

## Fechtstellung



- Füße im rechten Winkel zueinander, etwas mehr als eine Fußlänge auseinander
- die Knie beugen bis sie etwa über den Fußspitzen sind, dabei darauf achten, dass die Beine im rechten Winkel zueinander sind
- Oberkörper aufrecht, Gleichgewicht gleichmäßig zwischen beiden Füßen verteilt

### Checkliste:

- Fußstellung: rechter Winkel, Abstand
- Beine: tiefer „Sitz“, rechter Winkel, Gewicht gleichmäßig verteilt
- Oberkörper: aufrecht, etwa 45°-Winkel zur Bewegungsrichtung
- Vorderer Arm: Ellenbogen locker frei vorm Oberkörper (ca. eine Faustbreite Abstand), Unterarm entspannt etwa parallel zum Boden
- Hinterer Arm: hinter dem Oberkörper, locker hängen lassen oder wie im Bild zum Balancieren anwinkeln
- Körperspannung muss vorhanden sein, aber die Haltung sollte unverkrampft und locker sein.

## Schritt vor



- Vorderen Fuß anheben, um Hälfte bis zwei Drittel des Fußabstands nach vorn setzen, dabei Gewicht mitverlagern
- Vorderen Fuß mit Ferse aufsetzen, über Ferse abrollen und dabei hinteren Fuß nachsetzen

### Checkliste:

- Saubere Fechtstellung beibehalten (siehe oben Fechtstellung)
- Abstand: Schritte nicht zu lang, nach Schritt gleicher Fußabstand wie vorher
- Oberkörper: kein Auf und Ab, Oberkörper sollte auf einer Höhe bleiben
- Bewegungsfolge: jeder Schritt sollte eine abgeschlossene Einheit darstellen

## Schritt zurück

wie Schritt vor, nur „spiegelverkehrt“:

- Hinteren Fuß anheben, um Hälfte bis zwei Drittel des Fußabstands nach hinten setzen, dabei Gewicht mitverlagern und vorderen Fuß auf Ferse zurückrollen
- Hinteren Fuß aufsetzen, vorderen Fuß anheben und nachsetzen.

Checkliste: wie Schritt vor