

Fechten

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	In den Vereinen des Deutschen Fechter-Bundes (dfb) waren 2009 ca. 8.000 Jungen und 4.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert.
Historie	Schon vor 4000 Jahren gab es erste Waffenmeister in China und schriftliche Anweisungen zum Führen der Waffen. In Ägypten und später in Griechenland und im Römischen Reich entstanden erste Fechtschulen. Seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 (Athen) ist Fechten olympisch (Säbel und Florett). Degenfechten ist seit 1900 (Paris) olympisch. Für Frauen ist das Fechten mit dem Florett seit 1920 (Antwerpen), das Fechten mit dem Degen seit 1996 (Atlanta) und das Fechten mit dem Säbel seit 2004 (Athen) olympisch.
Kurzcharakteristik	Fechten ist in erster Linie eine Zweikampfsportart. Als sportliche Disziplin werden beim Fechten der Säbel, das Florett und der Degen eingesetzt. Grundsätzliches Ziel ist es, dem Gegner mit der eigenen Waffe Treffer zuzufügen, wobei die Trefffläche bei den verschiedenen Waffen variiert (Florett – nur der Rumpf; Säbel – Rumpf, Arme, Kopf; Degen – der ganze Körper).

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Schnellkraft
konditionell (sekundär)	Kraftausdauer
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Reaktionsfähigkeit
Psychisch	Konzentrationsfähigkeit
Besonderheiten	Allen Disziplinen im Fechten ist die hohe technische Anforderung gemeinsam.

Kontraindikationen

absolut	
relativ	
sportarttypische Verletzungen	Außenbanddistorsionen und -rupturen im Sprunggelenk, Achillessehnen(sub-)rupturen, Verletzungen an der Wirbelsäule mit Blockierungen, besonders BWS, Ruptur vorderes Kreuzband, Kontusionen im Knie, Muskelfaserriss v.a. M. semitendinosus, M. biceps femoris, M. rectus femoris, Distorsion und Schnittverletzungen des Handgelenks bzw. der Fingergelenke
sportarttypische Überlastungsfolgen	Ventraler Kniegelenkschmerz bei häufig gleichzeitig bestehender Hüftbeugekontraktur und Abschwächung der ischiocruralen Muskulatur des vorderen Beines, Patellaspitzensyndrom, Lig. patellae-Ansatzentzündung, Bursitis infrapatellaris, Tendinosen und Peritendinosen im Bereich Achillessehne und Calcaneus,

	Metatarsalgien Vorfußbereich, mediales Schienbeinkantensyndrom, Tibialis anterior Syndrom, Peroneus-brevis Syndrom, unspezifische Lumbalgien Bereich der Wirbelsäule, Bandscheibenvorfall, subacromiales Impingement, Ansatzentzündung M. supraspinatus und M. infraspinatus, Epicondylitis humeri radialis
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Die sportarttypischen Bewegungen im Passgang provozieren muskuläre Dysbalancen, konsequente Einlagenversorgung, auf exakte Ausführung Beinarbeit achten
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Gesundheitszeugnis für bis 18-jährige obligatorisch.

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	Wettkämpfe können erst nach einer bestandenen Anfängerprüfung bestritten werden.
Trainingshäufigkeit	Im Anfänger- und Grundlagentraining 1-2 Trainingseinheiten pro Woche. Im Leistungstraining ist tägliches Training obligatorisch.
Komplementärsportart	Gymnastik/Tanz, Ballsportart
Anmerkungen	www.fechten.org