

## Technische Grundelemente TGE

Technische Grundelemente TGE						
Stellungen			Bewegungen			
Körper	Waffenhaltung Griffhaltung	Waffe	des Körpers	mit der Waffe		
Grund- stellung	französischer Griff	Ausgangsposition: Sixt	Ausfall	Treffbewegungen	Positionswechsel	Beseitigungsbewegungen
Fecht- stellung	anatomischer/ orthopädischer Griff	Klinge in Linie	Schritte	gerader Stoß	Faust: horizontal vertikal diagonal kreisförmig	Bindung
Ausfall- stellung		Faust: Positionen (1-8)	Sprünge	Umgehungsstoß		Schlag
		Spitze: Null (0) Position	Fläche	Gleitstoß	Spitze: Umgehungen: um die Glocke um die Spitze	Nachgebung
			Meidbewegungen	Coupé-Stoß		
				Sperrstoß		
				Wurfstoß		
				Winkelstoß		
				Hieb		
Waffenspezifische Unterschiede						
			Hocke	Nachstoß		

Technische Grundelemente (Überarbeitet nach Barth/Beck)

Technische Grundelemente TGE						
Stellungen			Bewegungen			
Körper	Waffenhaltung Griffhaltung	Waffe	des Körpers	mit der Waffe		
Grund- stellung  Fecht- stellung  Ausfall- stellung	französischer Griff  anatomischer/ orthopädischer Griff	Ausgangsposition: Sixt  Klinge in Linie  Faust: Positionen (1-8)  Spitze: Null (0) Position	Ausfall  Schritte  Sprünge  Flèche  Meidbewegungen	<b>Treffbewegungen</b>  gerader Stoß  Umgehungsstoß  Gleitstoß  Coupé-Stoß  Sperrstoß  Wurfstoß  Winkelstoß  Hieb	<b>Positionswechsel</b>  Faust: horizontal vertikal diagonal kreisförmig  Spitze: Umgehungen: um die Glocke um die Spitze	<b>Beseitigungsbewegungen</b>  Bindung  Schlag  Nachgebung
Waffenspezifische Unterschiede						
			Hocke	Nachstoß		

Technische Grundelemente (Überarbeitet nach Barth/Beck)

## Stellungen

### Körper

Grundstellung

Fechtstellung

Ausfallstellung

### Waffenhaltung Griffhaltung

Französischer Griff

Anatomischer /  
Orthopädischer Griff

### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie

Faust

Spitze

## Stellungen

### Körper

### Grundstellung



- Ferse des Ausfallbeins steht im rechten Winkel vor der Ferse des Standbeins.
- Beide Fersen stehen auf einer Linie.
- Beide Beine sind gestreckt.
- Die Schulter des Waffenarms zeigt nach vorne.
- Der Kopf ist gerade und schaut nach vorne.

## Stellungen

### Körper

### Grundstellung

### Fechtstellung



- Füße stehen schulterbreit auf der Gefechtslinie.
- Ausfallbein zeigt mit der Fußspitze zum Gegner.
- Beine sind gebeugt und die Knie befinden sich in einer gedachten Linie (Beinachse) über den Füßen, die die jeweilige Fußspitze nicht überragen dürfen.
- Körper befindet sich im Gleichgewicht.
- Physiologische Gegebenheiten müssen beachtet werden, so dass die Gesundheit nicht gefährdet wird.
- Oberkörper ist aufrecht, die Schultern befinden sich auf einer Höhe, Blickrichtung zum Gegner.
- Waffenarm ist mit dem Ellenbogen eine Handbreit von der Hüfte entfernt und das Handgelenk befindet sich leicht oberhalb des Ellenbogens.
- Hand des Waffenarms ist leicht supiniert, zeigt zum Gegner.
- Schwungarm ist seitlich leicht angewinkelt, die Haltung entspricht dem Waffenarm, Handgelenk locker.

## Stellungen

### Körper

Grundstellung

Fechtstellung

**Ausfallstellung**



- Füße stehen auf der Gefechtslinie.
- Standbein ist gestreckt.
- Knie des Ausfallbeins befindet sich in einer gedachten Linie über dem Mittelfuß, Oberschenkel parallel zum Boden, Fußspitze zeigt zum Gegner.
- Fußsohle des Standbeines befindet sich komplett am Boden.
- Oberkörper ist aufrecht, die Schultern und die beiden Hüftknochen befinden sich jeweils auf einer Höhe.
- Waffenarm und Schwungarm sind über der Gefechtslinie.
- Daumen des Schwungarms zeigt nach oben und die Hand ist leicht supiniert.

## Stellungen

### Waffenhaltung Griffhaltung

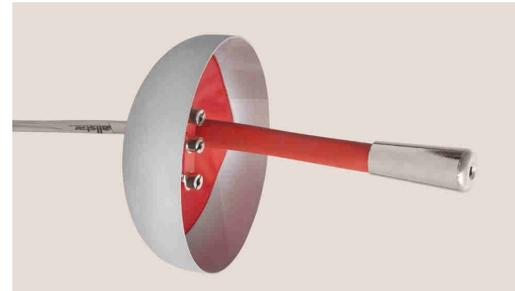


- Daumen und Zeigefinger halten den Griff zwischen den Fingerkuppen (drittes Fingerglied).
- Mittel-, Ring- und kleiner Finger ziehen den Griff sanft in die Handfläche.

## Stellungen

Waffenhaltung  
Griffhaltung

Französischer Griff



## Stellungen

### Waffenhaltung Griffhaltung

Französischer Griff

Anatomischer /  
Orthopädischer Griff



## Stellungen

**Waffe**

**Ausgangsposition Sixt**



## Stellungen

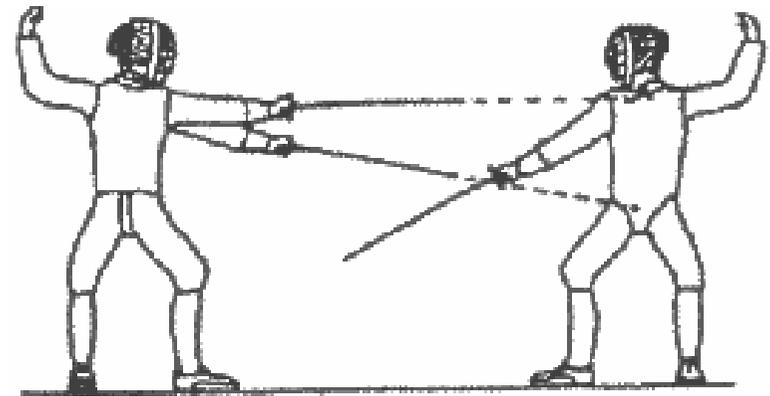
### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie



Die Stellung in Linie ist eine spezifische Stellung, in der der bewaffnete Arm des Fechters gestreckt ist und die Spitze die gültige gegnerische Trefffläche ununterbrochen bedroht (vgl. FIE Reglement: t.15)



## Stellungen

### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie

Faust

Spitze



Null-Position (0)

- Bedroht zentral die Blöße mit flacher Klingenstellung in neutraler Faustlage.

Sixt-Position (6)

- Schützt die Blöße oben außen
- leichte Supination der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet

Quart-Position (4)

- Schützt die Blöße oben innen
- leichte Pronation der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet

## Stellungen

### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie

Faust

Spitze



Oktav-Position (8)

- Schützt die Blöße unten außen
- leichte Supination der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet.

Septim-Position (7)

- schützt die Blöße unten innen
- leichte Supination der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet

## Stellungen

### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie

Faust

Spitze



Terz-Position (3)

- schützt die Blöße oben außen
- leichte Pronation der Hand
- Spitze zeigt nach oben außen

Quint-Position (5)

- schützt die Blöße oben innen
- leichte Supination der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet

## Stellungen

### Waffe

Ausgangsposition Sixt

Klinge in Linie

Faust

Spitze



Second-Position (2)

- schützt die Blöße unten außen
- starke Pronation der Hand
- Spitze bleibt weitestgehend auf den Gegner gerichtet

Prim-Position (1)

- schützt die komplette innere Blöße
- Überpronation der Hand
- Spitze zeigt nach unten

## Bewegungen

### Körper

Ausfall

Schritte

Sprünge

Flèche

Meidbewegungen

### Waffe

#### Treffbewegungen

Gerader Stoß

Umgehungsstoß

Gleitstoß

Coupé-Stoß

Sperrstoß

Wurfstoß

Winkelstoß

Hieb

#### Positionswechsel

Faust:

horizontal, vertikal,  
diagonal, kreisförmig

Spitze:

Umgehungen:

- um die Glocke
- um die Spitze

#### Beseitigungs- bewegungen

Bindung

Schlag

Nachgebung

## Bewegungen

### Körper

### Ausfall



- Die beginnende Streckung des Waffenarms leitet den Ausfall ein.
- Das Ausfallbein wird auf der Gefechtslinie vortriebswirksam nach vorne gestreckt.
- Das Standbein drückt sich ab und unterstützt die Beschleunigung des Körpers und des Ausfallbeins vortriebswirksam entlang der Gefechtslinie in Richtung Gegner.
- Den Schwungarm explosiv nach hinten ausklappen, Daumen zeigt nach oben und die Hand ist leicht supiniert.
- Die Ferse setzt auf und der Fuß rollt auf die ganze Sohle ab.
- Der Körper wird muskulär in die Ausfallstellung stabil abgefangen.

### Rückkehr zur Fechtstellung

- Aktives Beugen des Standbeins und zeitgleiche Streckung des Ausfallbeines.
- Dynamisches Abdrücken des Ausfallbeins und Rückführung in die Fechtstellung.
- Zeitgleiche Bewegung des Schwungarmes und des Waffenarmes in die Position der Fechtstellung.

## Bewegungen

### Körper

### Ausfall

### Schritte



#### Schritt vorwärts

- Das Ausfallbein wird auf der Gefechtslinie vortriebswirksam bewegt und über die Ferse oder den Ballen nach vorne gesetzt.
- Aktives Nachsetzen des Standbeines in die Fechtstellung.
- Oberkörper und Hüfte bleiben stabil auf einer Höhe.

#### Schritt zurück

- Das Standbein wird auf der Gefechtslinie nach hinten gesetzt und über den Ballen abgerollt.
- Aktives Zurücksetzen des Ausfallbeins in die Fechtstellung.
- Oberkörper und Hüfte bleiben stabil auf einer Höhe.

## Bewegungen

### Körper

### Ausfall

### Schritte



#### Kreuzschritt vorwärts

- Das Standbein wird an der Innenseite des Ausfallbeins vorbei nach vorne gesetzt.
- Vorsetzen des Ausfallbeins an der Ferse des Standbeins vorbei in die Fechtstellung.
- Oberkörper und Hüfte bleiben stabil auf einer Höhe.

#### Kreuzschritt rückwärts

- Das Ausfallbein wird an der Ferse des Standbeins vorbei nach hinten gesetzt.
- Zurücksetzen des Standbeins an der Innenseite des Ausfallbeins vorbei in die Fechtstellung.
- Oberkörper und Hüfte bleiben stabil auf einer Höhe.

## Bewegungen

### Körper

Ausfall

Schritte



### Doppelschritt

- Das Ausfallbein wird auf der Gefechtslinie vortriebswirksam bewegt und über die Ferse oder den Ballen nach vorne gesetzt.
- Aktives Nachsetzen des Standbeines in die Fechtstellung.
- Mit Absetzen des Standbeins wird der Bewegungsablauf mit fließendem Übergang fortgeführt.
- Oberkörper und Hüfte bleiben während der Bewegung stabil auf einer Höhe.

## Bewegungen

Körper

Ausfall

Schritte

Sprünge



### Sprung vorwärts

- Schnelles Abstoßen des Standbeins.
- Zeitgleich zieht das Ausfallbein vortriebswirksam über den Ballen entlang der Gefechtslinie.
- Gleichzeitiges Aufsetzen beider Füße.

### Sprung rückwärts

- Schnelles Abstoßen des Ausfallbeins.
- Zeitgleich stößt das Standbein rückwärtsgerichtet entlang der Gefechtslinie über den Ballen ab.
- Gleichzeitiges Aufsetzen beider Füße.

## Bewegungen

### Körper

Ausfall

Schritte

Sprünge

**Flèche**



- Die beginnende Streckung des Waffenarms leitet den Flèche ein.
- Schnelles Abstoßen des Standbeins bei gleichzeitigem vortriebswirksamem Ziehen durch das Ausfallbein über den Ballen entlang der Gefechtslinie.
- Während des Vorbeiziehens des Standbeines wird mit dem Ausfallbein nach vorne abgesprungen bei gleichzeitigem Strecken beider Arme.
- Die Landung erfolgt auf dem Standbein.

## Bewegungen

### Körper

Ausfall

Schritte

Sprünge

Flèche

### Meidbewegungen



Ausweichbewegungen zur Vermeidung eines Treffers

## Bewegungen

### Waffe

Treffbewegungen



Startposition SIXT

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

### Gerader Stoß



- wird aus der Startposition Sixt heraus durchgeführt
- mit der Spitze beginnend wird durch Streckung des Waffenarmes auf der Gefechtslinie nach vorne bis zum Treffen beschleunigt, die Faust befindet sich eine halbe Glocke über der Schulter
- beim Aufkommen des Treffers biegt sich die Klinge nach oben

### Nachstoß

- ist ein zweiter Stoß, der aus der zuvor entstandenen Position als gerader Stoß oder als Umgehungsstoß ausgeführt wird
- beim Aufkommen des Treffers kann sich die Klinge in verschiedene Richtungen biegen

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß

Umgehungsstoß



- vor dem Treffer wird die Spitze um die gegnerische Glocke geführt.
- Umgebungsbewegungen sind horizontal, vertikal, diagonal sowohl ohne gegnerische Klinge als auch um die gegnerische Glocke bzw. Spitze möglich.

**Umgehung:** Die Spitze bewegt sich um die gegnerische Glocke mit Wechsel der Blöße.

**Kreisumgehung:** Die Spitze bewegt sich um die gegnerische Glocke in die selbe Blöße.

**Coupé:** Die Spitze bewegt sich um die gegnerische Spitze mit Wechsel der Blöße. --> Variante: Abstreifen: Der Umgehung vorausgehender, von der Schwäche zur Spitze gerichteter Gleitschlag, dem ein Stoß oder Wurfstoß folgen kann.

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß  
Umgehungsstoß  
**Gleitstoß**



Die gegnerische Klinge wird bis zum Aufkommen des Treffers kontrolliert und gebunden.

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß  
Umgehungsstoß  
Gleitstoß  
**Coupé-Stoß**



Vor dem Treffer wird die Spitze um die gegnerische Spitze geführt.

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß  
Umgehungsstoß  
Gleitstoß  
Coupé-Stoß  
**Sperrstoß**



- ein gerader Stoß mit Klingenopposition am Ende der Treffbewegung

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß  
Umgehungsstoß  
Gleitstoß  
Coupé-Stoß  
Sperrstoß  
**Wurfstoß**



- die Spitze wird wie beim Coupé bis zur Trefffläche beschleunigt
- am Ende ist der Arm zum Treffer komplett gestreckt

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß

Umgehungsstoß

Gleitstoß

Coupé-Stoß

Sperrstoß

Wurfstoß

**Winkelstoß**



- das Handgelenk wird zum Treffer dorsal oder ventral gebeugt
- zwischen Unterarm und Klinge entsteht ein Winkel, der eine günstigere Position der Klingenspitze zur gegnerischen Trefffläche ermöglicht, um eine erfolgreiche Abwehr zu vermeiden

## Bewegungen

### Waffe

### Treffbewegungen

Gerader Stoß  
Umgehungsstoß  
Gleitstoß  
Coupé-Stoß  
Sperrstoß  
Wurfstoß  
Winkelstoß

### Hieb



## Bewegungen

### Waffe

### Positionswechsel



### Faust:

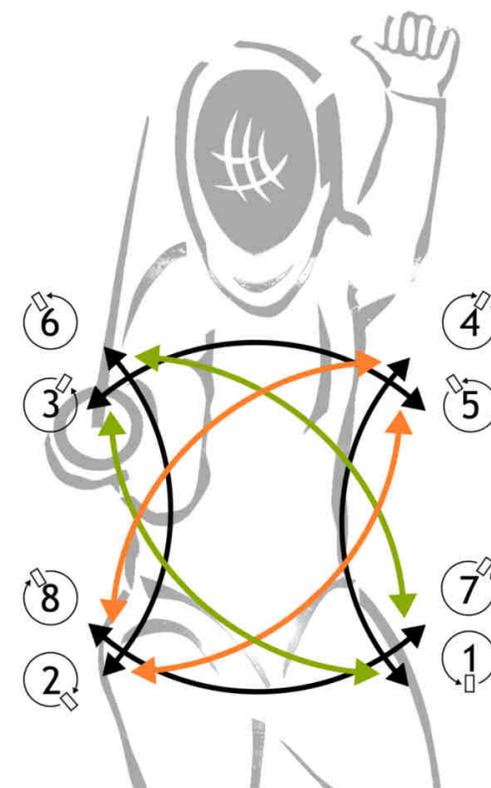
horizontal, vertikal,  
diagonal, kreisförmig

### Spitze:

Umgehungen:

- um die Glocke
- um die Spitze

(6) -> (4) Sixt zu Quart	(4) -> (6) Quart zu Sixt
(6) -> (8) Sixt zu Oktav	(4) -> (8) Quart zu Oktav
(6) -> (7) Sixt zu Septim	(4) -> (7) Quart zu Septim
(°6) Sixt zu Sixt = Kreissixt	(°4) Quart zu Quart = Kreisquart
(8) -> (6) Oktav zu Sixt	(7) -> (6) Septim zu Sixt
(8) -> (4) Oktav zu Quart	(7) -> (4) Septim zu Quart
(8) -> (7) Oktav zu Septim	(7) -> (8) Septim zu Oktav
(°8) Oktav zu Oktav = Kreisoktav	(°7) Septim zu Septim = Kreisseptim



## Bewegungen

### Waffe

### Beseitigungs- bewegungen



### Beseitigung

= Klingenbewegung mit dem Zweck, die gegnerische Klinge zu kontrollieren bzw. eine Bedrohung zu eliminieren oder eine Reaktion zu provozieren.

## Bewegungen

### Waffe

### Beseitigungs- bewegungen

### Bindung



- die Dauer des Klingenkontaktes ist variabel (lang)
- wird aus allen Richtungen durchgeführt
- Übertragung (Klingenkontrolle und -transport)

## Bewegungen

### Waffe

### Beseitigungs- bewegungen

### Bindung

### Schlag



- die Dauer des Klingenkontaktes ist kurz
- wird aus allen Richtungen durchgeführt
- Schlag mit Impuls in die Richtung der gegnerischen Hand
- Schlag ansatzlos (Handrotation)
- Variante: Gleitschlag: Von der Schwäche zur Spitze gerichteter Schlag, der innerhalb eines Tempos in eine Gleitbewegung übergeht.

## Bewegungen

### Waffe

### Beseitigungs- bewegungen

Bindung

Schlag

**Nachgebung  
(Zedierung)**



- die Dauer des Klingenkontaktes ist variabel (lang)
- Veränderung des Hebelverhältnisses am Ende eines gegnerischen Gleitstoßes