



ÖSTERREICHISCHER FECHTVERBAND

Fédération Autrichienne d'Esgrime

Einladung zum ÖFV-Jugend-Trainingslager in den Degen- und Florettdisziplinen

- Veranstalter: Österreichischer Fechtverband (ÖFV)
- Altersklassen: Jugend C (U12), Jugend D (U10)
- Waffen: Degen und Florett (m/w)
- Lehrgangsort: **BSFZ Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, 2344 Maria Enzersdorf**
- Datum: **16.-18. April 2025**
- Lehrgangsleitung: Degen: Dimitrije Pauljev / Florett: Lorenzo Nini
- Lehrgangskosten: Der ÖFV unterstützt diese Maßnahme. Dies beinhaltet Übernachtung und Vollverpflegung. Es wird lediglich ein Selbstkostenbeitrag in Höhe von 50 EUR pro Teilnehmerin/Teilnehmer erhoben. Diesen Betrag bitte in bar zu Lehrgangsbeginn an den Lehrgangsleiter aushändigen. Reisekosten werden nicht übernommen.
- Lehrgangsinhalte: Siehe beigefügten Rahmenplan.
- Meldungen:
 - **Schriftlich per E-Mail an Sportdirektor Sven Ressel (sven.ressel@oefv.com)**.
 - Folgende Angaben bitte der Meldung beifügen: Name, Verein, Disziplin und Jahrgang.
 - Bitte angeben, ob eine Teilnahme an einer Elternversammlung mit dem ÖFV gewünscht ist.
- Meldefrist: **14.03.2025**
- Teilnehmerzahl: Die Teilnehmerzahl ist insgesamt auf maximal 25 begrenzt. „**First come, first serve**“
- Sonstige Infos: Wir bitten um entsprechende Auskünfte in Fällen von (Vor-)Erkrankungen oder Allergien, damit sich die Lehrgangsleitung darauf einstellen kann. Heimtrainer sind herzlich willkommen, diese Maßnahme aktiv zu begleiten. Bei Interesse bietet der ÖFV gerne eine Elternversammlung an.

Mit freundlichen Grüßen



Sven Ressel
Sportdirektor

Anlage 1: Rahmenplan

Rahmenplan Nachwuchs-Trainingslehrgang (3 Tage)

(akutelle Anpassungen/Änderungen möglich)

Datum	Zeit	Verantwortlich	Inhalt	Anmerkungen/Erläuterungen
Tag 1				
	bis 14.00 Uhr		Anreise	
	14.30-15.00 Uhr		Besprechung	
	15.00-15.45 Uhr		Koordination/Lauf/Stabilisierung	leichte Übungen
	15.45-16.15 Uhr		Beinarbeit	Schwerpunkt festlegen
	16.30-18.00 Uhr		Rundenfechten	intensives Fechttraining
	18.00-18.30 Uhr		Cool Down	
	18.30 Uhr		Abendessen	
	19.30 -20.30 Uhr		Koordinative/regenerat. Maßn.	bspw. Gleichgewichtstr./Life Kinetics
	22.00 Uhr		Nachtruhe	
Tag 2				
	8.00 Uhr		Frühstück	
	09.00-10.00 Uhr		Aufwärmen	bspw. Spiele
	10.15-10.45 Uhr		Beinarbeit	Schwerpunkt festlegen
	11.00-12.15 Uhr		Fechten mit Aufgabenstellungen	mittleres Belastungsniveau, TE/TA-Training
	12.15-12.30 Uhr		Cool Down	bspw. kleines Lauf- od. Dehnungsprogramm
	12.30 Uhr		Mittagessen	
	13.00-14.00 Uhr		Ruhezeit	
	14.00-14.30 Uhr		Aufwärmen	
	14.15-15.30 Uhr		Heranführen an Stationstests	Vorbereitung für die Tests am Sonntag
	15.30-16.00 Uhr		Pause	
	16.00-18.15 Uhr		Wettkampffechten	intensives Fechttraining
	18.15-18.30 Uhr		Cool Down	bspw. Mobilisation
	18.30 Uhr		Abendessen	
	19.30-20.30 Uhr		Relaxationsübungen	mentales Training
	22.00 Uhr		Nachtruhe	
Tag 3				
	8.00 Uhr		Frühstück	
	09.00-09.30 Uhr		Aufwärmen/Beinarbeit	
	09.30-11.00 Uhr		Freifechten	bspw. Team-Varianten, mittl. Bel.Niveau
	11.15-12.15 Uhr		Stationstests	adäquat zu den NW-Turnieren, intensiv
	12.30 Uhr		Mittagessen	
	13.30 Uhr		Abschlussbesprechung/Abreise	