



FÖRENINGEN FÖR FÄKTKONSTENS FRÄMJANDE

NYHETSBREV juni 2024

FFF vänner

Terminen börjar gå mot sitt slut och det har varit en intensiv månad av tävlingar både nationellt och internationellt - till exempel Malmö Open 2024, Veteran-EM i lag i Belgien, DIF Epee 2024 i Stockholm, USM i Karlskrona, Malmö International/NM 2024 samt S:t Eriks Cup (6) - FFF kom, som vanligt, hem med många fina resultat och medaljer. Mer om resultaten nedan och många härliga bilder finns på våra sociala medier.

De senaste dagarnas sommarvärme har tagits tillvara med alternativ träning i form av bad och lek vid Brunnsviken. Härligt! ☀️

FFF är ju Sveriges största, äldsta och troligen bästa klubb inom värja - men vi vill ju även bredda utbudet, utveckla och utmana sabelfäktingen - därför får vi i detta nyhetsbrev en intervju och reflektion av några duktiga sabelfäktare.

Men först lite viktig och nödvändig information.

Fakturor för startavgifter VT 2024

Nu är tävlingssäsongen över för VT24, och i dagarna kommer fakturan för era/ert barns startavgifter. Så håll utkik efter den! För er som tävlat utanför Stockholm, så vill vi påminna om att prisnivån på startavgifter har höjts på grund av att Svensk Fäktning håller på och lämnar systemet med att klubbarna ställer upp med pliktdomare, för att istället finansiera alla domare med hjälp av startavgiften. Inför nästa år kommer inga tävlingar att ha pliktdomare.

Inför höstterminen

Redan nu måste vi ju börja planera inför hösten 2024. På FFF utgår vi ifrån att alla fortsätter om man inte meddelar annat. Så om du eller ditt barn inte kommer att fortsätta till hösten så tar vi tacksamt emot den informationen på med ett mejl till skattmastare@fff-faktning.se

Avslutning och sommartider

För värjafäktare gäller:

- **Vecka 23 (3-5 juni)** - COUPE DE RUDZKI i alla grupper
OBS! Ingen träning torsdag 6 juni och fredag 7 juni
- **Vecka 24 (10-14 juni)** - **inga vanliga träningar**
Måndag 10 juni är det KM U20, start kl 17.00.
Tisdag 11 juni är det KM U15, start kl 17.00.
Torsdag 13 juni kl 16.00 är det avslutning för alla barn och ungdomar.
Vi kommer att grilla på innergården.
- **Vecka 25 (17-20 juni)** - drop-in-läger på klubben.
FFF välkomnar alla barn och ungdomar (U11,U13, U15 och U17) till drop-in-läger från måndag 17/6 till torsdag 20/6.
Varje dag är det ett pass mellan 10 och 11.30, och ett pass mellan 13 och 14.30.
Ta med egen lunch och vattenflaska, vi äter tillsammans i lokalen.
Pris 450 kronor, som swishas på plats eller betalas kontant.
Ingen föranmälan 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.
- **Vecka 26** och framåt: sommarlov, inga barn- och ungdomsträningar.

För sabelmotionärer gäller:

- **Vecka 24 (onsdag 12 juni)** - kl 19 (eller kl 18 om alla hellre vill det - hör med Philip)
Sabelfredag kl 17:30
- **Vecka 25 (och framåt)** - måndagar och onsdagar kl 19, fredagar kl 17:30



Sabelspecial

Vi har haft förmånen att intervjua och få reflektioner från SM guldmedaljören 2024, tillika tränaren, Philip Wallenius, ungdomsfäktaren och brons- och silvermedaljören i JSM och USM 2024 Kalle Fröde samt motionären Anna Wallström.

Anna börjar med att beskriva skillnaden mellan sabel och värja;

Faktaruta

Hur skiljer sig sabel från värja?

- **Träffytan** - Alla fäktvapen fungerar genom att de sluter ett elektriskt kretslopp som gör att lamporna börjar lysa. I *värja* görs detta genom att *knappen på bladets spets* trycks in - på grund av detta är hela kroppen träffyta. I *sabel* har fäktarna istället på sig en *lamé*, en *långärmad jacka klädd med metall*, och en *lamétäckt mask*. När någon del av sabelbladet, inte bara spetsen, rör vid metallen sluts kretsloppet och lamporna lyser upp, vilket då också innebär att det inte går att få poäng på kroppsdelar som inte är laméklädda.
- **Utformningen av vapnen** - *Värjan* är endast ett *stötvapen* medan *sabeln* är både ett *stötvapen* och ett *huggvapen*.
- **Reglerna** - i sabel får man bara poäng om man får in en stöt samtidigt som man har prioritet. Prioritet får den som först rör sig framåt på pisten, och har kvar den så länge som man fortsätter att avancera mot sin motståndare. Prioriteten kan dock förloras om en attack påbörjas men misslyckas, och den går i sin tur då över till motståndaren. Motståndaren, som inte har prioritet, kan i sin tur ta den om den lyckas parera.
- **Tempot** - På grund av prioriteringsreglerna behöver sabelfäktare vara väldigt snabba, medan möjligheten för båda fäktare i en värjmatch att få poäng samtidigt uppmuntrar till ett relativt lugn.

Anna om egna erfarenheter

Jag har själv nu fäktat lika mycket av alla tre vapnen; florett, värja och sabel. Det som för mig sticker ut med sabelfäktningen är just hur mycket jag behöver vara med i huvudet. Jag måste konstant analysera flera parametrar och vara redo för vad som helst på ett annat sätt än i värja. När allt går snabbt behöver jag inte bara veta vems lampa som lyser, utan vad jag och min motståndare gjorde som innebar vilken poäng, så att jag kan implementera det till nästa gång.

Att bedöma avstånd är också väldigt annorlunda, eftersom sabeln hålls uppåt medan värjan hålls framåt. I värja är skillnaden i avstånd mellan spetsen och min motståndare bara min armlängd, till skillnad från min armlängd plus hela bladet. Att veta vem som har prioritet hjälper inte så mycket som man kanske skulle tro, men å andra sidan kan min motståndare inte få poäng på min fot, så jag slipper den potentiella skammen. Det jämnar ut sig!

Det måste ändå sägas att allt som gör sabel svårt är också det som gör det roligt.

Från det väldigt uppenbara, att det känns skönare att klara någonting som var svårt än någonting som var lätt (som att faktiskt förutse sin motståndares attack och göra en bra

parad-riposte), till det mer abstrakta (att det är roligt att jobba på sina träffars precision när man kan vifta på vapnet hej-vilt).

Jag ser fram emot att fäkta ännu mer sabel nästa termin!



Intervju med Kalle Grönqvist Fröde och Philip Wallenius.

Hur började ni fäktas? Var det självklart att det skulle vara sabel?

– Jag var 13, ganska ildrottslig och hade ingen sport. Jag tänkte “Ah! Fäktning, det kanske är kul.” och så testade jag och fastnade för det, säger Philip som fäktade värja på FFF i sex år innan han bytte till sabel. Idag är han även tränare för sabelgruppen.

– Jag började för att jag hade flera kompisar som körde fäktning och jag tyckte det lät roligt. Jag gick på en prova på - det var första gången jag träffade Philip. Jag tyckte det var kul så då började jag på fäktning. Att jag började på sabel var bara en slump egentligen, det hade lika gärna kunnat bli värja, menar Kalle som fäktat sabel sedan hösten 2020 och som nu går nationell idrottsutbildning inriktning sabel på Solna gymnasium.

Varför just på FFF?

– Det var det som låg närmast för mig, nämner Kalle.

– En familjekompis som kände Greger Forslöw [svensk OS-värjafäktare, skr.anm.], som fäktades på FFF så då blev det så. En ren slump, uppger Philip.

Tävlingssäsongen är nu i princip avslutad och en välförtjänt sommarpaus väntar runt hörnet. De har varit med i stora tävlingar, både nationellt och internationellt, och fått många bra resultat. Kalle fick nyligen silver i USM och brons i JSM. Philip tog sitt första individuella guld på senior-SM men har även fått medalj i NM och SM i lag.

– Jag har varit nära ganska många gånger, säger Philip som haft många pallplatser innan, men aldrig vunnit. Han fortsätter med att beskriva hur denna säsong och den föregående känts som att allt klaffat.

– Det kändes väldigt skönt att visa individuellt också att det här var min säsong. Det var väldigt mycket glädje där och då, men redan dagen efter var känslan lite så “jaha, nu då?”, vilket jag inte riktigt räknade med.

Kalle fortsätter med sin upplevelse av USM i Karlskrona.

– USM var första gången jag fäktades i en final på en sån stor tävling. Det var kul att få fäktas i en sån stor tävling och faktiskt ha en chans på guld.

Varför borde man fäkta sabel?

– För att man inte har något tålamod, det var anledningen varför jag flyttade från värja till sabel. Det gick lite snabbare, medger Philip.

– För att det händer mer i sabel! Det är snabbare, roligare. Det tar inte hundra år för en stöt att ske liksom, man behöver inte preparera lika mycket eller lika länge, uttrycker Kalle.

Läs gärna även Philips referat herrsabel 41 Villa de Madrid 2024 på svenskfaktning.se

Vi önskar dem alla tre fortsatt lycka till med träningar och tävlingar framöver.

Tävlingsresultat

Ett kort sammandrag av vårens alla tävlingar och fantastiska resultat.

- **Malmö Open 2024** - 13 st fäktare från FFF tog hem 7 st medaljer

U20

🥇 Neolie Lippert U20

U17

🥈 Teodor Dahlin

🥉 Neolie Lippert U20

U15

🥇 Maria Krzyzanowska

U13

🥇 Signe Bergström

🥈 Theodora Persson

🥉 Ellen Magnusson



- **DIF Epee 2024** - 38 st fäktare från FFF tog hem 15 st medaljer

Senior

- 🥇 Francesco Pelletta
- 🥈 Sophie Engdahl
- 🥉 Linnea Eriksson
- 🥇 Louise Ulltjärn

U17

- 🥇 Elwin Elg
- 🥈 Sophia Andersson
- 🥇 Neolie Lippert

U15

- 🥇 Elias Näreskog
- 🥈 Alba Fallde
- 🥈 Maria Krzyzanowska
- 🥇 Sophia Andersson

U13

- 🥇 Adrian Holmgren
- 🥈 Eneas von Walden
- 🥇 Erik Westcott
- 🥈 Signe Bergström

DIF EPEE 2024



- **USM & Karlskrona Cup 2024** - 33 st fäktare från FFF tog hem 19 st medaljer

U17 Sabel

🥈 Kalle Grönqvist Fröde

U15

🥇 Sophia Andersson

🥈 Mira Hommik

🥉 Matilda Vestin

🥉 Moa Brolin

U17

🥇 Elwin Elg

🥈 Neolie Lippert

🥈 Sophia Andersson

U13

🥇 Ellen Magnusson

🥈 Signe Bergström

🥉 Eneas Von Walden

🥉 Adrian Holmgren

LAG

🥇 Sophia Andersson, Mira Hommik, Matilda Vestin

🥈 Moa Brolin, Alba Falldé, Anna Frodler

🥉 Maria Krzyzanowska, Signe Bergström, Elizabeth Thoor

🥇 Elwin Elg, Teodor Dahlin, Otis Karlsson



Många fler resultat och fina bilder finns att se på våra sociala medier.

Stort Grattis till alla fantastiska insatser och framgångar! 🌟🌟🌟

Vi vill passa på att påminna, för de som vill tävla, om att det är dags att förnya sin tävlingslicens för kommande säsong. Detta görs på svenskfaktning.se

Nästa nyhetsbrev kommer i augusti, då med information om terminsstart, prova-på-tillfälle, städdagar och läger.

Håll utkik!

Nu önskar vi alla en riktigt härlig sommar - även om träning är roligt och givande så är det också minst lika viktigt med återhämtning! Ta hand om er!



Vi ses med nya friska krafter efter sommaren...

En för alla - Alla för en!

Redaktionen