

### Trainingsplan

Dieses 2-stündige Training dient als Einführung in das Freifechten und setzt Grundlagen voraus. Je nach gewählter Kontertechnik (s.u.) und Geschwindigkeit ist es für unterschiedliche Niveaus und Ausrüstungsgrade geeignet. Kurze Trink- und Verschnaufpausen sind nicht explizit aufgeführt.

### Inhalt:

intuitive Verteidigung, Wahrnehmung, Reaktion, Differenzierung zw. Angriffs- u. Verteidigungssituation, individuelle Kontertechnik, Angriff

(Hinweis: Die einzelnen Übungen werden als "dynamische Übung" eingeführt, der Hinweis auf Freifechten unterbleibt, um den Übungscharakter zu verdeutlichen.)

Block	Übung	Bemerkung	Modifikation	Ausrüstung	Min
	Aufwärmen I (Allg.)	Einlaufen (Anfersen, Knie hoch, Rückwärts, Richtungswechsel, Seitschritte, Sprünge) Oberkörper (Handgelenke, Schultern, Arme kreisen, Strecken, Windmühlen) Unterkörper (Seitsprünge var. Geschwindigkeit, Knie und Fußgelenke kreisen)			10
	Aufwärmen II (Spez.)	Einschwingen mit dem Schwert; Zurechtlegen <b>einer</b> individuell gewählten Kontertechnik gegen <b>einen</b> Oberhau re. oder li. (z.B. Schielhau, Zwerchhau, Nachreisen) - <b>Ausrüstungsbedingte Einschränkung</b>	Kontertechniken	Schwert	5
<b>I</b>	<b>Aufwärmen</b>				<b>15</b>
	Grundschnitte /-paraden I	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 50% Grundschnitte und Grundparaden, 5 Angriffe/5 Paraden (5/5), dynamischer Angreiferwechsel zw. Partnern	Geschwindigkeit; Shinai	Schwert, Maske, Handschuhe	5
	Grundschnitte /-paraden II	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 50% Grundschnitte und Grundparaden, (5/5), dynamischer Angreiferwechsel zw. Partnern, Kontertechnik gegen den gewählten Oberhau einbauen	Geschwindigkeit; Shinai, Kontertechniken	Schwert, Maske, Handschuhe	10
<b>II</b>	<b>Einführung</b>				<b>15</b>
	Vertiefung Konter	Kreisübung, individuelle Geschwindigkeit, Anwendung gewählter Kontertechnik gegen zugefochtenen Hieb,	Geschwindigkeit, mehrere Hiebe Zufechten, Auswahl Zufechter	Shinai, Maske, Handschuhe	15
<b>III</b>	<b>Vertiefung</b>				<b>15</b>
	Dynamische Übung I	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 50%, alle Angriffe (inkl. Meisterhiebe), keine Finten, (5/5), alle Paraden (inkl. Körperparaden), keine Kontertechniken	Geschwindigkeit, Freifechtausrüst.	Shinai, Maske, Handschuhe	5
	Dynamische Übung II	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 50%, alle Angriffe (inkl. Meisterhiebe), keine Finten, (5/5), alle Paraden (inkl. Körperparaden), Kontertechnik gegen den gewählten Oberhau	Geschwindigkeit, Freifechtausrüst.. Kontertechniken	Shinai, Maske, Handschuhe	15

		einbauen			
	Dynamische Übung III	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 75%, alle Angriffe (inkl. Meisterhiebe), keine Finten, (5/5), alle Paraden (inkl. Körperparaden), Kontertechnik gegen den gewählten Oberhau einbauen	Geschwindigkeit, Freifechtausrüst., Kontertechniken	Shinai, Maske, Handschuhe	5
<b>IV</b>	<b>Anwendung I</b>				<b>25</b>
<b>V</b>	<b>Pause</b>				<b>10</b>
	Dynamische Übung IV	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 50%, alle Angriffe (inkl. Meisterhiebe), mit Finten, (5/5), alle Paraden (inkl. Körperparaden), Kontertechnik gegen den einen gewählten Oberhau einbauen	Geschwindigkeit, Freifechtausrüst., Kontertechniken, Finten		15
	Dynamische Übung V	Partnerübung, Geschwindigkeit ca. 75%, alle Angriffe (inkl. Meisterhiebe), mit Finten, (5/5), alle Paraden (inkl. Körperparaden), Kontertechnik gegen den einen gewählten Oberhau einbauen	Geschwindigkeit, Freifechtausrüst., Kontertechniken, Finten		10
<b>VI</b>	<b>Anwendung II</b>				<b>25</b>
<b>VII</b>	<b>Zeitpuffer</b>	Zeitpuffer	freie Wiederholung		<b>10</b>
<b>VIII</b>	<b>Ausklang</b>	Durchlockerung	Zeitpuffer		<b>5</b>
					<b>2h</b>