



Stundenbilder

6 Einheiten á 90-120 Minuten, für Grundschul Kinder

Fechten für Alle- Bewegung neu erleben



Stand: April 2026



Hinweis zu den Stundenbildern

Die folgenden Stundenbilder dienen als grober Leitfaden für die Durchführung einer Fecht-AG.

Sie stellen einen Rahmenplan dar, der jederzeit Spielraum für eigene Ideen, spontane Anpassungen und Wünsche der Kinder bietet. Jede Gruppe ist anders, daher kann und soll der Ablauf flexibel gestaltet werden, um auf das Niveau, die Stimmung und das Interesse der Kinder einzugehen.

Wenn zu einzelnen Übungen oder Spielen eine genauere Erklärung benötigt wird, finden sich diese im Stationskarten, wo alle Inhalte – insbesondere die Beinarbeit – ausführlich beschrieben sind. Gerade bei der Beinarbeit ist es wichtig, das Lernniveau der Kinder zu berücksichtigen. Fechten erfordert Wiederholungen, um Bewegungen zu verinnerlichen und sicher zu beherrschen. Auch wenn dies manchmal etwas eintönig wirken kann, lässt sich die Beinarbeit mit kleinen Abwandlungen (z. B. Reifen, Signale oder Partnerübungen) abwechslungsreich gestalten und motivierend vermitteln. Das Aufwärmen sowie Koordinations- und Reaktionsübungen sind nicht nur zum Einstieg gedacht, sondern fördern wichtige motorische Fähigkeiten, die den Kindern auch beim Fechten direkt zugutekommen – wie Gleichgewicht, Schnelligkeit, Körperkontrolle, Konzentration und Reaktionsfähigkeit. Diese Grundlagen helfen ihnen, Bewegungen besser zu steuern und im Gefecht sicherer und präziser zu agieren.

Bei den Gefechten ist besondere Aufmerksamkeit gefragt: Die Lehrkraft sollte stets alle Kinder im Blick behalten und darauf achten, dass die Regeln eingehalten werden. Sicherheit, Fairness und Rücksichtnahme stehen immer an erster Stelle. Kinder, die gerade nicht aktiv fechten, können an der Stoßwand üben oder beobachten und gemeinsam über Treffer, Regeln und Taktik sprechen. So lernen sie durch eigenes Tun, aber auch durch Beobachtung und Austausch.

Das abschließende Turnier ist freiwillig und bildet einen motivierenden Höhepunkt der AG. Alle Kinder erhalten am Ende eine Urkunde und einen kleinen Preis – denn im Mittelpunkt stehen Freude, Gemeinschaft und die Begeisterung fürs Fechten. Zum Abschluss wird besprochen, wie die Kinder auch nach der AG weiter fechten können, z. B. im Verein oder bei Schnupperkursen.



Allgemeiner Aufbau/Ablauf

1. Einheit: Einführung ins Fechten
2. Einheit: Beinarbeit festigen und erste Stoßübungen
3. Einheit: Beinarbeit mit Waffe und erste Partnerübung
4. Einheit: Einführung ins Gefecht
5. Einheit: Reaktion, Balance und Gefechte festigen
6. Einheit: Abschluss und Fechtturnier



Einheit 1 – Einführung ins Fechten

Thema: Kennenlernen der Sportart Fechten – Grundlagen, Regeln und erste Bewegungen

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde; Vorstellung des Projekts: „Was ist Fechten?“; Kurzes Gespräch über Erwartungen („Was glaubt ihr, was man beim Fechten macht?“)	10–15 Min	evtl. Bildmaterial oder Fechtausrüstung	Interesse wecken, positive Gruppenstimmung, Kinder kennenlernen
2. Regeln & Material	Erklärung der Verhaltensregeln beim Fechten (Respekt, Sicherheit, Fairness); Vorstellung der Ausrüstung: Maske, Jacke, Handschuh, Waffe (Degen/Florett/Säbel) - Kurze Demonstration: Wie man die Waffe richtig hält	15 Min	Fechtausrüstung, Waffen oder Übungsstäbe	Sicherheit, Verantwortungsbewusstsein, Materialkenntnis
3. Aufwärmen & Kennenlernen	Kennenlernspiel Aufwärmspiel: Ein Kind ist Fänger und steht auf der gegenüberliegenden Hallenseite. Auf ein Signal rennen die anderen Kinder auf die andere Seite, ohne gefangen zu werden. Wer gefangen wird, bekommt einen Reifen, bleibt darin stehen und darf nur mit einem Fuß im Reifen andere fangen. Das Kind, das als letztes übrig bleibt, gewinnt. Spezifisches dehnen (siehe Stationskarten)	10–15 Min	ggf. Musik	Aufwärmen & Kennenlernen
4. Hauptteil 1: Beinarbeit Grundlagen	Erklärung und Vormachen: Grundstellung, Fechtstellung, Fechtschritte und Ausfall (erst ohne Handbewegung); Üben mit Partner oder Spiegelprinzip-Fechtschritte vorwärts & rückwärts	25–30 Min	keine	Kennenlernen der Fechtstellung und wie man sich richtig bewegt.



				Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination
5. Hauptteil 2: Beinarbeit-Spiel	Spiel: „Fechtsignale 1-2-3 “1 = Schritt vorwärts 2 = Schritt rückwärts 3 = Ausfall, Leitung ruft oder zeigt Signal, Kinder reagieren (Fehler: Kleine Strafe)	10–15 Min	keine	Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Spaß, Konzentration
6. Abkühlphase / Ausdehnen	Im Kreis zusammenkommen und die Stunde reflektieren („Fechti“); Ausdehnen	10 Min	ggf. Musik	Entspannung, Körperbewusstsein
7. Abschluss	Kinder stellen sich in einer Linie auf; Fechtgruß zur Verabschiedung (jeder nimmt eine Waffe in die Hand und man führt zusammen den Fechtgruß durch)	5–10 Min	keine	Gemeinsamer Abschluss, Rückmeldung, Ritual



Einheit 2 – Beinarbeit festigen & erste Stoßübungen

Thema: Wiederholung und Festigung der Beinarbeit, Einführung in Stoßbewegungen

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Kurzes Zusammenkommen im Sitzkreis, Kurze Wiederholung: „Was haben wir letzte Stunde gelernt?“ Besprechen des heutigen Ziels: Beinarbeit üben und erste Stöße ausprobieren	10–15 Min	evtl. Ball als „Sprechobjekt“ oder Fechtli	Rückblick, Aktivierung des Vorwissens, Motivation
2. Aufwärmen	Aufwärmenspiel: Merkball (man darf wieder rein, wenn man eine Übung z.B. Kniebeugen erledigt hat); Lauf-ABC: z. B. Anfersen, Kniehebelauf, Hopslerlauf; Dehnen (siehe Stationskarten)	15–20 Min	Reifen, evtl. Musik	Aufwärmen, Reaktion und Koordination fördern
3. Hauptteil 1 – Beinarbeit-Wiederholung	Wiederholung aus Einheit 1: Grundstellung, Fechtstellung, Schritt vor, Schritt zurück (Beobachten und Korrigieren)	15–20 Min	Keine	Bewegungsabläufe festigen, Haltung kontrollieren
4. Hauptteil 2 – Beinarbeit mit Geräten	Übung mit Reifen, Seil oder Stab: „Rüber – rein – durch“ (Kinder bewegen sich mit Fechtschritten über, in und durch das Hindernis) siehe Stationskarten	15–20 Min	Reifen o. Seile o. Stäbe	Koordination, Gleichgewicht, Spaß und Bewegung
5. Hauptteil 3 – Stoßtraining	Einführung in den geraden Stoß mit Stoßkissen; Übung: Stoß im Stand, mit Schritt, mit Ausfall, Fokus: Armstreckung, Haltung, Sicherheit	20–25 Min	Stoßkissen oder Stoßwand	Technikgrundlage schaffen, Körperkontrolle, Zielsicherheit



6. Abkühlphase & Reflexion	Lockerungsübungen & leichtes Dehnen; Kurze Reflexion im Kreis: „Was hat heute am meisten Spaß gemacht?“; Gemeinsamer Fechtgruß zum Abschluss	10–15 Min	evtl. Musik	Entspannung, Gemeinschaft, Abschlussritual
----------------------------	--	-----------	-------------	--



Einheit 3 – Beinarbeit mit Waffe & erste Partnerübungen

Thema: Verbindung von Beinarbeit und Waffenführung, Einführung in Partnerarbeit und Paraden

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Gemeinsames Zusammenkommen im Kreis. Kurze Wiederholung: „Was haben wir letzte Stunde gelernt?“; Ziel der Stunde: Beinarbeit mit Waffe verbinden & erste Partnerübungen kennenlernen	10–15 Min	ggf. Fechti (Sprechobjekt)	Rückblick, Motivation, Fokus setzen
2. Aufwärmen – Spielphase	Spiel 1: Handschuhspiel; Spiel 2: Staffelspiel mit Lauf-ABC, Fechtsschritte und Tennisbälle und Eimer (siehe Stationskarten)	15–20 Min	Handschuhe, Tennisbälle, Hüttchen, Eimer	Aufwärmen, Reaktion, Teamarbeit, Spaß
3. Hauptteil 1 – Beinarbeit & Koordination	Wiederholung der Beinarbeit: Grundstellung, Fechtstellung, Schritt vor, Schritt zurück, Ausfall - Beinarbeit mit Plastikwaffe	20–25 Min	Plastikwaffen oder Stäbe	Koordination von Armen und Beinen, Stabilität, Gleichgewicht
4. Hauptteil 2 – Partnerübungen mit Waffe	Kinder arbeiten zu zweit mit Plastikwaffe, Maske, Weste und Brustschutz; Übung 1: Stoßtraining auf den Partner (auf Brustschutz) – zuerst im Stand, dann mit Schritt, anschließend mit Ausfall; Übung 2: Abstand halten: ein Kind führt, das andere macht die Bewegung nach (Schritte vor/zurück), sodass der Abstand immer gleich bleibt.	25–30 Min	Übungswaffen (Plastik), Masken, Westen, Brustschutz	Einführung in Partnerarbeit, Stoßtechnik, Abstandskontrolle, Sicherheit



5. Abkühlphase / Abschluss	Lockerungs- und Dehnübungen; Gemeinsames Sitzen im Kreis: „Was hat heute am meisten Spaß gemacht?“ (Fechti); Fechtgruß zur Verabschiedung	10–15 Min	ggf. Musik, Fechti	Entspannung, Reflexion, Ritual, Teamgefühl
----------------------------	---	-----------	--------------------	--

Einheit 4 – Einführung ins Gefecht

Thema: Wiederholung der Beinarbeit, Verknüpfung aller Bewegungen, Einführung in Gefechte und Fechtregeln

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Gemeinsames Zusammenkommen im Kreis; Kurze Wiederholung: „Was haben wir bisher gelernt?“ - Ziel der Stunde: Bewegungen verbinden & erste Gefechte ausprobieren	10–15 Min	ggf. Fechti, Sprechobjekt	Rückblick, Motivation, Fokus setzen
2. Aufwärmen – Spiel & Bewegung	Aufwärmenspiel; Konditionsleiter oder Stäbe: Koordinationsübungen (z. B. seitliche Schritte, Sprünge, schnelle Richtungswechsel); Dehnen	15–20 Min	Reifen, Konditionsleiter, Stäbe, Hütchen	Reaktionsfähigkeit, Koordination, Aktivierung
3. Hauptteil 1 – Beinarbeit & Kombination	Wiederholung der Beinarbeit (Grundstellung, Fechtstellung, Schritt vor/zurück, Ausfall) Alle Bewegungen miteinander verbinden (Rhythmus, Schrittabfolgen)	20–25 Min	ggf. Musik, Bodenmarkierungen	Bewegungsabläufe automatisieren, Koordination und Rhythmus fördern



4. Hauptteil 2 – Einführung ins Gefecht	Gesprächsrunde: Was gehört zu einem Gefecht oder Turnier? Sicherheitsregeln; Fairness und Fechtgruß; Wann zählt ein Treffer? Regeln im Fechten: Wer bekommt wann einen Punkt, Verhalten im Duell; Erste kleine Gefechte: Kinder fechten mit richtigen Übungswaffen (unter Aufsicht, mit Schutzkleidung)	30–35 Min	Waffen, Masken, Westen, Brustschutz	Anwendung des Gelernten, Regelverständnis, Fairness und Selbstkontrolle
5. Abkühlphase / Abschluss	Lockerungs- und Dehnübungen; Kurze Reflexion im Sitzkreis: „Wie war dein erstes Gefecht?“ (Fechti); Fechtgruß zur Verabschiedung	10–15 Min	ggf. Musik, Fechti	Entspannung, Reflexion, Gemeinschaft stärken



Einheit 5 – Reaktion, Balance & Gefechte festigen

Thema: Reaktionsfähigkeit, Balance und Abstandsschulung im Fechten

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Zusammenkommen im Kreis. Kurzer Austausch: „Was habt ihr letzte Stunde beim Gefecht gelernt?“; Ziel der Stunde: Reaktion, Gleichgewicht und Abstand verbessern	10–15 Min	ggf. Fechti (Sprechobjekt)	Rückblick, Motivation, Zielklarheit
2. Aufwärmen – Spielphase	Aufwärmenspiel	10–15 Min	Hütchen, ggf. Musik	Aktivierung, Spaß, Aufwärmen
3. Hauptteil 1 – Reaktionsspiele	Spiel 1: Hände klatschen; Spiel 2: Hütchen stapeln	10–15 Min	Hütchen	Reaktionsfähigkeit, Konzentration, Teamarbeit
4. Hauptteil 2 – Balance & Koordination	Waffe balancieren: Waffe oder Stab auf der Handfläche oder dem Finger balancieren – im Stehen, Gehen, Fechthaltung oder durch Parcours- Variation: Wer schafft es am längsten? Mit einem Partner zusammen oder alle versuchen die Stäbe so lange wie möglich stehen zu lassen und Position zu wechseln (Gegenüber, im Kreis)	10-15 Min	Übungswaffen, Stäbe oder Poolnudeln	Gleichgewicht, Körperkontrolle, Ruhe bewahren
5. Hauptteil 3 – Partnerübungen	Übung 1: Zwei Kinder halten gemeinsam einen Stab zwischen sich. Sie bewegen sich vor und zurück, ohne dass der Stab fällt (Abstandhalten)	10-15 Min	Stäbe oder Übungswaffen	Abstandskontrolle, Feinmotorik, Zusammenspiel



<p>6. Hauptteil 4 – Gefechte & Stoßwand</p>	<p>Kurze Wiederholung: Fechtregeln und Fairness; Gefechte in Paaren durchführen, unter Aufsicht (mit Schutzkleidung); Zwischendurch Stoßwand nutzen: Kinder üben saubere Stöße im Stehen, mit Schritt und mit Ausfall</p>	<p>20-30 Min</p>	<p>Masken, Westen, Brustschutz, Übungswaffen, Stoßwand oder Matte</p>	<p>Anwendung des Gelernten, Zielgenauigkeit, Technikfestigung</p>
<p>7. Abkühlphase / Abschluss</p>	<p>Lockerungs- und Dehnübungen; Kurze Reflexion im Kreis: „Was hat heute gut funktioniert?“ (Fechti); Fechtgruß zur Verabschiedung</p>	<p>10–15 Min</p>	<p>ggf. Musik, Fechti</p>	<p>Entspannung, Reflexion, Gemeinschaft</p>



Einheit 6 – Abschluss & Fechtturnier mit Primus

Thema: Turnier, Wiederholung, gemeinsamer Abschluss

Phase	Inhalt / Ablauf	Zeit	Material	Ziel / Hinweise
1. Einstieg & Begrüßung	Gemeinsames Zusammenkommen im Kreis. Begrüßung von Primus (oder Ehrengast); Besprechen des Tagesziels: Turnier & Abschluss der Fecht-AG- Kurzer Rückblick: „Was habt ihr in den letzten Wochen gelernt?“	10–15 Min	ggf. Fechti oder Primus	Motivation, Zusammengehörigkeit, Wertschätzung
2. Aufwärmen	Gemeinsames Aufwärmen: Lauf-ABC (Anfersen, Kniehebelauf, Hopslerlauf), Lockeres Dehnen (Beine, Schultern, Arme); Kurze Beinarbeits-Wiederholung (Schritt vor/zurück, Ausfall, Fechtstellung)	15–20 Min	evtl. Musik	Aktivierung, Wiederholung, Vorbereitung auf Gefechte
3. Hauptteil 1 – Turniervorbereitung	Erklärung des Turnierablaufs: Vorrunde (z. B. Gruppen mit 3–4 Fechtern), KO-Runde; Kurze Erinnerung an Fechtregeln, Fechtgruß und Fairplay	10–15 Min	Turnierplan, Schreibmaterial, Namenszettel	Struktur, Klarheit, Regelverständnis
4. Hauptteil 2 – Fechtturnier	Durchführung des Turniers: Fechten mit Übungswaffen, Masken, Westen, Brustschutz; Kämpfe auf Zeit oder bis zu einer bestimmten Trefferzahl (z. B. 5/10 Treffer), Lehrkraft / Primus beobachtet und unterstützt, Kinder feuern sich gegenseitig an	40–50 Min	Übungswaffen, Masken, Westen, Brustschutz, ggf. kleine Kampffläche mit Markierungen	Anwendung des Gelernten, Fairness, Spaß, Spannung



5. Siegerehrung & Abschluss	Siegerehrung mit kleinen Preisen, Urkunden oder Medaillen, Primus überreicht Preise an alle Kinder (nicht nur die Sieger – alle bekommen etwas); Reflexionsrunde: „Was hat euch am meisten Spaß gemacht?“, „Was habt ihr gelernt?“- Fechtgruß und Gruppenfoto als Abschluss	20–25 Min	Urkunden, kleine Geschenke oder Medaillen, Musik	Wertschätzung, Motivation, positiver Abschluss
-----------------------------	---	-----------	--	--

Alternativ beispielsweise, wenn kein Primus oder Ehrengast zur Verfügung steht, kann ein gemeinsamer Ausflug in die Fechthalle des Vereins organisiert werden. Vor Ort erhalten die Kinder einen Einblick in das Vereinsleben, lernen die Halle und Trainingsabläufe kennen. Bei der Planung sollte im Vorfeld geprüft werden, ob die organisatorischen und zeitlichen Rahmenbedingungen eine Umsetzung ermöglichen.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Eltern in diese Einheit einzubeziehen. So erhalten auch sie einen direkten Eindruck von der Sportart und dem Trainingsumfeld. Dies schafft Transparenz, stärkt das Vertrauen und erleichtert bei Interesse einen unmittelbaren Übergang in ein weiterführendes Vereinsangebot.