

# Vad är fäktning?

Fäktning är en sport som passar alla. Tjej och kille, kvinna eller man. Ålder spelar ingen roll. Det är en utmärkt motionsidrott, och du kommer snabbt att märka att det är roligt från början. Men det finns hela tiden massor att lära sig. Gillar du kombinationen av kamp, uthållighet, teknik och hög puls är fäktning definitivt något för dig.

Fäktning handlar om sabel, florett och värja. Tre vapen med lite olika regler. Man mot man eller kvinna mot kvinna. Individuellt eller i lag.

De flesta börjar fäktas i 8–12-årsåldern, men det är inga problem att börja senare än så. Som nybörjare är allt du behöver ett par gymnastikskor, ett par långa träningsbyxor och en t-shirt. All annan utrustning, som mask, vapen och fäktjacka, får du låna av klubben. I många fäktklubbar har du också möjlighet att hyra all utrustning de första åren, vilket gör att det är relativt billigt att börja med fäktning.

I fäktning finns det goda möjligheter att komma ut och tävla, både i Sverige och utomlands. Allt från nybörjartävlingar till stora tävlingar när du kommit längre. Det finns härliga fäktläger, bland annat brukar det ordnas stora läger varje sommar på Gotland och i Blekinge, där man träffar ungdomar från hela landet.

Det krävs en hel del för att bli en riktigt bra fäktare. Pisten, på vilken man fäktar, är 14 meter lång. Det behövs inte så många rundor fram och tillbaka för att det ska kännas ordentligt i benen. Det är dessutom ganska mycket att hålla reda på i början. Spetsen ska vara på plats, handen hållas rätt, fötterna i rätt vinkel, och inte minst en motståndare som gör allt för att träffa dig! Och du ska träffa motståndaren!

Fäktning handlar också om anrika svenska idrottstraditioner. Om OS- och VM-medaljer, om ett snabbt fotarbete, en bra fysik och om en enastående koncentrationsförmåga. Fäktning brukar kallas för ett blixtsnabbt schackparti, och det ligger nog mycket i det. Det gäller att läsa sin motståndare och slå till, när chansen dyker upp. Idag har vi flera unga tjejer och killar som gör sitt bästa för att slå sig in i världseliten.

Fäktning är tradition men också en sport i tiden. Du får använda både kropp och hjärna samtidigt. Tjejer och killar tränar tillsammans och möter varandra på träningen med många duster och många skratt.

Är det dags för dig nu att ha roligt i en sport som står för hederlighet, gemenskap och glädje?



## Prova fäktning