

ZFC CHECK-LISTE TURNIER FÜR KINDER



VOR DEM TURNIER

- Bin ich angemeldet?** → Auf der Tafel im ZFC kontrollieren
- Wann fechte ich wo?** → Ort, Datum deiner Kategorie und Turnierzeit kontrollieren → Eltern informieren
- Ist mein Material vollständig?** → Am letzten Training die komplette Ausrüstung mitnehmen, waschen, packen, Fechtsack kontrollieren
- Funktioniert mein Material?** → Degen und Kabel prüfen mit Gewicht und Prüflehre
- Wie komme ich pünktlich zum Turnier?** → Anfahrt mit Eltern planen – Turnier-Ausschreibung: Adresse Halle, Ankunft 1 Stunde früher

AM TURNIER

- Anmeldung:** Am Turniertisch Startgeld bezahlen (ca. 25,- SFr / Einzel)
- ZFC Teamkollegen** suchen und Teamgeist stärken
- Ersatz-Degen und -Kabel** beim Maître holen, falls du keine 2 Degen/Kabel hast.
- Turnierbesprechung** mit dem Maître konzentriert verfolgen
- Aufwärmen** mit den Teamkollegen (15 Minuten Cardio + Muskulär)
- Komplett umziehen** (5 Minuten max.)
- Nach Scratch: Deine Anwesenheit auf der **Turnierliste kontrollieren** (Bildschirm, Aushang)
- Beinarbeit**
- Einfechten**
- Beide Waffen und Kabel prüfen**
- Pistenummer** für die Vorrunde laut Ansage Turniersprecher kontrollieren und mit Getränk und Waffen zur Piste gehen
- Sich an der Piste **beim Juge deines Poules melden**
- Zwischen den Gefechten:** Dehnen, beruhigen, Gegner beobachten und Taktiken visualisieren
- Gegner*innen und Juges **respektvoll, fair und sportlich** behandeln



ZEIGE DEINEN KAMPFGEIST, DEINEN FECHTSTIL UND DEINE WERTE AUF DER PISTE! GO ZFC LÖWEN!