

# Erfahrt alles rund ums Training

Es gibt drei verschiedene Waffenarten: Florett, Säbel und Degen. Die drei Waffen unterscheiden sich durch verschiedene Treffflächen, Treffarten und Regeln. Jede Waffe hat eine charakteristische Technik und Kampfweise. Die schnellste Waffe ist wohl der Säbel, das Florett ist besonders athletisch und der Degen stark von Taktik geprägt.

Bis zur Anfängerprüfung – Voraussetzung für eine Teilnahme an Turnieren – erlernen Anfänger die ersten Schritte, Bewegungen und Treffer mit der Waffe ihrer Wahl. Bis dahin sind sie auch mit den unterschiedlichen Regeln vertraut. Für welche Waffe – Florett, Säbel oder Degen – sich die Fechterin oder der Fechter später entscheidet, ist ganz dem eigenen Geschmack und Temperament überlassen.

Nach den ersten Anfängerübungen geht es dann auf die Fechtbahn, auf der das Erlernte im Freigeftcht erprobt wird. An der Bahn zeigt ein elektrischer Melder die Treffer an. Außerdem gibt es einen „Schiedsrichter“ beim Fechten, den Obmann oder die Obfrau. Gefechte gehen bei Erwachsenen auf 5, 10 oder 15 Treffer und sind zeitlich begrenzt.

Turniere werden als Einzelstarter und im Team gefochten. Ein Team besteht aus vier Fechterinnen oder Fechtern. Der ETV geht regelmäßig in allen Waffen mit einer oder mehreren Mannschaften an den Start. Wer im Team mitfechten darf, entscheiden die jeweiligen Ranglisten sowie die Kapitäne der Mannschaften.

## Weitere Informationen für Anfänger:

Materialien zur Anfängerprüfung  
[ETV Fechten anfaengerpruefung](#)

## Lese-Tipp:

Fünf Vorurteile übers Fechten – und was wirklich dran ist  
[ETV Fechten Fechtvorurteile](#)

# Anfänger und Anfängerinnen – herzlich willkommen beim ETV!

„Fechten ist cool! Schon immer wollte ich fechten lernen ... aber in meinem Alter?“ Das Alter ist Nebensache – in der ETV-Fechtabteilung sind Anfängerinnen und Anfänger von 8 bis 80 und darüber hinaus willkommen. Hier werden alle Waffen – Florett, Säbel und Degen – unterrichtet, für Damen und Herren, Mädchen und Jungen.

Wer Interesse am Fechten hat, kann einfach in einer Schnupperstunde das Fechten kennen lernen und gleich bei einem Training mitmachen. Voraussetzungen: Interesse am Fechten, Lust auf nette Leute, bequeme Sportkleidung, Indoorschuhe und ein bisschen Geduld. Die erforderliche Fechtausrüstung (Jacken, Masken und Waffen) kann zunächst ausgeliehen werden.

Anfänger werden speziell von der Trainern Carla und Ralph betreut. Zum Training gehört: Aufwärmen, Strecken, Beinarbeit, Klingenübungen, Partnerübungen, Einzellektionen und für die fortgeschrittenen Anfänger Freigeftchte.

# Training

Bei uns gibt es die Möglichkeit, viel und intensiv zu trainieren. Paul Donaldson leitet das wöchentliche Training und bietet eine ausgewogene Mischung aus Technik, Ausdauer, Motivation und freien Gefechten. Vom Anfänger bis zum internationalen Wettkampffechter gibt es Raum für alle begeisterten Sportler.

Ziel einer jeden Trainingseinheit ist, dass jede Sportlerin und jeder Sportler sein persönliches Leistungspotential ausschöpft. Wir sind überzeugt, dass nicht nur eine hervorragende Technik und Erfahrung einen erfolgreichen Fechter ausmachen, sondern dass auch Leidenschaft und Teamgeist unerlässlich sind. Deshalb legen wir großen Wert auf Fairplay und viel, viel Spaß auf und neben der Planche!

Unsere sportlichen Ergebnisse bestätigen uns, dass dieses Konzept aufgeht.

Wer sich selbst ein Bild machen möchte, kann jeden Montag zwischen 20:00-22:00 Uhr ohne Anmeldung zu einer unserer Trainingseinheiten kommen und mitfechten.

## Kindertraining

Ab einem Alter von 9 Jahren wird ein sog. 14-wöchiger Fechtkurs besucht. Der Kurs beinhaltet die Grundlagen des Fechtens. Dieser Kurs kostet einmalig 25 Euro. Danach wechseln die Kinder/Jugendlichen in das normale Training.

Die „Turnierreife“ erhaltet ihr mit der Anfängerprüfung des Hamburger Fechtverbands. Sie besteht aus einer theoretischen und einer praktischen Prüfung – keine Angst, durchgefallen ist noch niemand! Auf diese Prüfung werden die Kinder im normalen Training (nach dem Kurs) weiter vorbereitet.

Die „Turnierreife“ erlaubt euch dann die Teilnahme an Schüler- und Jugendturnieren. Dann beginnt das richtige Fechterleben!

Haben wir euer Interesse geweckt? Wollt ihr mal ein Florett in die Hand nehmen? Dann kommt einfach vorbei und schaut einmal zu. Schnupperstunden gibt es nach Absprache!