



TRAININGSINHALT MIT DEM SCHUTZKONZEPT

Anpassung der Trainingszeiten und Inhalt für die
Gruppe und Slots.



HAUPTZIEL

- AN DIE BEDÜRFNISSE ALLE UNSERE MITGLIEDER ANTWORTEN.
- ALLE KATEGORIEN UND GRUPPE SIND UNS ALS CLUB WICHTIG.
- IST JETZT GENAU DIE ZEIT, UNSERE SOZIALE ROLLE ZU SPIELEN, UND ZU BEWEISEN, DASS WIR GUTE MORALE UND MENSCHLICHE WERTE VERMITTELN.
- DER SPORT IN SICH SELBST IST DA UM DIE PHYSISCHE UND MENTALE GESUNDHEIT DER MITGLIEDER ZU VERSTÄRKEN.
- DIE SPORTLICHE ZIELE SIND DIE, DIE JETZT LANGFRISTIG UNSERE MITGLIEDER MOTIVIEREN KÖNNEN : NEU LERNEN, SCHWÄCHE VERBESSERN, SPIELVISION ENTWICKELN, PHYSISCHE FORTSCHRITTE.
- UND VORALLEM, DASS WIR WIEDER ZUSAMMEN SIND, MIT GUTEM TEAMGEIST, STIMMUNG, SOZIALE INTERAKTION UND MITGEFÜHL FÜR EINANDER.

KONZEPT

Training-Slot (Beginn jeweils zur vollen Stunde)

Slot 120`	Eintreffen	10`
	Training	80`
	Abreise	10`
	Reinigung / Pause (nur Trainer in der Halle)	20`

WEGEN DEN SCHUTZREGELN HABEN WIR JETZT FÜR 4 FECHTER EIN 120 MINUTEN SLOT.

INSEITIG SIND 80 MINUTEN VOM EFFEKTIVEN TRAINING.

DIE 4 FECHTER KÖNNEN NUR EINZELLEKTION, BEINARBEIT, KONDITION ÜBEN.

WIR SIND MIT ABSTAND UND HYGIENE MIT DEN MATERIALIEN LIMITIERT.

WIR SIND MIT DEN LEKTIONEN LIMITIERT, WEIL ES DIE 3 ANDERE TEILNEHMER ALLEIN LASST.

DAS ZIEL IST VORALLEM, DASS WIR ALS EINE GRUPPE UNS TRAINIEREN.

KONZEPT:

DIE SOZIALE INTERAKTION MAÎTRE-MITGLIEDER UND MITGLIEDER-MITGLIEDER IST DAS HAUPTZIEL.

ANFANG ZUSAMMEN

AUFWÄRMEN

KONDITION

SELBSTÄNDIGE
ÜBUNGEN -
EINZELLEKTIONEN

DEHNENÜBUNGEN
- CIRCUIT
TRAINING

GENAUIGKEIT
ÜBUNGEN -
EINZELLEKTION

ENDE ZUSAMMEN

BEINARBEIT

CHALLENGES -
SPIELE

KONZEPT:

SICH MITEINANDER BEGEISTERN – SCHWITZEN – SICH
VERBESSERN – SICH HERAUSFÖRDERN - SICH LOSLASSEN
UND ENTSPANNEN

AUFWÄRMEN

ENTSPRECHEND
LEVEL

KARDIO-
BEWEGLICHKEIT-
FLEXIBILITÄT

EINZELLEKTIONEN – CIRCUIT TRAINING

BASISCHE TAKTISCHE
SITUATIONEN UND
IHRE TECHNIKEN

CIRCUIT FÜR
GLEICHGEWICHT –
GENAUIGKEIT

BEINARBEIT

TECHNISCHE KATALOG
FÜR DIE
KOORDINATION

TEMPO- RICHTUNG
WECHSEL, FREQUENZ-
SCHNELLIGKEIT UND
KOMBINATIONEN

KONZEPT FÜR DIE JUGENDLICHE



KONZEPT FÜR DIE JUGENDLICHE

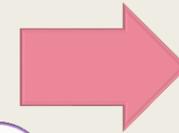
AUFWÄRMEN - KARDIO

- INTERVALL-TRAINING
- SPRINGSEIL
- RÜCKWÄRTS RENNEN
- DEHNENÜBUNGEN
- ATMUNGSKONTROLLE
- PULS MESSEN



LEKTIONEN - CIRCUIT TRAINING

- LEKTION : BASISCHE VORBEREITUNG-AKTION/REAKTION SCHEMEN.
- CIRCUITS : NIEDRIGE PLYOMETRIE, KOORDINATION, RUMPFZIRKEL, ÜBUNGEN FÜR ARM UND HAND MIT MEDIZIN-BÄLLE, THERABAND, STOSSKISSEN



BEINARBEIT - CHALLENGES

- BEINARBEIT :
- MEHRERE SCHRITTFORME KOMBINIEREN UM VERSCHIEDENE TEMPI ZU ÜBEN.
- GLEICHGEWICHT MIT ANGRIFF-ZURÜCK ODER ANGRIFFKOMBINATIONEN
- FREQUENZ-SCHNELLIGKEIT UND SCHNELLKRAFT
- KOORDINATIONFORME HAND-ARM-BEIN
- CHALLENGES UM DIE AUTOMATISMEN ZU TESTEN ! MIT AUGEN ZU, REAKTION SCHNELLIGKEIT,...

KONZEPT FÜR DIE *KINDER*



KONZEPT FÜR DIE *KINDER*

AUFWÄRMEN - KARDIO

- BEWEGLICHKEIT, VIELE BEWEGUNGSFORME FÜR DAS RAUMGEFÜHL UND LATERALISATION.
- SPRINGSEIL LERNEN
- TEMPOGEFÜHL LERNEN MIT KRIECHEN-LAUFEN-GALOPIEREN-RENNEN-SPRINTEN

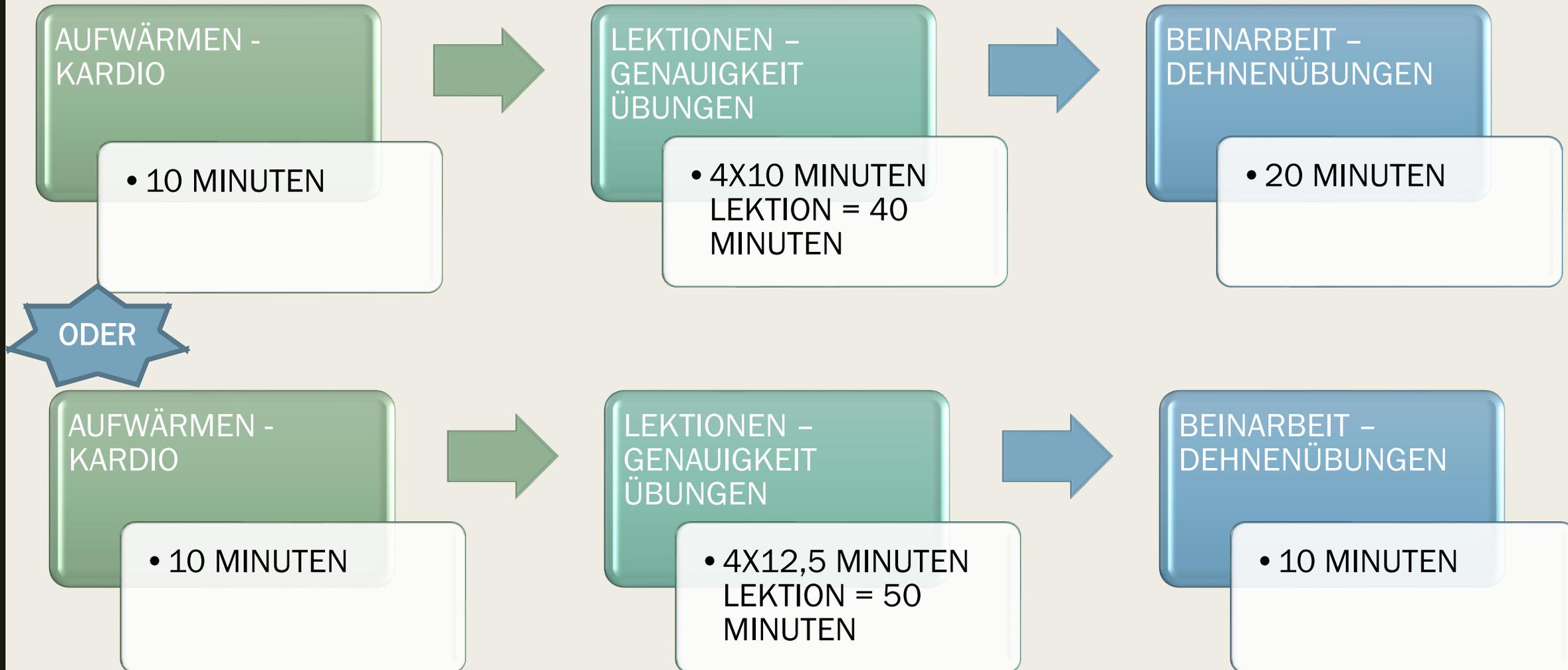
LEKTIONEN - CIRCUIT TRAINING

- KURZE LEKTION MIT DEN GRUNDTAKTIKEN UND IHRE TECHNIKEN.
- DIE 4 LINIEN, ENGAGEMENT UND PARADE LERNEN.
- CIRCUIT TRAINING FÜR DAS GLEICHGEWICHT.

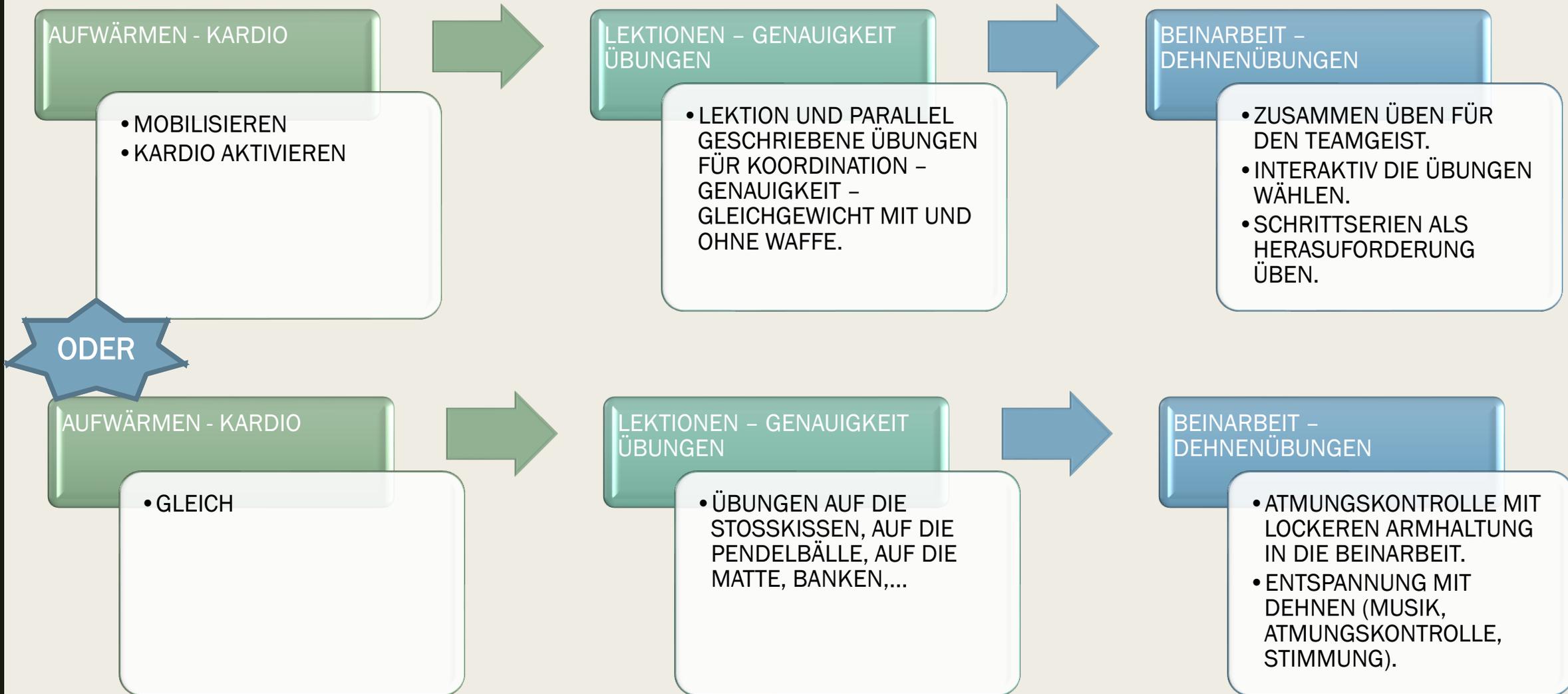
BEINARBEIT - SPIELE

- BEINARBEIT MIT SCHWERPUNKT KOORDINATION HAND-ARM-BEIN.
- RYTHMUS VARIEREN LERNEN.
- GLEICHGEWICHT UND VERSCHIEDENE LÄNGE DES ANGRIFFS MIT AUSFALL UND FLECHE.
- SCHNELL RÜCKWÄRTS SICH BEWEGEN MIT SCHRITT-SPRUNG-KREUZSCHRITT.

KONZEPT FÜR DIE ERWACHSENE



KONZEPT FÜR DIE ERWACHSENE



KONZEPT FÜR DIE ELITE

AUFWÄRMEN - KARDIO

• 25 MINUTEN

LEKTIONEN - CIRCUIT
TRAINING UND KONDITION

• 4X10 MINUTEN LEKTION
= 40 MINUTEN

BEINARBEIT -
DEHNENÜBUNGEN

• 15 MINUTEN

ODER

AUFWÄRMEN - KARDIO-DEHNENÜBUNGEN

• 10 MINUTEN

LEKTIONEN - SELBSTÄNDIGES KONDITIONSTRaining UND
BEINARBEIT

• 4X20= 60 MINUTEN

ODER

AUFWÄRMEN - KARDIO

• 40 MINUTEN

LEKTIONEN - CIRCUIT
TRAINING UND KONDITION

• 4X5 MINUTEN LEKTION =
20 MINUTEN

BEINARBEIT -
DEHNENÜBUNGEN

• 10 MINUTEN

KONZEPT FÜR DIE ELITE

AUFWÄRMEN - KARDIO

- KARDIO UND PLYOMETRIE

ODER

LEKTIONEN - CIRCUIT TRAINING UND KONDITION

- KURZE TECHNISCHE LEKTIONEN UM DIE SCHWÄCHE ZU VERBESSERN
- DIE 3 ANDERE FOLGEN EIN CIRCUIT TRAINING

BEINARBEIT - DEHNENÜBUNGEN

- ZUSAMMEN EINE BEINARBEIT FÜR DIE SPEZIFISCHE BEINKRAFT, FREQUENZ-SCHNELLIGKEIT, SCHNELLKRAFT.

AUFWÄRMEN - KARDIO-DEHNENÜBUNGEN

- KURZES AUFWÄRMEN, KARDIO AKTIVIEREN

ODER

LEKTIONEN - SELBSTÄNDIGES KONDITRAINING UND BEINARBEIT

- LÄNGE LEKTIONEN MIT AM ANFANG VIELE TECHNISCHE WIEDERHOLUNGEN, NACH KLAREN VERBUNDENEN TATKISCHEN SITUATIONEN UND UNSICHERHEIT.
- DIE 3 ANDERE FECHTER FÜHREN IHRES PROGRAMM SELBSTÄNDIG (KRAFT,RUMPF,STABI)

AUFWÄRMEN - KARDIO

- PRIORITÄT AUSDAUER/WIDERSTAND MIT INTERVALL.

LEKTIONEN - CIRCUIT TRAINING UND KONDITION

- LEKTIONEN NACH KLAREN TAKTISCHEN SITUATIONEN UND UNSICHERHEIT.
- DIE ANDERE

BEINARBEIT - DEHNENÜBUNGEN

- SPEZIFISCHES RITUEL ZUSAMMEN AUFBAUEN.

HERAUSFORDERUNG

- WEGEN KEINE TURNIER, MÜSSEN WIR MIT DEN FECHTERN INDIVIDUELLE ZIELE SETZEN, VOR ALLEM AUF IHRE MITTELFRISTIGE FORTSCHRITTE ZENTRIERT.
- AUF DIE GRUPPE PROFITIEREN, DASS DAS TRAINING MIT JUGENDLICHEN, ERWACHSENEN UND ELITE INTERAKTIV FÜR STIMMUNG UND TEAMGEIST IST.
- DASS WIR IN DIESER RICHTUNG MIT DEM INHALT EINE KLARE LINIE FÜR DIE MOTIVATION IN DEN NÄCHSTEN MONATEN BEHALTEN.
- INHALT PLANEN, SCHREIBEN, ANPASSEN, KOMMUNIZIEREN.

Am 08.05.2020,

Maître Guillaume Adam – Le Gouare für den Zürcher Fechtclub.

