

Das Spielmobil des Westfälischen Fechter-Bundes



STATIONSKARTEN

1. Leiter und Kissen
2. Schnur Frisbee
3. Der zweite Arm
4. Speedstack-Grab
5. Dribbelparcours
6. Wippenparade

1. Leiter und Kissen



- Stelle dich in Fechtstellung in die ersten Felder der Koordinationsleiter.
- Dein Partner wirft dir nacheinander unterschiedlich farbige Säckchen zu. Benenne die Farbe des heranfliegenden Säckchens und fängst dieses mit dem vorderen Arm.
- Wirf es zu deinem Partner zurück und gehe mit beiden Füßen ein Feld weiter. Der vordere Fuß beginnt
 - Variante:
 - Starte am hinteren Ende der Leiter und mache während des Fangens zwei Schritte zurück. Während du zurück wirfst gehst du ein Feld vorwärts

2. Schnur Frisbee



- PARTNERÜBUNG
- Stellt euch auf den beiden Seiten der Schnur auf
- Passt die Frisbee unter der Schnur so hin und her, dass die Frisbee mit möglichst starker Rotation fliegt
 - Variante:
 - Vorhand
 - Rückhand
- Passt so über die Schnur hinweg, dass Sie die Frisbee auf die Seite gekippt im hohen Bogen über die Schnur fliegt
 - Variante:
 - Die Frisbee dreht sich nach vorne
 - Die Frisbee dreht sich nach hinten

3. Der zweite Arm



- Stelle dich in Fechtstellung ein paar Meter entfernt vor
 - Deinem Partner
 - Einer Wand auf
- Dein „Waffenarm“ zeigt in Richtung Wand/Partner
 - Passe mit der Wand/deinem Partner einen Ball hin und her
- Der abgewandte Arm hat währenddessen die Aufgabe
 - Einen Ballon in der Luft zu dribbeln
 - Einen Ball leicht hoch zu werfen und zu fangen
 - Einen Ring um den Arm zu kreisen

4. Speedstack-Grab



Trainer

- Stelle die Hütchen nach Farben sortiert in vier Reihen nebeneinander auf
- Wenn dein Fechter an der Startlinie bereit steht, nenne ihm als Startkommando die Zahl der Reihe oder eine Becherfarbe nutzen
- Du kannst auch Kombination nennen oder Rechenaufgaben stellen

Fechter

- Stelle dich in Fechtstellung mehr als eine Armlänge von den Bechern entfernt auf
- Auf Kommando deines Partners greifst du, so schnell du kannst, den entsprechenden Becher
- Stelle den Becher neben dir auf den Boden und mache dich für das nächste Startkommando bereit

5. Dribbelparcours



- **VORBEREITUNG:**
 - Halte den Ball in einer Hand
 - Stelle dich in die ersten beiden Felder der Leiter – der Fuß auf der Seite deiner Ballhand steht im vorderen Feld
- **SCHRITT VORWÄRTS:**
 - Dribble den Ball ins übernächste Feld
 - Nachdem du den Ball losgelassen hast, gehe schnell mit den Füßen ein Feld nach vorne und fange den Ball. Der vordere Fuß beginnt den Schritt
- **SCHRITT RÜCKWÄRTS**
 - Dribbel den Ball ins Feld direkt vor dir
 - Nachdem du den Ball losgelassen hast, gehe schnell mit den Füßen ein Feld nach hinten und fange den Ball. Der hintere Fuß beginnt

6. Wippenparade

Trainer

- Stelle dich in die Mitte der vier Kästen
- Wirf deinem Partner nacheinander verschiedene Säckchen zu
 - Gelbe und grüne Säckchen unter der Hüfthöhe
 - Rote und Blaue Säckchen oberhalb der Hüfthöhe
- Achte darauf, dass du die Säckchen in angemessener Intensität wirfst

Fechter

- Stelle dich auf die Wippe
- Wehre die heranfliegenden Säckchen so ab, dass diese im Kasten der selben Farbe landen