



## **ASC - TRAININGSORGANISATION**

*Da das ASC Clubtraining - nicht zuletzt wegen der günstigen Abendzeit – in den letzten Semestern sehr gut besucht wurde, kam es manchmal zu Missstimmigkeiten, da sich beim Freifechten und bei den Lektionen Wartezeiten ergaben. Kein Gedränge hingegen gab es wie schon oft beim Auf- und Abbau der Fechtbahnen. Um einen möglichst guten Trainingsablauf zu gewährleisten, wurden schon einige Maßnahmen durchgeführt:*

*Voriges Jahr habe ich den Gymnastiksaal des Marianums dazugemietet, um die Trainingskapazität zu erweitern. Das hat allerdings eine Mietpreiserhöhung um 75 % ergeben !*

*Um die Fechtktionen in Ruhe und ohne Gedränge durchführen zu können, ist der Gymnastiksaal sehr gut geeignet. Zum Freifechten (Es sind im Gymnastiksaal 4 Bahnen möglich, davon wird eine zum Lektionieren benötigt) ist der Gymnastiksaal nicht so gut angenommen worden, weil er etwas kleiner ist und eben im Keller liegt.*

*Es ist aber nicht sinnvoll, dass sich oben im Turnsaal die Fechter drängen und um die Bahnen streiten, während unten der Gymnastiksaal nur zur Lektion genützt wird.*

### ***Daher gibt es ab diesem Semester folgende Einteilung:***

*Den Säbelfechtern, die sich am schnellsten bewegen müssen und die daher einen Auslauf benötigen, stehen 2 Fechtbahnen im Turnsaal fix zur Verfügung. Sollten bei einer großen Zahl von anwesenden Säbelfechtern die zwei fixen Fechtbahnen nicht ausreichen, können die anwesenden Trainer der Säbelgruppe noch eine dritte Bahn zuteilen.*

*Für die etwas stärker gewordene Degengruppe stehen grundsätzlich zwei Fechtbahnen im Turnsaal zur Verfügung. Bei einem starken Trainingsbesuch müssen von den Degenfechtern auch die Kapazitäten im Gymnastiksaal genützt werden, welcher für die Fechtweise im Degen durchaus geeignet ist. Die kleinere Florettgruppe trainiert im Gymnastiksaal.*

*Bei einem schwachen Trainingsbetrieb dürfen die Florettisten auch im Turnsaal eine Bahn benützen (sofern es eine freie Bahn gibt)*

*Auf die zusätzlichen Trainingsmöglichkeiten auch für Turnierfechter am Universitäts-Sportinstitut, wofür es sogar einen 10,- € - Bonus pro inskribierten USI Fechtkurs gibt, sei an dieser Stelle auch hingewiesen!*

*Voriges Jahr wurde ein vierter Allstar-Elektromelder, der den neuesten Bestimmungen entspricht, sowie zwei Standkabelrollen angeschafft (Kosten ca. 1200,- €!), um das Fechttraining noch besser und effizienter zu machen, sodass der Turnsaal nun optimal mit E-Meldern ausgerüstet ist. Für den Gymnastiksaal stehen noch zwei Trainermelder (Mit neuen Chips für alle drei Fechtwaffen und ein Uhlmann-Meldegerät für Florett und Degen (neuer Chip!) zur Verfügung, sodass auf sieben Bahnen gefochten werden kann!*

*Um die Effizienz des Trainings weiter zu steigern, ist die Anschaffung eines fünften Allstar-Elektromelders samt zweier Standkabelrollen geplant!*

### ***Weitere Maßnahmen für ein effizienteres Training:***

*Um bei einem guten Trainingsbesuch lange Wartezeiten zu vermeiden und „Marathongefechte“ zu verhindern (man übersieht in der Hitze des Trainingsgefechtes auch manchmal die Zeit) wurden 6 Zeituhren angeschafft, die je nach Teilnehmerzahl und Trainingsintention auf 5, 10 oder 15 Minuten eingestellt werden sollen. Ein Wechsel auf der Fechtbahn wird durch ein akustisches Signal der Zeituhr bestimmt. Ein oftmaliger Partnerwechsel bei den Trainingsgefechten und kürzere Gefechtszeiten entsprechen auch besser einer Turniersituation.*



*Damit im nächsten Semester auch jeder seine gewünschte Fechtlektion bekommt und ein Gedränge um die guten Termine für die Lektion (Lektionen am Anfang und am Ende der Trainingszeit sind nicht so begehrt) hintangehalten wird, wird eine Liste beim Training aufliegen, in der man sich für die nächste Trainingseinheit eintragen und somit für eine Lektion anmelden kann. Man kann in dieser Liste den Trainer und die Zeit für die Lektion auswählen. Für die Fechtlektionen stehen 2-3 Trainer zur Verfügung (Alois und Dorothea Tanzmeister: F,D,S; Jean Michel Smoluch: D).*

*Allerdings müssen aus organisatorischen Gründen die Fechtlektionen geblockt durchgeführt werden (Umziehen des Beinschutzes, Waffenwechsel, Konzentration des Trainers auf eine Waffe). Um eine möglichst gerechte Verteilung der Fechtlektionen unter den Waffen zu gewährleisten, beginnen an den ungeraden Kalenderwochen (KW) die Fechtlektionen am Dienstag mit den Stichwaffen (Degen, Florett) und am Donnerstag mit dem Säbel an den geraden Kalenderwochen gibt es die umgekehrte Reihenfolge: Dienstag: Säbel, Donnerstag: Stichwaffen. Zur Trainingshalbzeit (Um 20.30 Uhr) erfolgt ein Wechsel der Waffen bei den Fechtlektionen.*

*Um ein Training auf gutem Niveau zu erreichen, sollten die Teilnehmer des ASC Clubtrainings nach Möglichkeit die Turnierreifeprüfung in mindestens einer Waffe abgelegt haben. Das gilt insbesondere für die Teilnahme von Jugendlichen ab 14 Jahren am Clubtraining. Eine solche Teilnahme ist für unsere besten Jugendlichen eine neue Herausforderung und ist zur Förderung der fechterischen Entwicklung einer starken Jugendgruppe eine sportliche Notwendigkeit. Unter diesen Jugendlichen könnten ein paar Jahre später Leistungsträger des Vereines sein. Diese Verflechtung von den besten Jugendlichen und den etablierten Teilnehmern am Clubtraining sollte mittelfristig zu einer Niveauanhebung im Club führen. Die Jugendlichen helfen auch mit beim Aufbau der Fechtbahnen, da sie meistens schon zu Trainingsbeginn des Clubtrainings anwesend sind.*

*Als Verantwortlicher für das Clubtraining appelliere ich in diesem Zusammenhang an alle Trainingsteilnehmer, sich am Auf- und Abbau der Fechtbahnen und beim Wegräumen der Ausrüstung zu beteiligen, um einen guten Trainingsverlauf zu gewährleisten und keine ungute Stimmung aufkommen zulassen. Jeder sollte seine ausgeliehenen Ausrüstungsgegenstände wieder ordnungsgemäß zurückgeben, wo er sie herausgenommen hat.*

*Für Hobbyfechter, die aus beruflichen Gründen nur am Abend kommen können, gibt es bei entsprechenden Anmeldungen im Gymnastiksaal am Donnerstag einen Florettkurs für Anfänger und Fortgeschrittene mit Nina Dechmann und einen Säbelkurs mit Mila Flener jeden Dienstag.*

*Abschließend hoffe ich, dass trotz der angekündigten Erhöhung der Trainingsbeiträge die Teilnehmerzahl beim Training weiterhin so gut bleibt wie zuletzt.*

*Durch eine starke Trainingbeteiligung hat man aber auch die Gewähr, dass immer genügend Trainingspartner da sind und so das Training auch spannend und interessant ist.*

*Ich wünsche allen ASC Mitgliedern für die kommende Fechtsaison viele gute Trainingseinheiten und viel Erfolg bei den Fechtturnieren, vergesst dabei aber nicht, dass das Fechten vor allem Spass machen soll !*

*Mit Fechtgruß*

*Alois Tanzmeister*