

Inhalt

Vorwort Dr. Thomas Bach	9
Vorwort Erika Dienstl	10
Vorwort der Autoren	11
Einleitung: Notwendiges zur Terminologie	13
1 Zweigeteilt wie das Land – der deutsche Fechtsport nach 1945	17
2 Leistungsstruktur, Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung	27
2.1 Anforderungs- und Leistungsstruktur	27
2.1.1 Anforderungsprofil und Leistungsstruktur	27
2.1.2 Anforderungsstruktur und Trainingsaufgaben	32
2.2 Pädagogische und psychologische Grundlagen des Fechtens	35
2.2.1 Tätigkeitsbedingungen im Fechten und ihre psychologischen Dimensionen	35
2.2.2 Grundlagen und Voraussetzungen zur Entwicklung psychologischer Fähigkeiten und Fertigkeiten	38
2.2.2.1 Die Person-Umwelt-Wechselbeziehung im Fechten	38
2.2.2.2 Psychologische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Psychophysiologiemodell)	39
2.2.2.3 Psychologische Beeinflussungsfaktoren	40
2.2.3 Maßnahmen zum Erlernen und Stabilisieren mentaler Trainingsprogramme	44
2.3 Grundlagen der Fechtechnik	46
2.3.1 Charakteristik der Fechtechnik	46
2.3.2 Sporttechnische Anforderungen an den Fechter	55
2.3.3 Technisch-koordinative Leistungsvoraussetzungen	57
2.3.4 Grundlagen und Lehrwege des Techniktrainings	58
2.3.5 Kriterien und Methoden der Technikanalyse	64
2.4 Grundlagen der Strategie und Taktik des Fechtens	67
2.4.1 Charakteristik der Strategie und Taktik	67
2.4.2 Strategisch-taktische Anforderungen an den Fechter	68
2.4.3 Voraussetzungen für strategisch-taktisches Verhalten	70
2.4.4 Strategisch-taktisches Training	72
2.4.5 Kriterien und Methoden zur Kontrolle strategisch-taktischer Leistungsvoraussetzungen und Leistungen	82
2.5 Konditionelle Fähigkeiten des Fechters	84
2.5.1 Charakteristik der konditionellen Fähigkeiten	84
2.5.2 Ausdauer und Ausdauertraining	86
2.5.2.1 Grundlagenausdauer	87
2.5.2.2 Wettkampfspezifische Ausdauer	91



2.5.3	Kraft und Krafttraining	91
2.5.3.1	Maximalkraft und Maximalkrafttraining	94
2.5.3.2	Schnellkraft und Schnellkrafttraining	95
2.5.3.3	Kraftausdauer und Kraftausdauertraining	96
2.5.4	Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining	98
2.5.4.1	Grundschnelligkeit	98
2.5.4.2	Komplexschnelligkeit	99
3	Methodische Grundlagen des Fechttrainings	101
3.1	Trainingsziele, -inhalte, -mittel, -methoden und Organisationsformen des Trainings	101
3.1.1	Übungen ohne Partner	104
3.1.2	Übungen an Trainingshilfsgeräten	108
3.1.3	Partnerübungen	110
3.1.4	Kampfnahe Übungen	113
3.1.5	Schul- und Trainingsgefechte	116
3.1.5.1	Gefechte mit technischer Zielstellung	116
3.1.5.2	Gefechte mit technischer und taktischer Zielsetzung	117
3.1.5.3	Gefechte mit taktischer Zielstellung	118
3.2	Lektion mit dem Trainer	119
3.2.1	Ziele und Aufgaben der Lektionen	119
3.2.2	Organisation und Gestaltung der Lektion	121
3.2.3	Trainertechnik beim Lektionieren	122
3.3	„Tauberbischofsheimer Fechtlektionen“ nach dem „System Emil Beck“	124
3.4	Grundorientierungen für das Fechttraining	132
3.5	Wettkämpfe	135
3.6	Methodische Stufen zur Ausbildung der Wettkampffähigkeit des Fechters	139
3.7	Trainingssteuerung	145
3.8	Einarbeiten vor Training und Wettkampf	146
3.9	Zur Rolle des Trainers im Trainingsprozess	148
4	Nachwuchstraining	151
4.1	Grundorientierungen für das Nachwuchstraining	152
4.2	Pädagogisch-methodische Empfehlungen zum Nachwuchstraining	156
4.2.1	Mit dem Fechten muss man das Üben lernen	157
4.2.2	Pädagogische Führung und Selbstständigkeit	157
4.2.3	Kontrollieren und Bewerten als bedeutsame Lernhandlungen	159
4.2.4	Kontrolle und Selbstkontrolle im Training	161
4.3	„Modell Tauberbischofsheim“ für das Nachwuchstraining im Fechten	166
4.4	Der Kindertrainer	171
5	Sportmedizinische Aspekte im Fechtsport	175
5.1	Gesundes Leben	175
5.2	Abhärtung und Steigerung der Abwehrmechanismen	176
5.3	Ernährung	177

5.4	Hitzebelastung und Wärmeanpassung	180
5.5	Doping und Dopingkontrolle	182
5.6	Training, Voraussetzungen und Zielsetzungen	183
5.7	Typische Verletzungen und Überlastungsschäden im Fechtsport	187
5.8	Fernreisen und Impfungen	191
5.9	Sportmedizinisches Betreuungs- und Untersuchungssystem	193
6	Das Florettfechten	195
6.1	Besonderheiten des Florettfechtens	195
6.2	Ausgewählte strategische Grundelemente	198
6.2.1	Grundangriffe	198
6.2.1.1	Direkte Angriffe	198
6.2.1.2	Umgehungsangriffe	199
6.2.1.3	Beseitigungsangriffe	204
6.2.2	Fortsetzungsangriffe	208
6.2.2.1	Direkte Fortsetzungsangriffe	208
6.2.2.2	Umgehungsfortsetzungsangriffe	209
6.2.2.3	Beseitigungsfortsetzungsangriffe	210
6.2.3	Paraden	214
6.2.4	Antwortangriffe	217
6.2.4.1	Direkte Antwortangriffe	218
6.2.4.2	Umgehungsantwortangriffe	218
6.2.4.3	Beseitigungsantwortangriffe	218
6.2.5	Gegenangriffe	222
6.2.5.1	Gegenangriffe mit Tempogewinn	222
6.2.5.2	Ausweichgegenangriffe	228
6.2.5.3	Sperrgegenangriffe	231
6.2.5.4	Meidgegenangriffe	233
6.2.6	Kombinierte Angriffe	236
6.2.6.1	Fintangriffe	236
6.2.6.2	Abarten der Fintangriffe	242
6.2.6.2.1	Fintantwortangriffe	242
6.2.6.2.2	Fintgegenangriffe	243
6.2.6.2.3	Fortsetzungsangriffe mit Finte	243
6.2.6.3	Angriffe zweiter Absicht	243
7	Das Degenfechten	249
7.1	Besonderheiten des Degenfechtens	249
7.2	Ausgewählte strategische Grundelemente	255
7.2.1	Grundangriffe	255
7.2.1.1	Direkte Angriffe	256
7.2.1.2	Umgehungsangriffe	267
7.2.1.3	Beseitigungsangriffe	270
7.2.2	Fortsetzungsangriffe	273



7.2.3	Verteidigungshandlungen und Riposten	276
7.2.3.1	Paraden	276
7.2.3.2	Meidhandlungen	278
7.2.3.3	Antwortangriffe	280
7.2.4	Fintangriffe	281
7.2.5	Gegenangriffe	284
7.2.6	Angriffe zweiter Absicht	291
7.2.7	Finte ins Tempo	293
7.2.8	Kontratempo	295
8	Das Säbelfechten	299
8.1	Besonderheiten des Säbelfechtens	299
8.2	Ausgewählte strategische Grundelemente	303
8.2.1	Angriffe	303
8.2.1.1	Grundangriffe	303
8.2.1.2	Langer Angriff	307
8.2.1.3	Beseitigungsangriffe	308
8.2.1.4	Kombinierte Angriffe	309
8.2.2	Paraden	311
8.2.3	Gegenangriffe	314
8.2.3.1	Gegenangriff mit Tempogewinn	315
8.2.3.2	Sperrgegenangriffe	317
8.2.3.3	Ausweichgegenangriffe/Finte ins Tempo	318
8.2.3.4	Meidgegenangriffe/„Bingo“	319
8.2.3.5	Beseitigungsgegenangriffe/Prise de Fer	319
8.2.4	Zweite Absicht	320
8.2.5	Fortsetzungsangriffe	322
9	Internationale Entwicklungstendenzen im Fechten	323
9.1	Bemühung um eine Basisverbreiterung der Sportart	323
9.2	Schaffung eines modernen, öffentlichkeitswirksamen Images der Sportart	326
10	Präsentation des Fechtsports	331
Internationale Erfolge deutscher Fechter und Fechterinnen bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften nach 1945		339
Literatur	351	
Register	353	
Autoren	365	
Bildnachweis	367	