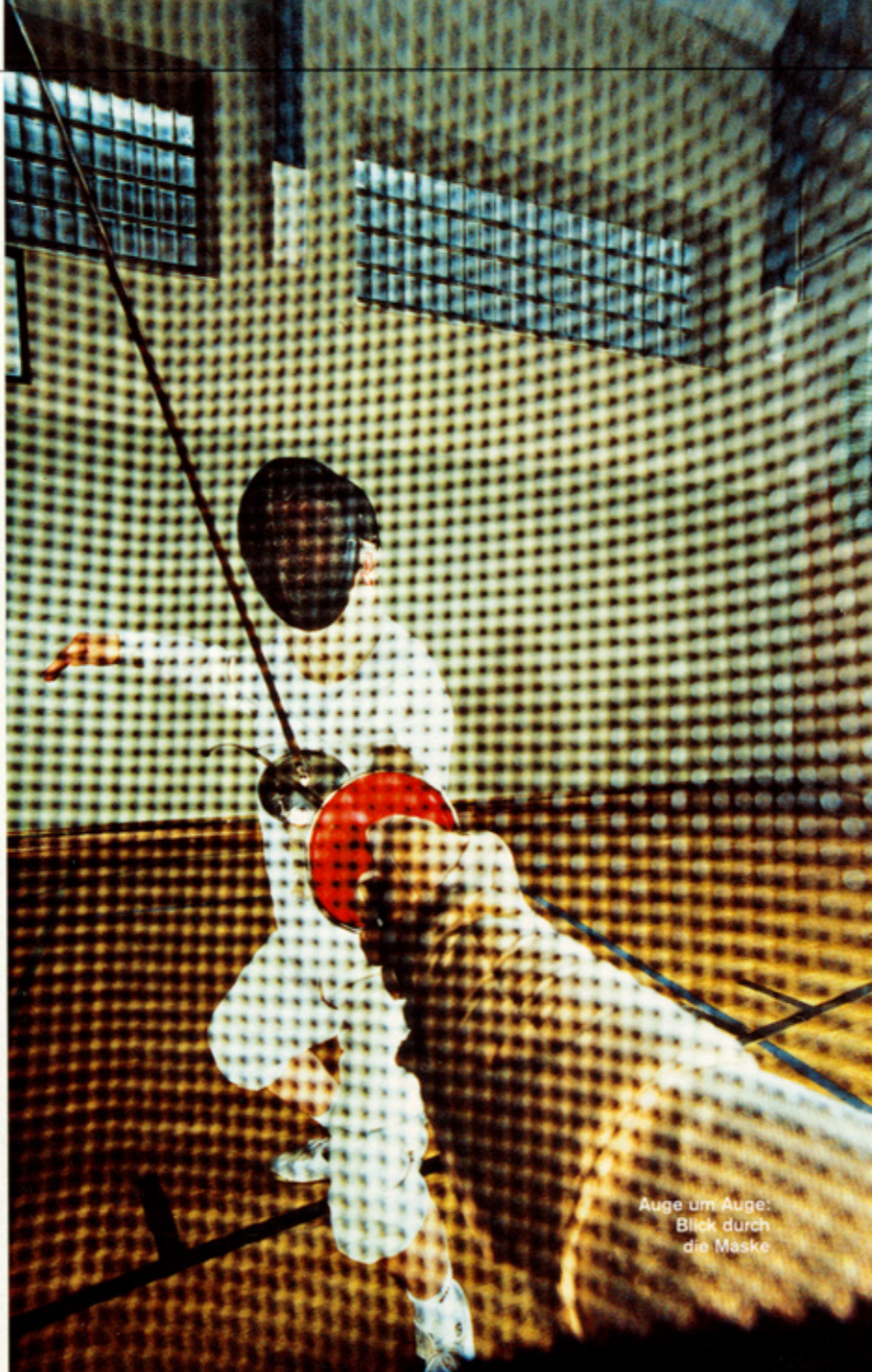


Ganz ehrlich: Das hab ich mir vollkommen anders vorgestellt. Eigentlich wollte ich bei meiner ersten Fechtstunde gleich loslegen. Waffe in die Hand, ein bisschen rumfuchteln und die anderen piksen. Mein Gott, schließlich hat doch jeder in der Jugend Mantel- und Degen-Filme gesehen, war mit den drei Musketieren per Du. Das Fechten liegt doch unsereins quasi im Blut. Warum grinst der Fechtlehrer Martin Winter eigentlich so verschmitzt? „Bis du 'ne Waffe in die Hand bekommst“, so der Experte, „das dauert.“

Okay, das war ja zu befürchten, jetzt heißt es also erst mal Grundschriffe lernen. Alle Anfänger nehmen eine breite, sehr tiefe Haltung ein, die Füße stehen im rechten Winkel zueinander, wobei der rechte Fuß und der rechte Arm in Richtung Gegner zeigen, den Oberkörper hält man gerade, die Schultern sind entspannt. „Locker bleiben“, ruft Martin, „nicht verkrampt.“ Wenn der wüsste, wie locker ich gerade bin!

„Sitzen“ nennen Fechter diese Position. Aber gemütlich ist sie keinesfalls, sondern anstrengender als die tiefste aller Abfahrtschocken. Denn: Wir verharren ja nicht in dieser Position, sondern reagieren auf Martins Bewegungen: Kommt er auf uns zu, gehen wir rückwärts, weicht er zurück, laufen wir auf ihn zu. Endlose



Auge um Auge: Blick durch die Maske

FECHTEN

Gezielter Angriff

En garde! Beim Fechten geht's nicht nur um Treffer, sondern auch um **Schnelligkeit und Rhythmusgefühl.**

FÜR SIE

FIT-Redakteurin **Petra Barth** sammelte erste Erfahrungen auf der Planche



AUSPROBIERT

fünf Minuten, bis die Schenkel zu zerreißen drohen. Aus meinem Tänzeln wird ein behäbiges Schlurfen, das T-Shirt ist durchgeschwitzt, die Haare sitzen schon lange nicht mehr – dabei habe ich noch nicht einmal die Maske auf.

Eine Schinderei, die auf Dauer recht fit machen dürfte – und billiger ist als die meisten Fitness-Studios. Siebzehn Euro im Monat kostet die Mitgliedschaft hier beim Hamburger Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel. Sieben Wochen dauert der Einsteigerkurs für die Mochtetern-Musketiere. Und immerhin: Über 20 000 Frauen und Männer fechten in Deutschland, so Martin Winter.

Touché! Die meisten Fechter beginnen ihre Ausbildung mit dem Florett; es ist die klassische Anfängerwaffe auf der Fechtbahn, im Fachjargon als Planche bezeichnet. Das Florett wiegt ungefähr 500 Gramm und ist 90 Zentimeter lang. Getroffen werden darf nur mit der Spitze und nur auf den Torso. Treffer auf Arme, Beine und Kopf wären im Wettkampf nicht gültig. Der Degen wiederum ist schwerer als das Florett, und die Glocke – der Schutz, der den Griff umhüllt – größer. Für die dritte Waffe schließlich, den Säbel, gilt: Nicht nur Treffer mit der Spitze, wie bei Florett und Degen, sondern auch Hiebe mit der Klinge zählen.



Tiefer Ausfallschritt und – Treffer



Schnellkräftig und dynamisch: So sieht es nach jahrelangem Training dann bei den Fecht-Cracks aus



Ohne Übung kein Meister: Am Anfang jeder Stunde gibt's immer Theorie

INFOS

So geht's: Fechten für jedermann

Lust, mal ein Florett in die Hand zu nehmen? Hier einige Tipps.

Wo kann man es machen?

Wir waren zu Gast beim ESV Grün-Weiß Hamburg. Infos: Tel. 040/5 60 12 45; www.gweimsbuettel.de. Mehr zu Vereinen, Veranstaltungen etc. gibt's auf der Seite des Deutschen Fechter-Verbands (www.fechten.org).

Was muss man können?

Es sind keine Voraussetzungen notwendig. Geschult werden vor allem Schnelligkeit und Rhythmusgefühl.

Welche Ausrüstung braucht man?

Zu Beginn reichen Sportklamotten und Hallenschuhe. Wer weitermachen will, bekommt eine Ausrüstung – bestehend aus Maske, Brustschutz und Jacke – ab etwa 250 Euro.

Einsteiger dürfen normalerweise erst nach der vierten Doppelstunde ran – ausnahmsweise darf ich jetzt schon das Florett in der Hand halten, endlich die Maske überziehen. Sofort spüre ich das Adrenalin aufsteigen, jetzt kann ich kämpfen. Ganz tief meine Haltung, uff!, wie anstrengend, und, logisch, auch unglaublich locker die Schultern. Ich beuge die Waffe meines Gegners, die Klinge in meiner Hand zittert erwartungsvoll – aua! Okay, du willst es also nicht anders: energischer Ausfallschritt, gezielter Angriff und – touché! Geht doch. Das Ganze hatte auch schon einen Hauch von d'Artagnan.

Fotos: Jörg Brodtschneer/FIT FOR FUN