



SZKOLA FECHTUNKU ARAMIS CLUB ESGRIMA AGORA GOTEBORS HISTORIKA FAKSTOLA

EUROPEAN PROJECT FENCE4YOU

ERASMUS +



INNEHÅLL

1. Presentation av Agora Fencing Club.....	3
1.2 Ramverk för referens till sportklubben och dess målgrupp.....	3
1.3 Lokalisering och upptagningsområde för klubben	4
2. Beskrivning av den fäktning som vi utvecklat i vår klubb	4
2.1 Karakteristik	5
Värja.....	5
Florett	6
Sabel	6
3. Struktur på vår aktivitets utveckling.....	7
3.2 Särskilda mål:	8
3.3 Psykosociala mål:.....	9
4. Anställdas metodologi.....	9
5. Instruktorernas strategi	10
5.1 Sätt att utveckla teknikträning.....	10
6. Erfarenhet från Fence4U-projektet.....	14
7. Presentation av School of Historical Fencing.....	15
7.1 Referensram för klubb och mottagare.....	15
8. Struktur av den aktivitet som vi utvecklar i Historisk fäktningsskola.....	16
9. Metodik som används i historisk fäktningsskola.....	17
10. Pedagogik som används i Historisk Fäktningsskola	18
11. Aktiviteter och händelser i klubbhistoriska fäktningsskolan.....	19
12. Presentation av Aramis Fencing School	20
13. Fäktning i det 21: a århundradet	21
14. Termen - Modern Classic Fencing (MCF)	22
15. Klubbens struktur	22
15.1. Huvudstruktur.....	22
15.2. Coaches och en undervisningsstruktur	22
16. MCF-principer	23



16.1. Kartlägga en riktig kamp	23
16.2. Fullkontaktstrid.....	23
16.3. Vapen liknar historiska ekvivalenter.....	23
16.4. En kort beskrivning av MCFs vapen.....	23
16.5. Primum Vivere – ”Överlev framför allt”	25
16.6. Träffkvaliteten spelar ingen roll.....	25
16.7. Utvärdering av färdigheter, inte tur	26
16.8. Sparringsregler definierar hur konkurrenterna kämpar.....	26
17. Konkurrens- och träningsäsong	26
17.1. Delning av året till årstider.....	26
17.2. Syftet med tävlingar	26
17.3. Dömandet	27
17.4. MCF Triathlon	27
17.5. Polska MCF nationella mästerskapen.....	28
17.6. Den polska MCF Cup	28
18. Tillgänglighet och inkludering i MCF	28
18.1. Allmän beskrivning av tillgänglighet i MCF.....	28
18.2 Tillgänglighet för seniorer	28
18.3. Tillgänglighet för barn	28
18.4. Tillgänglighet för kvinnor	29
18.5. Tillgänglighet för funktionshindrade	29
19. Strategier för MCF-utveckling.....	29
20. Fäktutbildning.....	29
21. Internationell utveckling av MCF.....	30
22. Avslutande kommentarer	30



1. Presentation av Agora Fencing Club

Agora Fencing Club startades 2013 som ett resultat av angelägenheten hos några unga kvinnor som tränat idrotten hela livet att nå så många som möjligt.

Vår önskan har varit att erbjuda våra erfarenheter och träning till de beslutsfattande organen i klubbar, med huvudfokus att hjälpa andra unga utövare att nå sina idrottsliga mål, och att marknadsföra vår idrott som en generator för värderingar och som ett sätt att möta vardagslivets utmaningar.

Klubben erbjuder fäktning till alla åldersgrupper. Vi är öppna för alla som vill börja med vår sport. Vi uppmuntrar, genom diverse program, jämlikhet mellan båda könen. Vårt mål är att lyfta fram kvinnor till ansvarspositioner i olika klubbar och skolor i det Kungliga Spanska Fäktningsförbundet, särskilt i Valencia. Därutöver ämnar vi också skapa en hälsosam attityd för samarbete mellan klubbens fäktare. Som ett resultat av nöjet med fäktningen och starka vänskapsband har en andra familj vuxit fram.

Agora Fencing Club erbjuder gratis fäktning på olika evenemang, stipendium till studenter, och organiserar klasser under "ta med en vän till hallen"-program. För att underlätta rekryteringen av nya medlemmar, erbjuder klubben klasser som en fritidsaktivitet efter skoltid kopplad till skolan, samt sommarläger.

Klubben organiserar också skolundervisningssessioner, deltar i 'Öppna dagar i september', och erbjuder broschyrer med information om klasser och sommarläger på de lokala skolorna året runt.

Vi har lyckats att samla en exceptionell och likasinnad personal som arbetar tillsammans på den här resan, och vi har skapat ett team där personlig utveckling genom enträgenhet, intelligens, dedikation, ansvar och integritet är prioriterade och de spelar en fundamental roll i träningen av våra idrottsutövare.

1.2 Ramverk för referens till sportklubben och dess målgrupp

Agora Fencing Club är i sin helhet ansluten till Fäktningsförbundet i Valencia och inskrivet i registret över idrottsorganisationer i Valencia.

Enligt våra stadgar är vårt enda syfte är marknadsföringen och utövandet av fäktning. Det är explicit uttryckt att vi inte har profitsyfte.

Klubben består av en styrelse som överser verksamheten och organisationen, samt dess medlemmar som representerar oss i olika grupper. I dagsläget har vi fyra grupper med runt 50 medlemmar i alla olika åldrar.



1.3 Lokalisering och upptagningsområde för klubben

Vår klubb verkar i distriktet Cabanyal i Valencia, och därigenom även i distriktet Grao, där många utövare kommer ifrån. I nuläget ligger vårt huvudkvarter i Cabanyals sportcenter där vår fäkthall ligger.

Vi har också några inflytelserika skolor i vilka vi arbetar med juniorer som lär sig vår sport genom rekreations- och initieringsmiljö i linje med skolåldersidrott.

Inom tävlingsområdet så genomför klubben tävlingar i provinsen, regionen och på nationell nivå inom de olika kategorier som vi sysslar med. Inom det sociala området så har vi tecknat avtal med diverse organisationer för att hjälpa oss genomföra interventioner i olika sammanslutningar för att främja social integritet i alla grupper.

2. Beskrivning av den fäktning som vi utvecklat i vår klubb

Vår organisation är specialiserad på fäktning och rullstolsfäktning. Olympisk idrott med lång tradition är en av de äldsta fysiska aktiviteterna som existerar. Den har utvecklats genom historien beroende på vapnen som använts.

Dess utveckling har följts av ett stort antal dokument som dokumenterat både tekniker och taktiker, så vi kan med stor säkerhet säga att det har varit den mest studerade aktiviteten i historisk tid eftersom vapnen använts i krig, vilket varit en del av mänsklighetens historia. Över tid – i takt medan krigsföringen utvecklats – blev fäktning istället en sport. Det gjorde att tekniker och taktiker i denna sport var väl utvecklade redan i början av 1900-talet.

Genom framväxten av idrott och de Olympiska Spelen har fäktningen fortsatt att ta en framträdande roll, med förändring av sitt syfte, men med en alltjämt viktig roll. Sedan starten i Athen 1896 har fäktningen inkluderats i programmet för de moderna Olympiska Spelen.

Rullstolsfäktningen utvecklades av Sir Ludwig Guttman i Stoke Mandeville, där brittiska soldater som skadats under Andra världskriget rehabiliterades. Rullstolsidrott introducerades första gången på Stoke International Games år 1954 där en universitetsskytt och paraplegiker deltog. Guttman var snabb i att uppvisa potentialen inom idrotten, vilket ledde till dess introduktion i programmet vid Roms Paralympic Games år 1960.

Genom åren har idrotten stärkts genom diverse kommittéer och olika händelser, såsom Världsmästerskapen i Turin, 2006, och i Paris, 2010.

2.1 Karakteristik

Både fäktning och anpassad fäktning tillhör de mest kompletta idrotterna när det gäller fysisk träning och en av de mest attraktiva när det kommer till intellektuell utmaning. Detta är grunden för dess framgångar; balansen sprungen från blandningen av mentala och fysiska aspekter.

Det är en sport full av känslor, i vilken koncentration, snabbhet, balans och koordination är framhållna över allt annat. Det innebär tränandet av undvikande som snabbar upp reflexer och skärper intellektet. Det är konsten att röra utan att bli rörd.

På det fysiska planet, din träning ökar din snabbhet, smidighet och styrka. Alla fysiska kvaliteter tränas: uthållighet (du måste klara att vara effektiv under hela striden), styrka (armarna stärks, liksom bålen, för att kunna klara vikten av vapnet och de tekniska positioner som krävs av fäktning), snabbhet (ju snabbare en teknik kan utföras, desto större dess framgång att ge dig träffar) och smidighet (ju mer förstärkt en rörelse är, desto mer mobilitet för uppföljande attacker.

På den intellektuella nivån lärs de mest betydelsefulla psykologiska kvalitéerna ut: viljestyrka, självkontroll, initiativförmåga, säkerhet, intelligens och förmåga att överkomma hinder, självförtroende och förmågan att hantera konflikter på ett snabbt och effektivt sätt.

Rullstolsfäktning är en idrott där stolen fixerats eller förankrats i golvet, på ett sätt vilket ger större mobilitet till armar. Denna sport utvecklar kraftigt smidighet och stimulerar reflexer på ett anmärkningsvärt sätt.

I både fäktning och rullstolsfäktning, utövas tre olika discipliner: sabel, värja och florett.

Värja

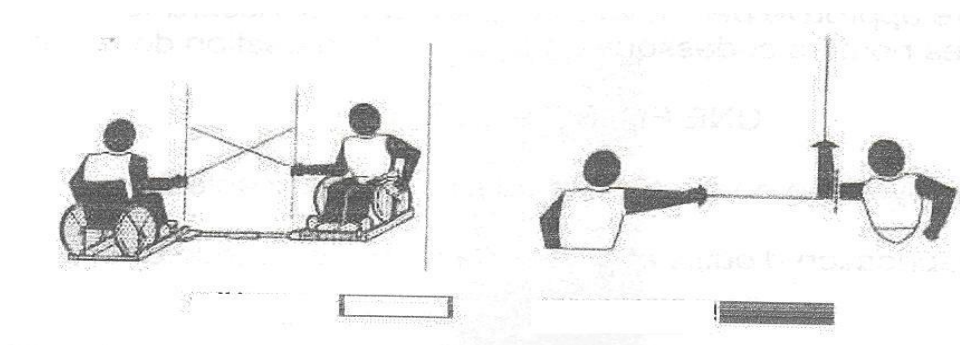
Den moderna värjan är sprungen ur den franska dräktvärjan, vilken i sin tur kommer från rapiren. Dueller återskapas realistiskt, och de liknar den klassiska fäktningen, då svärdet saknar inte gör någon åtskillnad [på strid på liv och död och idrott. Övers. anm,], det enda som betyder något är vilka som fäktas och hur utväxlingarna utvecklas mellan träffarna, där även dubbelträffar räknas. Giltiga träffområden inkluderar hela kroppen, men för rullstolsfäktning är det från midjan och upp, där otillåtna träffområden är övertäckta.



Florett

Detta vapen utvecklades under 1600-talet som ett lätt träningsvapen. Eftersom dess syfte är träning och sport, anses floretten ett grundvapen. Det är lätt, flexibelt och endast träffar med spetsen räknas, då det räknas som ett stötvapen. Klingan är rektangulär i genomskärning. Tillåtna träffområden är torson och framsidan av fäktmasken. Utöver detta, är det ett konventionellt vapen, vilket innebär att attacker ges prioritet och dubbelträffar räknas inte.

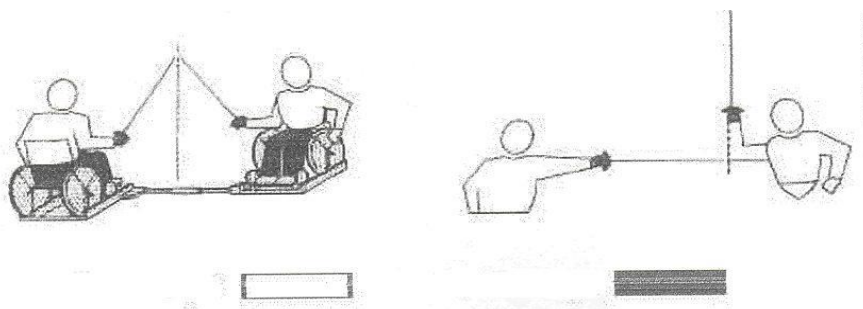
I fäktningens värld, är florettfäktaren den skickligaste eftersom detta vapen är det mest tekniska av de tre och det kräver mer mental och fysisk spänstighet.



Sabel

Den moderna sabeln är ett vapen som härstammar från kavalleriet. Det har ett skålformat skydd, som omsluter handen, och en rektangulär klinga. Poäng ges för både träffar med spets och klinga. Torson, huvudet och benen är tillåtna träffområden. På samma sätt som floretten är ett konventionellt vapen, där attacker ges prioritet, ges inga dubbelträffar.





3. Struktur på vår aktivitets utveckling

Klubben arbetar på två sätt, den ena där vi är dedikerade att forma tävlingsinriktade atleter. Sedan de är barn tills de är vuxna arbetar vi i sportutbildningsprogram, genom de olika utvecklingsstadierna där vi introducerar värderingar som är kopplade till fäktningen: respekten för en själv, för motståndaren, för kamraterna, för läraren och för utrustningen som används. Likaså även för de tekniker och taktiker på vilka vår idrott är baserad och där vi höjer svårighetsgraden successivt tills de är vuxna.

Den andra delen är baserad på arbetet med rullstolsfäktning inriktad på män och kvinnor med olika funktionsnedsättningar. Genom teoretiska och praktiska lektioner lär de sig fäktningsdisciplinen. Dessa lektioner, utöver att de främjar social integration, söker bidra och främja själv-förbättringar, självförtroende, och motoriska, sensoriska och mentala funktioner, vilket stimulerar harmoniskt växande hos våra elever.

Anpassad fäktning är riktad mot människor som har motoriska funktionsnedsättningar. De måste träna i sina rullstolar med utrustning anpassad för dem. Syftet är detsamma som för stående fäktning.

I klubben bygger vi vår undervisning genom att utveckla teoretiska och praktiska klasser, som inte begränsas till den strängt sportiga delen av verksamheten utan också syftar till att utveckla den kulturella delen av vår verksamhet och den teoretiska utbildningen kring de regler som alla måste känna till.

Med dessa klasser strävar vi efter att förbättra och främja social integration, eftersom båda våra inriktningar tränar och arbetar tillsammans med sina respektive grupper för att öka mångfald och främja inkludering och socialisering hos alla elever.

I allmänhet ökar eleverna (med hänsyn till deras olika förmågor) sina motoriska, sensoriska och mentala funktioner och därmed stimuleras de till harmoniskt växande. De förbättrar också avsevärt sin kroppskänedom, balanskänsla och snabba besluts- och reaktionshastighet och vi anser dem beredda att möta de utmaningar som planeras för dem i de olika disciplinerna som vi tränar i klubben.



- Kunskap och bedömning av de olika effekterna av den vanliga användningen av fäktning och rullstolsfäktning på den personliga utvecklingen av studenter.
- Ökning av studentens motoriska prestanda genom fysisk konditionering och förbättring av de allmänna och specifika fysiska förmågorna som eleven.
- Utveckling av attityder för samarbete och respekt hos eleverna. Målet är att lära sig värdet av hänsynstagande för elever med olika fysisk förmåga eller sämre bakgrundsförhållande och att främja hjärtlighet, ära, respekt och artighet.
- Uppmuntran av rullstolsfäktarnas oberoende, då de flesta tar sig träning själva och samarbetar när de hämtar utrustning, klär varandra och placerar sig på pisten.

3.2 Särskilda mål:

- Överföring av fäktningens olika inneboende värden till studenterna.
- Utveckling av situationsteknikerna på pisten, och att göra rätt sak i varje ögonblick.
- Skaffa kunskap om fäktningens komponenter: Offensiv, defensiv och kontring, genom teoretiska och praktiska klasser.
- Kunskap om de olika vapen som används i fäktning och vilka som är de konventionella vapnen.
- Lära ut den konkreta positionen för idrottens inledande och idrottsfäktningens discipliner: Svärd, florett och sabel.
- Kunskap om scenfäktning.
- Tillvägagångssätt för de grundläggande delarna av skiljeförfarandet, dess regler samt idrottsreglerna.
- Respekt för reglerna i stadgarna, fäktningens traditioner och dess tillämpning.
- Utförandet av de olika tekniker och fäktningsspositioner som är nödvändiga i vår sport.
- Betydelsen och utvecklingen av sidoförflyttningar och förskjutningar: Direkta enkla attacker, Indirekta enkla attacker, De har lärt sig att se de giltiga träffområden, Stoppattacker och svårighetsgraden i motståndarens fäktning, allt detta genom teoretiska och praktiska klasser.

3.3 Psykosociala mål:

- Uppmuntran av studenternas egna ansvar rörande individuell träningsdynamik (självförbättring och beslutsamhet).
- Att möta och anta både seger och nederlag efter en kamp med sportsmanship.
- Främjande av social integration med andra idrottare som delar de gemensamma målen. Till exempel träning tillsammans alla klubbmedlemmar genom våra praktiska och teoretiska lektioner.
- Analys och reflektion om åtgärder i strid, för att gradvis förbättra sig.
- Lärande fokuserad på en seger alltid med rättvis och med respekt för motståndaren.
- Respekt för mästarens eller domarens beslut i en utväxling även om de inte håller med om beslutet.
- Värderingar och förtroende för mästarens beslut utifrån respekt och självbestämmande

4. Anställdas metodologi

De metodologiska principerna har tillämpats enligt följande:

Vi försöker alltid göra våra eleverna bekväma i klasserna och i de olika kulturella och sociala aktiviteter som utförs av klubben, där vi involverar alla och de är välkomna till alla aktiviteter som vi organiserar under året.

Vi försöker påverka våra studerandes dagliga liv genom förvärvad kunskap om fäktning, att de kan dra nytta av de värderingar och kunskaper som förmedlas, såsom övningar av självkontroll, avkoppling, samarbete med andra.

Vi tar alltid hänsyn till elevernas grundläggande fysiska förmågor, den tillväxt de har och elevernas mognad, deras personlighet och beteende, deras motivation och deras tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet eller sport, deras lärandekapacitet, fysiska, psykiska och sociala hälsförhållanden. Allt detta i syfte att kunna främja sportutvecklingen.

Vi utvecklar olika former av lärande under klasserna som övningar för par, cirkelträning, guide turer, spel, tävlingar, individuella lektioner med lärare, samtal mm. Sessionerna görs utifrån lärarens förslag för att uppnå specifika mål och för att påverka studentens träning under hela terminen.

Vi använder öppna diskussioner som ett sätt att lära sig reglerna, skiljeförfarandena, få eleverna att se reglernas logik. Domarens kan också resonera med eleverna så att de förstår de grunder som fäktningensreglerna bygger på.

Alla elever känner till alla fäktningensmodeller, så att de har maximal variation i motoriska upplevelser och att de får uppleva kulturen i vår sport.



Vi använder teamwork, gruppträning och olika fritidsaktiviteter organiserade av klubben som ett sätt att stödja elevernas autonomi.

Vi stärker studenternas motivation genom utmaningar och förberedelser inför tävlingar eller en uppvisning. Motivation uppnås genom de klasser som vi håller under året där eleverna får uppleva sina framsteg.

Upprättande av länken mellan eleven och läraren genom träningens kontinuitet och den personliga kontakten. Genom individuell träningstid och engagemang, samt teamarbete, och vårt motto "Du kan om du vill".

5. Instruktorernas strategi

Tränarna måste inympa de mest relevanta värderingarna i initieringen till vår sport, och alltid genom att göra det roligt. För att förbättra dessa aspekter får vi aldrig glömma att vi arbetar med människor med olika egenskaper och att vi är de som borde vara på deras nivå och inte tvärtom. För att förbättra interaktionen med studenten ska vi inte skilja lärandet från leken i träningen.

Det är viktigt att utföra aktiviteter som är typiska för fäktning, kort, mycket varierad och enkel. Eleverna har en viss uppmärksamhetstid i en övning, förlängning leder till tristess. Lektioner ska vara trevliga och varierade.

Vi måste ta fram övningar som är inom idrottarnas räckvidd, genom framgång i övningen stärks självförtroendet. Om vi kräver mer än en elev klarar är det mycket troligt att erfarenheten av misslyckande kommer att försvaga självförtroendet och till slut leda till att man lämnar idrotten. Vi måste anpassa oss till individuella skillnader och kapacitet.

Det är positivt att ge instruktioner på ett tydligt och koncist sätt. Tränaren fungerar som modell och referent för sina elever, vi måste alltid genomföra praktiska demonstrationer av den uppgift som ska utföras, en korrekt varning, en teknisk åtgärd, en parad etc., alltid anpassa språket till idrottarens nivå.

Vi måste alltid berätta för eleverna att vi värdesätter deras insatser och villighet att förbättra och lära sig varje dag. Berätta för dina idrottare att du uppskattar och värdesätter deras ansträngningar att uppnå de angivna målen. Det är viktigt att belöna, inte bara de tekniska aspekterna, men också de känslomässiga och sociala färdigheterna, det är intressant att idrottare uppskattar värderingar som samarbete, ansvar, etik, disciplin och respekt.

5.1 Sätt att utveckla teknikträning

- Utan opposition

De tränas i syfte att göra och förfina garderna och rörelserna.

De viktigaste:



De är de främsta för förbättring av garder, parader, grunderna, dominans i bindningen och andra rörelser som utgör grunden för fäktningen. Övningarna är nödvändiga för upprättandet och förbättringen av fäktarens fotarbete och bör utgöra en väsentlig del av inläring och träning.

I början av undervisningen ställs fäktarna i rader under i rangordning efter Mästarens och därefter utför de uppgifterna självständigt (framför spegeln, utförande tillsammans med kamraterna etc.).

o riktade parader (inget vapen / med vapen)

o Komplex (inget vapen / med vapen)

o Skuggor (obeväpnade / beväpnade)

o Spegel (obevakad / beväpnad)

- **Med hjälpmedel** (Precision, visuellt fält, Koncentration, Uppmärksamhet, Reaktion, Snabbhet, Opposition). De används för att utveckla och förbättra den specifika samordningen av rörelserna, stärka den visuella analysen som hjälper till att göra korrekta avståndsbedömningar.

o Plastron

o Pell

o Arm

Med opposition

Samarbetsövningar utgör en grundläggande del i gruppträningen och bör ha en framträdande position i undervisningen och i träningsprocessen.

De används för att ställa in och förbättra teknik och taktik och för att utveckla reaktionshastigheten. I övningar med träningspartner används alla de tekniker som de tidigare arbetat med, för att hitta deras användningsområde och tillämpning i attackerna.

Det är här som förmågan att utföra tekniker som grundas på vad motståndaren gör och taktiskt tänkande utvecklas. Beroende på situation kan följande övningar med partner vara:

o Parövningar (konditionerat / okonditionerat)

De används främst vid studier av nya tekniker. De består i att skapa särskilda villkor för partnern i det pedagogiska förverkligandet av en specifik situation, vilket slutar med att man träffar träningspartnern. Teknikerna delas ut av mästaren och utförs i tur och ordning.

o Gemensamma lektioner

De består i att en av fäktarna, i enlighet med mästarens instruktion, utvecklar rollen som tränare. Med bestämda intervaller byter man roller.

Beroende på graden av hur väl man lär in de olika delarna börjar viljan att utveckla dem snabbare förverkligas snabbare och bli mer lik faktiska tekniker.

o Kontringsattacksövningar

Dessa har mer av en tävlingskaraktär. Denna övning består i att en av partnerna attackerar och den andra försvarar sig. Den första, som självständigt väljer när övningen börjar, strävar efter att



genomföra attacker eller att vara obestämd, medan den andre strävar efter att stoppa attacken. När drillen görs i par måste mästaren vara uppmärksam, göra nödvändiga korrigeringar och observera om det inte finns tillräcklig förståelse för uppgiften.

Träningsparen turas om att utföra uppgifterna i övningarna. I alla övningar måste fäktare bibehålla exakta fäktningspositioner, genomföra rörelserna korrekt. Parövningarna är i enlighet med övningarna som utförs i de enskilda klasserna med mästaren och har samma krav.

När teknikerna har lärts in och finjusteras utförs de under varierande förhållanden.

Parövningarna är ett fantastiskt sätt att gå från fasta övningar till mer verklighetstroga situationer.

Fäktarna som har arbetat tillräckligt i par i de första övningarna får en korrekt förståelse av teknikerna och bygger upp en förmåga att använda dem i sparring.

Individuella lektioner med lärare

Individuella klasser är en av de viktigaste metoderna för undervisning och fäktningsträning. Under dessa lektioner utvecklar mästaren övningar, tar på sig rollen av motståndare och skapar vissa villkor för genomförandet av teknikerna.

På de individuella lektionerna finns en viss metodologisk sekvens som fungerar på detta sätt:

- Garder och paraderna kontrolleras.
- De viktigaste attackerna kontrolleras, först på kort distans och sedan från medellång och lång distans. De viktigaste defensiva åtgärderna kontrolleras.
- De givna teknikerna tränas i svåra förhållanden, i kombination med andra tekniker, i olika taktiska situationer (i början av attacker, motattack, finter och upprepade attacker, oväntade handlingar etc.).
- Nya tekniker eller nya variationer av redan kända tekniker studeras, vilket ständigt gör situationerna mer komplexa.
- Dessa nya tekniker eller varianter utförs i kombination med andra, och rytmen varieras.
- De viktigaste teknikerna för attack och försvar upprepas, med krav på exakthet i rörelser, med lägre hastighet och mindre opposition. Krav på korrekt utförande upprätthålls i hela lektionen, samt krav på att man förstår varje tekniks användningsområde. Längd och intensitet för de individuella lektionerna beror på förberedelsen av fäktaren och de specifika uppgifterna i undervisningen och träningsperioden. Enskilda lektioner kan ha teknisk, taktisk och konkurrenskraftig inriktning.

o Tekniker

- Teknisk-taktik

o Taktik

- Mudas, Uppvärmning, Sammanfattning, Granskning och Repertoire



Deras huvuduppgift är att utveckla och förbättra taktiskt tänkande och förmågan att taktiskt kontrollera motståndaren. Här etableras förståelsen för reglerna genom att förmågan att reagera korrekt på olika kampsituationer finjusteras.

För detta ändamål fungerar de så kallade tysta lektionerna perfekt. Deras syfte är förståelsen för kopplingen mellan motståndarnas agerande i utväxlingar och förmågan att förutse handlingar. Mästaren fastställer förutsättningarna vilka fäktaren måste reagera på med en viss metod. Därefter ger Mästaren fler möjligheter att tillämpa olika tekniker. Beroende på fäktarens nivå kan uppgifterna för en tyst lektion vara enkel, komplex eller varierad.

Denna typ av lektion utvecklar förmågan att analysera motståndaren, förmågan att observera, reaktionshastigheten, förmågan att välja och applicera rätt tekniker. De kräver mycket uppmärksamhet av eleven. Av denna anledning kommer de först att vara korta, för att senare bli längre och mer komplexa och anpassade för tävlingar, beroende på elevens utveckling.

o Tävlingsinriktning

Dessa lektioner syftar till utvecklingen av förmågan att använda all förvärvad kunskap, med tanke på dess tillämpning i tävling. På dessa lektioner betar sig mästaren som en motståndare med faktiska intentioner, men ofta en aning enkelt till en början. Läraren gör olika tekniska och taktiska misstag så att de varnas och kan utnyttjas av eleven.

Individuella lektioner som Mästaren håller måste ge eleverna kunskap som de kan använda i fortsatt träning med en partner, och utveckla förmågan att alltid vara aktiv och medveten i fäktningen.

Sparring

o Lärare

De testar de studerade teknikerna, konsoliderar dem med varje fäktares initiativ, och skaffar sig förmågan att styra sparringen.

De används för att förbättra teknik och taktik, för att utveckla förmågan att använda den kunskap som förvärvats mot olika motståndare i sparring.

Poäng spelar ingen roll i sparring. Elever kan, utifrån lärarens instruktion, komma överens om olika tekniker som ska utföras av endera eleven.

Möjligheten att hitta och skapa de bästa förutsättningarna för tillämpning av vissa tekniker (inbjudningar till anfall, förberedelser, falska attacker etc.) utvecklas.

o Studier

o Tävling

De måste bestämma effektiviteten i teknikerna under tävlingsliknande förhållanden. Varje fäktare måste försöka att vinna i sparringen. I dessa utväxlingar erhålls erfarenhet av att sparras med många olika motståndare, försvarsförmågan, taktiskt tänkande utbildas, nödvändiga psykiska



egenskaperna (intelligens, förmåga att förutse motståndaren, initiativ, vilja och att läsa motståndaren) utvecklas.

Efter sparringen bör varje elev analysera vad som hänt för att se över vad som gick bra och vad som gick dåligt, vilket ger Mästaren möjliga lösningarna och relevanta indikationerna.

Tävlingar

6. Erfarenhet från Fence4U-projektet

Besöket till våra partners har gett oss kunskap om nya metoder för tillämpning av fäktningstekniker som vi redan hade i vår repertoar. De största skillnaderna är att de använder fler typer av vapen och hur utvecklade deras tävlingar är, väldigt annorlunda jämfört med vår typ av fäktning.

När du ändrar tävlingsreglerna så ändras även taktikerna i fäktningen och tekniker som är mindre vanliga i vår fäktning kommer till användning. Huvudskillnaden med avseende på reglerna vi har funnit är att fäktningen äger rum inuti en 4 m radius cirkel med två tecken som anger fäktarnas platser, symmetriskt placerad 2 m från centrum, 4 m från varandra. Vår piste är 14 meter och 2 meter bred, så vi rör oss på olika sätt, våra partners fäktning är hela tiden med förändringar av garder och med sidoförflyttningar, medan våra förflyttningar är mer linjära. Attackerna ser ändå liknande ut.

En skillnad är deras vapen, deras vapen är replikor av vissa historiska perioder anpassade för att utföra kampsport. Därför har de en täckt eller rundad spets och är utan egg. Även med dessa säkerhetsåtgärder är de väldigt tunga och du måste vara i god fysisk form för att använda dem. Detta förutsätter användning av med skyddsutrustning. De använder en skyddsjacka som skyddar mot vassa klingor [övers anm: brutna spetsar] och som räcker under midjan och de har vanligtvis ett halsskydd. De har också ett skydd för bakhuvud och nacke och de använder slutligen armbågsskydd och ibland knäskydd som skyddar lederna mot slag eller stötar.

Idrottsmännen i dessa discipliner har god teknik med dessa raffinerade vapen, för att de arbetar lika mycket med spetsen som med eggen och de har därmed ett brett register av rörelser och de tekniker som de använder. Vart och ett av vapnen har särskilda egenskaper och regler och vår träning är vanligtvis mycket mer specialiserad när det gäller tekniker, medan våra partners discipliner är bredare. Den metod som de använder mest är ensamdrillar och parövningar där de utgår från tekniker läraren förklarar. Därefter utför de ett visst antal repetitioner och taktiska övningar, där det är tänkt att träffen ska ske på ett visst sätt och fäktarna måste tänka ut det bästa sättet att lyckas med det. Under träningen har de alltid en del sparring med de olika vapen som de övar.

7. Presentation av School of Historical Fencing.

7.1 Referensram för klubb och mottagare.

GHFS startades 2003 och fokuserar på studiet av Historisk europeisk Kampidrott (HEMA). HEMA är en övergripande term för all typ av kampidrott som härstammar från Europa och har historiska rötter. De flesta utgör utdöda traditioner, vilket betyder att de måste rekonstrueras. För att räknas som HEMA, måste det finnas källmaterial. Inom HEMA, baseras alla kampformer på historiska fäktböcker, med undantag för dem med levande mästare.

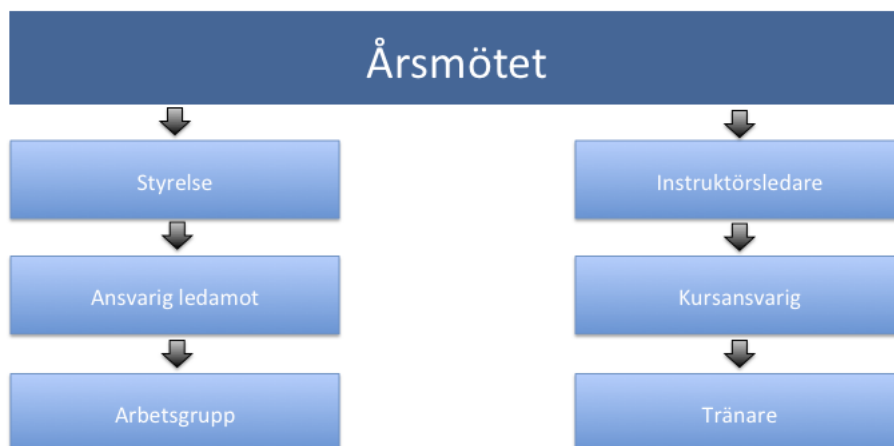
GHFS grundades som en ideell fäktklubb av Huvudinstruktör Anders Linnard. Klubben är demokratiskt styrd, och styresle och Huvudinstruktör väljs av årsmötet.

7.2. Club Location and Coverage

GHFS har runt 170 medlemmar och 17 instruktörer. Det finns kurser i disciplinerna långsvärd nybörjare, långsvärd fortsättning, långsvärd junior, rapir och dolk, svärd och bucklare, 1800-tals svensk militärsabel, och medeltida brottning.

GHFS är medlem i Svenska HEMA-förbundet (SvHEMAF). SvHEMAF startades 2012 och är medlemsorganisation i Svenska Budo & Kampsportsförbundet (SB&K). SB&K är i sin tur medlem i Riksidrottsförbundet (RF). Dessa medlemskap innebär att HEMA är en officiellt erkänd idrott i Sverige och att GHFS är en godkänd klubb.

Organisation



8. Struktur av den aktivitet som vi utvecklar i Historisk fäktningsskola

Studiegrupper

Studiegruppens syfte är att utforska nya områden inom HEMA och på så sätt expandera vår verksamhet och ta fram nya kurser. Studiegruppen är friare än en kurs och den har inte samma krav på sig att tillhandahålla en kursplan eller ha en strukturerad träning. Uppgiften är istället att inom gruppen bygga upp kunskap på bästa möjliga sätt. Studiegruppen är redo att bli en kurs när den kan uppfylla kurskriterierna och tränarna bedöms vara tillräckligt kompetenta för att lära ut materialet. Studiegrupper bör inte acceptera elever, utan alla i gruppen ska lära varandra och vara delaktiga i att utforska och studera källmaterialet. Däremot har alla studiegrupper en ansvarig ledare vars uppgift det är att föra studiegruppen framåt.

Nya kurser

Den som vill starta en ny kurs i GHFS har det betydligt lättare än för några år sedan. Det finns mycket mer erfarenhet och stöd att få från klubben och andra tränare. Följande krav är till för att vi ska kunna dela med oss och bibehålla en hög kvalitet på våra kurser, så att vi inte börjar om från ruta ett i och med att en ny kurs startar.

Tränare

Det ska finnas en eller flera tränare för varje kurs i GHFS. Tränaren är ansvarig för att kursplan m.m. följs och att standarden på träningen lever upp till de krav GHFS har.

Kursbeskrivning

Tränaren ska lämna in en kortfattad beskrivning av kursen. Kursbeskrivningen ska även innehålla tydliga målsättningar, utrustningskrav eller rekommendationer om utrustning, förkunskapskrav och specifika säkerhetskrav.

Kursplan

Varje kurs i GHFS ska ha en kursplan. Kursplanen lämnas in till instruktörsledaren för godkännande. Kursplanen ska sträcka sig över två terminer och även innehålla tydliga mål för eleverna. När kursplanen ändras ska en ny kopia skickas till instruktörsledaren.

Kursmaterial

GHFS är en historisk kampsportförening och alla kurser ska ha en historisk förlaga som är tolkningsbar, och alltså innehåller ett system. Den ansvarige ska därför presentera vad kursen grundar sig på för historiskt material och även eventuella översättningar, texter m.m.

Instruktörsbio

Tränaren ska lämna in en presentation av sig själv och eventuell idrottslig, pedagogisk eller likvärdig bakgrund/utbildning. Tränaren bör delta på de utbildningar som GHFS erbjuder instruktörer.

Träning av instruktörer

GHFS instruktörer erbjuds årligen utbildning via klubben, SvHEMAF och genom RF. Utbildningarna sker oftast över en helg och kan täcka sådant som grundläggande träning, fysisk träning, träning



av personer med särskilda behov, träning av elitidrottare, barnträning osv. Vi har deltagit i utbildning särskilt inriktad på att fostra fler kvinnliga tränare liksom unga ledare.

9. Metodik som används i historisk fäktningsskola

HEMA skiljer sig från annan idrott genom att det är ett evigt sökande efter en sanning som vi aldrig kan vara säkra på att slutgiltigt ha hittat. Det innebär att vårt synsätt på det historiska materialet förändras med jämna mellanrum. Det kan vara både mindre och större förändringar. Om tränaren då byggt sin status på att ha en absolut sanning så innebär det att tränaren måste backa (och förlora sin auktoritet) eller hålla fast vid en förlegad bild av idrotten. Båda dessa scenarion är destruktiva för utvecklingen av HEMA, negativ för eleverna och för tränaren. Istället vill vi uppmana till att elevernas tankar kring HEMA aktiveras. Tränarens roll är mer att guida eleven till sin idrott, än att styra varje steg, tanke och rörelse.

Den här modellen ställer krav på tränaren och på eleverna. Och det innebär inte att enskilda elever tillåts störa undervisningen med onödiga kommentarer och infall på bekostnad av andra. I det här kapitlet ska vi försöka visa hur man kan ha en strukturerad träning som samtidigt bygger på effektiv individuell inläring. Dessutom hoppas vi bidra med en terminologi så att vi som tränare lär oss att prata om vår metod.

Om man ska nämna en övergripande sak om träningens mål inom GHFS så är det att den ska vara rolig. Inte på så sätt att träningen inte innehåller tuffa moment och hård träning, tvärtom, men syftet är aldrig att få elever att härda ut för sakens skull. Det ska alltid finnas relevans för det vi gör. Rolig betyder alltså här givande och engagerande.

Motivation

Människor söker sig till idrotten och oss av många olika anledningar och med många bilder av vad vi sysslar med. Det som är drivkrafter hos dessa individer ska vi ta tillvara, även om det samtidigt bör nämnas att vissa föreställningar måste suddas ut för att vi ska ta oss bort från den marginaliserade position som vi har idag.

Att stärka drivkrafter är viktigt eftersom en elev som har en inre kraft att lära sig, och frivilligt läser och tränar på eget bevåg, kommer att gå längre än alla de som inte gör det. För att stärka den känslan är det viktigt att läraren bygger upp självförtroende och mål, så att en sådan vilja kan existera. Kom med andra ord ihåg att inte fokusera på brister hos elever, utan att även berätta när du noterat att de blivit bättre. Och slutligen, låt eleven ta ansvar för sitt eget lärande genom att få ta ställning till problem.

10. Pedagogik som används i Historisk Fäktningsskola

Värderingar

GHFS har ett antal kärnvärden. Dessa ska genomsyra allt vi gör och fungera som riktlinjer för all vår verksamhet.

- Kamratskap - vi respekterar varandra.
- Skicklighet - vi håller en hög klass på allt vi gör och siktar alltid på att utvecklas.
- Historiskhet och akademisk excellens - träningen bygger på en seriös och grundlig tolkning av det historiska materialet.
- Demokrati - vi är en demokratisk förening som är öppen för alla och följer god svensk idrottslig sed.
- Fysikalitet - vi sysslar med kampformer som ställer fysiska och mentala krav på deltagarna.

Hur är du i klubben?

Var en skön person. Ta det lite lugnt när andra brusar upp. Var den där personen som håller huvudet kallt när det hettar till och som är mer benägen att prata om andras positiva sidor än de negativa. Se det goda i att andra tycker annorlunda, även när de har fel. Förr eller senare vinner bra idéer på egna meriterna i alla fall. Fråga hur andra mår. Ingen gillar en skitstövel, men alla gillar personer som får dem att må bra. Kom ihåg att oavsett hur bra du är på en sak så finns det människor som är bättre än dig på nästan allt annat; de som är snabbare, smartare, snyggare, roligare. Tur är väl det, då har du något att sträva mot. Det är så klart inte kul med folk som tycker illa om andra på grund av hudfärg, sexuell läggning, kön och sånt. I GHFS gillar vi alla, tills de bevisat motsatsen. Och även då är vi beredda att förlåta. Som medlem är du en del av ett kollektiv. Vi blir alla starkare av att du är med. Det betyder också att ditt beteende avspeglar sig på oss andra. När du är fantastisk så är vi fantastiska, när du är lite dum i huvudet, så är vi lite dumma i huvudet. Det är för övrigt okej att du är det ibland, vi tycker om dig ändå, även när vi är arga på dig. Det där med fusk är inte att vara en skön person. Det är bara värt att vinna om man förtjänar det. Visa din uppskattning när någon gjort något bra och gratulera även andra klubbar när de presterar. Prestationer förtjänar att hyllas. Droger, alkohol, tobak och sådant skadar din hälsa, det vet du ju redan. Det är också så att en del kan hantera det, andra inte. Se till att visa hänsyn och om någon har problem så ska de kunna delta i våra aktiviteter utan att behöva må skit. Skippa med andra ord hellre spriten än människor. Det hela är ganska enkelt egentligen. Var en skön person.

Riktlinjer från the National Sports Confederation

FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen) och FN:s internationella konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram är namnet på RFs policydokument. Det presenterar ett system för gemensamma värderingar inom idrottsrörelsen och tillhandahåller riktlinjer för organiserandet av idrott inom förbund och klubbar.

Sport är en fysisk aktivitet som innefattar träning och lek, tävling och uppvisning.



Vi delar in vår idrott efter ålder och ambitionsnivå. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar och unga vuxna 13-25 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 25 år.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande.

I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre.

Vi är en samlad idrottsrörelse som verkar för samma vision och värdegrund, den genomsyrar alla förbund och föreningar, såväl bredd som elit. Vi värnar om den svenska idrottsrörelsens tradition där elit och breddverksamhet sker i en nära samverkan som ger inspiration, utveckling och livskraft. Inom idrottsrörelsen respekterar alla förbund och föreningar, såväl elit som bredd, varandras roller och verksamhetsvillkor.

- Idrotten organiseras så att den främjar:
 - Demokrati
- Utveckling
- Jämlikhet
- Rätten att delta
- Respekt för andra
- Frivilligt deltagande
- Rent spel
- God hälsa
- Sund ekonomi
- Miljömedvetenhet

11. Aktiviteter och händelser i klubbhistoriska fäktningsskolan

GHFS använder ett dokument som heter *Hur vi tränar* för att utveckla tränare och ge dem riktlinjer för klubbens verksamhet. Det definierar vår träningsmetodik, pedagogik och deras roll som instruktörer, hur vi sätter upp utvecklingsnivåer för elever, fysiska och mentala spekter och mycket mer.

Klubben arbetar också med översättningar och tolkningar av källmaterial, exempelvis medeltida fäktböcker.

Swordfish och andra evenemang



GHFS organiserar världens främsta HEMA-event varje år, Swordfish. Det omnämns ofta som det inofficiella världsmästerskapet.

Utöver detta evenemang, organiserar vi även klubbevent, seminarier, tävlingar osv. Samt även öppna mindre seminarier med olika gäster från klubbar runt om i världen. Vi besöker också upp olika grupper och tränar med dem, av olika skäl. Ett sådant exempel är vårt samarbete med en skola för döva barn, där vi besökt dem och lärt ut fäktning.

12. Presentation av Aramis Fencing School

Förkortningar som används i detta dokument:

SFA – Szkoła Fechtunku Aramis (Aramis Fencing School)

MCF – Modern Classical Fencing

Szkoła Fechtunku Aramis (SFA) lär ut Modern Klassisk Fäktning. SFA grundades 1998. Skolans grundare är fäktaren Marek Jeziorski, som har många års erfarenhet av fäktning och kampsport. Efter att ha observerat utvecklingen, populariseringsnivån och hur sportfäktnings organisationer styrde inriktningen i sporten, bestämde sig Marek Jeziorski för att gå skilda vägar och använda en helt ny formel för fäktning, och därigenom svara på behovet av att modernisera den europeiska kampsportens, vilken fäktning är en del av, och anpassa den till dagens moderna krav.

Fäktning i sin bredaste definition är möjligheten att använda handvapen i striden. Naturligtvis är inte det en komplett definitionen. Det finns många varianter av fäktning, de mest populära är sportfäktning, scenkamp (för shower och filmer), historisk fäktning och slutligen Modern Klassisk Fäktning.

Modern klassisk fäktning är en extrem sport, som utvecklats parallellt med sportfäktningen. Vi använder förkortningen MCF, Modern Classical Fencing, istället för att döpa inriktningen på polska, eftersom främjandet av en sportdisciplin kräver ett internationellt namn. Vi förhåller oss direkt till duelltraditionen och riktig kamp med skarpa vapen. Vi tävlar på ett realistiskt sätt.

Ett av huvudmålen med SFA är att göra fäktning så stort som möjligt och att vara en sport tillgänglig för alla.

MCF har egna mästerskap och tävlingar med detaljerade regler. Vapnen som används i den här idrotten är dräktvärja, sabel och rapir med en dolk. Reglerna är underordnade principen om att varje kamp ska utkämpas som om vapnet är skarpt och verkligt. Matcherna på tävlingar är fullkontakt, där handtekniker är välkomnade och tillåtna.

Modern klassisk fäktning kräver korrekt fysisk och mental förberedelse, engagemang och ansträngning samt grundliga teoretiska grunder som ges av tränarna.



Under träning, förutom kamp teknik och taktik, betonar vi även omfattande fysisk förberedelse, både generell och specifik. Vi tränar hastighet, uthållighet och styrka, och behandlar dem som en uppsättning förmågor som gör att du kan vinna i en strid.

På tävlingen. Vi kontrollerar våra färdigheter i sparring och tävlingar, och tror starkt på att de är det bästa och enda sättet att försäkra sig om det verkliga värdet av vår träning.

Förmodligen och förhoppningsvis kommer de flesta av oss aldrig att använda våra färdigheter i en riktig duell med skarpa vapen, men vi övar som att dueller var vardagliga företeelser — det ger en realistisk attityd och gör det roligare i slutändan. För att skapa verklighetstroga förutsättningar, åtminstone när det kommer till stress, känslor och engagemang, så organiserar SFA tävlingar. De är organiserade i den polska MCF-Cupen. Detta är en serie tävlingar som hålls i olika städer i Polen under hela året. Sedan 2005 anordnar vi också ett nationellt polskt mästerskap inom MCF.

Vi deltar i demonstrationer, presentationer, workshops och föreläsningar som presenterar MCF alla aspekter. Vi förbereder pedagogiskt material. Vi arbetar med företag och institutioner i Polen och runt om i världen, som arbetar med utvecklingen av denna vackra sport.

Under de första verksamhetsåren (1998–2005) fanns SFA endast i Krakow. Vi tränade fäktning och kampsport, och skapade utifrån detta en sammanhängande kampsportdisciplin.

År 2005 ägde det första polska MCF-mästerskapet rum (på den tiden under namnet "Klassisk Fäktning"). Det samlade ett dussin eller så tävlande. 2018 kom nästan hundra tävlande till Polska Cupen i MCF. SFA är verksamt i 12 polska städer och växer stadigt. Det är svårt att säga exakt hur många utövare det finns i ett givet ögonblick eftersom kontinuerlig rekrytering utförs. Vi uppskattar att cirka 400 personer tränar i SFA. Vi är den största klubben i Polen, för närvarande har vi dussintals instruktörer som arbetar med elever i alla åldrar och på alla nivåer.

13. Fäktning i det 21: a århundradet

I slutet av tjugonde och början av tjugoförsta århundradet blir sport något helt nytt. Hundratals (tusentals?) nya sporter skapas. Teknik och stor kunskapstillgänglighet innebär att människor letar efter nya intressanta sätt att tävla. Således står populariteten hos traditionella sporter på spel. Fäktning är en av de aktiviteter som följt mänskligheten i olika former från den tidpunkt då den förhistoriska människan bestämde sig för att slå sin första motståndare med en pinne. Sedan detta högtidliga tillfälle har fäktningen förtjänat en särskild plats bland andra sporter.

Men vi får inte glömma att vi, liksom alla nya discipliner, har vi tillgång till teknik från det 21: a århundradet. Vi kan använda den för att förbättra vår undervisningsmetodik, forskningsmetoder för tävlingsutveckling och äntligen använda moderna, lätta skydd som ökar säkerhetsnivån och samtidigt tillåter tävlingar att mer likna verklig strid. Vi måste popularisera fäktning på ett intressant, nytt sätt och locka nya adepter med alla dessa metoder. Detta är vad MCF gör.

14. Termen - Modern Classic Fencing (MCF)

Begreppet klassisk fäktning började användas av SFA 2005. Förut använde vi termen "gammal fäktning", "duellfäktning", till och med "historisk fäktning". Detta ledde till många missförstånd, eftersom dessa termer (åtminstone delvis) beskriver en viss specifik inställning till fäktning, och ingen av dem återspeglar helt vad vi gör. Ordet "Modern" tillsattes senare för att skilja denna sport från 1800-talets historiska fäktning, som ofta på engelska kallas Classical Fencing. Så vad är klassiskt i MCF? Lusten att bäst reproducera den verkliga kampen. Modern är dock tillvägagångssättet för träningsmetoder och användning av idrottsteori.

15. Klubbens struktur

15.1. Huvudstruktur

För närvarande har klubbens struktur förändrats från att vara en enda fäktningsskola till en slags federation sammankopplad av en gemensam organisatorisk kärna. Vi fungerar formellt som Fundacja Szermierki Klasycznej ARAMIS ("ARAMIS" Classic Fencing Foundation). En sådant juridiskt format motsvarar bäst vad vi gör, och det är baserat i det polska rättssystemet. Alla ekonomiska medel används för utveckling av skolan och MCF.

Alla avdelningar som är anslutna till SFA, använder liknande träningsmetoder för att förbereda tävlande för den årliga MCF-tävlingssäsongen.

15.2. Coaches och en undervisningsstruktur

Alla tränare som undervisar i SFA genomgår samma träningscykel. Det viktiga är att det inte är en träning som kan slutföras på något sätt. Nya träningsmetoder växer ständigt fram, och det är nödvändigt att ständigt hålla sig ajour med dem och förbättra metoderna. Samtidigt har tränare i sina grenar en frihet när det kommer till träningsfrågan. Detta medför vissa skillnader i träningsmetoder mellan avdelningarna. De diskuteras allmänt under workshops och resultaten av dessa metoder utvärderas vid tävlingar. Det kan uttryckas som att träningsmetoder utsätts för kontroll utifrån en evolutionär algoritm av tävlingar.

Grunden för utbildningen av instruktörer är instruktörskurser, 2-dagars workshops och träningsläger — tre av dem varje år. Två av dem hålls under sommarsemestern, den tredje under vintersemestern.

Den undervisningsstruktur som antagits i SFA är direkt relaterad till metoden för utveckling och marknadsföring av MCF som sport. Vi vill lära ut till och träna så många elever som möjligt så att de når en nivå som är tillräcklig för att delta i tävlingar. Samtidigt måste vi undervisa tränare på kortast möjliga tid utan att skada deras kompetensnivå. Vi delar upp studenter i grupper om nybörjare, mellannivå och avancerade. Den senare behöver så snart som möjligt lära sig grunderna i undervisningsmetodiken och bidra till att träna nya elever. Det finns ingen möjlighet för avancerade elever att inte delta i undervisningen. Ovanför den avancerade gruppen har vi juniora och seniora tränare. De har rankningar som baseras på deras kompetensnivå och kurser som de har avslutat.

I praktiken blir en elev en del av tränarna genom att gå till någon grupp ovanför nybörjargruppen. Under ledning av tränaren för mellangruppen utför avancerade elever övningar i par med nybörjare. Båda parterna drar nytta av ett sådant utbyte. Nybörjaren lär sig mycket snabbare, och den avancerade eleven har möjlighet att fokusera på att öva grunderna, vilket — som i alla andra sporter — alltid behövs. Han är också tvungen att fullt förstå grunderna vilket senare översätts till precision och perfekt teknikutförande. Att lära känna korrekta signaler på ett så tidigt stadium påverkar på ett mycket positivt sätt hans kunskaper att undervisa när han väl nått en coachnivå.

16. MCF-principer

16.1. Kartlägga en riktig kamp

Det grundläggande antagandet som överlevde till denna dag var att exakt reproducera den verkliga kampen, med särskild tonvikt på en duellkamp. Sammanfattningsvis är poängen att konkurrenterna uppträder i en kamp som de skulle i en riktig kampsituation samtidigt som de behåller fullständiga säkerhetsregler.

16.2. Fullkontaktstrid

Både strid i öppna [dam och herr] och kvinnliga kategorier är fullkontaktskamp. Barnkategorin är dock semi-kontaktskamp. Handtekniker är tillåtna, och godtagna tekniker liknar dem i MMA. Dessa situationer är inte vanliga, eftersom träff med vapen oftast kommer tidigare, och därefter stoppas kampen av domaren. Trots detta måste de tävlande även ha kompetens inom detta område. Ibland händer det att båda tävlande kommer missar och de kommer därmed så nära att sådana tekniker är berättigade. Även den teoretiska möjligheten för obehävdad kamp påverkar drastiskt hur de tävlande fäktas. De kan inte huvudlöst gå in i närkamp.

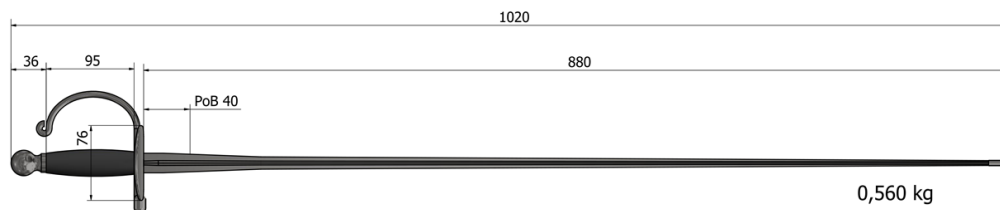
16.3. Vapen liknar historiska ekvivalenter

De vapen som MCF använder är en ungefärlig kopia av riktiga vapen, de enda ändringarna som gjorts finns där av säkerhetsskäl. MCF har valt att använda en dräktvärja för dueller, sabel och rapir och dolk som optimala representanter för vårt syfte. Dessa medför uppvisande av kompletta färdigheter hos en kompetent fäktare.

16.4. En kort beskrivning av MCFs vapen.

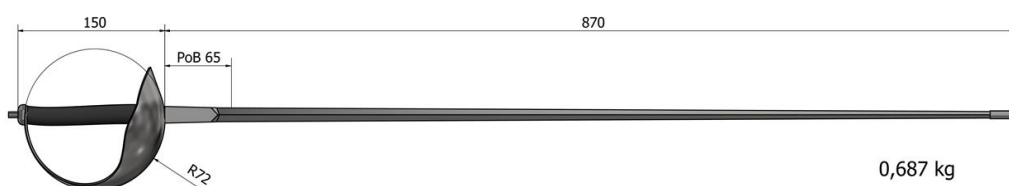
Dräktvärja

Den dräktvärja som vi använder är endast för stötar. Korgen är en kopia av en historisk som ger mycket mindre skydd mot handen än en florett, och kräver därmed lite mer komplicerad fäktningsteknik. Det finns en mycket mindre felmarginal för parader. Klingan är en sportfäktningssklinga av standardlängd. Den är något längre än historiska motsvarigheter, men vi som människor är också något längre, så denna längd är lämplig.



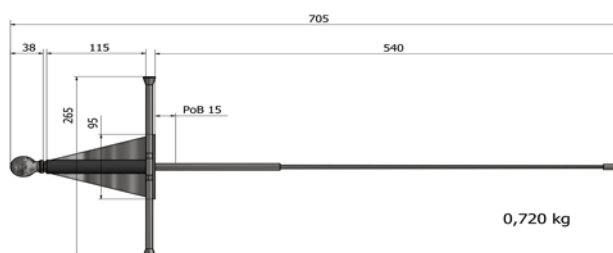
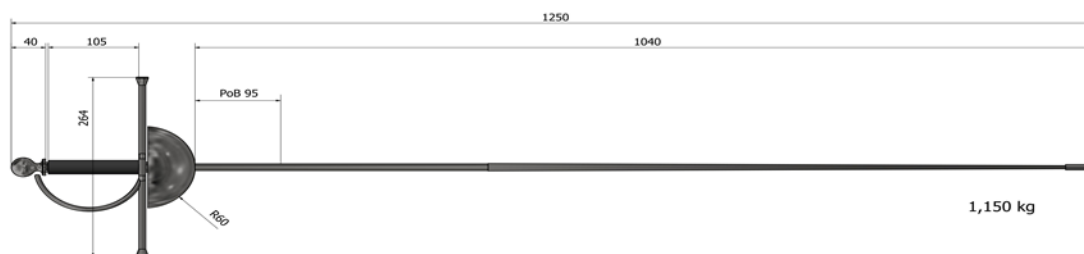
Sabel

En sabel är lämplig både för stöt och skär, men det senare är vanligare. Den sabel som används av oss liknar lätta duellsablar, så den är något tyngre än sportsabeln. Detta resulterar i en bättre approximation av den riktiga, skarpa sabelkampen och eliminerar möjligheten att träffa genom att klingan böjer sig för mycket.



Rapir & dolk

En rapir och dolk är endast lämpliga för stötar. En rapir har ett hybridblad bestående av en styv inledande del, den så kallade "starka" delen av klingan. Delarna som kallas "medium" och "svag" är böjliga. Ett sådant bladarrangemang ger möjlighet att utföra parader med den styva delen av klingan (som med ett riktigt vapen), och en relativt flexibel svag del säkerställer fäktarnas säkerhet.



16.5. Primum Vivere – "Överlev framför allt"

När vi talar om MCF, och att strida i en duell, kan man inte undkomma det faktum att även en sport, vänlig kamp, ska likna en riktig strid.

En välutbildad fäktare siktar i striden att undvika att bli träffad samtidigt som han träffar sin motståndare när möjligheten uppstår. Defensiv fäktning har högsta prioritet. Defensiva åtgärder används som en bred term. Det kan innebära försvar i sig, som parader, men det kan vara aggressiva handlingar, vilket gör att motståndaren inte kan angripa. Eller undvikande, där avståndet nyttjas för att undvika träff och så vidare. Därför behandlas situationer i vilken en av fäktarna ignorerar motståndarens attack, bara för att själv träffa, som det värsta möjliga scenariot. Av praktiska skäl är vi tvungna att straffa båda fäktarna när det inträffar. De lämnar pisten med ett negativt resultat i matchen. På grund av att mänsklig uppfattningsförmåga har brister (avseende domarna) är vissa undantag från denna regel tillåtna (en dubbelträff är tillåten per match). Nästa dubbla träff avslutar matchen på grund av brist på kompetens hos de tävlande.

Varför inte döma strängare? Låta varje dubbelträff avsluta matchen? Eftersom den överdrivna stressfaktorn är blockerande för fäktarna och skapar oförmåga att korrekt genomföra tekniker, innebär den en slags "förlamning". En liknande situation kan ses i historisk fäktningsträning när fäktningsskärmar ännu inte användes. Fäktarna räddes djupa attacker (trots deras höga effektivitet). Träning var ett sätt att övervinna denna rädsla, förmodligen är det här hur florettreglerna skapades och tvingade fram djupa attacker på motståndarens bröstsköld. Vi står inför den motsatta situationen. Helt "bepansrade", skyddade fäktare är inte rädda för att attackera djupt, de tenderar att ignorera hotet från fiendens vapen. Därigenom är våra regler ämnade att främja ett korrekt duellbeteende.

16.6. Träffkvaliteten spelar ingen roll

Tävlingar låtsas inte vara en riktig strid. Vapnen är inte skarpa, vi vill inte ta hänsyn till de tävlandes "tur" så vi slåss inte till en enda träff. Istället vill vi utvärdera fäktarnas kompetens när det gäller verklig strid.

Bristen på analys av träffkvaliteten är principen som skiljer MCF från andra fäktningsskilar. Många anser att det är viktigt att bedöma kvaliteten på träffar. För att uttrycka det kort måste vi bestämma om slaget skulle göra en stor, liten eller medium skada, skulle det hindra motståndaren från att röra sig och så vidare. Hos MCF antar vi att det inte är så viktigt om fäktaren landar rätt träff, det viktiga om rätt defensiva åtgärd vidtogs. Om inte straffas det i tävlingen genom förlust av en poäng, i en duell skulle det istället vara uppenbart. Vi ger inte poäng i våra tävlingar för en riktig träff. Tävlade förlorar en poäng när de inte försvarar sig. Detta gör att effekten av träffen är ovidkommande. Genom analyser av tillgängligt historiskt material och nutida strider med vapen (även med en kniv) har gett oss intressanta slutsatser. En träff kan gå på en nerv, en artär eller en viktig muskel och därmed avsluta kampen, å andra sidan kan den penetrera benet, skrapa, vara otillräcklig. Ingen, varken domare eller fäktare, kan utvärdera en sådan träff innan den utdelades. Det betyder att tävlande måste försvara sig mot eventuella träffar. Om fäktaren inte kan göra det, måste hans förmåga att använda vapnet (på det sätt som MCF-fäktaren ska göra) vara sämre än hans motståndare, och han bör därför förlora matchen. Naturligtvis måste slaget träffa på något

sätt, men det är inte viktigt om det var lätt eller hårt, om klingan böjer sig mycket eller inte. Även glidningar [alltså träffar där träffen glider av] räknas eftersom skarpa vapen inte glider av.

16.7. Utvärdering av färdigheter, inte tur

Och när det kommer till faktorer som tur som händer i en riktig duell? Löst gräs, bättre eller sämre ögonblick för fäktarna? Vi försöker eliminera dem. Vi slåss i träningslokalen, inte på den bara marken. Vi slåss tills tre poäng utdelats. Vi bedömer potentiella färdigheter hos en person, inte om de tävlande hade tur i ett visst ögonblick. Varför bara tre? Vår erfarenhet visar att med tanke på antalet matcher vid tävlingar kan de som är involverade i denna sport upprätthålla ett tillstånd av full koncentration och mobilisering genom en kamp under mer eller mindre den tid som det tar att förlora tre poäng. Med fler träffar är slumpelementet ännu mindre, men de tävlande börjar utveckla taktik som kan beskrivas kortfattat genom att säga: "Det är bättre att träffa en eller två gånger, men fördela jämnt orken eftersom vi kämpar upp till 15 poäng. " I en duellkamp på liv och död kan sådana resonemang inte äga rum.

16.8. Sparringsregler definierar hur konkurrenterna kämpar

Det blir mer och mer sant när insatserna ökar, eller pengar eller prestige är en del av det. Tävländes tendens att missbruka regler till deras fördel ändras inte genom utbildning, förr eller senare kommer det att finnas personer som vill vinna i en viss uppsättning regler, oavsett om det är meningsfullt i en riktig kamp (skarpt vapen) eller inte. I flera dussin år av experiment har detta observerats så noga att det inte längre finns något att diskutera längre. Därför hade vi två alternativ.

Ignorera realism, förenkla reglerna — då blir det ingen kontrovers, det blir mycket lättare att spela enligt tävlingens regler. Det är en förenkling av problemet, men mer eller mindre så är det som i en sportfäktning. Det är en mycket intressant sport men har förlorat kopplingen till riktig kamp eller duell.

Det andra alternativet som vi valt i MCF. Vi måste förena en mer komplex uppsättning regler som tillåter kontrovers och relaterade problem. För att nämna några — svårigheter att döma, bristen på förståelse för sporten för åskådare (särskilt inte erfarna sådana), träningsvårigheter och omtvistade situationer vid tävlingarna (som i alla godtyckligt dömda sporter, och praktiskt taget alla kampsporter).

17. Konkurrens- och träningssäsong

17.1. Delning av året till årstider

En tävlingssäsong varar från september till januari. En träningsperiod pågår från februari till juni. Under juli och augusti organiserar SFA längre träningsläger.

17.2. Syftet med tävlingar

Under MCF-tävlingar är inte utbildning främsta målet, utan snarare en del av träningsmetoden. Tävling och sparring — i motsats till den allmänna opinionen — är inte avsedda att återspegla



verklig strid med skarpa vapen, trots att de försöker komma så nära som möjligt. Det är omöjligt att uppnå, tack vare att vi använder sparringsvapen, skydd och andra saker i tävlingen som eliminerar rädsla för smärta eller död. De bästa reglerna för sparring funkar för tävlingar och är skapade för att simulera detta. De tvingar en fäktare att uppträda på ett sätt som liknar hur vi ser en riktig kamp med riktiga vapen.

För att tävlingar ska utgöra en del av utbildningen måste de garantera största möjliga antal matcher, även för nybörjare. Därför är tävlingssystemet utformat så att även nybörjare genomgår ett stort antal matcher. Detta görs genom att man "samlar" poäng i hela tävlingen och genom många elimineringsrundor. Utslagssystem används endast för de sista 4 matcherna i finalerna. Målet med detta är att skapa en bättre uppvisning för publiken

17.3. Dömandet

MCF tävlingar bedöms av fem domare, en huvuddomare och fyra siddomare. Huvuddomaren är ansvarig för matchens gång, start och stopp, kommandon till de tävlande. De andra domarna är inriktade på huruvida en träff har givit poäng eller inte. Det slutliga beslutet ges av domaren, indikationer från siddomarna är enbart en hjälp för honom. Detta system har många nackdelar jämfört med ett elektriskt system. Det har också många fördelar och det är därför MCF bestämde sig för att använda det.

I MCF är det viktigt för de tävlande att uppträda på rätt sätt utifrån en perspektivet av riktig kamp eller en duellsituation. Det betyder att den lilla tidsskillnaden mellan träffar inte är lika viktig som skillnaden i tempo. Detta kan endast bedömas av domaren, precis som i sabel i idrottsfäktning, där "right of way"-regeln är i bruk.

17.4. MCF Triathlon

Detta är MCF: s viktigaste turnering. De tävlande använder tre vapen och det är den totala poängen som räknas. För att uppnå höga resultat måste man nå höga resultat i alla tre kategorierna av vapen (dräktvärja, sabel, rapir och dolk). Vi tror att alla dessa tre utgör en komplett fäktarutbildning. Vart och ett av dessa vapen accentuerar olika viktiga egenskaper. Självklart är alla dessa egenskaper viktiga i varje vapen, men vissa skillnader är märkbara. Dräktvärja kräver en perfekt känsla av avståndet och väldigt exakta stötar. Sabel kräver perfektion av hugg och otroligt pålitliga parader. En rapir med dolk kräver skicklighet i att fäktas i en cirkel istället för på linje, och samtidigt att man använder båda händerna fullständigt oberoende av varandra.

Kravet att kämpa med olika vapen är också av stor betydelse för de tävlandes hälsa och skicklighet. Varje vapen har olika specifika egenskaper och belönar en något annorlunda kroppstyp. Som ett resultat är MCF en disciplin tillgänglig för en stor grupp människor. Brist på strikt specialisering som är en förbannelse för många idrottsdiscipliner gör att MCF är en sport tillgänglig för nästan alla, vilket möjliggör tävlande fram till sen ålder (sen för sport).



17.5. Polska MCF nationella mästerskapen

Den största och mest betydelsefulla händelsen i denna sport. Polska MCF National Championships samlar dussintals utövare och är en sammanfattning av den polska MCF-Cupen. Här deltar de 50 tävlande med flest poäng i den polska MCF-cupen.

17.6. Den polska MCF Cup

En årlig serie MCF tävlingar. Poäng som erhållits av tävlingen i MCF Triathlon-evenemang samlas in för hela säsongen. Det är den bästa indikatorn på färdighetsnivå och fästelement för varje konkurrent. Cupen är priset för den bästa svärdsmanen under ett givet år.

18. Tillgänglighet och inkludering i MCF

18.1. Allmän beskrivning av tillgänglighet i MCF

MCF är en sportdisciplin med bred social tillgänglighet. Olika kategorier finns för kvinnor och barn, och vi planerar att skapa regler och möjligheter att utöva vår disciplin för funktionshindrade personer. Betoning på vikten av MCF Triathlon resulterar i att det inte finns samma krav på kroppstyp för att vara en MCF-fäktare. Det utgör en stor skillnad gentemot många andra idrotter, såsom sportfäktning. En utövare som måste träna tre vapenfärdigheter och vara allmänt behöver en generell träning. Det finns inte heller någon typ av vinnare, det spelar ingen roll om fäktaren är lång eller kort, det enda som är viktigt är om han är rätt förberedd.

Fördelarna med fäktning i allmänhet beskrivna i litteraturen, hela kroppen och hjärnan behövs, för förmågan att fatta snabba, taktiskt komplicerade beslut och anpassa sig till förändrade förhållanden och motståndare.

SFA-tränare är utbildade för att uppmärksamma varje elevs behov och förmågor på lektionerna.

18.2 Tillgänglighet för seniorer

Det finns tävlande i fyrtioårsåldern som får bra resultat. På en amatörnivå kan MCF övas oavsett ålder eller fysisk kondition, vi hade elever över 75 år.

På senior träning fokuserar tränare på olika hälsoaspekter, och försöker upprätthålla eller återställa allmän fysisk kondition. Självklart hoppar vi över elitträning här, och inriktar oss mer på hälsa och nöje av att delta i sportaktiviteter.

18.3. Tillgänglighet för barn

MCF är en bra sport även för de minsta barnen på grund av bristen på så stark lateralisering som i sportfäktning och den större betydelsen av allmän hälsa. Även barn i åldern 5-6 kan träna. Fram till 12 års ålder är lektionerna främst inriktade på allmänna sportaktiviteter med fäktningselement. Det dikteras av hälsoskäl. Elitträning av de yngsta är inte bra av hälsoskäl. Vi värnar barns fysiska och mentala utveckling genom att anpassa många spel och lekar som kräver tänkande och fysiska förmågor till en lämplig nivå. Fäktning motiverar de yngsta barnen till en vänlig rivalitet för att nå idrottsmål och bygga både fysiskt och mentalt välmående.



18.4. Tillgänglighet för kvinnor

Fäktning är på grund av teknikens överlägsenhet över styrka en fantastisk kampsport för kvinnor, vilket gör att de kan fäktas jämlikt med män. I MCF har kvinnor möjlighet att delta i tävlingar både i den öppna kategorin (med stor framgång) och i den dedikerade kvinnokategorin.

I SFA-klasserna är naturligtvis blandade och kvinnor utgör cirka 40 procent av utövarna. Tränare som håller klasser i en blandad grupp utbildas för att uppmärksamma skillnader i behov. En väl genomförd MCF-utbildning gör matcher extremt jämna, även i den öppna kategorin (i den öppna kategorin deltar män och kvinnor ihop).

18.5. Tillgänglighet för funktionshindrade

MCF har utvecklats så mycket de senaste åren att vi planerar att öka tillgängligheten för funktionshindrade. Detta kräver självklart reglerna för tävlingar, men det är möjligt. Den största utmaningen vi står inför är att anpassa lokalerna vi tränar i (och som oftast är gymnasier hyrda från offentliga institutioner som skolor och universitet). Vi tror att det här är en sport för alla och vi måste göra det möjligt för alla att delta.

19. Strategier för MCF-utveckling

Utvecklingen av MCF sker på flera olika nivåer. Först och främst arbetar vi kontinuerligt med att modernisera träningsmetoden, hur vi genomför lektioner, ökar träningens effektivitet. Det som är av största betydelse är utvecklingen av tävlingar som en metod för verifiering av utveckling. Samarbetet mellan tränare från olika SFA-filialer är av stor betydelse här. Vi uppnår detta genom samarbete mellan tränare och gemensam utbildning (träningsläger och workshops för tränare).

En annan sak är utvecklingen av SFAs organisationsstruktur. Vi ökar antalet filialer och skolor, och försöker främja både fäktning och träningsmetoder på bredast möjliga sätt.

Och slutligen, kanske den viktigaste delen av vår verksamhet, nämligen främjandet av fäktning, både MCF och fäktning i allmänhet. Utan detta finns inga nya tävlare, elever eller tränare. Vi använder alla tillgängliga metoder, främst med inriktning på marknadsföring på internet. Vi tar fram material om fäktning, både utbildningsmaterial och reklam. Vi visa upp fäktningen som en bra, levande sport, tillgänglig för alla.

Det finns många platser där fäktning inte är tillgänglig eller känd. Vi utvecklar metoder för uppkomsten av lokalt aktiva klubbar, så att de kan starta sitt äventyr inom fäktningen.

Vi tillhandahåller träningsmetoder, komplett kunnande och stöd i alla led av deras utveckling.

20. Fäktningens utbildning

MCFs fäktningens utbildning sker på flera sätt. Det viktigaste är givetvis en direktutbildning, där en coach har möjlighet att arbeta med en elev. I princip kan du inte ersätta detta med någonting annat.



Manualer. Naturligtvis är skrivna källor utmärkt träningsmaterial, särskilt när det gäller träningsmetod, utövarnas allmänna utveckling och andra problem som är relativt lätta att beskriva. Huvudproblemet med manualer är att de kräver att läsaren förstår samma fäktningsspråk som författaren och att man har en relativt hög utbildningsnivå.

Videomaterial, träningsvideor, analys av inspelade kamper. Även de bästa inspelade videomaterialen ersätter inte coachen, men om vi vill utveckla MCF så fort som möjligt måste vi förlita oss på dem där det är omöjligt att ha regelbundna klasser med fullt kvalificerade tränare. Det finns fäktningsgrupper som försöker träna på egen hand och sedan använda vår hjälp, delta i läger, workshops och träning, för att bli fullvärdiga medlemmar av fäktningssammanslagningarna och uppnå betydande framgångar i tävlingar. Men även på platser där vi har ett komplett tränarlag är analysen av inspelade matcher ett extremt viktigt verktyg för tränararbetet.

För närvarande fokuserar vi i SFA på att skapa videoutbildningsmaterial i tillräcklig kvantitet och kvalitet för att stödja undervisning i regioner med begränsad tillgång till direktutbildning. Det här är en uppgift som tar många år, både på grund av de tekniska möjligheterna och den kostsamheten med ett sådant företag. Men vi har redan uppnått våra första framgångar och har erbjudit fäktning där den inte fanns tidigare.

21. Internationell utveckling av MCF

Ingen idrottsdisciplin som vill utvecklas kan stanna inom sitt eget land. MCF håller på att bli en internationell sport, där våra tävlingar har gäster från olika länder, både i EU och Östeuropa. Grunden för MCF lärs ut tack vare internet-kanaler i världens mest avlägsna hörn.

Fence 4U-projektet, det första fäktningsprojektet som stöds av EU, samlades under ledning av Club Esgrima Agora, tre klubbar från Spanien, Polen och Sverige. Utbytet av fäktning och organisatoriska erfarenheter mellan dessa grupper är ännu ett viktigt steg i den internationella utvecklingen av MCF.

22. Avslutande kommentarer

SFA växer hela tiden. Riktlinjerna för denna utveckling är nu tydligt definierade och kommer att genomföras konsekvent. MCFs nivå höjs med ett ökande antal utbildade tävlande som deltar i allt fler evenemang varje år. Det finns ingen indikation på att detta håller på att mattas av inom en snar framtid.