



## FÖRENINGEN FÖR FÄKTKONSTENS FRÄMJANDE

---

### NYHETSBREV december 2023

---

#### FFF vänner!

Detta nyhetsbrev innehåller datum för avslutningar och terminsstart, drop-in läger för skolungdom och avslutas med en exklusiv intervju med Jan Tivenius som har vunnit både EM och VM i år! Men först viktig information från styrelsen.

#### Höjning av fäktavgifter

Styrelsen har fattat beslut om att höja fäktavgiften med 400 kronor per termin från vårterminen 2024. FFF:s avgifter har legat still länge, medan inflationen har ökat våra kostnader, har klubben samtidigt fått minskade intäkter på grund av att vi har förlorat en hyresgäst, så är vi tvungna att ta detta steg. Vi hoppas på er förståelse och att ni fortsätter att njuta av den fina kvalitén på fäktträningen vi har på FFF för alla åldrar!

**Fakturerering under vårterminen** Fakturor för startavgifter för de som har tävlat under höstterminen kommer att skickas ut i början av januari 2024.

Fakturor för medlems- och fäktavgifter kommer att skickas ut i slutet av januari 2024. Om ni eller ert barn inte ska fortsätta under vårterminen meddela det till:

[skattmastare@fff-faktning.se](mailto:skattmastare@fff-faktning.se)

**Från tränarna** (den här informationen kommer att upprepas av tränarna vid träningstillfällena.)

#### Avslutningsvecka för barn och ungdomar Vecka 50

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Måndag 11/12</b> | Kl. 16.00-17.00 nybörjare avslutning grupp 1, fika |
|                     | Kl. 19.00-21.00 Coupe de Rudzki, KM U20            |
| <b>Tisdag 12/12</b> | kl.16.00-17.00 Coupe de Rudzki, U11                |
|                     | Kl. 17.00-19.00 Coupe de Rudzki, KM U15            |
| <b>Onsdag 13/12</b> | kl.16.00-17.00 nybörjare avslutning grupp 2, fika  |
|                     | Kl. 19.00-21.00 Coupe de Rudzki, KM U13            |

#### Terminsavslutning med knytkalas och pizzafester!

**Söndag 17/12** har värja/sabel motionärer terminens sista träning med knytkalas. **Måndag 18/12** har de vuxna värjmotionärerna avslutning

**Tisdag 19/12 julfest för ungdomar kostnad 100 kronor för pizza.**

**Torsdag den 21/12** Julfest för seniorer 18+

Sedan tar värjtränningarna paus fram till **Vecka 1** då blir det **Drop-in läger** för skollediga ungdomar U11, U13, U15 från tisdag den 2/1 till torsdag den 5/1 klockan 10.00-11.30 och klockan 13.00-14.30 Pris 450 kr som swischas på plats eller kontant. Ingen föränmälan behövs, man kan vara med på så få eller så många pass man vill. Det är flera tränare på plats, så det finns plats för alla. Ta med egen lunch och vattenflaska, vi äter tillsammans på lokalen.

Seniorerna tränar tisdag, torsdag och söndag.

För den riktigt träningssugne bjuder LUGI, i Lund, in till sabelläger med FIE domare Andreas Douvis en eller två veckor mellan 19-29 december (med uppehåll för julhelgen). Maila dem för mer info.

**Vecka 2** måndagen den 8/1 börjar terminen och vi kör enligt det vanliga träningsschemat!

**Prova på** för vuxna (från 16 år) motionärer blir söndag den 21 januari. Vad det gäller barn och ungdomar läggs det ut på hemsidan så fort det finns ett datum.

### **Intervju med Jan Tivenius**

Eftersom FFF's medlem Jan Tivenius har vunnit både EM och VM i år, är det spännande att få höra lite mer om honom och hur han tänker kring träning och tävling. Jag ringde upp honom och han delade med sig av sina tankar och tips. / Eva-Karin Gedeon

*När började du att fäkta?*

I nionde klass i Wadköpings fäktsförening.

*Vilka vapen har du fäktat?*

Jag började med florett det första året, kanske, tidigt gick jag över till värja. Men vi fäktade alla vapen, jag var svensk skolmästare i värja men faktiskt även i sabel. Vi brukade ibland avsluta träningen med att på skoj att fäktas sabel.

*Den 13 oktober vann du världsmästerskapet i värja i klassen 60+, var det väntat?*

Jag visste att det var möjligt, men väntat kan man inte säga, det vet ju alla som fäktar att det är så mycket som skall falla på plats för att gå hela vägen. Jag hade ju vunnit EM i maj och EM har fler deltagare än VM men det gäller ju att inte förlora någonstans. Även om jag hade förhoppning att vinna så är det en sak att faktiskt göra det. Att vinna EM och VM under samma år - då måste man lite flyt också.

*Hur många var med på EM och VM?*

På VM var det ungefär 60 stycken deltagare. EM är en öppen klass, så den hade fler deltagare, 158 st. På VM är deltagandet begränsat från varje land men även om det är fler bra deltagare i EM från de stora nationerna så är det ungefär samma svårighetsgrad i direkteliminationen på EM och VM med den skillnaden att det blir någon mer match på ett EM.

*Vad tänkte du när du stod på pisten?*

Massor går igenom huvudet, men det gäller att inte tänka för mycket och istället fokusera på en sak i taget: "Det här har du gjort tidigare, det här kan du."

I åttondelsfinalen låg jag under, 6-9 och i veteranklassen är det först till 10. Jag hade slarvat och då gällde det att ta en stöt i taget. Då går det inte att tänka på annat än att vara noggrann och fokusera stenhårt. Det är det som skiljer en vinst från en förlust. Det gäller även i matcher när man har en bra ledning och man tänker "jag ska bara avsluta det här", slappnar man då av förlorar man lätt fokuset och blir inte så noggrann längre. Han som ledde över mig i åttondelsfinalen, han tänkte nog att han var hemma redan, men det var han inte!

*Brukar du tänka eller göra något speciellt om det inte går bra?*

Jag försöker jobba med att fokusera på något som är enkelt, något som jag kan och att hela tiden hålla i gång benen. När jag tidigare fäktat mot de allra bästa så har det alltid varit mitt mantra, att röra på mig. Om jag inte har någon superplan så kan jag åtminstone röra på mig och undvika att bli en "sitting duck"

*Vilket bra tips!*

Ja, inte komplicera saker och hålla sig till det som man kan och jobba med tempot, kroppen känner då vad du ska göra.

*Hur menar du då?*

Om du har fäktats länge och är vältränad då hänger man med i tempot och då är det lättare att förekomma sin motståndare för att man har en intuitiv känsla för tempot. Dock märker man av åldern, i veteranklasserna är inte alla så vältränade längre, jag är nog ändå mer vältränad än många i klassen men ändå, mina parader fungerar intuitivt ibland, ibland inte. Jag kan inte förlita mig på muskelminnet som tidigare. Ålder och antal träningstimmar spelar roll och jag fäktar inte lika mycket nu som när jag var 25.

*Har du alltid gillat att tävla?*

Ja, det har jag. Jag vet inte om jag skulle hålla på med fäktning längre om jag inte kunde tävla, jag är en tävlingsmänniska. Jag har alltid hållit på med många sporter, mest som yngre förstås, och är väldigt sportintresserad.

*Avslutningsvis undrar jag om du vill hälsa något till FFF'arna?*

Ha roligt! Sedan är det skillnad på vad man vill med sin fäktning, alla behöver inte bli bäst. Men oavsett vad man vill gäller det att inte ge upp och kämpa på. Fäktningen, som alla andra sporter, går utvecklingen fort i början, man lär sig mycket på kort tid. Sedan kommer en plåtå i utvecklingen och där behöver man orka träna vidare och tänka att det lossnar någon dag, att inte lägga av. Det är bra att komplettera med andra sporter.

Om man vill komma någonstans räcker det inte att träna två gånger i veckan. Jag har alltid tränat kondition och sprungit mycket då jag har en energikrävande fäktstil. En stil som delvis är självlärd då vi inte hade någon tränare i Wadköping när jag var junior. Det är ett privilegium att ha en tränare men det hänger på dig själv i alla fall i slutändan. Jag utvecklades av att tävla och att jag tidigt fick åka på långa jul- och nyårsläger (10 dagar) med 2 fäktpass om dagen samt ett konditionspass (längdskidor) med Umeå Fäktklubb och DIF. Där fick jag den bästa sparringen och lektioner av Bela Rerrich. Senare blev det träningsläger med landslaget.

Man måste vilja själv och träna extra. Jag höll koll på träningen i en träningsdagbok för att mäta mig med mig själv. Då kunde jag se hur ofta jag hade tränat de senaste veckorna, en typ av egen feedback, jag började med det när jag var 16-17 år och håller på fortfarande.

*Tack så mycket för att du ville prata och grattis igen!*

*Redaktionen*