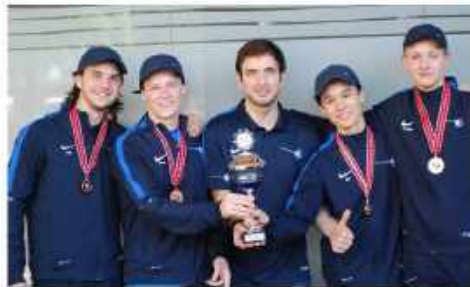




ZFC – Leitfaden für Fechteltern





Herzlich Willkommen beim Zürcher Fechtclub!

Liebe Fechteltern,

wir freuen uns, dass Eure Kinder beim Zürcher Fechtclub (ZFC) den Fechtssport erlernen. Der Nachwuchs aller Altersgruppen und engagierte Eltern sind ein Herzstück unseres Vereins!

Eure Kinder werden im ZFC Piste an Piste mit Leistungs- und Breitensportlern trainieren, Siege und Niederlagen im Team erleben, Freunde finden und hoffentlich eine Leidenschaft für das Fechten entwickeln, die ein Leben lang anhält.

Damit dies gelingt, bietet der ZFC einmalige Trainingsbedingungen:

- 4 festangestellte diplomierte Fechtmeister mit langjähriger Erfahrung
- Moderne Trainingskonzepte für Kinder und Jugendliche
- Ein Fechtssaal, in dem von Montag bis Freitag flexibel trainiert werden kann und der auch Stützpunkt für die nationalen Kadertrainings ist.

Genauso wichtig sind Eltern, die unterstützen und ermutigen. Dieser Leitfaden soll Euch als Fechteltern eine Orientierung bieten, damit Ihr Training und Turniere gut in Euren Familienalltag integrieren könnt.

Inhalt

Eure Ansprechpartner und Infoquellen _____	1
Warum Fechten? _____	3
Unser Werte – Verhalten im ZFC _____	6
Ausrüstung _____	8
Training _____	13
Turniere & Brassards _____	19
Nachwuchsförderung & Sponsoring _____	24



Eure Ansprechpartner und Infoquellen

Unsere Maîtres

Der Zürcher Fechtclub ist stolz, dass die Ausbildung seit Jahrzehnten in den Händen professioneller diplomierter Maîtres liegt. Die Maîtres danken Euch Fechteltern für Euer Vertrauen und freuen sich auf ein gutes Miteinander!

Seit 2016 hat **Maître Guillaume Adam Le Gouare** das Amt des Haupttrainers übernommen.



Me. Adam Le-Gouare

«Ich stehe gerne für Eure Fragen und Anliegen zur Verfügung. Ich informiere Euch jeweils zu Saisonbeginn nach den Sommerferien über Saisonziele, wichtige Termine, das Trainingskonzept und organisatorische Themen. Da ich mich während der Trainingszeiten auf die Arbeit mit Euren Kindern konzentriere, bitte ich Euch, für zeitintensivere Gespräche einen Termin zu vereinbaren oder mich via Email zu kontaktieren: fechten@zfc.ch.»

Seit 2019 verstärkt **Flurin Gächter** als Assistententrainer den Trainerstab

Maître Rolf Seeliger und **Maître François Muller**, die beide das Pensionsalter erreicht haben, stellen ihre wertvolle Expertise dem Zürcher Fechtclub weiterhin mit einem reduzierten Pensum zur Verfügung.



Me. Flurin Gächter



Me. Seeliger

Das Trainerteam wird unterstützt durch ausgebildete Jugend & Sport-Leiter.



Me. Muller

Die wichtigsten Kontaktdaten und Infoquellen

Email:	fechten@zfc.ch	Postadresse:	Zürcher Fechtclub Saalsporthalle Giesshübelstr. 41 8045 Zürich
ZFC Webseite:	https://www.zfc.ch	Anreise mit ÖV	Haltestellen „Saalsporthalle“ oder „Sihlcity Nord“ – Tram Nr. 5, 13, 17 – S-Bahn S4 – Bus Nr. 72, 89, 200, 444 und 445
Facebook	https://www.facebook.com/zuercherfechtclub/	Webseite und Social Media des Schweizerischen Fechtverbands	https://www.swiss-fencing.ch Swiss Fencing bietet die aktuellsten und vollständigsten Infos zu Resultaten, Ranglisten und News rund um den Schweizer Fechtsport:
Newsletter	ZFC Update abonnieren via zfc.ch oder direkt http://eepurl.com/dEMDa1		
Telefon Fechtsaal:	044 462 7350		
Vorstand:	Die <u>Vorstandsmitglieder</u> auf zfc.ch vorstand@zfc.ch		
Co-Präsidium:	Olivier Villiger & Ivo Moeschlin copraesidium@zfc.ch		
Generalversammlung	Findet jährlich i.d.R. im März im Fechtsaal statt. Eltern sind als Gäste herzlich eingeladen (nur stimmberechtigt, falls sie Aktivmitglied sind)		
Administration	Für Adressänderungen, Fragen zur Rechnung usw. wendet Euch bitte an Beatrice Lusti via beatrice.lusti@zfc.ch . Sie ist im Vorstand, dreifache Fechtmutter und entlastet die Maîtres in der Administration.		



Warum Fechten?

Fechten ist ein faszinierender Sport, der Kindern und Jugendlichen aber auch Konzentration, Disziplin, Geduld und eine gehörige Portion Frustrationstoleranz abverlangt. Bei jedem Gefecht muss ein Sieg oder eine Niederlage verarbeitet werden. Wer nicht aufgibt, gewinnt wertvolle Kompetenzen:

- Selbstbewusstsein & Selbstreflexion: Wo sind meine Stärken und Schwächen? Woran muss ich arbeiten?
- Wahrnehmung & Entscheidungsfähigkeit: Wie verhält sich mein Gegner? Wann muss ich abwarten? Wann ist der richtige Zeitpunkt anzugreifen?

Fechten ist ein vielfältiger Sport, in dem körperliche und mentale Fähigkeiten gefordert sind. Fechten bietet damit Kindern und Jugendlichen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen die Chance, ihre Stärken einzubringen und weiterzuentwickeln, aber auch Schwächen zu kompensieren. Körpergrösse kann mit Schnelligkeit ausgeglichen werden. Kraft kann mit Taktik und Strategie begegnet werden. An einem guten Tag ist alles möglich! Fechten fördert:

- Konzentration & Entschlossenheit
- Kraft & Koordinationsfähigkeit
- Taktisches & strategisches Denken
- Reaktionsfähigkeit & Schnelligkeit
- Teamgeist & Respekt

Fechten hat Tradition



Bereits vor über 3000 Jahren finden sich erste Spuren einer Kampfkunst mit Stichwaffen und Masken im alten Ägypten. Die antiken Griechen und Römer kannten Wettkämpfe und Lektionen mit Stichwaffen. Die Wurzeln

unseres modernen Fechtens liegen in Spanien, Frankreich und Italien, wo sich seit dem 15. Jahrhundert Fechtschulen und –theorien entwickelten, die von Fechtmeistern unterrichtet wurden. Die erste Fechtschule in der Schweiz entstand 1463 in Luzern.

Von der Fechtkunst zum Breitensport

Der Zürcher Fechtclub besteht seit 1924. Ursprünglich befand sich der Fechtsaal in der Villa im Parkring in der Enge, in der seit 1925 ein professioneller Maître unterrichtete. Seither hat sich das Fechten vom elitären Zeitvertreib zum Breitensport entwickelt. In der Saalsporthalle lebt der ZFC diese Haltung. Wir freuen uns über unsere bunt gemischte und internationale Mitgliederbasis. Kinder oder Jugendliche sollen nicht wegen begrenzter finanzieller Mittel auf das Fechten verzichten müssen. Bekleidung aus zweiter Hand bietet günstige Alternativen. Beim Mitgliederbeitrag erlauben unsere Statuten Sonderabkommen. Fechteltern in schwierigen Situationen können sich jederzeit an den Vorstand wenden. Wir finden eine Lösung!

Fechten ist olympisch



Seit den ersten modernen olympischen Spielen 1896 gehört Fechten mit Florett und Säbel zu den olympischen Disziplinen. 1900 kam der Degen und das Mannschaftsfechten hinzu. Seit 1924 fechten Damen, mit dem Florett und erst seit 1996 auch mit dem Degen um olympische Medaillen.

Auch ZFC-Athleten konnten sich für Olympia qualifizieren. 2004 hat Diana Romagnoli, im ZFC trainiert von Maître Muller, mit der Degenmannschaft die Silbermedaille in Sydney gewonnen. Peer Borsky nahm mit der Schweizer Degenmannschaft 2016 an der Olympiade in Rio teil und erreichte mit der Mannschaft Platz 6 und damit ein olympisches Diplom.



Peer Borsky, ZFC (links) mit Max Heinzer bei der Eröffnungsfeier in Rio

(Fotos: Peer Borsky)

Fechten ist für Zuschauer nicht ganz einfach

Fechten ist ein schneller Sport und scheint für Laien, die selbst nicht fechten, anfänglich kompliziert. Doch mit etwas Verständnis für die Grundregeln und nach wenigen Turnieren, wächst die Faszination.

Gefochten wird nach den Regeln des internationalen Fechtverbandes (fie.org) und nach den Richtlinien und Reglementen des Schweizerischen Fechtverbands.

Wir wollen Euch in diesem Leitfaden nicht die Regeln des Degenfechtens im Detail vermitteln. Eure Kinder werden sie Euch sicher gerne erklären ☺. Eine gute Übersicht bietet:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Fechten>.

Grundbegriffe des elektrischen Degenfechtens

- Im Degen ist der gesamte Körper Trefferfläche – vom Scheitel bis zu den Füßen.
- Treffer können mit der Stosswaffe Degen nur mit der Spitze gesetzt werden. Ein Stoss mit mindestens 750g Druck schließt den Stromkreis und der Melder zeigt einen Treffer. Ob einem Fechter ein gültiger Treffer zuerkannt wird, erkennt Ihr am gehobenen Arm des Juge (=Kampfrichters). Liegen zwei Treffer nicht mehr als 40–50 msec auseinander, zeigt der Melder einen Doppeltreffer an, der für beide Fechter gewertet wird.



En garde Prêt AlleZ Halte Angriff Touché / Getroffen Touche / Treffer (beide Arme=Doppeltreffer)

- Gefochten wird auf einer Piste (Planche) mit einer Länge von 14m und einer Breite von 1,5 – 2m, die in eine Start-, Mittel-, Warn- und Endlinie aufgeteilt ist. Das Verlassen der Piste nach hinten über die Endlinie mit beiden Beinen resultiert in einem Straftreffer, d.h. der Gegner erhält einen Treffer. Das Verlassen der Piste seitlich führt zu einer Unterbrechung und einem Bodenverlust von 1 m.
- Auf wieviele Treffer in den Vorrunden (Poules) und bei den Direktausscheidungen (Elimination) gefochten wird und wie lange, hängt vom Modus des Turnierveranstalters und der Altersklasse ab. Derjenige Fechter der zuerst z.B. 5 Treffer in 3 Minuten oder 15 Treffer nach 3x3 Minuten erreicht, oder die meisten Treffer bei Ablauf der Kampfzeit hat, gewinnt. Falls es unentschieden steht, wird die Kampfzeit um eine Minute verlängert und das Los legt die Priorität für einen Fechter fest. Der nächste gültige Treffer entscheidet. Falls kein Treffer fällt, gewinnt der Fechter mit Priorität.
- Bei Regelverstößen zeigt der Juge Karten. Es gibt gelbe Karten als Verwarnung, die bei Wiederholung zu roten Karten führen. Rote Karten bedeuten einen Straftreffer und schwarze Karten führen zur Disqualifikation.

Unser Werte – Verhalten im ZFC

Fechten ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Haltung.

Respekt und Höflichkeit gegenüber Maître, Gegner und Schiedsrichter haben einen hohen Stellenwert. Wer beispielsweise nach einer bitteren Niederlage dem Gegner den Gruss verwehrt, wird vom Turnier ausgeschlossen. Respekt zeigt sich auch in fairem Verhalten. Das FIE Regelwerk stellt jegliche Form unsportlichen Verhaltens, wie unnötig brutale Stösse gegen einen fallenden Gegner oder das wütende Werfen der Maske auf oder neben der Bahn, unter Strafe.

Respekt ist nicht nur am Turnier, sondern im Alltag des ZFC ein zentraler Wert, den wir auch von unserem Nachwuchs einfordern.



Verhaltenskodex für junge Fechterinnen und Fechter im ZFC

- Ich komme regelmässig und rechtzeitig zum Training.
- Ich begrüsse und verabschiede mich von den Maîtres und den Jugend & Sport-Assistenten persönlich mit Handschlag.
- Ich bin aufmerksam und höre zu, wenn die Maîtres das Wort an mich oder die Gruppe richten.
- Ich helfe jüngeren, unerfahreneren Fechtern, wenn sie ein Problem haben.
- Ich respektiere meine Gegner, grüsse sie und verhalte mich jederzeit sportlich und fair bei Sieg und Niederlage.
- Ich akzeptiere Entscheide der Juges (=Kampfrichter).
- Ich gehe sorgfältig mit der eigenen Ausrüstung und dem Material des Fechtclubs um. Ich bin verantwortlich, dass meine Ausrüstung funktionstüchtig, vollständig und sauber ist.

SPiRiT of SPoRT
 Respect · Friendship · Excellence

Der ZFC orientiert sich an den ethischen Prinzipien der Initiative «Spirit of Sport», die von Swiss Olympic zusammen mit dem Bundesamt für Sport und der

Schweizer Sporthilfe ins Leben gerufen wurde. Sie basieren auf den olympischen Kernwerten «Respect, Friendship, Excellence» und der daraus abgeleiteten Ethik-Charta des Schweizer Sports:

- Gleichbehandlung für alle
- Sport und soziales Umfeld im Einklang
- Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung
- Respektvolle Förderung statt Überforderung
- Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung
- Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe
- Absage an Doping und Drogen
- Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports
- Gegen jegliche Form von Korruption



Foto: Swiss Fencing

Ausrüstung

Fechten ist eine der verletzungsärmsten Sportarten. Damit diese Sicherheit gewährleistet ist, braucht es eine gute Ausrüstung. In den Anfängerkursen stellt der Zürcher Fechtclub die Ausrüstung. Clubmitglieder fechten mit der eigenen Ausrüstung. Sie kann gebraucht oder neu erworben werden. Die Maîtres beraten Euch gerne.

Der Degen

Der moderne, olympische Fechtssport umfasst 3 Waffengattungen: Degen, Florett und Säbel. Auch wenn im Zürcher Fechtclub mit allen drei Waffengattungen gefochten wird, konzentriert sich der Schweizerische Fechtverband und damit auch die Nachwuchsarbeit des ZFC auf das Degenfechten. Eure Kinder werden im Anfängerkurs das Florett kennenlernen, aber dann sehr rasch mit dem Degen und einer elektronischen Trefferanzeige fechten.

Degen können fertig montiert oder in Einzelteilen (Klinge, Glocke, Griff) gekauft werden. Der Preis variiert je nach Grösse und Ausführung der Einzelteile, insbesondere der Klinge. Für Kinder wird ein französischer Griff empfohlen, da er die Entwicklung der Feinmotorik besser unterstützt als ein Pistolengriff. Für den Anfang genügt ein Degen. Für Turniere ist mindestens ein Ersatzdegen erforderlich, der vom ZFC ausgeliehen werden kann.



Reparaturen

Wenn beispielsweise eine Klinge bricht, der Degen nicht mehr richtig anzeigt oder ein Griff ausgetauscht werden muss, helfen die Maîtres weiter. Ersatzmaterial und Arbeitsleistung werden aufwandsgerecht verrechnet.

An kleinere Reparaturen z.B. an den Schrauben und Federn der Spitze oder das Prüfen der Waffe werden die Kinder und Jugendlichen nach und nach herangeführt. Da das technische Verständnis des Degens Teil des Sports ist, werden im Fechtssaal zwei Mal pro Saison Reparaturkurse angeboten, an denen auch fortgeschrittene Kinder und Jugendliche teilnehmen sollten.

Die Grundausrüstung



Degen, Plastron, Fechtjacke und Handschuh gibt es in Ausführungen für Rechts- und Linkshänder. Kleidung und Maske unterscheiden sich nach dem Sicherheitsstandard, angegeben in 800 oder 350N (Newton). Je mehr N, desto höher der Preis, aber auch die Stosskraft, der die Kleidung standhält. Swiss-Fencing veröffentlicht jede Saison, welche Standards die Kleidung pro Alterskategorie national und international* minimal erfüllen muss und welche Klingenslänge und Degenglocke vorgeschrieben ist (siehe Tabelle). Für internationale Turniere ab U17 aber auch für grenznahe Turniere in Deutschland (ab U14) ist 800N-Kleidung Pflicht und auch national empfehlenswert. Eine 800N-Unterziehweste (=Plastron) ist national ab U17 ohnehin Pflicht. Kinder bis U12 sind mit 350N-Fechtbekleidung gut geschützt und für nationale Turniere zugelassen. Spezielle Fechtschuhe sind nicht notwendig. Gerade wenn die Füße schnell wachsen, genügen günstige Hallenturnschuhe. Schuhe für Handball oder Badminton mit flachen, weichen Sohlen und gutem Halt sind besonders geeignet. Ein Fechtsack ist wichtig, um im Fechtclub die Degen zu versorgen und bei Turnieren die Ausrüstung zu transportieren. .

Kategorie	Klingenslänge	Degenglocke	Plastron	Jacke & Hose	Maske
Poussin < 8 Jahre	Nr. 0	Mini (0 oder 2)	mind. 350 N	mind. 350 N	350 N
Pupille < 10	Nr. 0	Mini (0 oder 2)	mind. 350 N	mind. 350 N	350 N
Benjamin < 12	Nr. 2	Mini (0 oder 2)	mind. 350 N	mind. 350 N	350 N
Minime < 14	Nr. 5	Normal	mind. 350 N	mind. 350 N	350 N
Cadet < 17	Nr. 5 / FIE 5*	Normal	800 N	350 / 800* N	850 / 1600* N
Junior <20	Nr. 5 / FIE 5*	Normal	800 N	350 / 800* N	850 / 1600* N

Einkaufsquellen - Gebraucht oder neu?

Die Fechtausrüstung ist bei der Erstbeschaffung umfangreich und kostenintensiv. Da die Stoffe sehr robust sind, sind gebrauchte Kleider in der Regel gut erhalten und genauso sicher wie neue Kleidung. Eine Grundausrüstung für Kinder kostet neu zwischen 400,- und 600,- SFr (inklusive Degen und Fechtsack).

Angebote für gebrauchte Fechtkleidung könnt Ihr am schwarzen Brett im Fechtclub finden und aushängen. Auch auf Internetplattformen wie Riccardo kann man fündig werden. Für neue Ausrüstung gibt es verschiedene Bezugsquellen:

<p>Schweizer Vertriebspartner mit Onlineshop:</p> <p><u>Fechter.ch</u> Immensee SZ https://www.fechter.ch/</p>	<p>Geringe bis keine Vertriebskosten. Onlinebestellungen via Post einfach umtauschbar</p> <p>Vertriebspartner von Uhlmann in der Schweiz; Unkomplizierte und preislich attraktive Starter-Kits für Kinder mit kompletter Ausrüstung 350N oder 800N ab 470,- SFr., Anprobe in Oberlunkhofen</p>	<p>Verkauf ab Hersteller von Allstar (Reutlingen), Uhlmann (Laupheim) oder FenceWithFun (Mietingen) in Süddeutschland</p>	<p>Begrenzte Auswahl an Grössen und Modellen</p> <p>Man muss wissen, was man will, im Voraus anrufen, Öffnungszeiten (Mo-Fr) und Verfügbarkeiten prüfen. Preise sind ab Fabrik nicht günstiger. MwSt – Erstattung erst nach Ausfuhr. Kein Versand in die Schweiz, keine Beratung.</p>
<p>Fechtsport Räber Online Küssacht Rigi http://www.fechtshop.ch</p>	<p>Vertriebspartner von Allstar in der Schweiz. Anprobe vor Ort mit telefonischer Voranmeldung</p>	<p>Bestellung in ausländischen Online-Shops, z.B. FwF, FenceWithFun, Deutschland https://www.fencewithfun.com</p> <p>Leon Paul Germany: https://www.leonpaulgermany.com (CH-Lieferung auf Anfrage, Startersets ab 440 EUR)</p> <p>PBT Ungarn: http://www.pbtfencing.com/ (Günstigere Balaton-Linie für Fechtbekleidung)</p>	<p>Grössentabellen auf den Webseiten sorgfältig anwenden, da ein Umtausch sehr aufwendig und teuer ist.</p> <p>MwSt wird beim Kauf abgezogen, Versandkosten addiert; CH-MwSt +Gebühren für Verzollung werden von der Spedition getrennt nach Lieferung verrechnet.</p>
<p>http://www.fencing-sports.com Online-Shop (Zug)</p>	<p>Schweizer Vertriebspartner chinesischer Hersteller.</p>		

FECHTER

FECHTER.CH

Dein Shop für Fecht-Equipment

Dein Online-Shop für Top-Fechtprodukte

- +Bekleidung
- +Waffen
- +Zubehör

Besuche uns auf fechter.ch



Finde uns online:



Offizielle Partner

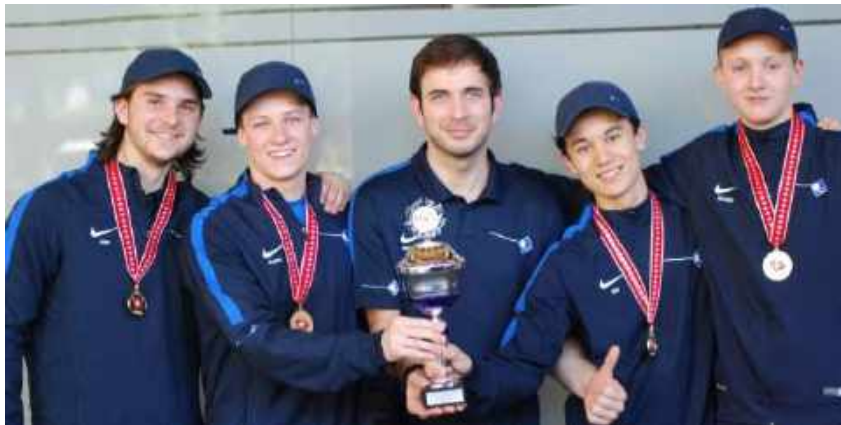


Es empfiehlt sich, Fechtkleidung mindestens eine Grösse grösser zu kaufen, damit die Kinder nicht zu schnell herauswachsen. Sollten die Ärmel der Fechtjacke zu lang sein, kann man sie am Oberarm einnähen (nach oben umlegen, damit der gegnerische Degen nicht in der Naht hängen bleibt).



ZFC Trainingskleidung

Trainingsanzug, T-Shirts, Shorts und Jacken mit ZFC Logo und Vorname könnt Ihr in regelmässigen Abständen beim Maître bestellen. Wenn wir einheitlich bei Turnieren auftreten, stärkt das unsere gemeinsame Identität und den Teamgeist.



Aufbewahrung im Fechtclub & Hygiene

Jedes Mitglied erhält in den beiden Trockenräumen des ZFC ein Garderobenfach. Um es abzuschliessen, müsst Ihr ein eigenes Vorhängeschloss, idealerweise ein Nummernschloss anbringen. Der Fechtsack mit den Degen wird in den Regalen im sogenannten „Schlauch“ aufbewahrt. Vor den Sommerferien muss das Garderobenfach komplett geleert und der Fechtsack aus dem „Schlauch“ mit nach Hause genommen werden



Hygiene und gute Luft im Fechtsaal

Beim Fechten wird stark geschwitzt! Die Garderobenschränke sind belüftet und bieten eine Kleiderstange mit Haken. Die Fechtbekleidung kann aber nur trocknen, wenn sie an diesen Haken oder besser an einem Kleiderbügel aufgehängt wird. Kleidung, die achtlos in den Schrank geworfen oder wochenlang nicht gewaschen wird, stinkt! Der Respekt verbietet es, dass unsere Maîtres täglich in dieser Duftwolke arbeiten. **Daher bitten wir Euch sicherzustellen, dass Eure Kinder die Fechtkleidung regelmässig, im Sommer mindestens wöchentlich, mit nach Hause nehmen zum Waschen.** T-Shirts und Fechtsocken gehören selbstverständlich nach jedem Training in die Wäsche. Die Fechtkleidung kann maximal bei 40°C gewaschen werden. Zitronensäure oder Essig im Weichspülfach helfen gegen Gerüche. Sobald ein Kind intensiver, mehrmals wöchentlich trainiert, empfiehlt sich ein zusätzlicher Satz günstige Fechtbekleidung (350 N) zum Wechseln.

Training

Der Zürcher Fechtclub bietet Euren Kindern ideale Trainingsmöglichkeiten. Sie profitieren von Gruppentrainings an verschiedenen Wochentagen, die sich mit jedem Schul- und Ausbildungsprogramm in Einklang bringen lassen.

Anfängerkurse

Der Einstieg in das Fechten erfolgt im Rahmen von Anfängerkursen, die der ZFC für Kinder (7-12 Jahre) und Jugendliche (ab 13 Jahre) mehrmals im Jahr durchführt. Die Kursdaten und Details zur Anmeldung sind auf zfc.ch veröffentlicht. Die Ausrüstung für diese Kurse, die in der Regel 7 Lektionen umfassen, wird gestellt. Die Kinder und Jugendlichen lernen die Grundzüge des Fechtens kennen und können sich im Anschluss für das Fechten und eine Mitgliedschaft im Zürcher Fechtclub entscheiden.

Apropos, auch interessierte Eltern können im ZFC das Fechten lernen. Wir bieten Anfängerkurse für Erwachsene jeden Alters an (Anmeldung über die Webseite von Sportaktiv.ch).

Trainingszeiten

Die aktuellen Trainingszeiten sind im Internet zfc.ch veröffentlicht und im Fechtsaal ausgehängt. Es gibt Gruppentrainings spezifisch für Kinder (7 bis 12 Jahre → U8-U12) und spezifisch für Jugendliche (ab 13 Jahre → U17-U20) sowie Zeitfenster für Einzellektionen.

Eine An- oder Abmeldung zu den Gruppentrainings ist nicht erforderlich (ausser beim Nationaltrainer am Mittwoch). Wichtig ist eine regelmässige Teilnahme, idealerweise mindestens zweimal pro Woche. Wie oft trainiert wird, hängt letztlich vom Engagement und den Zielen der jungen Fechterin oder des jungen Fechters ab.

Das Training findet auch in den Sport-, Frühlings- und Herbstferien statt, jedoch mit reduzierten Trainingszeiten, die vor den Ferien im Training und im Internet bekannt gegeben werden. Während der Städtzürcher Sommerferien bleibt der Fechtclub geschlossen.



Lektionen

Lektionen sind Trainingseinheiten von ca 15-30 Minuten, in denen der Maître erfahrenere und leistungsorientierte Fechterinnen und Fechter individuell unterrichtet. Ziel der Lektionen ist es, die technischen Fertigkeiten zu verbessern und die FechterInnen optimal auf Turniere vorzubereiten. Die Lektionen finden gemäss Trainingsplan in bestimmten Zeitfenstern statt. Der Maître wird die Lektionen ab einem gewissen Leistungsstand mit Euren Kindern direkt vereinbaren und ihnen zeigen, wie sie sich für Lektionen eintragen können.

Gruppentrainings im ZFC

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
12:00		12:00 - 14:00 Training Erwachsene		12:00 - 14:00 Lektionen Einzel	12:00 - 14:00 Lektionen Einzel
13:00					
14:00			14:00 - 15:30 Training Kinder U8-U12		
15:00					
16:00	16:00 - 18:00 Lektionen Einzel	16:30 - 18:00 Training Kinder U8-U12	16:00-17:00 Anfängerkurs Kinder	16:00 - 17:30 Lektionen Einzel	16:30 - 18:00 Training Kinder U8-U12
17:00			17:00 - 19:00 Nationales Training Jugendliche U14-U20	17:30 - 19:00 Training Jugendliche U14-U17	
18:00	18:00 - 19:30 Training Jugendliche U14	18:00 - 19:00 Lektionen Einzel			18:00 - 21:00 Training Jugendliche U14-U20 & Erwachsene
19:00	19:30 - 21:00 Training Erwachsene	19:00 - 21:00 Turnier Aktive + U17-U20 hohes Niveau	19:00 - 21:00 Training Erwachsene (Degen und Florett)	19:00 - 21:00 Training Erwachsene	
20:00					



Lerninhalte der Gruppentrainings

Über das Trainingskonzept und die Saisonziele informiert Euch der Maître jeweils zum Saisonstart im Rahmen von Eltern-Infoveranstaltungen. Der Trainingsplan für die Saison ist in Basis-Wochen, Taktik-/Technik-Wochen und Brassard-Wochen aufgeteilt.

Die Lernziele der Gruppentrainings in diesen thematischen Wochenblöcken sind zum einen spezifisch auf die Kinder U8-U12 und zum anderen auf die Jugendlichen U14-U20 abgestimmt. Um die Ziele mit den Kindern und Jugendlichen zu erreichen, greifen die Maîtres auf bewährte und innovative Methoden zurück. .

Struktur der Gruppentrainings

		U8, U10, U12	U14, U17, U20
I. Einwärmen		15-20 Min. Abgestimmt auf das Wochenthema spielerisch, physisch oder teamorientiert	30-50 Min. Mittwoch: physisch, Donnerstag technisch, Freitag teamorientiert oder spielerisch
II. Gruppenbesprechung	5-10 Min	Feedback von Turnieren und aus den Trainings, Informationen zu den nächsten Zielen und Terminen	
III. Übungen	Abhängig vom Wochenthema: 10-20 Minuten	Techniken, Taktiken, Treffersituationen	Partnerübungen gemischt mit erfahrenen und jungen Fechtern (Teamgeist fördern, Neue integrieren)
IV. Thematische Gefechte, Herausforderungen	30 – 45 Min	Themen oder Herausforderungen aus den Übungen im Gefecht erkennen und anwenden	Mittwoch: Gefecht-Themen Donnerstag: Gruppenlektion, 15 Min. Taktik-Themen Freitag: Mannschafts-/Match-Themen

Lernziele der Gruppentrainings

Thema	Lernziele U8, U10, U12	Lernziele U14, U17, U20
Basis-Wochen: Entdecken → Verstehen → Können	Fechtstellung, Schritte Harmonisierung der physischen Fähigkeiten mit Fecht- und Klingenbewegungen Mensur und Angriffsdistanz verstehen Vorbereitung von Angriff und Verteidigung Tempowechsel und Angriffsmomente	Rituale für physische Vorbereitung Sinn des Dehnens erkennen und Flexibilität gewinnen Gleichgewicht in dynamischen Situationen Verschiedene Tempi, Bewegungsformen, Koordinationen Feinmotorik, Genauigkeit, Trefferschluss mit den Fingeraktionen
Taktik-/Technik-Wochen	Teamgeist und Austausch zwischen Fechtern 4 Linien der Piste und Trefferziele erkennen 3 Rollen des Fechters kennen Degen- und Handgelenksbewegungen Erste Absicht und einfache taktische Schemata	Taktische Schemata von Vorbereitungen und Trefferaktionen verstehen Vorbereitung und Trefferaktion verbinden können Vorbereitungstechniken kennen und anwenden Koordinativ-motorische Automatismen verbessern
Brassard-Wochen	Grundlegende Fechtregeln verstehen Gefühl für Zeit entwickeln, Verhalten anpassen Verhalten bei Führung und Rückstand anpassen Gegner in der ersten Minute analysieren (Typ, Mensur, Neigung) Distanz- und Koordinationsfehler provozieren und ausnutzen	Strategie der ersten Absicht beherrschen Verschiedene Treffermomente und Distanzen nutzen können Zwischen Treffern schnell analysieren und Verhalten anpassen können Strategien für zweite Absichten entwickeln Treffererrien von 2,3,4,5 Treffern entwickeln können

Trainingslager

Jährlich organisiert der kantonalzürcherische Fechtverband zwischen Weihnachten und Sylvester (27.-31.Dez.) ein Trainingslager für Kinder und Jugendliche inklusive Übernachtung im Sportzentrum Kerenzerberg in Filzbach GL. Es richtet sich an Fechterinnen und Fechter zwischen 10 und 19 Jahren, die in einem Fechtclub im Kanton Zürich fechten. Unter der Leitung von Maître Seeliger und einem Team von Begleitern aus verschiedenen Fechtclubs wird täglich trainiert. Zusätzlich werden verschiedene Sportarten, Spiele und Ausflüge zum Skifahren, Snowboarden oder Schlitteln angeboten. Das Trainingslager wird im Sommer auf der [Website des Kantonalzürcher Fechtverbands](#) ausgeschrieben.



In Zusammenarbeit mit anderen Fechtclubs bietet Maître Adam in den Sommerferien ein Trainingslager an. Details zu Terminen, Ort usw. werden frühzeitig im Fechtsaal ausgeschrieben.

Eure Unterstützung als Fechteltern



Die Zeit im Fechtclub ist für Eure Kinder eine Chance, selbständig und selbstbewusst zu werden. Der ZFC hat das Glück, über drei diplomierte Maîtres zu verfügen. Sie werden unterstützt von J+S-Leitern. Eure Kinder sind also in den besten Händen!

Nachdem Eure Kinder die Grundlagen erlernt haben, werden sie einen eigenen Fechtstil entwickeln und sich ausprobieren. Fechten ist ein komplexer Sport, der für Aussenstehende nicht einfach zu durchschauen ist und der nicht nur technisch sondern auch mental fordert. Die Beziehung zwischen Maitre und Fechtschüler ist dabei sehr zentral. Sie ist von Vertrauen und Respekt geprägt und gleichzeitig sehr sensibel gegenüber Einwirkungen von aussen. Wir bitten Euch als Eltern, diese Beziehung zu respektieren und auf die Erfahrung unserer Maîtres zu vertrauen.

Das soll nicht heissen, dass Ihr Euch nicht für die Fortschritte Eurer Kinder interessieren sollt. Eine gute Beziehung mit den Fechteltern liegt dem ZFC am Herzen! Zögert nicht, den Maitre oder den Vorstand zu kontaktieren, wenn Ihr Fragen oder ein Anliegen habt (→“Eure Ansprechpartner und Infoquellen“). Hier ein paar Grundregeln, damit wir ein gutes Miteinander pflegen können:

Gäste im Fechtsaal

- Eltern, Familie und Freunde von Mitgliedern des Zürcher Fechtclubs sind im Fechtsaal jederzeit herzlich willkommen!
- Eltern im Fechtsaal sind Zuschauer. Das Betreten der Fechtpisten, der Garderoben oder Einmischungen in das Training sind aus Gründen der Sicherheit und des Respekts nicht erlaubt.
- Es ist die Rolle der Maîtres und ihrer Jugend & Sport-Assistenten, Eure Kinder zu selbständigen Fechterinnen und Fechtern auszubilden. Dazu zählt auch, dass Eure Kinder selbständig ihre Fechtkleidung anlegen und selbst entscheiden, wie häufig und gegen wen sie in einem Training fechten.
- Wir freuen uns, wenn beim Bringen und Abholen der Kinder und im Fechtsaal ein guter Kontakt zwischen den Eltern und zu den Maîtres entsteht. Die Anwesenheit eines Elternteils bei den Trainings ist möglich, aber nicht erforderlich. Die Anreise mit dem öffentlichen Verkehr ist problemlos, die Wege von den Haltestellen zum Fechtsaal sind mit Fussgängerampeln gut gesichert und vor dem Fechtsaal können Fahrräder abgestellt werden.
- Für Fotos und Videoaufnahmen im Training ist vorrangig die Erlaubnis des Maître einzuholen. Wenn Ihr nicht nur Euer eigenes Kind fotografiert oder filmt, ist der Persönlichkeitsschutz der Mitglieder zu wahren (Recht am eigenen Bild), das heisst Ihr benötigt die Einwilligung der Erziehungsberechtigten bzw. ab dem 14. Lebensjahr der Jugendlichen selbst und Ihr dürft die Aufnahmen ausschliesslich zu dem von Euch kommunizierten Zweck verwenden.
- Ihr könnt gerne die Küchenbar benutzen, wenn Ihr sie im Anschluss wieder aufräumt. Der Konsum alkoholischer Getränke ist nur an offiziellen Anlässen des Fechtclubs erlaubt.
- Für Telefonate bitten wir Euch vor die Tür des Fechtsaals zu gehen, um den Trainingsbetrieb nicht zu stören.



Turniere & Brassards

Turniere sind tolle Gelegenheiten Erfahrungen zu sammeln und mit unbekanntem Gegnern aus anderen Fechtclubs zu fechten. Siege, Medaillen und Pokale sind schön. Aber in erster Linie sollen Turniere für Kinder und Jugendlichen Mannschaftserlebnisse sein, die den Teamgeist im ZFC stärken

Clubinterne Brassards und Turniere

Im Fechtclub finden monatlich im Rahmen der Gruppentrainings am Mittwoch kleine interne Turniere statt, sogenannten Brassards jeweils für Kinder (7-12 Jahre) und Jugendliche (ab 13 Jahre). Die Termine der Brassard-Wochen sind in der Saisonplanung und am Ankündigungsbrett im Fechtsaal ausgeschrieben. Die Fechterinnen und Fechter müssen sich im Vorfeld selbstständig abhaken, um sich für den Brassard anzumelden. Die Ergebnisse der Brassards fließen in eine Rangliste ein, die über die Teilnahme am Zürimaster entscheidet.

Zürimaster

Bei diesem ZFC-internen Turnier zum Saisonabschluss im Sommer kämpfen die besten Kinder und Junioren um den Titel des Zürimasters. Aber auch alle, die sich nicht qualifizieren konnten, können sich als Juges oder Helfer probieren und ihre Favoriten anfeuern. Im Mittelpunkt steht das Feiern und Grillieren mit den Teamkollegen im Anschluss.



Chlausturnier

Bei diesem traditionellen Plauschturnier Anfang Dezember wird in Teams um tolle von den Teilnehmern mitgebrachte Preise gefochten. Die Teams setzen sich wie die Orgelpfeifen aus den kleinsten Anfängern, Kindern, Jugendlichen und Aktiven zusammen. Aus den mitgebrachten Leckereien der Teilnehmer und Eltern entsteht ein festliches Buffet für die Feier im Anschluss. Ein Saisonhighlight und ein richtiger Familienanlass!



Externe Turniere



In der Fechtseason von September bis Juni gibt es in der ganzen Schweiz und im grenznahen Ausland Turniere auf unterschiedlichem Niveau. Plauschturniere bieten gute Einstiegsmöglichkeiten und Kinder können Erfahrungen ausserhalb des ZFC für die Turniere des Circuit National Jeunesse und der IBF-Jugendliga (Internationale Bodenseefechterschaft) sammeln. Es gibt Turniere für Einzelfechter und Turniere für Mannschaften, in denen 3 bis 4 Kinder einer Altersgruppe gemeinsam fechten. Jungen und Mädchen fechten getrennt, mit Ausnahme weniger Mannschaftsturniere in den jüngeren Alterskategorien.

Anmeldung zu Turnieren ausschliesslich über den Maître!

Der Maître wird Eure Kinder ansprechen, sobald sie die nötige Reife für einen externen Turnierstart haben. Turniere sind am Ankündigungsbrett im Fechtsaal ausgeschrieben und die Kinder können sich dort in Listen bis zum angegebenen Anmeldeschluss einschreiben. Der Maître sammelt die Anmeldungen und registriert die Teilnehmer über ein zentrales Meldesystem beim

Veranstalter. Bei bestimmten Turnieren muss der Maître selektionieren, damit er die optimale Betreuung sicherstellen kann.

Termine und Alterskategorien

Maître Adam informiert jeweils zu Saisonbeginn über die Saisonplanung und den nationalen und internationalen Turnierkalender. Im Unterschied zu anderen Sportarten, ist man beim Fechten nicht jedes Wochenende unterwegs. Umso wichtiger ist es, dass Ihr die Turniertermine in Euren Familienkalender einplant. Es ist sehr schade, wenn Eure Kinder Turniererlebnisse verpassen oder eine ganze Mannschaft nicht antreten kann, weil ein Kind fehlt. Bitte informiert Euch über Eure Kinder, die Saisonplanung und die ZFC Website über die Termine der anstehenden Turniere.

Der Terminkalender für den Circuit National Jeunesse ist für die komplette Saison auf der Website des Schweizerischen Fechtverbandes veröffentlicht. Wir empfehlen Euch, diese Termine frühzeitig im Familienkalender einzutragen:

Die Turniere finden am Wochenende an einem oder über zwei Tage statt. Damit Ihr seht, an welchem Tag Euer Kind antritt, müsst Ihr die Alterskategorie kennen. Die Alterskategorie richtet sich nach dem Geburtsjahr und ist unabhängig davon, wann in der Saison Euer Kind Geburtstag hat. Zur Illustration nachfolgend die Alterskategorien und Jahrgänge für die Saison 2018/19. Diese Einteilung der Jahrgänge ändert natürlich jede Saison.

Die gültigen Alterskategorien und Jahrgänge werden jährlich vom Schweizerischen Fechtverband veröffentlicht:

Kategorie	Jahrgänge in der Saison 2018/19 (bis Juli 2019)	Jahrgänge in der Saison 2019/20 (ab August 2019)
U8 Poussins	2011 / 2012	2012 / 2013
U10 Pupilles	2009 / 2010	2010 / 2011
U12 Benjamin	2007 / 2008	2008 / 2009
U14 Minime	2005 / 2006	2006 / 2007
U17 Kadetten	2002 / 2003 / 2004	2003 / 2004 / 2005
U20 Junioren	1999 / 2000 / 2001	2000 / 2001 / 2002

Turnierverlauf

Fechtturniere starten früh und können weite Anfahrten mit dem Auto oder ÖV bedeuten. Das Ende hängt davon ab, wie weit die Fechterin, der Fechter oder die Mannschaft im Turnier kommt. Es ist ausserdem schön, wenn auch ausgeschiedene Teilnehmer noch in der Halle bleiben, um ihre Teamkollegen anzufeuern. Da mehrere Fechterinnen und Fechter getrennt und nach Alterskategorien starten, gibt es Pausen zwischen den Runden eines Turniers. Fechteltern müssen für Turniere also Zeit, Geduld und Flexibilität mitbringen.

Der Veranstalter eines Turniers bestimmt den Modus abhängig von der Teilnehmerzahl.

Poules: Gefochten wird in der Regel in ein bis zwei Vorrunden in mehreren Poules, d.h. Gruppen von ca. 6-7 Teilnehmern. In den Poules ficht jeder gegen jeden, in der Regel auf maximal 3 Minuten und altersabhängig auf 3 bis 5 Treffer. Die Siege und die Anzahl gesetzte und erhaltene Treffer werden in einem Tableau erfasst. Aus den Ergebnissen der Tableaus wird eine Rangliste aller Teilnehmer über alle Poules gebildet.

Elimination: Auf der Grundlage der Rangliste aus den Poules erfolgt die direkte Ausscheidung. In dieser sogenannten Elimination trifft der Erstplatzierte auf den Letztplatzierten, der Zweite auf den Vorletzten und so weiter. Der Modus entscheidet, ob alle Teilnehmer in die Elimination kommen oder sich die Fechter am Ende der Rangliste nicht qualifizieren. Sind z.B. 45 Fechter am Start und es wird mit einem 32er Tableau in die Elimination gestartet, scheiden die Fechter auf den Plätzen 33 bis 45 schon nach den Poules aus. Macht der Veranstalter ein 64er Tableau, sind alle Fechter qualifiziert und die ersten 13 Fechter haben in diesem Beispiel ein Freilos für die erste Runde der Elimination. In der Elimination wird altersabhängig 2x2, 2x3 oder 3x3 Minuten auf 6 bis 15 Treffer gefochten.

Checkliste für Turniere

- Am letzten Training vor dem Turnier müssen im Fechtclub die Waffen geprüft und die komplette Ausrüstung mit dem **Fechtsack nach Hause** genommen werden.
- Jeder Turnierteilnehmer muss **mindestens ein Ersatzdegen und ein Ersatzkörperkabel** an der Piste bei sich haben. Kann bei einem technischen Problem Degen oder Kabel nicht ausgetauscht werden, gibt es eine gelbe Karte und im Folgefall eine rote Karte (Straftreffer). Ein Ersatzdegen kann vom ZFC ausgeliehen werden.
- In der **Ausschreibung** des Turniers am Aushängebrett im Fechtsaal oder im Internet finden sich die wichtigsten Informationen:
 - **Datum:** Startet die Alterskategorie am Samstag oder Sonntag?
 - **Adresse des Turnierorts:** Meist in einer Turnhalle und nicht im Fechtclub des Turnierorts
 - **Appel:** Das ist die Uhrzeit, ab der man sich am Turniertag am Turnierort einschreiben kann. Die Fechterin / der Fechter geht beim Eintreffen direkt zum Einschreibetisch der Organisatoren, meldet sich und **bezahlt die Turniergebühr** (max. SFr 25,- im Einzel).
 - **Scratch:** Teilnehmer, die bis zu dieser Uhrzeit nicht eingeschrieben sind, werden noch einmal ausgerufen und dann **gestrichen** und können nicht mehr teilnehmen. **Plant also genügend Puffer ein, damit Eure Anreise nicht vergeblich ist!**
- In den Fechtsack gehört ausserdem ein T-Shirt zum Wechseln und eine Fleece- oder Trainerjacke, damit man in den Pausen nicht auskühlt.
- **Verpflegung gehört in den Fechtsack**, den die Kinder mit in die Halle nehmen, so dass sie sich **selbstständig** versorgen können:
 - Wasser oder Sportgetränk; keine Süssgetränke mit Kohlensäure.
 - Müsliriegel, Bananen oder Traubenzucker, keine Süssigkeiten oder Chips.
 - Der veranstaltende Fechtclub verkauft in der Regel Kaffee, Getränke, Kuchen, Sandwiches und warme Snacks wie Hotdog oder Pizza. Mit Eurer Konsumation unterstützt Ihr den veranstaltenden Fechtverein.
- **Rolle der Eltern:** Eltern sind die besten Fans. Aber Fans gehören auf die Tribüne! Die Veranstalter erlauben ausschliesslich Trainer in der Sporthalle und an den Pisten. Auch wenn Eltern anderer Clubs gegen diese Regel verstossen, der ZFC hält sich daran:

Die Anwesenheit der Eltern an den Pisten ist nicht erwünscht!

Ihr stört an den Pisten die Konzentration Eurer Kinder und nehmt Ihnen die Chance, einen Wettkampf selbständig und gestärkt durch Maîtres und Teamkollegen zu erleben. Auch wenn die Maîtres nicht bei jedem Gefecht an der Piste sein können, wird der Kampfrichter die Kinder aufrufen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen. Wahrt diese Distanz, damit Eure Kinder während und zwischen den Gefechten Raum für Selbstreflexion haben. Für Eure Aufmunterungen ist in den längeren Turnierpausen im Zuschauerbereich genügend Zeit. Nur selbständige Fechter, die sich konzentriert auf das nächste Gefecht einstellen können, werden starke Fechter!

Juges

Die Gefechte bei Turnieren werden von den sogenannten Juges, (=Kampfrichtern) geleitet. Der ZFC muss bei externen Turnieren abhängig von der Anzahl der gemeldeten Fechter eine Mindestzahl an Juges stellen. Nur wenn wir genügend Juges stellen, können alle Fechter*innen am Turnier teilnehmen. Da der ZFC diese Juges ausbilden muss und aus den Reihen der eigenen Aktiven und Jugendlichen rekrutiert, die schon ein intensives Programm haben, ist die Verfügbarkeit eine Herausforderung. Wir brauchen mehr Juges im ZFC!

Der ZFC organisiert jährlich einen Einführungskurs für Juges, der auf die nationale Schiedsrichterprüfung des Schweizerischen Fechtverbandes vorbereitet. Jugendliche ab 14 Jahren können den Kurs ablegen und als Schiedsrichter in Ausbildung jugieren bis sie mit 16 Jahren die Prüfung ablegen können.

Eltern, die an einer Schiedsrichterausbildung interessiert sind, können sich gerne an den Maître oder den Vorstand wenden.



Nachwuchsförderung & Sponsoring

Wir sind stolz, dass Fechterinnen und Fechter des ZFC aller Alterskategorien seit Jahrzehnten zur nationalen Spitze zählen und an Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teilnehmen. Dies sind die Früchte einer systematischen Nachwuchsarbeit, die die Maîtres und der Vorstand in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fechtverband und selbstverständlich den Fechteltern leisten. Um die Erfolge nachhaltig und kontinuierlich zu sichern, entwickelt der ZFC sein Nachwuchsförderungskonzept laufend fort und informiert darüber an der jährlichen Generalversammlung.

Um die Finanzierung der Nachwuchsförderung sicherzustellen, gibt es ein **Sponsoringkonzept**.

Falls Ihr Kontakte zu Unternehmen habt, die an einer langfristigen Zusammenarbeit mit dem ZFC interessiert sind, meldet Euch gerne beim copraesidium@zfc.ch, beim Maître oder bei einem Vorstandsmitglied.





Impressum:

Copyright 2019 Zürcher Fechtclub
Version 1.3 (Oktober 2019)

fechten@zfc.ch

Autoren und Kontakt für Feedback:

Maitre Guillaume Adam Le Gouare,

Vorstand: Elke Brucker-Kley, [Beatrice Lusti](#)

Fotograf Fechtaktionen: Till Fülischer

Sport Parents Code of Conduct

- 1) Remember that children are involved in sport for their enjoyment not yours 
- 2) Respect all decisions made by coaches, referees and officials 
- 3) Be a role model by supporting your child 
- 4) Do not coach your child in games or training 
- 5) Respect the rights of all players
- 6) Applaud effort and hard work, as well as success 
- 7) Avoid criticising any player on the pitch or at training 
- 8) Encourage children to play according to the rules 
- 9) Do not force your child to participate in sport 
- 10) Do not shout or criticise players if they make a mistake 
- 11) Do not be rude towards players, other parents, coaches and officials 
- 12) Applaud the opposition as well as your own team 



 @BelievePHQ

