

FECHTEN

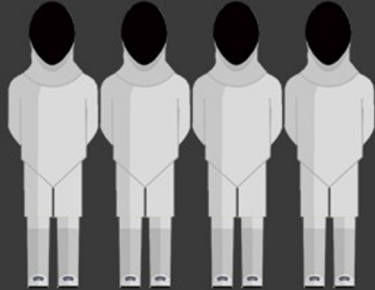
WARUM SOLLTE MEIN KIND MIT DEM FECHTEN BEGINNEN?

FECHTEN IST NICHT TEUER

Die Fechtrüstung ist nicht viel teurer als das Equipment anderer beliebter Sportarten. Zudem kann die Ausrüstung anfangs in den meisten Vereinen ausgeliehen werden.



Fechten fördert Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Gleichgewichtssinn, mentale Konzentrationsfähigkeit und Koordination. Zudem bietet es die Möglichkeit Fair Play und Selbstdisziplin zu erlernen.



TEAMGEIST

Im Fechten tritt man sowohl in Einzel- als auch in Mannschaftswettkämpfen gegen einander an.

Man lernt Siege zu feiern und Niederlagen zu verarbeiten.



Fechten ist eine von nur vier Sportarten, die seit dem Beginn der Olympischen Spiele ohne Unterbrechung ausgetragen wurden



Früher lag das Einstiegalter für den Fechtsport bei 10 Jahren.



Die Grundwerte des Fechtens, Selbstdisziplin und Respekt gegenüber dem Gegner werden vermittelt und angeeignet.

Eine erhöhte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn verbessert die Konzentrationsfähigkeit



Heute können Mädchen und Jungen bereits ab 5 Jahren mit dem Fechten beginnen. Dies wird durch spezielle, kindgerechte Ausrüstung ermöglicht.



Lernfähigkeit, Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich deutlich.

Die Kinder lernen komplexe Entscheidungen zu treffen, Probleme zu analysieren und sich schnell zu entscheiden.

Fechten hilft Mädchen und Jungen ihr volles Potential auch in anderen Bereichen des Lebens zu entfalten.

Fechten fördert eine gute Arbeitseinstellung und kann so die schulischen Leistungen unterstützen und positiv beeinflussen.



EIN PERFEKTES TRAINING FÜR DEN KÖRPER

Bei einem typischen Fechttraining werden abhängig von der Intensität zwischen 420 und 700 kcal/h verbrannt.



FECHTEN IST EIN SICHERER SPORT

Obwohl Fechten ein Kampfsport ist, gehört es zu einer der sichersten Sportarten. Die spezielle Kleidung schützt dich dabei perfekt.

MASKE

JACKE

HANDSCHUH

HOSE

FECHTSTRÜMPFE

SCHUHE



EIN STARKES HERZ

Übungen für das Herz-Kreislauf-System beugen einem steigenden Blutzuckerspiegel vor, reduzieren Fettsäuren und senken den Blutdruck.



FECHTEN ZEIGT EINEN POSITIVEN EINFLUSS AUF DAS VERHALTEN

Die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und zur Verarbeitung negativer Gefühle wird verbessert. Darüber hinaus lernen die Kinder mit psychischem und physischem Druck umzugehen, wodurch sich ihr Stresslevel reduziert.

Die Kinder lernen Schnelligkeit, Abstand und Distanz, Kraft und Timing miteinander zu kombinieren. Dies wirkt sich positiv auf die Entwicklung des abstrakten Denkens aus.

25%



GLOBAL FENCING NETWORK

www.globalfencing.net

www.tsv-pliezhausen-1902.de/fechten

designed by Valladolid Club de Esgrima

