



FECHTEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Waffenwahl, Beinarbeit und die Etikette der Planche für deine ersten Gefechte.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Schutzkleidung	Hoch	Niemals eine Waffe ohne vollständige, unbeschädigte Schutzausrüstung führen.
Passform	Mittel	Schutz ja, aber ohne die Beweglichkeit einzuschränken.
Pflege	Mittel	Kleidung nach dem Training trocknen, Material regelmäßig auf Ermüdung prüfen.

2. PLANCHE-KNIGGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Gruß ist Pflicht: Vor und nach jedem Gefecht – Respekt ist das Fundament dieses Sports.



Waffe nur auf der Planche: Und nur gegen einen vollständig geschützten Gegner – ohne Ausnahme.



Blick zur Trefffläche: Nicht auf die eigenen Füße schauen – dein Ziel ist der Gegner, nicht der Boden.



Maske bleibt zu: Bei jeder Übung mit Waffe – ohne Ausnahme, auch beim lockeren Techniktraining.

3. WAFFEN-KOMPASS

Wichtigkeit: **Mittel**

WAFFE	MERKMAL
Florett	Stoßwaffe, Trefferfläche Rumpf – die klassische Lernwaffe mit Trefferrecht.
Degen	Stoßwaffe, ganzer Körper zählt – ohne Trefferrecht, taktisch geprägt.
Säbel	Hieb und Stoß oberhalb der Gürtellinie – das schnellste Spiel.

4. FECHT-ATHLETIK

Wichtigkeit: **Mittel**



Explosive Beine: Schnelligkeit auf der Planche entscheidet – Ausfallschritte und Sprints trainieren.



Core-Stabilität: Schützt vor Verletzungen und hält dich in der Balance.



Intervalle: Kurze, intensive Phasen simulieren die Belastung eines echten Gefechts.

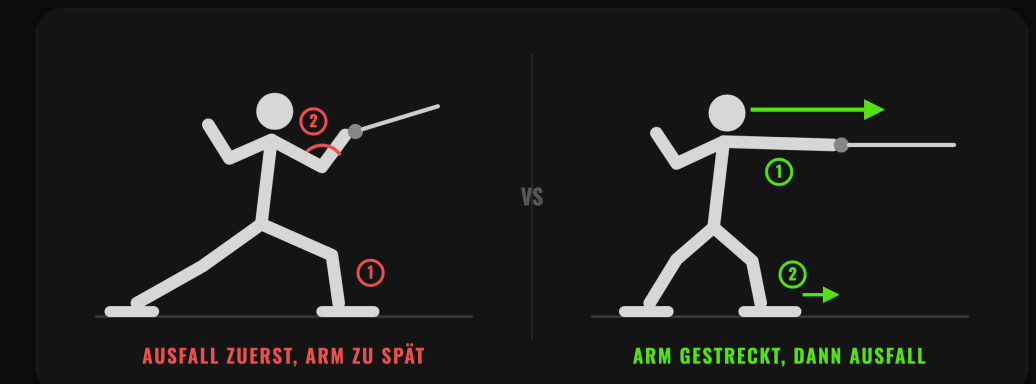


Beinarbeit-Drills: Vor- und Rückschritte auf Distanz drillen – die Planche ist ein Laufsport.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ARM VOR BEIN

Wichtigkeit: **Hoch**

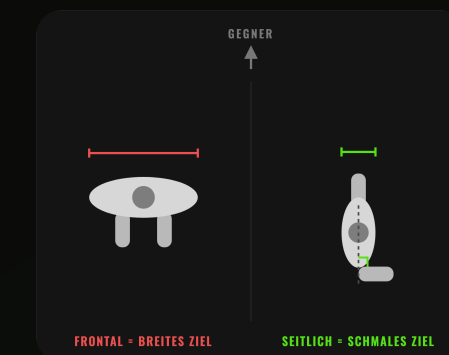


Konzept: Wer erst springt und dann streckt, verschenkt Reichweite und Trefferrecht.

Tipp: Die Streckung des Waffenarms geht der Beinarbeit immer voraus – dann erst der Ausfall.

FAKTOR 2: SEITLICH & BALANCIERT

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Frontal stehend bietest du die maximale Trefferfläche.

Tipp: Seitliche Stellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen – jederzeit vor UND zurück können.

FAKTOR 3: FINGER STATT FAUST

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Verkrampfte Muskeln und weite Schwünge machen langsam und unpräzise.

Tipp: Die Spitze mit Daumen und Zeigefinger führen, bewusst atmen – kleine Bewegungen gewinnen.



PRO-TIPP: Fechten wird mit den Beinen gewonnen: Zehn Minuten Beinarbeit vor jedem freien Fechten zahlen mehr ein als jede neue Klinge – Distanz ist die beste Parade.