

EN GARDE

NEWSLETTER ZUGER FECHTCLUB

OKTOBER 2020

UNSER NEUER ASSISTENZTRAINER STELLT SICH VOR...

Daniel Stangl ist seit ein paar Wochen unser neuer Assistenztrainer. Bereits in den ersten Trainings zeigte sich, dass seine Anwesenheit für alle Mitglieder einen Mehrwert darstellt. Aber am besten stellt sich Daniel gleich selber vor:

Versuche Dich in zwei / drei Sätzen zu beschreiben.

Ich bin für verschiedenste Bereiche unserer Lebenswelt zu begeistern. Ausserdem finde ich Geschmack an gutem Essen und erweise mich auch dort als vielseitiger Kulinariker. Mein Hobby, den Sport in all seinen Facetten zum Beruf zu machen, erfüllt mich mit grosser Freude.

Du hast Erfahrungen in vielen verschiedenen Sportarten. Welche Eigenschaften sollten Deiner Meinung im Fechtsport gezielt trainiert werden?

Wie in allen Sportarten ist eine Grundkondition auch im Fechtsport unverzichtbar. Der konditionelle Bereich umfasst namentlich die Bereiche Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Hier sollten in einer Vorbereitungsphase vor allem die ersten drei Komponenten als Grundlage erarbeitet werden. Aufbauend auf dem Gewonnenen kann danach vertieft in den Bereich der Schnelligkeit investiert werden. Dieser ist neben dem doch sehr technisch geprägten Fechtsport meiner Ansicht nach ein wichtiger Konditionsteil.

Du konntest bereits einige Eindrücke von unserem Verein sammeln. Wie empfindest Du das Trainingsniveau? Wo können unserer Mitglieder sich noch verbessern?

Es ist selten, auf eine rundum so motivierte Truppe zu treffen. Das Niveau in den verschiedenen Konditionsbereichen ist sehr variabel.

Fortsetzung auf Seite 2

VEREINSRAUM

Wir freuen uns, dass der Vereinsraum im Loreto in neuem Glanz erstrahlt. Die Herbstferien wurden genutzt, um neue Schränke einzubauen - lasst Euch im ersten Training nach den Ferien selber überraschen...

TURNIER IN ZUG

Das nächste Turnier in Zug findet am Wochenende vom 28./29. November statt. Um dieses Turnier im Rahmen der Corona-Schutzmassnahmen durchführen zu können, sind wir auf die Hilfe aller angewiesen.

Die Mithilfe am Turnier ist für alle Mitglieder obligatorisch.

Neben allen Mitgliedern werden auch Eltern, Geschwister etc. aufgefordert, zum Erfolg dieses Turnieres beizutragen. Bereits jetzt haben sich mehrere Eltern bei Simon Balmer gemeldet. Weitere Personen können dies natürlich weiterhin tun! Ein detaillierter Einsatzplan folgt in den nächsten Wochen.

EN GARDE

NEWSLETTER ZUGER FECHTCLUB

OKTOBER 2020

REPARATURKURS

Aufgrund grosser Nachfrage werden wir in den nächsten Wochen einen Reparaturkurs durchführen. Alle Informationen dazu werden noch folgen.

VEREINSFOTO

Während dem Chlausturnier (dieses Jahr ohne Occasionsbörse) werden wir ein neues Vereinsfoto erstellen. Wir hoffen deshalb, dass alle Mitglieder am 4. Dezember nicht nur am Chlausturnier teilnehmen werden, sondern auch mit dem kompletten, neuen Trainingsanzug ins Loreto kommen werden.

SILBERLÖCKLI

Wir möchten uns ganz herzlich bei allen Silberlöcklis bedanken, welche uns während der Coronapause mit einem grosszügigen finanziellen Betrag unterstützen. Auch deshalb konnten wir z.B. während dieser Zeit unseren Lohnkosten weiter nachkommen!

UNSER NEUER ASSISTENZTRAINER STELLT SICH VOR...

Fortsetzung von Seite 1

Die ersten Trainings wiesen jedoch auf, dass im Bereich der Kraft noch Luft nach oben ist. Der Wille etwas zu erreichen scheint mir vorhanden. Die Trainingsqualität erachte ich aufgrund der regen Teilnahme und dem gewissenhaften Durchführen der Übungen als hoch.

Welche Ziele verfolgst Du bei unserem Verein? Was sind Deine persönlichen Ziele im Zuger Fechtclub?

Ganz nach dem Motto Lernen, Lachen und Leisten versuche ich vor allem bei den Kleinen über den spielerischen Weg die konditionellen Faktoren auszubilden. Dies erfordert einen ganzheitlichen und sehr polysportiven Ansatz. Primäres Anliegen besteht darin gemeinsam Spass zu haben und etwas dazu zu lernen. Wo es erwünscht ist, investiere ich zusätzlich noch etwas mehr in den letzten Punkt.

Ich setzte mich persönlich für einen guten Unterricht ein. Er sollte Spass bereiten, herausfordernd sein und mit den nötigen wissenschaftlichen Grundlagen belegt sein. Ausserdem setze ich mich für eine breite und polysportive Ausbildung ein. Meiner Meinung nach verbessert ein breites Bewegungskonzept in diversen Bereichen das Leben.

Kurzfragen:

Krafttraining oder Joggen? **Krafttraining**
Skifahren oder Beachvolleyball? **Beachvolleyball**
Hund oder Katze? **Katze**
Hamburger oder Pizza? **Pizza**
Kino oder Spieleabend? **Spieleabend**
Städtetrip oder Safari? **Beides :-)**