

Der vorliegende Text ist nur zur Ansicht als Arbeitsprobe des Verfassers bestimmt.
Die Rechte von Layouts und Fotos liegen bei den Verlagen beziehungsweise
den Fotografen. Ein Weiterverwendung ist nicht vorgesehen oder gestattet.



Eleganz, Präzision,
Schnellkraft und
Körperspannung – Fechten
ist ein äußerst
komplexer Sport

Der vorliegende Text ist nur zur Ansicht als Arbeitsprobe des Verfassers bestimmt.
Die Rechte von Layouts und Fotos liegen bei den Verlagen beziehungsweise den Fotografen. Eine Weiterverwendung ist nicht vorgesehen oder gestattet.

action

mit blütenweißer Weste

Die Waffe in der Hand, auf den Gegner lospreschen und zustechen – Fechten hört sich brutal an, ist aber ein Sport mit Feingefühl. Und top für Kondition, Konzentration und Figur. Eine begeisterte Fechterin erzählt

Das Gesicht ist hinter dem Drahtgeflecht der Maske nur schemenhaft zu erkennen, aber die Haltung verrät höchste Anspannung. Aufrechter Rumpf, in der leichten Hocke gespannte Beinmuskeln. Plötzlich schnellert der Körper nach vorn, die Waffe, ein 770 Gramm schwerer Degen aus geschmeidigem Stahl, zuckt nach oben. Die Klinge beschreibt einen eleganten Halbkreis, schießt nach vorn. Dort findet der Taster, ein elektronischer Druckknopf an der abgeflachten Degenspitze, sein Ziel. Blutrot flackert das Licht der Anzeige auf. Die Gegnerin ist getroffen, am rechten Arm.

1:0 für Julia Brasche. Zweimal die Woche kreuzt die Geografie- und Politikstudentin beim Training im Heidelberger Fechtclub

Die Liebe zum Fechtsport traf Julia Brasche eher zufällig. Als sie zehn war, zog die Familie aus Norddeutschland zurück in die Heimatstadt Heidelberg. Ihre Eltern waren auf der Suche nach einem Sportverein für Julia. Bei einem Essen im Restaurant überlegte man laut zwischen Schwimmen und Ballett hin und her, da mischten sich die Tischnachbarn ein und empfahlen den Fechtclub am Ort.

SOFORT FEUER UND FLAMME

„Das klang für uns eher exotisch“, gesteht Julia heute. Ein wenig nach Duell im Morgengrauen, ein bisschen nach französischem Elite-Internat. Schon beim ersten Besuch im Fechtverein war Julia Brasche jedoch begeistert: „Die Trainerin hatte aus der Sporthalle eine Art Wohnzimmer gemacht. Klar wurde dort trainiert, an Techniken gefeilt, aber davor und danach diskutierten wir. Mal über Taktiken, den Gegner zu durchschauen, mal über das ganz normale Leben draußen.“

FRAUEN SEHR ERFOLGREICH

Dass Fechten immer noch zu den Geheimtipps unter den Sportarten zählt, macht mit den Reiz einer der ältesten olympischen Disziplinen aus. Rund 25 000 Fechter sind in etwa 500 Clubs in Deutschland aktiv. Etwa ein Drittel davon sind Frauen und gerade in der obersten Fechterriege sehr erfolgreich. Von zehn deutschen Fechtern bei den Olympischen Spielen in Peking waren sieben weiblich. Die deutsche Fechterin Britta Heidemann ist nicht nur Medien-

lieblich, sondern auch amtierende Weltmeisterin im Damendegen. Das Geheimnis des Erfolgs: Wer einmal mit dem Fechten angefangen hat, macht laut Erfahrung des deutschen Fechterbundes auch fleißig weiter. Rund 80 Prozent der Neueinsteiger verlängern ihre Lizenz. Auch Julia Brasche blieb auf der Bahn – selbst als die geliebte Trainerin verstarb. „Ich dachte erst, ich würde alles hinwerfen. Aber der Spaß am Fechten, dem Tüfteln, dem Herauskitzeln des Gegners, half mir darüber hinweg.“ Vor allem die Philosophie hinter dem Sport ließ sie nicht mehr los. „Wenn ich joggen oder Bahnen schwimmen gehe, drehen sich die Gedanken im Kreis. Was war, was kommt? Beim Fechten zählt nur das Hier und Jetzt, wenn man sich keinen Treffer einfangen will“, sagt Julia Brasche.

SPIELERISCH GEHT'S BESSER

Alltagssorgen oder Unistress haben unter der Fechtmaske keinen Platz. Stattdessen müssen Bewegungen und Taktik immer wieder auf den Gegner abgestimmt, notfalls überarbeitet werden. Ein kreativer Kampf – vor allem gegen sich selbst. Denn auch wer zu viel will, lernt beim Fechten schnell seine Grenzen kennen. „Man muss spielerisch, mit Leichtigkeit und Ideen an immer neue Situationen herangehen. Wer verbissen grübelt, blockiert sich selbst und funktioniert nicht mehr“, weiß die 25-Jährige. Profifechter kombinieren das Training daher mit Entspannungstechniken. „Um im richtigen Moment explodieren zu können, empfehle ich mentale Übungen, die aus Ruhe Kraft schöpfen wie Yoga oder Meditation“, sagt Sportpsychologe Dr. Arno Schimpf, der seit zehn Jahren die Elite des deutschen Fechterbundes als Psychologe

„Das Zusammenspiel von Kopf und Körper fasziniert mich“

TSG Rohrbach die Klinge und powert sich dabei nicht nur körperlich aus. „Mich fasziniert am Fechten das Zusammenspiel von Körper und Kopf“, schwärmt die 25-Jährige von ihrem Sport. „Einerseits ist Fechten anstrengend, verlangt viel Kondition, Kraft und Schnelligkeit. Andererseits erfordert es absolute Konzentration, um im Bruchteil einer Sekunde reagieren zu können“, beschreibt es Julia.

FLACHER BAUCH UND KNACKPO

Das Ergebnis kann sich sehen lassen, denn Fechten trainiert den ganzen Körper auf Schnelligkeit. Und strafft die Figur: Einen flachen Bauch, feste Arme, schöne Beine und einen knackigen Po gibt's inklusive.

FOTO: IMAGESOURCE/GETTYIMAGES

Der vorliegende Text ist nur zur Ansicht als Arbeitsprobe des Verfassers bestimmt.
Die Rechte von Layouts und Fotos liegen bei den Verlagen beziehungsweise den Fotografen. Ein Weiterverwendung ist nicht vorgesehen oder gestattet.

action

betreut. Denn Fechter müssen Szenen visualisieren können und immer einen Schritt vorausdenken, nur so können sie blitzschnell auf den Gegner reagieren und den nächsten Treffer setzen.

woodstar Catherine Zeta-Jones es beschrieb, als sie für den Film „Zorro“ fechten lernte: „Sobald man den Degen in die Hand nimmt, passiert etwas mit einem, man verwandelt sich, man wird stark.“

„Sobald man einen Degen in die Hand nimmt, wird man stark“

Julia Brasche tankt die nötige Ruhe und Kraft in der Gruppe. Auf Fechtturnieren holte sie schon als Teenager bald Treffer um Treffer, Sieg um Sieg – und gerade mit der Mannschaft auch größere Titel. Dreimal hat Brasche die Deutschen Hochschulmeisterschaften im Damendegen gewonnen. „Fechten gilt immer als Sportart für Einzelkämpfer, weil man nun eben einmal allein auf der Planche, der Fechtbahn, steht. Gerade in der Mannschaft wachsen viele Fechter jedoch über sich hinaus“, weiß sie aus eigener Erfahrung. Dabei werden alle Siege oder Treffer einfach zusammengezählt. Das punktstärkste Team gewinnt. „Oft hätte ich nach einem verpatzten Einstieg vielleicht nicht mehr so viel gekämpft“, gesteht Julia Brasche. „Aber da steht dann dein Team an der Bahn, fiebert bei jedem Treffer mit, und ich weiß, dass die anderen alles wieder herausholen müssen, wenn ich aufgebe. Also überwindet man sich, glaubt an sich, holt sich die Führung zurück.“

AGGRESSIONEN EINSETZEN

Dass Fechten zielstrebig und erfolgreich machen kann, nutzt auch Sportpsychologe Dr. Arno Schimpf in seinen Managementseminaren. Er schickt Führungskräfte auf die Planche, damit sie lernen, sich auf den Punkt zu konzentrieren – und Aggressionen gezielt einzusetzen. „Gerade die weiblichen Teilnehmer haben oft Hemmungen, direkte Angriffe zu starten und durchzuziehen. Das behindert sie im beruflichen Alltag“, sagt Schimpf. „Auf der Fechtbahn müssen Frauen mit der Waffe auf andere losgehen und sich einfach nehmen, was sie wollen. Nach einem halben Trainingstag sind sie dann mindestens so gnadenlos wie ihre männlichen Kollegen.“ Oder wie Holly-

Statt wilder Fechtmanöver à la Zorro steht heute für Julia Brasche beim Training allerdings eine „Lektion“ auf dem Plan. Zwischen den sogenannten Freigezungen, bei denen auf der Fechtbahn Zweikämpfe auf fünf Treffer ausgefochten werden, geht es dabei um das Feintuning. Ob Körperhaltung oder Führung der Waffe: Jede noch so kleine Bewegung, jeder taktische Klingeneinsatz wird auf den Zentimeter genau einstudiert. Der Trainer sagt jeweils die Aktionen an, der Schüler führt sie erst langsam, dann immer schneller durch.

Julia Brasche und Trainer Igor Ott tänzeln in der Lektion immer wieder aufeinander zu und blitzschnell auseinander. Seine Ansagen klingen nach Musikunterricht: Prime, Seconde, Terz, Quarte bis zur Oktav heißen die verschiedenen

Waffen-Haltungen. Auch die Kampfsituationen tönen melodisch: Rimesse, Balestra, Riposte, Finte, Parade. Als der Tanz mit den Waffen beginnt, gehen die Gegner schulterbreit in die Knie, die Fechter nennen das „absitzen“. In der Fechtstellung zeigt der vordere Fuß Richtung Gegner, der hintere ist im 45-Grad-Winkel nach außen gedreht. Die Waffe ist – natürlich – auf den Gegner gerichtet.

HÖCHSTENS BLAUE FLECKEN

Blut und Tränen fließen dabei allerdings nur in Hollywood. „Fechten ist kein brutaler Sport. Die Maske schützt Hals und Gesicht, Stöße auf den Körper werden von



Julia Brasche, 25, greift mindestens zweimal die Woche zum Degen. „Ich kann mir vorstellen, auch mit 70 noch zu fechten“, sagt die Heidelberger Studentin

Der vorliegende Text ist nur zur Ansicht als Arbeitsprobe des Verfassers bestimmt.
Die Rechte von Layouts und Fotos liegen bei den Verlagen beziehungsweise den Fotografen. Ein Weiterverwendung ist nicht vorgesehen oder gestattet.

wellfit **CHECK** 5 Fragen zum Fechten

der dicken Jacke abgefedert“, beschwichtigt Julia die Ängste von Neueinsteigern. Häufigste Verletzung im Eifer des Gefechts sind blaue Flecken. Statt wild draufloszustürmen, fordert Fechten eher Geduld. „Es schult das Abwarten. Man muss den Mut haben, den Gegner kommen zu lassen, um dann im richtigen Moment da zu sein und etwas Neues auszuprobieren“, sagt die Heidelbergerin. Das Denken von Treffer zu Treffer ist für sie eine wichtige Fähigkeit, um scheinbar ausweglose Situationen zu meistern. Zwar sehen Einsteiger schon nach wenigen Wochen erste Erfolge, langfristig ist Fechten aber ein Hobby für Tüftler. „Um richtig gut zu werden, sollte man Spaß am Filigranen haben, denn es kommt oft auf Kleinigkeiten an, die über Sieg oder Niederlage entscheiden“, meint Psychologe Arno Schimpf.

DIE WAHL DER WAFFEN

Welche der drei Fechtwaffen – Florett, Degen oder Säbel – die passende ist, entscheidet vorrangig die Körpergröße. „Generell haben beim schnellen Florett- und Säbelfechten kleine, wendige Sportler besonders gute Chancen, große Kämpfer sind beim langsameren Degen etwas im Vorteil“, sagt Arno Schimpf. Auch Späteinsteiger tun sich mit dem Degen am leichtesten. Denn der ist nicht so schnell wie der Säbel und das Regelwerk beim Degenfechten weniger komplex als beim Florett. Die Klängen der drei Waffen sind mit ca. 90 Zentimetern alle ähnlich lang, Säbel und Florett aber rund 200 Gramm leichter als der Degen, der eine größere Schutzglocke vor der Hand hat. Beim Degenfechten zählen Treffer am ganzen Körper inklusive Maske und Schuhe. Julia selbst hat mit dem Florett begonnen, sich dann aber aus ganz anderen Gründen für den Degen entschieden: „Diese Waffe erlaubt es, im Kampf auch einmal etwas länger abzuwarten und sich eine Strategie zurechtzulegen. Das entspricht mehr meinen Naturell“, erklärt sie auf dem Weg zur Planche und klappt die Maske herunter. Sie nimmt Haltung an, ihr Körper spannt sich, sie lässt die Gegnerin nicht mehr aus den Augen. Alles bereit zum nächsten Gefecht. *Florian Junker*

Was bringt's für die Fitness? Jede Menge Schnellkraft und eine Topfigur. Trainiert werden Bauch, Beine, Po, Arme, Beine, Taille – und das Gehirn!

Wie viel muss ich investieren? Fechten ist sicherlich kein Schnäppchen-Sport: Rund 800 Euro kostet eine komplette, wettkampftaugliche Ausrüstung. Allerdings kann man sich vieles für die erste Zeit im Fechtverein leihen oder gebraucht kaufen. Der Mitgliedsbeitrag hier liegt zwischen 20 und 40 Euro/Monat. Startgeld bei Turnieren ca. 8 bis 20 Euro.

Was gehört zur Fechtausrüstung? Eine Unterziehweste (Plastron), eine Jacke und Hose aus Spezialstoff, der auch für kugelsichere Westen verwendet wird. Seine Fasern wehren Stöße von bis zu 80 Kilo ab. Florett- und Degenfechter haben darüber eine Metalljacke („Elektroweste“). Frauen sollten einen Brustschutz tragen, der in die Fechtjacke gesteckt wird. Zur kompletten Ausrüstung gehören noch Waffe, Maske, Kabel (für die elektronische Trefferanzeige), Schutzhandschuhe, Fechtsocken (die Wade und Schienbein schützen) und Fechtschuhe mit abgerundeter Ferse und griffiger, rutschfester Sohle. Für die ersten Gefechte tun es allerdings auch normale Hallensportschuhe. Wirklich investieren sollten Einsteiger aus Hygienegründen in eine neue Maske (ca. 60 bis 100 Euro). Sie muss bequem, aber gleichzeitig fest sitzen.

Wo kann ich es lernen? In einem der 500 deutschen Fechtclubs (Adressen unter Tel. 02 28/ 98 90 50 oder www.fechten.org). Auch viele Unis bieten Kurse für Einsteiger an. 2-mal 5 Stunden Training pro Woche sind für Anfänger ideal. Nach ca. 6 Wochen bekommt man ein Gespür für Waffe und Gegner – und sein erstes Freigefecht.

Was braucht man für ein Turnier? Einen Fechtpass. Um ihn vom Deutschen Fechter-Bund (DFB) ausgestellt zu bekommen, muss man Mitglied in einem Fechtverein sein und die „Turnierreifepfung“ bestanden haben. Die kann man meist im eigenen Verein ablegen. Geprüft werden die Basics, u. a. Grundbegriffe und -haltungen.