|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fægterprofil - Teknikkort** | **xxxxx- Fægteklub** | DFF-pin-RGB.gif |
| Fornavn |  |
| Efternavn |  |
| Tlf. |  |
| Email |  |
| Fødselsdato |  |
| Startet i klubben |  |
| **Grøn**  | **Benarbejde 1-5** | **1. gang** | **2. gang** | **Ekstraøvelser** |  | **Ekstraøvelser** |  |
| **1/5** | 50 udfald om dagen |  |  | *Hvor mange har du lavet?* |  |  |  |
| **2/5** | 70 marche om dagen |  |  | *Hvor mange har du lavet?* |  | *Kan du skifte fart og blande med rompé?* |  |
| **3/5** | 70 rompé om dagen |  |  | *Hvor mange har du lavet?* |  | *Kan du skifte fart og blande med marche?* |  |
| **4/5** | 40 marche-udfald om dagen |  |  | *Hvor mange har du lavet?* |  |  |  |
| **5/5** | 30 rompé-udfald om dagen |  |  | *Hvor mange har du lavet?* |  |  |  |
| **Milepæl: Grøn serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!** |  |  | ***Alle ekstra grønne øvelser lavet. Super!*** |  |  |  |
| **Orange**  | **Våbenarbejde 1-5** | **1. gang** | **2. gang** | **Ekstraøvelser** |  | **Ekstraøvelser** |  |
| **1/5** | 80 direkte stød om dagen |  |  | Kan du ramme med lukkede øjne? |  | Kan du lave serier, hvor du laver degagement, hver 5./2. gang? |  |
| **2/5** | 3x5 min degagement om dagen |  |  | Kan du slutte af med udfald? |  |  |  |
| **3/5** | 3x5min parader om dagen |  |  | Kan du lave det rigtigt med lukkede øjne? |  | Kan du lave paraderne som kontra - f.eks. kontra-sixte? |  |
| **4/5** | 80 indirekte stød om dagen |  |  | Kan du lave 20 blandede fra udfaldsposition? |  |  |  |
| **5/5** | 80 "linjeskift" om dagen |  |  | Kan du lave 20 med en kontra som ekstra i linjen? |  | Kan du lave 20 med stød efter linjeskift? |  |
| **Milepæl. Orange serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!** |  |  | ***Alle ekstra orange øvelser lavet. Super!*** |  |  |  |
| **Blå** | **Våbenarbejde 1-5** | **1. gang** | **2. gang** | **Ekstraøvelser** |  | **Ekstraøvelser** |  |
| **1/6** | 60 direkte angreb om dagen |  |  | Kan du lave 10 udfald med remise?  |  |  |  |
| **2/6** | 40 direkte angreb om dagen |  |  | Kan du lave 10 i træk uden fejl? |  |  |  |
| **3/6** | 40 indirekte angreb om dagen |  |  | Kan du også med marche-udfald? |  |  |  |
| **4/6** | 3 x 3 min. benarbejde med klingepositioner om dagen |  |  | Kan du lave 30 sek. med lukkede øjne? |  |  |  |
| **5/6** | 60 parade-riposte om dagen |  |  | Kan du ripostere i målet 10 gange i træk? |  |  |  |
| **6/6** | 40 parade-riposte om dagen |  |  | Kan du lave 10 rompé-udfald med lukkede øjne? |  |  |  |
| **Milepæl. Blå serie. Alle øvelser lavet. Tillykke!** |  |  | ***Alle ekstra blå øvelser lavet. Super!*** |  |  |  |

SUPERMILEPÆLEN:

*100 % Fægtebasis. Tillykke. Flot arbejde. Du er en ægte slider.*

 **+ + =**