

«Kondition, Konzentration und Köpfchen»

Mit Markus Meyer
sprach Alice Werner

Herr Meyer, für den Laien sieht Fechten gar nicht so anstrengend aus ...

Fechten wird oft unterschätzt. Dabei trainiert man mit diesem Sport die Muskeln im ganzen Körper. Durch die tiefen Ausfallschritte werden Bein- und Gesässmuskulatur stark beansprucht. Beim Fechtarm sollte der Unterarm einen 90-Grad-Winkel zum Oberarm bilden. Dabei werden Bauch- und Rumpfmuskeln trainiert, was die Wirbelsäule entlastet. Und gerade weil Gefechte bloss drei Minuten dauern und der Gegner immer wieder ein anderer ist, erfordert der Fechtsport auch geistige Fitness.

Was fasziniert Sie persönlich am Fechtsport?

Es geht um Kondition und Schnelligkeit, aber auch um Konzentration und Köpfchen. Man muss versuchen, zu erkennen, was der Gegner plant, muss seine Bewegungen interpretieren – und dann blitzschnell handeln.

Was lernt man beim Fechten?

Der Fechtsport fördert das Selbstvertrauen, immerhin lernt man, ebenso diszipliniert wie gewandt mit einer Waffe umzugehen. Er schult die Körperbeherrschung und das Körpergefühl, weil obere und untere Extremitäten koordiniert werden müssen.



Für Markus Meyer, Präsident der Société d'Escrime de Zurich, ist Fechten das perfekte Rundumtraining für Kopf und Körper.

Wie lange dauert es, bis man den Sport einigermaßen beherrscht?

Wer fechten lernen will, braucht vor allem Geduld. Bis man alle technischen Grundbegriffe sicher beherrscht und die komplizierten Bewegungsabläufe koordinieren kann, vergehen in der Regel zwei Jahre. Dafür bleibt der Sport auch nach jahrzehntelanger Übung spannend. Selbst Olympiasieger und Weltmeister lernen nie aus und schulen Präzision, Schnelligkeit sowie ganze Angriffs- und Verteidigungskombinationen immer wieder mit dem Fechtlehrer.

Für wen ist der Fechtsport geeignet?

Im Prinzip für jeden. In unserem Verein sind alle Altersgruppen vertreten, vom 7-jährigen Schüler bis zur Ü70-Seniorin. Die Hälfte der Mitglieder sind übrigens Frauen, bei unseren Schnupperkursen sind sogar bis zu 80 Prozent der Teilnehmenden weiblich. Da man das Fechten ausserdem, je nach den persönlichen Bedürfnissen, als Leistungs-, Fitness-, Ausgleichs- oder Mentalsport ausüben kann, ist ein Einstieg in jedem Alter möglich.

Was war Ihr persönliches Club-Highlight in diesem Jahr?

Das Fechtwochenende, das der kantonalzürcherische Fechtverband Ende Mai auf dem Kerenzerberg oberhalb des Waalensees organisiert hat und an dem auch zahlreiche Fechter und Fechterinnen der anderen Zürcher Fechtvereine teilgenommen haben.

Fotos: Hansjörg Egger

