



Institut für  
Stabfechten

---

EUROPÄISCHE FECHKUNST & BEWEGUNGSKUNST

---

# Stabfechten 2

Für Fortgeschrittene  
Vertiefung & Aufbau für Fortgeschrittene



## Fechtkunst & Bewegungskunst

Wir vertiefen den Oberhau und die Mittelhau. Neu hinzu kommen die Oberhau, Umschläge mit ihren Blocks und dynamische Paraden mit ihren Deflektionen und dem Reissen.

Wir üben uns im Fechten zielorientiert zu handeln, schärfen unsere Sinne. Spüren die Spannung und Entspannung in Angriff und Verteidigungsmomenten. Wir verfeinern unsere Koordination, Raum- und Eigenwahrnehmung und üben uns in Aufmerksamkeit, Fokus und Weitsicht. Ändern Standpunkte und Blickwinkel in dynamischen Bewegungen, entdecken unsere eigenen Bewegungsräume und die Vielfalt der Gegensätze: Schwere und Leichtigkeit. Sind schnell oder langsam, oben oder unten und erforschen den Raum. Stärken unser Vertrauen, sowie die Klarheit in der Bewegung.

### Programm

- Hiebe: Oberhau rechts und links, Umschläge
- Paraden: Blocks und dynam. Paraden
- Schritttechnik: Beinarbeit und ein guter Stand
- Taktische Grundkenntnisse
- Freifechten im Raum
- Bewusst Intention und zielgerichtetes Handeln einsetzen
- Achtsamkeit- und Aufmerksamkeitssteigerung
- Verbesserung der Koordinationsleistung
- Fördern der inneren und äußeren Balance
- Verbesserung der Eigen-, Raum- und Fremdwahrnehmung
- Souverän im Umgang mit Gegensätzen werden: Angriff/Parade, Spannung/Entspannung, ...
- Aufmerksamkeit, Fokus und Weitsicht
- Spannung- und Entspannungsübungen
- Mit Spaß und Freude lernen

### Dauer

2x 6 Stunden (jeweils 1 Std. Pause)

# Infos

Für Einsteiger  
Einführung in die Grundlagen

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen  
**Mindestalter:** 12 Jahre (mit Begleitung)

**Seminargebühr** (2 Tage)  
168,- EUR

## Stäbe

Rattanstäbe werden gestellt!  
Können auf Wunsch für 39 EUR vor Ort erworben werden.

## Gut zu wissen

- Bequeme Kleidung und Turnschuhe
- Getränke und Vesper
- Umkleiden sind vorhanden
- Für Wertsachen ist jeder selbstverantwortlich
- Das Event findet in der Halle statt. Bei gutem Wetter auf einer Wiese.w

## Zahlungsmodalitäten

Teilnahmegebühr bitte gleich bei Anmeldung überweisen!

Arne Schneider / BIC: GENODEMIGLS / IBAN: DE07 4306 0967 7007 5294 00

GLS Bank, Zweck: Seminartitel/Datum

## Anmeldung Online (anklicken)

Veranstaltung auswählen!

## Anmeldebestätigung

Nach Erhalt der Anmeldung bekommst du rechtzeitig eine Anmeldebestätigung per E-mail zugesandt.

## Anmeldeschluss

**Spätestens 4 Wochen vor dem Seminar.**

# Termin

STUTTGART

SA/SO 23. – 24.11. / 12.00 – 18.00 Uhr, 10.00 – 16.00 Uhr / bei Stuttgart

Dozent: Jochen Feiler

Kennen Sie schon das Buch?

## WortSchätze europäischer Fechtkunst

### Gleich in der Anmeldung mitbestellen!

Dieses Buch ist ein kleiner Lebensratgeber. So klein, dass es in die Hosentasche passt und immer griffbereit ist. Mit Leidenschaft zusammengetragen, sorgfältig ausgewählt und mit Liebe in Form gebracht. Gleich in der Anmeldung mitbestellen 9.90 EUR/12 CHF. Mehr Information:

[anklicken >](#)



Im Shop shoppen

**Gleich hier!** Einfach anklicken: