die Ausgangsposition hinunter sinken.

Dann werden die Arme soweit wie möglich gestreckt nach hinten geführt (hinter den Rücken; die Handflächen zeigen nun nach oben). In der Endposition dieser Bewegung wird versucht die Arme noch weiter nach hinten und oben zu recken ("Arme verlängern").

Wichtig ist bei dieser Übung, dass die Bewegungen langsam ausgeführt werden und dass versucht wird die Arme über die Finger hinaus zu verlängern.

### Gegenläufiges Armheben

Bei leicht gegrätschter Beinsetzung und leicht gebeugten Knien werden die Arme gegenläufig nach vorn oben und hinten oben geführt. Die Arme sind dabei locker gestreckt, die Handfläche des nach vorn gehenden Arms zeigt nach oben, die Handfläche des nach hinten gehenden Arms nach unten. Die Arme werden dabei langsam bewegt und in den Endpositionen einige Sekunden gehalten, dabei wird der vorn stehenden Arm nach vorn weiter gestreckt und der hinten befindliche Arm nach hinten gestreckt.

### Brustmuskel dehnen

Die Hände werden in den Nacken gelegt, so dass sich im Nacken die Fingerspitzen berühren (nicht die Finger im Nacken verschränken). Die Ellbogen der angewinkelten Arme werden soweit wie möglich nach hinten geführt, bis eine merkliche Spannung in der Brustmuskulatur entsteht. Die Spannung wird 5 Sekunden gehalten. Anschließend werden die Ellbogen nach vorn geführt (die Hände bleiben im Nacken). Diese Übung wird dreimal wiederholt.

#### *Variation dieser Dehnungsübung:*

Die Hände werden nicht in den Nacken gelegt, sondern mit verschränkten Fingern auf den Kopf gelegt. Die angewinkelten Ellbogen werden dann nach hinten bewegt und die Schulterblätter zusammendrückt. Die Brust wird nach vorn geschoben.

#### *Weitere Übung für die Brustmuskulatur:*

Anschließend werden die Arme nach unten gestreckt hinter den Rücken geführt, hinter dem Rücken ergreift die rechte Hand dann die linke Hand (die Arme bleiben dabei gestreckt). Die Arme werden dann soweit wie möglich nach hinten und oben gedrückt. Die Spannung wird 5 Sekunden gehalten und die Übung dreimal ausgeführt.

### Seitbeugung des Oberkörpers (für seitliche Rumpfmuskulatur)

Dazu steht man zunächst mit geschlossenen Füßen und seitlich herabhängenden Armen. Nun wird der rechte Fuß vor dem linken überkreuz gesetzt und die linke Hand wird in der Taille auf den linken Hüftknochen gestützt. Die rechte Hand schwingt nun im Bogen langsam über den Kopf zur linken Seite hinüber. Gleichzeitig wird der gesamte Oberkörper nach links gebeugt, dabei ist es wichtig dass der Kopf und die Halswirbelsäule die Biegung mitvollziehen (kein Knick in

der Halswirbelsäule!). Es entsteht ein merkliches Spannungsgefühl in der rechten seitlichen Rumpfmuskulatur, vom Oberschenkel bis hinauf zum Oberarm. Diese Dehnungshaltung wird wieder 5 Sekunden gehalten und dreimal ausgeführt.



Dann wird die linke Seite gedehnt. Dazu wird nun der linke Fuß überkreuz vor den rechten Fuß gestellt und die rechte Hand liegt auf dem rechten Hüftknochen. Nun biegt man sich auf gleiche Weise zur rechten Seite.

#### Oberkörperrotation mit seitlich gestreckten Armen

Diese Übung dient der Mobilisation der gesamten Wirbelsäule.

Im gegrätschten Stand mit durchgesteckten Knien werden die Arme waagrecht zur Seite gestreckt, dabei zeigen die Handflächen nach oben. Nun dreht man den Oberkörper so weit wie möglich nach rechts (linker Arm zeigt nun nach vorn) und dann so weit wie möglich nach links (rechter Arm zeigt nach vorn). Wichtig ist dabei, dass die Drehung langsam ausgeführt wird und das Becken die Drehbewegung nicht mitmacht. Die Endpositionen werden wieder etwa 5 Sekunden gehalten.

#### Seitbeugung des Oberkörpers (für Lendenwirbelsäule)

Dies dient der Lockerung des Trizeps und der Lendenwirbelsäule.

Die rechte Hand greift hinter dem Kopf am Rücken hinunter. Mit der linken Hand wird zum rechten Ellbogen gegriffen.



Die linke Hand übt nun einen Zug auf den rechten Ellbogen nach links aus. Gleichzeitig wird der Oberkörper nach links gebeugt. Dabei sollte eine spürbare Spannung im Trizeps entstehen. Die Spannung und Beugung wird 5 Sekunden gehalten. Diese Übung wird dreimal bis fünfmal ausgeführt.

Danach erfolgt die gleiche Übung sinngemäß zur rechten Seite.

#### Drehung des Oberkörpers

Die Arme werden gerade nach vorn gestreckt, die Hände werden dabei aufgestellt (die Handflächen zeigen nach vorn, die Fingerspitzen nach oben). Dann wird der Oberkörper mit ausgestreckten Armen soweit wie möglich nach links gedreht, die Endposition wird wieder 5 Sekunden gehalten. Anschließend erfolgt die Drehung zur rechten Seite. Die Übung wird zu beiden Seiten jeweils dreimal ausgeführt.

Diese Drehung lockert den gesamten Lendenwirbelbereich.

#### „Katzenbuckel“

Diese Übung mobilisiert die gesamte Wirbelsäule.

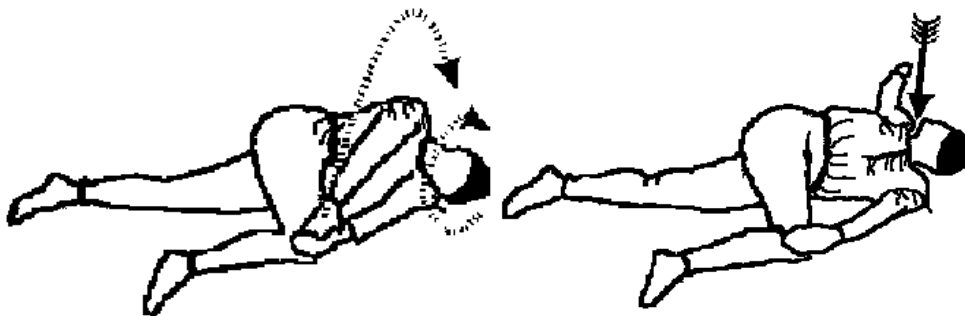
Im "Vierfußstand" kniend (Oberschenkel und Unterarme stehen senkrecht zum Boden) langsam den Rücken nach oben drücken ("Katzenbuckel").

Der Kopf und Halswirbelsäule müssen den Bogen der Wirbelsäule dabei fortsetzen! Das Kinn wird also etwas zur Brust hin gezogen. Kurz halten. Danach den Rücken wieder langsam nach unten sinken lassen (Hohlkreuzbildung). Diese Übung wird drei- bis fünfmal wiederholt.

#### Seitliches Armablegen

Dazu legt man sich in die linke Seitenlage, das linke Bein bleibt gestreckt, das rechte Bein wird mit angewinkeltem Knie in Richtung Bauch gebeugt. Beide Hände liegen auf dem angewinkelten rechten Knie,

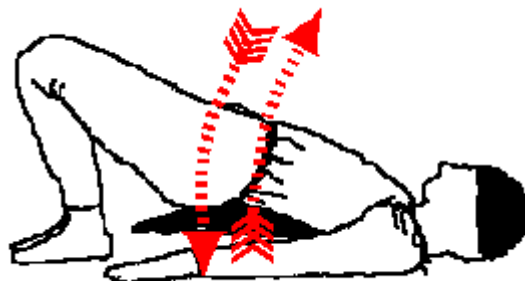
dabei liegt die linke Hand auf dem Knie und die rechte Hand wird auf den linken Handrücken gelegt. Nun den rechten Arm in einem Bogen gestreckt nach außen ablegen, der Daumen der abgelegten rechten Hand zeigt nach oben. Der Kopf vollzieht die Bogenbewegung der rechten Hand nach (Kopf nach rechts drehen und Hand nachschauen). Nun versuchen die rechte Schulter auf den Boden zu drücken. Wichtig ist dabei: das rechte Knie muss am Boden bleiben! Die Übung wird dreimal ausgeführt. Nun wird diese Übung auf der anderen Seite ausgeführt.



Diese Übung dient der Dehnung des Schultergürtels, der schrägen Bauchmuskulatur, der Abduktoren und der Nackenmuskulatur

### Beckenanheben

Dazu wird die Rückenlage eingenommen, die Beine ans Gesäß anstellen (Unterschenkel senkrecht stellen, Fersen zum Gesäß), die Arme liegen gestreckt neben dem Körper (Handflächen am Boden). Nun wird das Becken angehoben bis Oberkörper und Oberschenkel sich in einer Linie befinden. Zu beachten ist hierbei: Becken stabil halten, nicht in Hohlkreuzstellung durchbiegen.

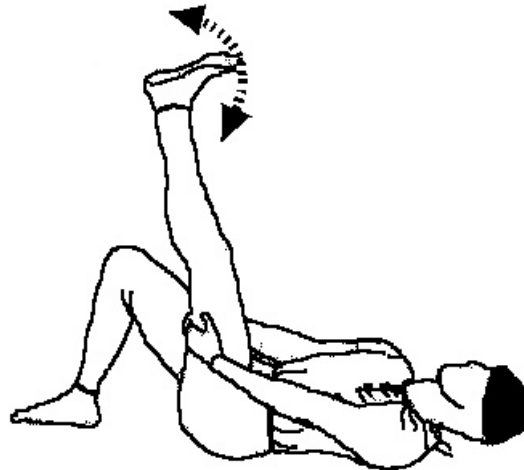


Diese Übung dehnt die vordere Oberschenkelmuskulatur und stabilisiert die Muskulatur des Rumpfes.

### Fußwippen

In Rückenlage wird das nicht zu dehnende Bein angestellt (etwas mehr als rechter Winkel), um das Becken zu stabilisieren.

Das zu dehnende Bein anheben und dabei das Knie strecken. Das zu dehnende Bein am Oberschenkel mit beiden Händen umgreifen und das Bein mit Unterstützung der Hände maximal senkrecht stellen. Nun den Fuß zum Körper anziehen und wieder strecken, in langsamen wippenden Bewegungen.

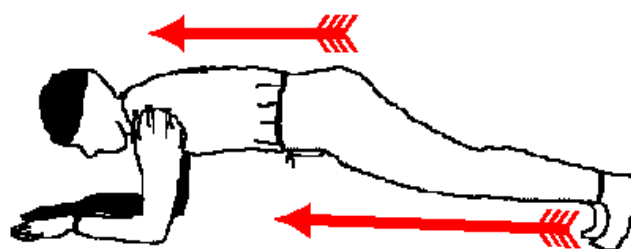


Diese Übung dient der Dehnung der Wadenmuskulatur, der vorderen Schienbeinmuskulatur, und der Muskeln der Oberschenkelrückseite.

### Vorwärtsschieben im Ellbogenstütz

Dazu wird die Ellbogenstütz-Haltung eingenommen (in Bauchlage auf den Zehen und Ellbogen abstützen, die Handfläche liegen flach auf dem Boden). Die Beine sind gestreckt. Nun mit Füßen den Körper nach vorne schieben.

Zu beachten ist dabei: Bauchmuskulatur anspannen, Becken aufrichten, leicht gerundeter Rücken (dies verhindert ein Einsinken ins Hohlkreuz), Schulterblätter liegen fest am Brustkorb an.



Diese Übung dient der Stabilisierung von Schultergürtel und Rumpf.

### Hüftkreisen

Die Hände werden nebeneinander auf das Kreuzbein oder die untere Lendenwirbelsäule gelegt, die Fingerspitzen zeigen zum Boden. Die Füße stehen geschlossen oder in etwas weniger als schulterweitem Stand auf dem Boden. Die Hüften kreisen jetzt in größer werdenden Bögen zunächst 20- bis 30-mal rechts herum und dann links herum. Die Hände unterstützen dabei die Kreisbewegung.

Diese Übung wärmt den gesamten unteren Rückenbereich auf.

### Fuß- und Beinkreisen

Dies wird analog wie das Hand- und Armkreisen ausgeführt. Zunächst steht man auf dem linken Bein, das rechte Bein wird im Knie gebeugt vom Boden abgehoben. Nun beginnt man mit dem rechten Fuß im Fußgelenk rechtsherum zu kreisen. Die Kreisbewegung wird dann auf den Unterschenkel übertragen, dieser vollzieht größer werdende Kreise aus dem Kniegelenk heraus. Dann übernimmt der Oberschenkel die Kreisbewegungen (aus dem Hüftgelenk heraus kreisen), in ebenfalls größer werdenden Kreisen, der Unterschenkel hängt dabei im gebeugten Knie nach unten. Anschließend werden die Kreise wieder kleiner gemacht, bis man schließlich wieder beim Fußkreisen angelangt ist. Dann erfolgt die selbe Übung zur anderen Richtung (Kreise entgegen dem Uhrzeigersinn). Anschließend wird dieselbe Übung mit dem linken Fuß und Bein ausgeführt.

Alternativ können beim "größer werden" der Kreise die Bewegungen im Uhrzeigersinn erfolgen und beim "verkleinern" der Kreise dann entgegen dem Uhrzeigersinn.

Diese Übung wirkt nicht nur auf die Gelenke und Muskeln der Beine, sondern fördert außerdem Koordination und Gleichgewichtssinn.

### Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Dazu stellt man sich mit dem Gesicht vor eine Wand, im Abstand von cirka einer Armlänge. Die linke Hand wird nach vorn gestreckt und stützt sich an der Wand ab, der Oberkörper wird dabei nicht nach vorn gebeugt, sondern bleibt in aufrechter Haltung. Nun wird das rechte Bein vom Boden abgehoben und die rechte Ferse dabei zum Gesäß hochgehoben. Die rechte Hand ergreift den rechten Fuß am Fußrücken und zieht nun die rechte Ferse soweit als möglich in Richtung Oberschenkel / Gesäß. Die Spannung wird 5 Sekunden lang gehalten und die Übung wird



dreimal ausgeführt.

Danach wird das Bein gewechselt. Nun stützt sich die rechte Hand an der Wand ab, die linke Ferse wird nach hinten abgehoben und mit der linken Hand zum Oberschenkel / Gesäß gezogen.

### Kniekreisen

Die Knie werden bei geschlossen stehenden Füßen leicht gebeugt, die Hände stützen sich auf die Knie auf (Handflächen liegen auf den Kniescheiben), die Fingerspitzen zeigen nach unten.

Dann werden mit den Knien waagerechte Kreisbewegungen ausgeführt, die Hände können dabei unterstützend mitwirken. Es werden zunächst 20 bis 30 Kreise nach rechts gemacht und dann nach links.

Die Füße bleiben dabei fest auf dem Boden stehen, Oberschenkel und Unterschenkel vollziehen die Bewegung mit, der Oberkörper bleibt aber unbewegt.

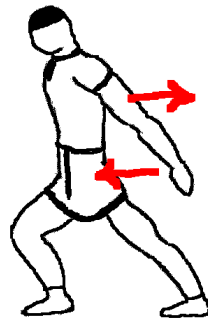


### Ausfallschritt

Diese Übung dehnt die Wadenmuskulatur und den Glutaeus.

Dazu stellt man sich zunächst in den rechten Ausfallschritt. Das rechte Bein steht mit gebeugtem Knie weit vorn (Unterschenkel steht senkrecht zum Boden). Das linke Bein steht mit gestrecktem Knie hinten. Wichtig ist dabei, dass die Fußspitzen beider Füße nach vorn zeigen und dass während der ganzen Übung die Fußsohlen im festen Kontakt zum Boden bleiben. Nun wird der Oberkörper nach über das rechte Bein vorn geschoben, die Arme werden gleichzeitig nach hinten gedrückt. Die Ferse des hinten stehenden Beines bleibt am Boden.

Nach dreimaliger Ausführung wird die Übung auf der anderen Seite ausgeführt.



### Gewichtverlagern

Der Fechter stellt sich in gegrätschten Stand mit etwas gebeugten Knien (wie "Reiterstand", allerdings mit tieferer Beugung der Knien), die Fußspitzen werden leicht nach außen gedreht. Nun wird das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert, indem der Oberkörper nach rechts geschoben wird. Die Hände können sich in der Endphase dieser Bewegung auf dem rechten Knie abstützen. Der Oberkörper wird soweit nach rechts verlagert, bis das entlastete linke Knie vollkommen gestreckt ist. Diese Streckung versucht man nun etwas zu forcieren und hält die Spannung wieder einige Sekunden aufrecht. Dann wird das Gewicht nach links verlagert, bis zur vollständigen Streckung des rechten Beines. Diese Übung wird auf beide Seiten drei- bis fünfmal ausgeführt.

#### *Alternativ:*

Bei dieser Übung können die Hände vor dem Oberkörper auf dem Boden abgestützt werden. Der Oberkörper wird dabei nach vorn gebeugt. Dann wird das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagert, bis das entlastete Knie jeweils vollkommen gestreckt ist.

### Dehnung der Wadenmuskulatur

Dazu steht man wieder mit überkreuzten Beinen (wie bei der Seitbeugung zur Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur), der rechte Fuß steht vor dem linken überkreuz. Nun beugt man sich nach vorn und versucht mit den Fingerspitzen oder den Handflächen den Boden zu berühren. Die Dehnung wird 5 Sekunden gehalten und dreimal ausgeführt. Danach wird dann der linke Fuß vor dem rechten überkreuz gesetzt und die Übung wiederholt.

### Einbeinstand

Diese Übung stabilisiert das Sprunggelenk und trainiert das Gleichgewichtsgefühl.

Der Fechter steht zunächst auf dem rechten Bein, das linke Bein wird nun vom Boden abgehoben. Dabei wird das abgehobene Bein im Knie gebeugt und möglichst soweit angehoben bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Die Arme werden links und rechts vom Kopf nach oben gestreckt, wobei die Daumen der gestreckten Hände nach hinten zeigen. Nun wird die Ferse des rechten Fußes vom Boden abgehoben, bis zum maximal möglichen Zehenstand. Die Arme versuchen sich zugleich immer weiter nach oben zu recken. Die Endposition wird 5 bis 10 Sekunden gehalten und die Übung erfolgt dreimal. Danach wird das Bein gewechselt.

### Fersengreifen

Aus einer leichten Grätschstellung abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten - oben anwinkeln (Ferse zum Gesäß) und versuchen, mit der Hand der Gegenseite an die Ferse zu fassen (linke Hand zur rechten Ferse, rechte Hand zur linken Ferse). Wenn möglich, langsam das Tempo steigern!

Diese Übung verbessert Gleichgewichtsgefühl und Koordination.

### Kniegreifen

Aus dem schulterweiten Stand abwechselnd das rechte und das linke Knie zum Bauch hochziehen. Dabei mit der Hand der Gegenseite zum Knie greifen (linke Hand zum rechten Knie, rechte Hand zum linken Knie). Wenn möglich, langsam das Tempo steigern!

Diese Übung verbessert ebenfalls Gleichgewichtsgefühl und Koordination.

### Händedrücken

Diese Übung schult das Balancegefühl und die Standfestigkeit.

Dazu stellen sich zwei Partner gegenüber zueinander in den rechten Ausfallschritt (rechtes Bein steht mit gebeugtem Knie vorn, das linke Bein steht mit gestrecktem Knie hinten; die rechte Fußspitze zeigt zum Übungspartner, der linke Fuß steht etwas quer zum Partner). Die Hände werden vor dem Körper fast vollständig ausgestreckt (leicht angewinkelte Ellbogen). Die Handflächen der aufgestellten Hände (Finger zeigen nach oben) werden auf die Handflächen des Partners gelegt. Nun versucht einer der Partner den anderen Übungspartner

*“wegzudrücken”, die Füße (Fersen) bleiben dabei aber fest auf dem Boden stehen (5 bis 10 Sekunden drücken). Danach wird das Bein gewechselt (linker Fuß vorn, rechtes Bein gestreckt hinten). Anschließend erfolgt dieselbe Übung mit getauschten Rollen.*

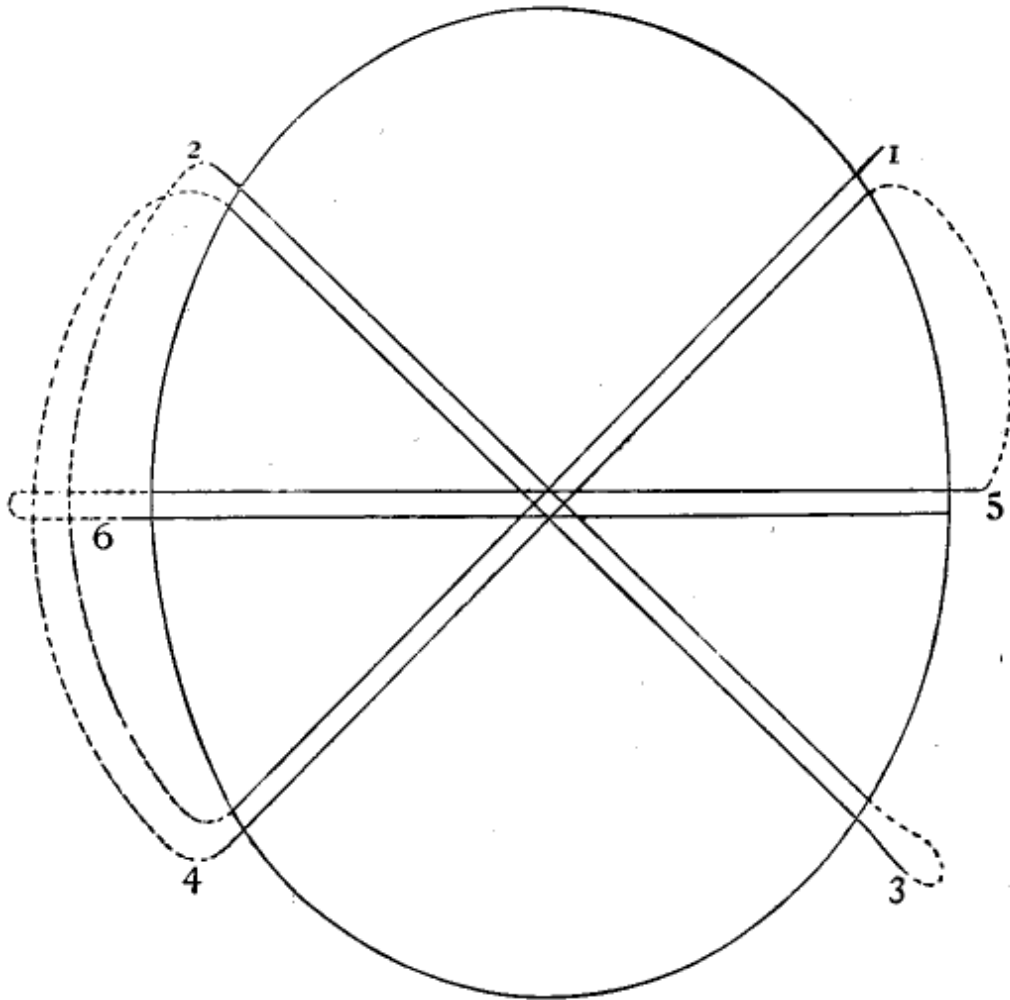
## Die Mühle - eine Vorübung zu den Hauen

Um eine sichere Klingenführung einzuüben ist der Drill der "Mühle" aus dem Unterricht für das Fechten mit dem Säbel nach Hutton sehr geeignet. Eine sichere Beherrschung der Klingenbewegung ist eine Grundbedingung für die Vermeidung von Verletzungen beim Training.

### *Die Mühle*

Diese Übung kann anfangs im Stand ausgeführt werden, wobei die Füße parallel zueinander im schulterweiten Stand aufgesetzt werden. Die Beinarbeit sollte aber so bald als möglich in die Übung integriert werden, um die Synchronisation von Schwertbewegung und Beinarbeit zu trainieren.

Sie kann auch einhändig, nur mit der Führungshand, ausgeführt werden, schließlich stammt die Übung aus dem Säbelfechten. Dabei kann dann anstelle des Schwertes ein Stock benutzt werden.



1. Das Schwert wird nach vorn rechts gehalten (in Richtung der Linie 1), der Ort zeigt nach schräg oben. Das linke Bein steht dabei vorn. Der Fechter steht im "hohen" Pflug oder in der Eisenport, mit nach vorn rechts weisendem Schwert.

Das Schwert wird nun mit langer Schneide in einer Bogenbewegung nach unten, entlang der Linie 1, nach links hinten geführt. Dabei wird mit dem rechten Bein nach vorn getreten. Die Klinge wird bei dieser Bewegung dicht an der linken Körperseite vorbeigeführt. Der Fechter kommt dadurch in die Wechselschütze.

Aus dieser Haltung heraus (Schwert zeigt nach seitlich unten links) wird das Schwert nun, ohne Beinarbeit, nach vorn links geschwungen. Das Schwert zeigt nun entlang der Linie zwei nach vorn links, der Ort weist dabei schräg nach oben. Der Fechter befindet sich wieder im hohen Pflug oder in der Eisenport.

2. Das Schwert wird nun wieder mit langer Schneide in einer Bogenbewegung nach unten hinten geschwungen. Die Bewegung des Schwertes folgt der Linie 2 nach hinten rechts, dabei wird das linke Bein nach vorn geführt. Das Schwert wird dabei dicht an der rechten Körperseite vorbeigeführt. Der Fechter gelangt nun in die Nebenhut.

3. Nun wird das Schwert, wieder mit langer Schneide, in einer Bogenbewegung über die rechte Schulter nach vorn links geschwungen (zurück zum Punkt 2, entlang der Linie 3). Bei diesem Schwung wird das rechte Bein nach vorn gestellt.

4. Das Schwert wird nun, ohne Beinarbeit, nach hinten links geschwungen, so dass sich der Fechter in der linken Mittelhut, mit schräg nach hinten weisendem Ort, befindet.

Aus dieser Position heraus wird das Schwert in einem Bogen über die linke Schulter nach vorn rechts geschwungen, auf den Punkt 2 zurück. Bei diesem Schwung wird das linke Bein nach vorn gestellt. Diese Bewegung bringt den Fechter wieder in die rechte Eisenport, mit nach vorn rechts zeigendem Ort.

Das Schwert wird nun, ohne Beinarbeit, zur rechten Seite geschwungen, so dass der Ort in die Richtung der Linie 5 nach rechts unten zeigt. Der Fechter befindet sich nun in der Nebenhut, das Schwert weist querab nach rechts.

5. Nun wird das Schwert aufwärts in einer Bogenbewegung vor dem Körper mit langer Schneide nach links geschwungen. Der Schwung des Schwertes folgt der Linie 5, das Gehiltz wird bei diesem Bogen vor und über dem Kopf entlang geführt. Gleichzeitig tritt der Fechter mit dem linken Fuß nach hinten. Der Schwung endet in der Wechselhut, mit querab nach links weisendem Ort.

6. Das Schwert wird nun wieder zurück zu Punkt 5 geschwungen, diesmal mit der kurzen Schneide in einer aufwärts gerichteten Bogenbewegung. Bei dieser Schwertbewegung setzt der Fechter das rechte Bein nach hinten. Der Fechter gelangt wieder in die Nebenhut.

Diese Übung kann nun wieder von neuem begonnen werden, indem das

Schwert wieder in die Ausgangsposition von Punkt 1 gebracht wird.

Für alle Übungen gilt, dass sie zunächst möglichst langsam ausgeführt werden müssen, um den korrekten Bewegungsablauf einüben zu können. Erst wenn der Bewegungsablauf korrekt und flüssig beherrscht wird kann die Geschwindigkeit gesteigert werden. Wird eine Bewegung bereits beim Beginn des Lernprozesses zu schnell ausgeführt, hat der Körper zum einen weniger Möglichkeit, den Ablauf der Bewegung "erinnerungsfähig" zu erlernen, zum anderen treten hierbei viel leichter Fehler im Bewegungsablauf ein. Wurde eine Bewegung aber am Anfang bereits falsch eingeübt, so ist es sehr schwer diesen fehlerhaften Bewegungsablauf später wieder zu korrigieren. Ein langsames Einüben neuer Bewegungsabläufe ist deshalb viel effektiver. Wird der Bewegungsablauf dann korrekt und flüssig beherrscht, so entwickelt sich die Geschwindigkeit von allein.