



Man braucht Ausdauer und Schnelligkeit, aber was sich im Kopf abspielt, ist auch sehr wichtig.

Constanze Landte

Fit mit dem Degen

Die 14-jährige Constanze Landte gehört zu den erfolgreichsten Fechterinnen im Freistaat

Von Benjamin Schaller

Seit ihrem fünften Lebensjahr ist Constanze Landte Fechterin im MTV 1876 Saalfeld. Heute zählt die 14-jährige zu den erfolgreichsten Sportlerinnen im Verein. Im vorigen Jahr gewann sie die Thüringer Meisterschaft in der A- und B-Jugend, wurde Thüringer Mannschaftsmeisterin und gewann zudem mit ihrer Mannschaft den Thüringenpokal. Für diese Leistungen wurde sie als Saalfelder Sportlerin des Jahres 2014 ausgezeichnet.

Seit diesem Schuljahr lernt Constanze am Sportgymnasium in Leipzig. Somit steht das Fechten jetzt auch im Mittelpunkt ihrer schulischen Laufbahn. „Ich trainiere von Montag bis Freitag jeden Tag zwei Stunden. Hinzu kommt dreimal wöchentlich ein Profiltraining, das ist fechtenspezifischer Sportunterricht“, erklärt die Saalfelderin. An den Wochenenden ist sie dann meist für ihren Saalfelder Stammverein bei Fechtturnieren unterwegs.

Mit dabei ist André Langen, Abteilungsleiter im MTV, der Constanze das Fechten beibrachte und bis heute einer ihrer Trainer geblieben ist. Auch die mentale Vorbereitung lässt er nicht zu kurz kommen. „Meistens fahren wir freitags zum Austragungsort, geben abends essen und sprechen über das Turnier“, erzählt die junge Sportlerin. „Wir spinnen rum, was im Wettkampf passieren könnte, und ich setze mir Ziele.“

Laut Constanze werde die Rolle der Gedanken im Fechten oft unterschätzt:

„Man braucht Ausdauer und Schnelligkeit, aber auch was sich im Kopf abspielt, ist sehr wichtig. Man muss Ruhe bewahren, um nicht einfach loszurennen und den Gegner zu provozieren. Sondern die eigenen Aktionen gedanklich vorbereiten, um auch im Affekt schnell reagieren zu können, ohne wiederum groß darüber nachzudenken.“

Ihre Wettkämpfe bestreitet Constanze mit dem Degen,



Die erfolgreiche Saalfelder Fechterin Constanze Landte im Wettkampf um Pokale und Medaillen.
Foto: Andreas Langen

zum Ausgleich trainiert sie hin und wieder mit dem Florett. „Beim Florett gilt nur der Rumpf als Trefferfläche, beim Degen hingegen der ganze Körper. Zudem gibt es beim Degenfechten kein Angriffsvorrrecht, deshalb gefällt mir diese Variante besser.“ Ein Angriffsvorrrecht heißt

im Fechtregelwerk: Trifft der Verteidiger zeitgleich mit dem Angreifer, erhält der Angreifer einen Punkt. „Im Degenfechten ist es einfacher. Wer zuerst trifft, punktet“, erklärt die Fechtmeisterin.

Für den Laienzuschauer seien die Regeln oft nicht

tergrundwissen hat.“ Durch diese Gegebenheiten lässt sich der Lebensunterhalt als Profisportler im Fechten nur schwer bestreiten. „Wenn man dem Sport so viel Zeit widmet, wäre es schön, ihn als Profi zu betreiben. Aber in Deutschland steht oft nur Fußball im Mittelpunkt, für den Rest bleibt nicht viel Geld übrig. Ich finde es für das Fechten sehr schade, denn es ist eine schöne Sportart.“

Eine Möglichkeit sieht sie darin, Mitglied der Sportfördergruppe von Bundeswehr oder Polizei zu werden. „Es kann aber auch nicht schaden, einen Plan B in der Tasche zu haben.“ Was ihr Plan B ist, weiß Constanze aber noch nicht. „Ich überlege noch“, sagt die Schülerin lachend, und berichtet stattdessen von ihren sportlichen Zielen. „Ich möchte in der deutschen Rangliste weiter nach vorne kommen und regelmäßig zu den international ausgetragenen Cadet-Circuit-Turnieren fahren.“

Dass auf der sportlichen Laufbahn auch Rückschläge vorkommen können, ist Constanze bewusst. „Natürlich gibt es Enttäuschungen, über die ich länger nachdenke. Oder ich frage mich: Wozu mache ich das eigentlich?“ Aber darauf hat sie schnell eine Antwort, die über die sportlichen Erfolge hinausgeht: „Es sind vor allem die Leute, mit denen ich trainiere und zu Wettkämpfen fahre. Das macht einfach sehr viel Spaß.“

ZUR SACHE

- In Saalfeld gibt es seit den 30er-Jahren Fechter.
- Seit der Wende besteht die eigene Abteilung Fechten im MTV Saalfeld.
- Aktuell gibt es 54 aktive Fechter, davon 24 Kinder und Jugendliche.
- Abteilungsleiter ist André Langen.
- Kontakt: info@fechten-saalfeld.de
Telefon: 01 76 / 34 07 97 00
www.fechten-saalfeld.de

somit zu durchschauen, was laut Constanze eine Ursache dafür sei, dass das Fechten über den Status einer Randsportart schwer hinauskommt. „Wenn ein Fechtwettkampf bei Olympia im Fernsehen läuft, macht das Zuschauen natürlich mehr Spaß, wenn man Hin-