

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 3

Artikel: Fechten : noch nie gehört?

Autor: Nussbaum, Isabelle

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993092>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Fechten: noch nie gehört?

Isabelle Nussbaum
Übersetzung: Walter Bartlomé

Wer kennt nicht Zorro, Cyrano de Bergerac oder die drei Musketiere, die sich in Spielfilmen meisterhaft mit der Klinge durchsetzen? Das alte Fechten, wie es in Theater- und Filmschulen unterrichtet wurde, hat mit dem heutigen Wettkampfsport nur wenig Gemeinsamkeiten. Fechten ist eine sehr technische Sportart und nicht so publikumswirksam, was Neulinge oft etwas abschreckt. Dabei wird gerne vergessen, dass Fechten auch ein Spiel ist, das nicht nur der Entspannung dient, sondern auch hilft, Energie loszuwerden, geschmeidiger zu werden, Reflexe und Koordinationsvermögen zu verbessern, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und die Selbstbeherrschung zu vergrössern.

Zum Fechten als Sport gehören drei wesentliche Faktoren: physische Fähigkeiten, technische Kompetenz und psychologische Aspekte. Gerade im Wettkampf ist der Einfluss von Psyche und Taktik enorm.

Physische Fähigkeiten

Fechten ist eine Kampfsportart, die es ermöglicht, Energie loszuwerden und diese gleichzeitig zu kanalisieren. Es ist eine Ausdauersportart, bei der kurze, wiederholte und heftige Muskelkontraktionen vorherrschen. Die Bedeutung liegt mehr bei der Schnelligkeit, der Dehnbarkeit, den Reflexen, der Koordination und den Nerven als auf physischer Stärke und roher Muskelkraft (die auch ihre Bedeutung haben, die aber nicht vorrangig sind). Geschmeidigkeit

und Beweglichkeit sind hingegen äusserst wichtig, um Finten, Ausweichmanöver und Angriffe optimal durchführen zu können.

Technische Kompetenz

Fechten verlangt eine sehr ausgefeilte Technik, eine Geschicklichkeit und Wendigkeit bei der Ausführung der Bewegungen die erst im Laufe der Jahre erreicht werden können. Beim Tennis spricht man von «Ballgefühl», beim Fechten vom «Gefühl für das Eisen».

Psychologische Aspekte

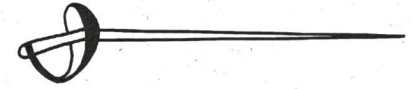
Der Fechter lernt es, sich mit anderen zu messen, die Reaktionen seiner Gegner zu antizipieren, das Risiko in einem

Die Waffen

Es werden im Fechtsport drei Waffen unterschieden: Florett, Degen und Säbel. Jede dieser drei Waffen hat ihre klar festgelegten Regeln (erlaubte Trefffläche, wie ein Treffer auf gültige Weise erzielt wird usw.).

Das Florett:

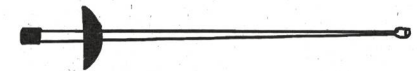
Stichwaffe: die Treffer werden mit der Spitze gesetzt. Gewicht: unter 500 g. Länge: 110 cm. Trefffläche:



nur der Rumpf (inkl. Rücken, aber ohne Arme und Kopf). Regeln: beim Florettfechten gibt es sehr strenge «Konventionen», die gewissen Aktionen den Vorrang geben (greift der Gegner an, muss ich zuerst seinen Angriff parieren, um selbst das Recht zum Angriff zu erhalten).

Der Degen:

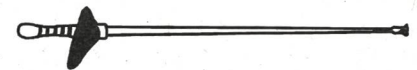
Stichwaffe: die Treffer werden mit der Spitze gesetzt. Gewicht: unter 770 g. Länge: 105 cm. Trefffläche: der ganze Körper (inkl. Maske und



Füsse). Regeln: sehr einfach, wer zuerst trifft, macht den Punkt.

Der Säbel:

Hieb- und Stichwaffe: die Treffer können mit der Spitze und der Schneide der Klinge gesetzt werden. Gewicht: unter 500 g. Länge: 110 cm. Trefffläche: der Oberkörper



(ab Gürtellinie), einschliesslich Kopf und Arme. Regeln: strenge «Konventionen», ähnlich wie beim Florett.



Isabelle Nussbaum ist Sportjournalistin beim Westschweizer Fernsehen und schreibt auch für einige Zeitungen. Als Fechterin war sie während 10 Jahren Mitglied der Nationalmannschaft.



Kampf abzuschätzen. Zum Sieg gehört im Fechten Selbstbeherrschung, eine kluge Mischung aus Aggressivität, Lockerheit und Zuversicht. Diese Zuversicht ist nur schwer zu erreichen, denn es müssen laufend technische und psychologische Probleme überwunden werden (so können z.B. die nervliche Anspannung und die Reaktionen des Gegners die saubere Ausführung der geplanten Aktionen beeinträchtigen). Auch die Übersicht und das Konzentrationsvermögen, welche die Wahl einer erfolgversprechenden Taktik und Wettkampfstrategie ermöglichen, sind das Ergebnis langer Erfahrung. Die Aussage, dass beim Fechten dem mentalen Aspekt mehr als 50 Prozent Bedeutung zukommt, kann nur unterstrichen werden.

Geschichte des Fechtens in Kürze

Fechten gibt es seit Tausenden von Jahren. Seit der Mensch Holz und Metall zu verarbeiten versteht, hat er Waffen zur Selbstverteidigung und zum Überleben hergestellt. Von der Steinaxt zur modernen Pistole, vom Spiess zur feuergelöteten Florettspitze haben – vorwiegend die lateinischen – Zivilisationen aus dem Führen der Waffen eine Wissenschaft und ein Schauspiel gemacht.

Rom mit seinen Gladiatoren, Gallien mit seinen doppelhändigen Schwertern, das Mittelalter mit seinen Turnieren, später die Duelle der Musketiere: das Fechten durchlief die Jahrhunderte, um schliesslich im 18. Jahrhundert von den Franzosen und den Italienern kodifiziert zu werden. Erst militärische Waffenkunst, später Zeitvertreib für den Adel, wird aus dem Fechten gegen das Ende des 19. Jahrhunderts *ein Sport*.

Das Jahr 1896 bedeutet für den Fechtsport den grossen Eintritt in die internationale Sportbewegung. Vier Nationen mit insgesamt 13 Fechtern nehmen an den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit teil. Danach verläuft die Entwicklung rasch: 1921 folgt die Schaffung der Europameisterschaften, 1924 werden an den Olympischen Spielen erstmals Damen-Florettwettkämpfe durchgeführt, 1933 wird die elektrische Anzeige eingeführt. Nur drei Jahre später werden die Weltmeisterschaften geschaffen, während der Weltcup in den drei Waffen seit 1972 durchgeführt wird. Die jüngsten Entwicklungen betreffen den Säbel, der 1986 elektrifiziert wurde, und das Degenfechten, das seit den Weltmeisterschaften 1989 auch von den Frauen wettkampfmässig praktiziert wird.

Wie lernt man Fechten?

Die Lektion, die Grundlage des Fechtens

Die Türe zum Fechtsaal öffnet sich. Florette, Degen und Säbel warten, exakt an der Wand ausgerichtet, auf die Schüler. Einige Fechter in weissen Fechtanzügen messen sich auf den Pisten, während der Hausherr, der Fechtmeister, Unterricht erteilt. Ob Einzel- oder Gruppenunterricht, die Lektion ist für jeden Anfänger ein absolutes Muss. Im Fechten kann man nämlich erst dann gegen einen Gegner antreten, wenn man gewisse technische Basiskonzepte erworben hat. Ist die Lektion bei den Anfängern nur zehn Minuten lang, so dauert sie bei den Spitzenfechtern oft bis zu einer Stunde oder mehr, wobei unablässig die gleichen Abläufe wieder-

holt werden, um die Technik zu verbessern und die Bewegungen zu «automatisieren». Deshalb nimmt auch für den Elitesportler mit langjähriger Erfahrung die Lektion eine so zentrale Rolle in seinem Training ein.

Die ersten Schritte

Als Anfänger lerne ich zuerst, wie ich die Waffe richtig halten muss, dann die Haltung der Arme, die Stellung der Füsse und des Körpers. Danach kommen die Bewegungen auf der Piste (vorwärtsgehen, zurückgehen) und Schritt für Schritt die Angriffsbewegungen, die Paraden und die Bewegungskombinationen. Nach ungefähr 20 Lektionen habe ich die nötigen Grundkenntnisse erworben. Jetzt muss ich versuchen, diese im Gefecht umzusetzen.

Das Gefecht

Nach dieser ersten Lernphase (ungefähr 3 Monate) kann ich mich zum ersten Mal mit einem Gegner auf der Piste messen. Treffen ohne getroffen zu werden, das ist die Devise, wobei immer die Fechtregeln eingehalten werden müssen.

Im Gegensatz zum Fechtmeister ist der Gegner nicht da, um mir zu helfen und mich zu beraten. Er will selbst gewinnen und reagiert oft nicht so, wie ich das erwarte. Hier liegt die Schwierigkeit, aber auch der Reiz dieses Sports.

Den Gegner studieren

Ich muss lernen, das Spiel des Gegners zu studieren, seine Stärken und Schwächen zu erkennen. Ist er Rechts- oder Linkshänder? Wenn ich ihn dazu bringe, sich zu bewegen, kann ich mir ein Urteil über sein Distanzgefühl und sein Gleichgewicht bilden. Dann folgt die Arbeit mit der Hand (Finten, Kontaktnahme mit der gegnerischen Klinge), die mir Aufschluss über seine Technik gibt. Immer geht es aber darum, mich selbst weiterzuentwickeln, schneller und präziser zu werden, meine Palette an Aktionen zu vergrössern und variantenreicher zu werden. Dies alles ohne den Mut zu verlieren... Wenn ich mich dafür interessiere, kann ich später auch Wettkämpfe bestreiten...

Die Ausrüstung

Es hat keinen Sinn, dass ich mir als Anfänger gleich Fechtanzug, Maske und Waffen kaufe. Ein Trainingsanzug und ein Paar Sportschuhe genügen für die Lektionen vollständig. Maske, Handschuhe und Übungswaffen werden in der Regel vom Klub zur Verfügung gestellt. Später ist es üblich, eigenes Material zu besitzen.

Maske

Ohne Maske ist kein Gefecht denkbar. Sie hat ein besonders robustes Metallgeflecht. Ein Metallbügel hilft, die Maske der Kopfform anzupassen. Ein «Latz» schützt den Hals und bedeckt auch den obersten Teil der Weste. Kosten: 120 Franken.

Fechtanzug

Der Fechtanzug besteht aus einer Fecht hose und einer Jacke, die beide weiss sind. Dadurch sind Treffer leichter erkennbar. Als Material wird Baumwolle, Tergal oder Elastis verwendet. Ein Futter aus Kevlar (hält Belastungen von 900 Newton aus) ist an den Weltcupturnieren Vorschrift. Die Hose reicht bis zur Brust und die Hüften sind verstärkt, um Treffer zu dämpfen. Kosten: je nach Material zwischen 200 und 500 Franken für den ganzen Anzug.

Handschuh

Die Waffenhand muss unbedingt mit einem Handschuh geschützt werden. Die Polsterung auf dem Handrücken dämpft Stösse, während das weiche Leder die Bewegungsfreiheit in keiner Art und Weise einschränkt (der Fecht handschuh gleicht nicht im entferntesten den Handschuhen, die in der Stadt oder beim Skifahren getragen werden). Kosten: 45 Franken.

Fechtstrümpfe

Meist aus Baumwolle oder Kunstfasern. Besonderheit: sie reichen übers Knie. Kosten: 30 Franken.

Schuhe

Tennisschuhe genügen vollauf. Es gibt allerdings auch Spezialschuhe mit verstärkten Seiten und abgerundeten Fersenpartien. Kosten: 150 Franken.

Waffen

Übungsflorett (für den Unterricht): 50 Franken. Elektrisches Florett (für das Gefecht): 120 Franken. Übungsdegen (für den Unterricht): 70 Franken. Elektrischer Degen (für das Gefecht): 150 Franken.

Richtiges und Falsches

Fechten ist ein wenig medienwirksamer Sport. Er ruft auch beim Publikum keine Begeisterungstürme hervor wie Fussball, Tennis oder etwa Skirennen. Es gibt einige immer wieder verbreitete Ideen über das Fechten, die nicht alle unwidersprochen bleiben dürfen.

● **Sport mit Tradition:** Fechten hat Tradition und Geschichte. Es ist ein edler Sport, mit grossen Namen und grossem gegenseitigem Respekt (Der Gruss vor dem Gefecht, der Trainer wird «Maître» genannt, man drückt sich nicht vor einem Gegner, usw.).

● **Schwieriger Sport:** Für Aussenstehende ist es nicht einfach, die Feinheiten des Fechtens zu erkennen. Der Internationale Fechtverband (FIE) bemüht sich, die Regeln zu vereinfachen und Wettkampfformeln zu finden, die für das Publikum attraktiver sind. Auch beim Material werden Anstrengungen unternommen (durchsichtige Masken, drahtloses Material, fluoreszierende

Klingen, usw.), um die Fernsehwirksamkeit zu erhöhen.

● **Gefährlicher Sport:** Anfangs der achtziger Jahre ist es zu einigen schweren Unfällen gekommen, die in der Öffentlichkeit den Eindruck erweckt haben, dass Fechten eine besonders gefährliche Sportart sei. Diese auf Materialfehler zurückzuführenden Unfälle gibt es heute praktisch nicht mehr, da für internationale Wettkämpfe äusserst strenge Sicherheitsvorschriften aufgestellt wurden (unzerbrechliche Klingen, Kontrolle von Maske und Anzug, strenge Verwarnungen bei gefährlichem Verhalten auf der Piste, usw.).

● **Verletzungen:** Unfälle sind selten und in der Regel banal: Verstauchungen, Muskelzerrungen (durch gutes Aufwärmen zu vermeiden: Stretching ist sehr wirksam). Fechten ist ein sehr einseitiger Sport, der bei übermässigem Training ein muskuläres Ungleichgewicht hervorrufen (Hüfte, Arm) und auch zu Sehnenentzündungen führen kann.

Einige Angaben in Kürze

● Anzahl Klubs im Schweizerischen Fechtverband: 44.

● Lizenzierte: 2373.

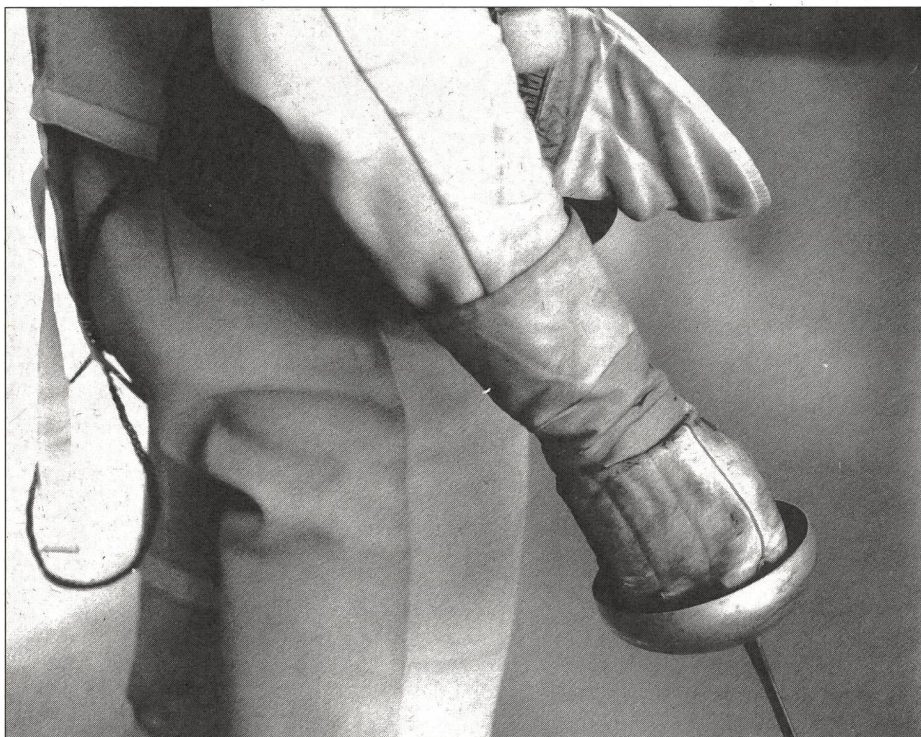
Jahresbeiträge: Je nach Alter und Klub variieren die Jahresbeiträge zwischen 300 und 500 Franken (tägliches Training möglich).

● **Fechtalte:** Zum Vergnügen mit acht Jahren, wettkampfmässig ab 12 Jahren.

● **Nicht zu empfehlen bei:** Herz-Gefässkrankheiten, Wirbelsäulenproblemen, Epilepsie (im Wettkampffechten).

Kontakte

Attila Hauser, Präsident des Schweizerischen Fechtverbandes,
Tel. G 031 40 10 40, P 031 52 23 50;
Serge Zehntner, Zentralsekretär des Schweizerischen Fechtverbandes,
Tel. G 091 491 31 40, P 057 33 26 85;
oder direkt bei den Fechtklubs (siehe Telefonbuch). ■



**Sport/Erholungs-
berner oberland Zentrum
Frutigen** 800 m ü. M.



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/ 71 14 21, Fax 033 71 54 21 – 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechszimmer – Aufenthaltsräume – Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf – Kunststoffplatz: für Hand- Korb- und Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 32.-.
Für Sport- und Wanderlager, Skilager.