



## Kursplan för barnträning inom Skaraborgs Historiska Fäktskola (SKHFS)

Fysisk aktivitet är en viktig del för att uppnå välbefinnande såväl för ung som för gammal. Denna kursplan ska ge en överblick över möjligheten för unga flickor och pojkar (kursdeltagare) att delta i en annorlunda och utmanande fysisk aktivitet. Att lära sig det teoretiska och praktiska i den historiska fäktningen som SKHFS utövar och erbjuder. Med denna text hanterar vi kurser inom svensk militärsabel.

### Syfte

Syftet med träningen är främst att väcka en nyfikenhet och ett intresse för historisk fäktning. Träningstillfällena ska även ge kursdeltagarna en rolig stund med fysiska aktiviteter och lek så att de får ett intresse för rörelse och idrott rent allmänt.

### Mål

Mål med träningen är att ge deltagarna möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och utvärdera sitt utövande under träningen. På träningen ska fysiska och praktiska kunskaper läras ut liksom teoretiska begrepp på en grundläggande nivå. Undervisningen ska ge förutsättningar för att utveckla deltagarnas samarbetsförmåga och respekt för andra i en lärandemiljö som är aktiv och deltagande.

Hela verksamheten kommer sträva mot ett antal värdeord en ung fäktare förväntas omfatta, så som: ridderlighet, självdisciplin, självreflektion samt respektfullhet. Nedan uppställda mål kommer genomföras genom ett träningsupplägg varvat med lek och allvar.

Vi jobbar utifrån målet att vid kursens avslutande ska deltagarna:

- ha utvecklat sina kognitiva kunskaper inom problemlösning, analysförmåga och snabbtänkheter.
- ha kunskap om ord och begrepp inom den historiska fäktningen.
- ha utvecklat sina grunder i grovmotorik, ex. springa, hoppa, svinga, balans.
- ha utvecklat sina motoriska kunskaper inom sabelhantering, fotarbete, reflexträning och hand-öga koordination.
- kunna minst 3 av sabelns beståndsdelar.
- kunna hålla sabeln korrekt i handen.
- kunna de 4 grundgarderna inom svensk militärsabel (sekond, ters, kvart, kvint).
- kunna utföra korrekta hugg.

## **Kursen**

Det räcker med rå styrka för att svinga ett tillhygge men för att bli en god fäktare är det desto viktigare med en taktiskt och teknisk förmåga, såväl som disciplin. Alltså kräver fäktning som sport en viss nivå av mognad, en egenskap som är högst individuella och inte självklar hos varken vuxna som barn.

All träning kommer kretsa kring frasen: lekande lärande. Detta innebär att leken i sig själv kommer vara ett mål med träningen. Framförallt är förhoppningen att kunskaperna inom den historiska fäktningen ska öka genom en lekfull träning anpassad för historisk kampkonst.

Fokus kommer alltid ligga på den individuella utvecklingen och inbördes tävlan mellan deltagarna kommer aktivt motarbetas, åtminstone i ett tidigt stadie. Först när deltagaren, i ord och handling, visar en självinsikt till hur det egna handlandet påverkar omgivningen kommer ett aktivt tävlande uppmuntras. Då vinnare och förlorare är tydliga förväntas alla kursdeltagare lära sig att hantera sin vinst med ridderlig ödmjukhet och förloraren lära sig att se sin förlust som en gyllene möjlighet att finna områden till förbättring. Tävlandet blir för övrigt först aktuellt när deltagarna bedöms vara redo att sparras.

Inga tester, prov eller förhör kommer vara en del av träningen. Istället kommer det vara upp till varje deltagare att minnas teori och praktiska övningar från gång till gång.

Säkerheten under kurstillfällena är högt prioriterad. Vi tränar under markerade lektionspass, med rätt utrustning samt tränares medgivande för att få hantera de mjuka sablarna.

Alla med åldern inne, flickor och pojkar, är välkomna att prova på och påbörja träning. Men det är i slutändan upp till tränaren att bedöma om deltagaren bedöms ha de färdigheter som krävs för att avancera inom fäktningen, som till exempel att få börja med sparring.

### **Krav på tränaren**

- Vara väl förberedd.
- Alltid ha kontaktuppgifter till deltagares anhöriga.
- Alltid ha en första hjälpen låda nära till hands.
- Vara HLR-utbildad enligt gällande riktlinjer från 2011 (eller tidigare men kännedom om senaste riktlinjer, alltså 30:2).
- Alltid ha telefon nära till hands.
- Bör ha, men är inget krav, någon form av pedagogisk utbildning eller erfarenhet.

### **Kursansvarig/Huvudtränare:**

Louise Persson, 0768- 977512

Louise har tränat fäktning inom SKHFS sedan 2014 och har lett barnträningen sedan kursens start 2015. Hon har tidigare arbetat med barn och ungdomar som bland annat lägerledare.

## Träningen

Nedan följer kurstillfällenas upplägg och utrustningskrav.

### Utrustningskrav

Enbart träning	Enkla träningskläder, idrottsskor, vattenflaska
Sparring	Träningsabel, mask (köpes av föreningen eller efter överenskommelse), handskar, suspensoar
Sparring med stål	Full utrustning (i nuläget ej möjligt för barn)

### Lektionsplan

60 minuter är ungefärligt fördelat enligt följande:

Uppvärmning	15 min
Träning	10 min
Lek inkl träningens moment	15 min
Repetition	10 min
Avslutande lek & nedvarvning	10 min

Vattenpauser görs löpande.

### Lektionsplanering

I början av varje termin ges ett schema över vilka söndagar som träningspassen hålls. Vi tar hänsyn till större helger och det kan därför förekomma "lediga" söndagar men det ges alltid åtta träningspass per termin.

Träningspass	Innehåll/teknik	Förklaring & tips	Avancerad kurs <i>Termin 1/2</i>
1:a passet	Intro, fotarbete, begrepp, grundgarder	Sabel hanteras under gardarbete	Repetition. Läxa nr 1/3.
2:a passet	Fotarbete, anfallspunkter, grundgarder, begrepp	Använda spegelövning	Terminologi. Sparring etikett.
3:e passet	Garder och hugg	Röra sig kortsida > kortsida	Terminologi. Sparring etikett.
4:e passet	Uthållighetstävling, sjukvårdslådan.	Armstyrka och bestyrka. Vinst är sparring mot huvudtränare.	Sparring. Läxa nr 2/4.
5:e passet	Hugg mot mits		Sparring.

6:e passet	Begrepp; sabel, fotarbete, fäktavstånd.	Teori. Gruppstridslekar.	Terminologi. Sparring.
7:e passet	Parövning, fot och Sabelhantering.	Använd spegelövning, alternativt 1 tränare per barn	Sparring.
8:e passet - Avslutning	Avslutning, mjuk sparring ant. mot varandra/tränare, eller huggkubbe m choklad.	Familjen får närvara, diplom utdelas efter träff i sparring mot tränare. Utmana föräldrarna.	Uppvisning.