

# Timing og godt benarbejde

**D'Artagnan** Fri var med, da fægteklubben Trekanten inviterede til begyndertræning.

Af Michael Tannis Beck  
Foto: Jens Astrup

**HUN HILSER PÆNT**, som instruktøren har sagt, det er kutyme. Fri's udsendte er derimod i sin helt egen verden inde bag masken, kigger på hende, koncentrerer sig om teknikken, opildner sig selv ved at skænke Gud, Konge og Fædreland en patetisk tanke og laver endelig sit udfald.

Trods nybegynderstatus undviger Malene Thorup igen og

sportsbeklædning. Masken og el-vesten sikrer dog – foruden en del transpiration ned ad kinderne – at modstandernes træffere hverken gør videre ondt eller giver det mindste blå mærke.

»Fægtning er som at løbe en 100 meter og spille skak samtidig. Det foregår i et højt tempo. Du skal have timing og hurtige reaktioner,« forklarer Jørgen Langvad. Og han snakker længe om den store lidenskab, der ramte ham for omtrent 25 år siden, da nogle musketerer duellerede i fjernsynet:

»Sådan er der vel mange, der er blevet inspireret. Det fascinerer mig, det »mindgame«. Men også det fysiske. Fægtning er også en kampsport, for det gælder om at ramme hinanden.«

Jørgen Langvad udvælger Fri's udsendte til prygelknabe, men uddeler trods alt roser for et udmærket benarbejde.

»75-90 procent af det fysiske aspekt inden for fægtning er benarbejde. Du skal være et sted på

pisten, hvor modstanderen ikke forventer det. Og så skal du være i stand til at slå til, når han blottes sig. Det er let at læse kropssproget på jer nye. I har ikke overskud til at variere og omstille. Og det skal man kunne for at blive en god fægter,« forklarer Langvad, der inviterer til nybegyndertræning to gange årligt i Trekantens fægtesal.

Blandt de ældre årgange er det i øjeblikket, ifølge Langvad, mest kvinder, der tænder på den elegante sport, mens næsten



Det er let at læse kropssproget på jer nye. I har ikke overskud til at variere og omstille. Og det skal man kunne for at blive en god fægter

Fægteinstruktør Jørgen Langvad

igen, inden angrebsretten tilfalder hende selv. Den anden novice på pisten alias Fri's udsendte er dog, skrevet i al beskedenhed, også i stand til at undvige. For det er nu en gang det, træningsøvelsen handler om.

Jørgen Langvad er instruktør i Trekanten. Han cirkulerer denne mandag aften imellem pisterne på Østerbro og giver råd. Ligesom de i alt otte forsøgsfægtere er også han ikklædt det hvide kostume, der minder mere om en biavlens arbejdstøj end seriøs



Fægteinstruktør Jørgen Langvad instruerer Fri's udsendte, der har problemer med at holde rigtigt på fleuretten.

## »Der kom et killer-instinkt frem i mig«

»JEG ER HELDIGVIS IKKE SÅ ØM, som jeg frygtede, jeg kunne være,« svarer Hanne Paroli, da Fri ringer hende op dagen efter nybegyndertræningen i fægteklubben Trekanten.

»I helt dårlig form er man jo alligevel ikke,« fortsætter den 38-årige mor og afdelingssekretær. Det er en måned siden, at hun allerførste gang havde et fægteredskab i de bare hænder, da veninderne i »pigeløgen« udfordrede hinanden.

»Det var en god oplevelse. Der kom et killer-instinkt frem i mig. For det er sjovt at ramme de andre. Jeg »googlede« mig så frem til, at Trekanten inviterede til nybegyndertræning,« forklarer Hanne Paroli, der også går til aerobic, styrketræner og cykler til arbejde – for at holde sig lidt i gang.

»Jeg kan også godt lide det aspekt ved fægtning, at udfaldet alene afhænger af ens egen præstation. Det var nu svært at parere. Det tager nok lidt tid at lære teknikken, tror jeg. Men det er sådan en elegant sport, så jeg overvejer da kraftigt, om jeg ikke skal prøve det igen,« siger hun.



KLIP...



145.486

danskere er medlem af Dansk Golf Union.

Det er en stigning på lige knap 10.000 nye medlemmer på et år. DGU anslår, at mellem 10.000 og 20.000 venter på at blive medlemmer af en golfklub.