



## ? Hvem er fægtning til

Hvis du vil have en sportsgren, hvor både kroppen og de små grå bliver sat på prøve. Skal du fægte (godt) skal det taktiske overblik og tålmodigheden være på plads, man når det lykkedes ser det pokkers elegant ud, når man svinger kården.

## ? Hvor sjovt er det

Det er bare på med en trekantet hat med stor fjer i eller et piratudstyr, for man er virkelig klar til at kæmpe mod D'Artagnan eller nedlægge piratkaptajn Jack Sparrow - og hvem synes ikke, det kunne være sjovt!

## ? Hvad skal jeg kunne

Det er en masse taktik i fægtning, og det er en god ide, hvis bearbejdet er på plads, for der stilles store krav til motorikken.

**Udstyr:** På udstyrssiden skal du være iført maske, handske, dragt og selvfølgelig en kårde. De fleste steder kan udstyret lånes, mens et samlet sæt, der kan sluttes til elektronisk, kan købes til omkring 3000 kr.

# motion

FOR  
SJOV

**KFK** tager på jagt i fitness- og motionsjunglen for at teste anderledes og sjove måder at få pulsen op på

# FOR DE SNEDIGE

Pré? Allez! Der er ikke mange, der dyrker fægtning i Danmark. Og det er en skam, for fægtning er ikke bare god fysisk træning - det er i lige så høj grad motion for hjernen, for sporten kræver mentalt fokus, snilde og mod

Af **KAREN NIELSEN**

**D**u er aktiv, men ikke effektiv!« råber instruktøren til min modstander, der står og svirper med kården i et forsøg på at forsvare sig selv.

Vi er begge to iført det store fægteudstyr med hjelm og hvid jakke med en form for G-strengs anordning. Sveden pibler frem inde bag hjelmens sorte net, og vi er begge dybt koncentreret.

I det store træningslokale er der ikke plads til småsludder og kvikke bemærkninger, for vi har kun øje for en ting: At få ram på modstanderen.

»Touche!« råber instruktøren, da det lykkes min modstander at bore kården ind i mit lår, så en lille grøn lampe udløses med et »bzzz« og markerer, at der er vundet point. Inden kampen har vi modtaget et lynkursus i fægtingens grundprincipper, trænet vores koordination og fået gang i pulsen og kampgejsten.

### Kvinder mere snu

I fægtning er det tilladt at lade temperamentet brænde igennem, men det kræver teknik og strategi at få ram på modstanderen.

Der er ikke plads til ukontrollerede raserianfald. Ifølge Henrik, vores fægteinstruktør, er kvinder net-

op derfor gode til fægtning, for »I er mere snu, og I lærer hurtigere. I skal bare lige i gang.«

Og i gang kommer vi hurtigt. Allerede under opvarmningen prøver han at skabe splid, for fægtning er ikke en holdsport. Der er kun én, der kan vinde.

»Hvem vinder i dag?« råber Henrik, imens vi styrter frem og tilbage i salen og øver fægtepositioner og angreb.

»Det gør jeg!« skriger vi begge to, imens vi prøver at vænne os til den specielle sidelæns krabbegang og hele tiden forsøger at holde kården løftet, parat til angreb.

### Afstand, spidskontrol, temposkift

Allerede under opvarmningen begynder mine lås at syre til. Det er hårdt konstant at bevæge sig med bøjede knæ. For det skal gå hurtigt.

Man skal være i stand til lynhurtigt at løbe frem i angreb, lynhurtigt løbe tilbage i forsvar, og på et splitsekund kaste sig frem med kården rettet mod modstanderen.

Vi lærer hurtigt mantraet: Afstand, spidskontrol og temposkift.

Det gælder om hele tiden at være bevidst om, hvor langt du har til modstanderen, og hvor du kan ramme hende med kården. Resten ligger i overraskelsen. Derfor prøver vi begge at tirre hinanden under kam-

pen, enten ved konstant at skifte tempo eller vha. psykologi.

### Din egen værste fjende

»Du har altid to fjender. Dig selv og modstanderen,« siger Henrik, da vi når et kritisk punkt i kampen.

Og det er ikke løgn. Fægtning er på mange måder en civiliseret udgave af et kanindræberkursus.

Man vinder ikke kampen ved hjælp af styrke, men ved hjælp af strategi. Man skal hele tiden forsøge at regne modstanderens næste

træk ud, så man bevarer det mentale overskud. Og man skal tro på, at man kan vinde.

Efter timen er jeg lige så udmattet i hovedet som i kroppen, for både krop og sjæl er brændt igennem. Men jeg forlader også timen med lidt mere rank ryg end ellers.

For udfordringen har givet mig blod på tanden, for så længe man tager kampen op, har man aldrig helt tabt, ikke sandt? [kny@bt.dk](mailto:kny@bt.dk)



Svirrrrrp - fægtning er ikke for de sindige, der forbinder motion med mental afkobling. For at fægte kræver det fuld fokus, strategisk snilde og kampgejst fandt KFKs udsendte hurtigt ud af.

Foto: Uffe Weng

### SAMLET BEDØMMELSE

Står du overfor en lønforhandling, familiemøde eller en jobsamtale, så er fægtning et fantastisk alternativ til livscoaches eller selvhjælpsbøger, hvis det er mod og bedre koncentration, du trænger til. Desuden er fægtning ikke helt så grænseoverskridende som andre kampsportsgrene, da den ikke kræver nogen form for kropskontakt. Det klarer kården.

Fægtning gør desuden dig stærkere og mere adræt, og får din reaktions-evne helt i top. Så drop selvudviklingskurserne og grib kården, hvis du vil være bedre i åben kamp. Det er billigere og bedre.

