



# Mit feiner Klinge

Ob Florett, Degen oder Säbel – Fechten hat gerade in Österreich eine lange Tradition. Wir blicken hinter die Kulissen eines faszinierenden Sports, bei dem körperliche und mentale Fähigkeiten gleichermaßen gefragt sind. Ein Sport aber auch, der zu Unrecht nie ganz den Nimbus des Elitären ablegen konnte.

**G**anz kurz nur der Streifzug zurück in die Geschichte: Schon ein ägyptisches Relief aus der Zeit von Ramses III. zeigte Fechter mit Masken und Knospen auf den Klingen. Im Mittelalter folgten die ersten Turnierregeln, Florettfechten kam im 17. Jahrhundert auf. Florett und Säbel fanden auch bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit Einzug, der Degen folgte im Jahr 1900. Und typisch für die Tradition des Fechtsports: Im Wesentlichen haben sich – abgesehen von der elektronischen Trefferanzeige – die Regeln seit der Frühzeit kaum geändert.

Josef Poscharnig, Präsident des österreichischen Fechtverbands, seinerzeit unter anderem mehrfacher Staatsmeister im Modernen Vierkampf und heute Trainer bei der Fechtunion Krems, skizziert die Voraussetzungen, die man fürs Fechten mitbringen sollte: „Gefragt sind Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Koordination und schließlich auch die Gabe, im Gefecht die Ruhe zu bewahren.“

Es ist wie in jedem anderen Leistungssport: Ohne medizinischem Check sollten

Einsteiger nicht zu Florett, Degen oder Säbel greifen. Wichtig für Einsteiger: Fechten ist längst kein ausgesprochen elitärer Sport mehr, für jedermann erlernbar – und auch leistbar: Die Kosten für die Ausrüstung und fürs Training (im Fechtclub) halten sich im Rahmen. „Für die ersten Einheiten genügen ein Trainingsanzug und Turnschuhe, Maske und Waffen werden – zumindest anfänglich – durchwegs von den Vereinen zur Verfügung gestellt. „Alles in allem ist Fechten heute nicht teurer als Tennis spielen“, zerstreut Josef Poscharnig die Befürchtung, wonach Fechten nur ein Sport für Betuchte ist.

Thema Trainingsaufwand: Wer beim Fechten weiter kommen möchte, ohne gleich den absoluten Leistungssport vor Augen zu haben, der kommt mit zwei Trainingsabenden (je eineinhalb Stunden) pro Woche aus. Klar: Wer höher hinaus will, sollte wöchentlich bis zu fünf Einheiten trainieren.

Das Faszinierende am Fechten ist vor allem auch die Symbiose aus absoluter körperlicher Fitness und höchster Kon-