



Skriptum Fechten

„im Langen Schwert“

Allgemeine Informationen:

Motivation, Hintergründe, Methodik, Rekonstruktion, Begriffsbestimmungen und ein wenig Didaktik.
Version 2.0



Rechteinhaber und Autoren:

Trainingsmethode der Wiener Fecht- und Ausdauersport Runde
von Norbert Kotras, Peter Frank und Karin Tomschitz

Nutzungslizenz (CC BY-SA 3.0):

Dieses Dokument ist unter der Creative Commons Lizenz "Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 /
Deutschland" veröffentlicht (CC BY-SA 3.0)
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/legalcode>

Zusammenfassung der Lizenz

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Abwandlungen und Bearbeitungen des Werkes bzw. Inhaltes anfertigen
- das Werk bzw. den Inhalt kommerziell nutzen

unter den Bedingungen:

- Sie müssen die Namen der Autoren/Rechteinhaber in der oben unter „Rechteinhaber und Autoren“ festgelegten Weise nennen.
- Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, müssen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte erkennbar als „basierend auf der Trainingsmethode der Wiener Fecht- und Ausdauersport Runde von Norbert Kotras, Peter Frank und Karin Tomschitz“ bezeichnen.
- Wenn Sie das lizenzierte Werk bzw. den lizenzierten Inhalt bearbeiten oder in anderer Weise erkennbar als Grundlage für eigenes Schaffen verwenden, dürfen Sie die daraufhin neu entstandenen Werke bzw. Inhalte nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

Einleitung	4
Motivation	4
Ziel des vorliegenden Werkes	5
An wen richtet sich dieses Werk?	6
Empfohlene Quellen und Lehrmittel	6
Unsere Ansichten	7
Was ist Fechten hier in diesem Buch und was ist es nicht	7
Quellenarbeit, Interpretation, freie Interpretation	8
Lehrplan, Trainingsplan, Handzettel und Übungsprotokoll	12
Körperliche Ertüchtigung – Kraft und Ausdauer	16
Aufwärmen und dehnen beim Fechttraining	18
Zum Training benötigte Ausrüstung	20
Ein gutes Schwert	22
Über den Kampf	24
Was ist ein Kampf	24
Wann beginnt ein Kampf	24
Wann endet ein Kampf	24
Konzepte des Fechtens	25
Die Prinzipien des Schwertkampfes	26
Grundsätze	27
Übersicht über Begriffe im Fechten im „Langen Schwert“	28
Was ist eigentlich das „Lange Schwert“?	28
Historische Bezeichnungen versus neue Wortschöpfungen	28
Begriffe mal einfach zu Papier gezeichnet und eine Erklärung gesammelt.	30
Begriffsglossar	33
Ein ausgearbeiteter Trainingsplan	37

Einleitung

Motivation

Bei vielen meiner Freunde und mir hat eine gewisse Verdrossenheit und Frustration über unsere moderne, hypertechnische Konsum-, Werbe- und Spaßgesellschaft eine Sehnsucht nach einfacher Naturverbundenheit geweckt. In einer Welt, in der man sich auf einem immer schneller drehenden Karussell mit aller Kraft an sein schreiend buntes Plastikpferdchen klammert und dabei versucht, den von der vorbeiflirrenden Werbung versprochenen Anteil am ultimativen Megaspäß zu erhaschen, ist ein ruhender Punkt, an dem man zuweilen eine kleine Rast einlegen kann, eine wahre Wohltat. Dieser ruhende Punkt kann die Naturverbundenheit einer präindustriellen Gesellschaft sein, deren Lebensart die Wunden zu heilen vermag, die man sich im täglichen Kampf um Karriere und soziale Stellung zuzieht oder die einem von, durch Medien und Werbung erzogenen, Mitmenschen zugefügt werden.

Um Menschen einer anderen Gesellschaft zu verstehen und zu erleben, was sie erleben, muss man ihre Sprache erlernen und ihr Umfeld erfahren. Nun ist es aber außerhalb der Möglichkeiten der meisten von uns, eine fremde Sprache zu erlernen, die man im täglichen Leben nicht benötigt (z.B. KhoiSan – die Sprache der Hottentotten) oder sich gelegentlich mal nach Südafrika oder nach Australien zu begeben um dort mit einem Stamm Eingeborener umherzuziehen. Der viel einfachere Weg ist eine Zeitreise. Unsere eigenen Vorfahren lebten einfach und naturverbunden. Sie lebten hier in unserer Heimat, sie sprachen dieselbe Sprache und ihre Kultur ist tatsächlich unsere ureigene Kultur, in einer jüngeren, gesünderen Form. Im Leben unserer Vorfahren kann man also jenen ruhenden Punkt finden, nach dem sich heute so viele sehnen.

Das ist vielleicht auch der Hintergrund für jenes große Interesse, das zurzeit dem europäischen Mittelalter zuteilwird. Allenthalben gibt es Festivitäten und Veranstaltungen mit dem Ziel, eine Ahnung des mittelalterlichen Lebens zu vermitteln oder LARP-Ereignisse, die mittelalterliches Treiben aus der realen Vergangenheit in eine Phantasiewelt versetzen, um eine größere Freiheit der Interpretation zu haben. Darsteller, Gaukler, Musikanten, Hobbyschmiede, Töpfer und Weber bieten kleine Einblicke in die alte Zeit. Viele Menschen versuchen einen Zipfel des Mittelalters zu erhaschen, indem sie Zeitreisen unternehmen und romantische Aspekte jener Zeit nacherleben. Das geht von verkleideten Wochenendabenteuern bis hin zur echten Experimentellen Archäologie. Und es gilt: je intensiver man sich auf diese Zeitreise einlässt, desto umfassender wird das Verständnis für jene „goldene“ Zeit, in der die Probleme so anders gelegen waren, dass der moderne Mensch sie nicht mehr zu erfassen vermag, und umso intensiver ist das Gefühl, dem täglichen Unbehagen und der gegenwärtigen Sinnkrise zu entkommen. Nun, der Schwertkampf war ein wesentlicher Teil des Lebens unserer Vorfahren. Wenn man den Schwertkampf erfahren kann, taucht man tief in ihre Welt ein.

Wenn man sich ernsthaft mit dem Schwert beschäftigt, kommt man an der Kunst es zu führen nicht vorbei. Selbstverständlich ist es möglich, sich einfach ein Schwert zu besorgen und dann mit Gleichgesinnten zu versuchen, möglichst spektakuläre Kämpfe für ein Publikum zu gestalten oder einen „Gegner“ mit dem Schwert zu treffen. Und zwar hoffentlich unter Beachtung genügender Sicherheits- und Schutzmaßnahmen, denn schließlich soll ja niemand verletzt werden. Aber wirklich befriedigend sind diese Bemühungen nicht. Man sieht als Zuschauer, und spürt es auch selbst als Kämpfender, dass diese oft die Handschrift von Hollywood Filmen zeigen oder stark den Einflüssen asiatischer Kampfsportarten ausgesetzt sind und nur allzu oft dem gesunden Menschenverstand widersprechen. Um Schwertkampf als Teil unserer eigenen Vergangenheit zu erfahren, bleibt also nichts Anderes übrig, als sich mit Schriftstücken auseinander zu setzen, die uns aus dieser Vergangenheit heraus darüber berichten.

Nun eröffnet sich allerdings ein weites Feld. Wir finden Techniken und Methoden, die bei näherer Betrachtung (Ausprobieren) absolut plausibel sind und tatsächlich funktionieren. Die Autoren der alten Schriften scheinen durchwegs Praktiker gewesen zu sein und ihre Ratschläge zielen auf absolute Effizienz im Kampf. Das ist auch nachvollziehbar, denn die Autoren lebten in einer Zeit, als der Schwertkampf auf Leben und Tod ein Teil des Lebens und der Gesellschaft war und nicht selten das Überleben davon abhing, dass man mit seinem Schwert besser umzugehen wusste, als ein Kontrahent. Ganz nebenbei finden wir heraus, dass es auch in unserer eigenen, europäischen Vergangenheit ein durchdachtes und geschlossenes Kampfsystem gab, das sich so sehr von allen asiatischen Kampfkünsten unterscheidet und dabei höchst effizient und praxisnah ist. Und es ist bis heute ein Teil unserer eigenen kulturellen Identität. Erstaunlich viele Begriffe und Redewendungen im modernen Neuhochdeutsch haben ihren Ursprung im Schwertkampf des 15. Jahrhunderts. (Vor Ort

sein, das Heft in der Hand haben, Überwinden, die Schneid abkaufen, auf der Hut sein, sich hüten, die Oberhand behalten, einen in der Kron haben, mit jemanden anbinden und viele mehr). Dieses uralte Kampfsystem, nach einem bekannten Schwertkampflehrer auch „die Tradition Meister Liechtenauers“ genannt, wird heute als die „Deutsche Schule“ bezeichnet. Dies ist aber nicht so, weil sie in Deutschland erfunden wurde, sondern weil die Mehrzahl der bis heute erhaltenen Quellen in deutscher Sprache abgefasst wurde. Man kann aber annehmen, dass dieses Kampfsystem mit kleineren oder größeren Abweichungen überall in Europa gelehrt und praktiziert wurde. Eigentlich sollte sie „Europäische Schule“ heißen.

Aus heutiger Sicht bietet die „Deutsche Schule“ gleich mehrere Wege, sie zu betrachten und aus ihrer Ausübung persönlichen Nutzen zu ziehen.

1.) Man kann die Deutsche Schule als Kampfkunst betrachten und sich durch Lernen, Üben und Ertüchtigen auf einen ernsten Kampf vorbereiten, sie also als Selbstverteidigungssystem verstehen. Das ist gar nicht so abwegig, da sie auch einen sehr pragmatischen Zugang zum unbewaffneten Kampf hat und ein sehr wesentlicher Teil der Deutschen Schule dem Ringkampf und der Verteidigung gegen Messerangriffe gewidmet ist. Nebenbei ist es durchaus legitim, wenn auch etwas verschoben, sich auf einen hypothetischen, weil hoffentlich niemals stattfindenden, ernsten Kampf mit dem Schwert vorzubereiten.

2.) Man kann die Deutsche Schule zur oben beschriebenen „Zeitreise“ nutzen und hochwertiges Reenactment betreiben. Sich einer bevorzugten Epoche anzunähern und in ihr das Gefühl der damaligen Zeit zu erleben, bedeutet nicht allein, sich authentisch zu kleiden und authentische Ausrüstungsgegenstände zu nutzen. Es beinhaltet auch, sich mit den Künsten und den Umständen der erlebten Epoche vertraut zu machen. Die Deutsche Schule ist also ein wichtiger Bestandteil seriösen Reenactments des europäischen 15. Jahrhunderts.

3.) Die Deutsche Schule ist besser als irgendetwas anderes geeignet, bei Schwertkampfvorfürungen dem Publikum glaubwürdige und gut aussehende Kampfszenen zu bieten. Schließlich handelt es sich dabei eben um ein echtes Kampfsystem, und nicht um ein von Choreographen oder Stuntmen erdachtes Bewegungsmuster. Diese Glaubwürdigkeit und Authentizität übt oft einen besonderen Reiz auf den Zuschauer aus, weil er die Widersprüche zum gesunden Menschenverstand, die so viele Vorfürungen begleiten, nicht mehr auflösen muss und an dem Zeitreiseerlebnis der Darsteller teilhaben kann. Ganz nebenbei sind die Stücke aus der Deutschen Schule überraschend spektakulär und sehr dynamisch.

4.) Nicht zuletzt bleibt noch der Aspekt, das Fechten nach der Deutschen Schule als Sport zu betrachten. Schwertkampf und Ringen sind definitiv sehr sportlich fordernde Aktivitäten. Die Beschäftigung mit der Deutschen Schule kräftigt und verbessert Ausdauer, Reaktion und Wahrnehmungsvermögen. Das Fechten nach der Deutschen Schule ermöglicht auch, sich mit anderen Sporttreibenden in einem Wettkampf zu messen und an Turnieren, bis hin zu einer Weltmeisterschaft, teilzunehmen.

Gehen wir nun in medias res...

Ziel des vorliegenden Werkes

Das vorliegende Schriftstück und die anschließenden Skripten sollen ein Handbuch zum Erlernen der Fechtkunst des 15. Jahrhunderts, genauer der Deutschen Schule, sein.

Wir wollen hier allerdings nur das Fechten mit dem „Langen Schwert“ behandeln. Diese Einschränkung ist notwendig, da der Inhalt der Deutschen Schule sehr breit gefächert ist und sich über sehr viele, allerdings zusammenhängende Themengebiete erstreckt. Diese können und müssen in unserer Zeit getrennt behandelt werden, da kaum jemand über die Freizeit und die Ressourcen verfügt, sich über Monate hinweg ausschließlich dem Erlernen der Fechtkunst zu widmen. Der Kampf im „Langen Schwert“ ist für Anfänger ein praktikabler Einstieg. Interessierte können sich, sobald mit dem Schwert vertraut, dann weiterführenden Themen wie dem Ringen, dem Rosskampf oder dem Kampf im „Kurzen Schwert“ (Harnischkampf) nähern.

Dieses Handbuch soll also eine Hilfestellung zum Erlernen des Fechtens im „Langen Schwert“ nach der Deutschen Schule bieten. Und hier ist ganz explizit das Fechten selbst gemeint und nicht einzelne

Techniken im Umgang mit dem Schwert. Was bedeutet aber dieser letzte Satz? Während des Übens von Stücken soll ein intuitives Verständnis für den Kampf und für die Eigenheiten des Kampfes entstehen. Das heißt, durch eine kluge Reihenfolge an Übungen (beginnend mit einfachen Grundlagen und darauf aufbauend anspruchsvolleren Techniken) soll eine Beherrschung von Prinzipien und ein Verständnis für Konzepte geschaffen werden, die mit zunehmender Komplexität in Übungskämpfen praktisch umgesetzt werden.

In diesem Handbuch sollen dem Lehrenden und dem autodidaktisch Lernendem vorbereitete Werkzeuge und Mittel zur Verfügung gestellt werden (wie etwa Trainingsplan, Handzettel, Übungsprotokoll, Begriffsglossar, Quellen, vorbereitete Erklärungen und anderes), die es dem Lehrenden, sowie dem Lernenden, erleichtern sollen, das Training effizient vorzubereiten und durchzuführen.

An wen richtet sich dieses Werk?

Dieses Werk richtet sich an alle Personen, die den Umgang mit dem Schwert des 15. Jahrhunderts unterrichten, oder in Ermangelung an einem Zugang zu einer seriösen Fechtschule oder Gruppe, diesen Umgang mit dem Schwert autodidaktisch erlernen wollen.

Fechtlehrer:

Die korrekte Ausführung der Techniken selbst muss dem Fechtlehrer bereits geläufig sein. Er muss in der Lage sein, den Bewegungsablauf der Technik korrekt vorzuzeigen und verständlich zu erklären. Er muss weiter in der Lage sein, Fehler in der Ausführung der Bewegung bei den Trainierenden zu sehen und diese richtig ansprechen können.

Selbststudium:

Hier ist es unumgänglich notwendig, dass der Übende den Weg mit mindestens einem Gleichgesinnten gemeinsam geht. Selbststudium ist alleine nicht möglich. Es muss in einer kleinen Gruppe von Lernenden (mindestens 2) erfolgen, die sich die korrekte Ausführung der Techniken anhand von Beschreibungen, Vorführungen und besonders durch gemeinsames Ausprobieren selbst aneignen. Hier kommt es ganz besonders darauf an, dass unter ständiger gegenseitiger Beobachtung, die Bewegungen optimiert und mit den Beschreibungen, Bildern und Vorführungen abgeglichen werden. Des Weiteren sollten sich die Übenden regelmäßig mit anderen Interessierten treffen und austauschen, was z.B. beim Besuch eines Seminars oder eines Fechtsymposiums geschehen kann.

Empfohlene Quellen und Lehrmittel

Wir empfehlen, eines der in den letzten Jahren auf den Markt gekommenen Fechtbücher zusätzlich zu nutzen, oder noch besser, den Besuch einer Fechtschule. Ein sehr guter und stimmungsvoller Lehrgang zum Erlernen von Stücken ist das Lehrvideo der Münchner Gruppe Ochs.

Langes Schwert Teil 1 nach Johannes Liechtenauer (2005) - DVD von Hans Heim, Alexander Kiermayer und Jirka R. Bükow (Agilitas TV)
ASIN: 3931616215

Des Weiteren sollte ein seriöser Fechter Zugriff auf die Texte und Abbildungen aus den Werken der alten Autoren haben, die ja eigentlich die Grundlage für unsere Schwertkunst darstellen. Schließlich wollen wir vermeiden, dass durch eine Art „Stille Post“ Spiel, also durch den persönlichen Einfluss und die Interpretation unserer Trainingspartner und/oder Fechtlehrer, eine Drift entsteht, die uns immer weiter von den Originalen entfernt. Denn eines ist klar: die Erfahrungen der Alten kann kein Trainer heute wiederholen. Heutzutage ist es nämlich verboten, und nebenbei wäre es auch äußerst unangebracht, einen Menschen mit dem Schwert zu töten. Verwenden wir also die Werke der Alten, um die Erdung nicht zu verlieren. Wir empfehlen folgende Abschriften historischer Fechtbücher zu lesen und als Grundlage für die eigene Weiterbildung zu nutzen:

Peter von Danzig: Transkription und Übersetzung der Handschrift 44 A 8 (Gebundene Ausgabe) von Dierk Hagedorn
ISBN: 978 3 932077 340

Codex Wallerstein: A Medieval Fighting Book from the Fifteenth Century on the Longsword, Falchion, Dagger, and Wrestling von Grzegorz Zabinski, John Clements, und Bartłomiej Walczak von Paladin Pr. (Taschenbuch - Juli 2002)
ISBN: 978 1 581605 853

Würgegriff und Mordschlag: Die Fecht- und Ringlehre des Hans Czynner (1538) (Gebundene Ausgabe) von Johannes Gießauf und Ute Bergner
ISBN: 978 3 201018 555

Unsere Ansichten

Was ist Fechten hier in diesem Buch und was ist es nicht

Fechten, und ganz besonders Schwertkampf sind Begriffe, deren Inhalt nur scheinbar klar definiert ist. Jeder scheint ganz genau zu wissen, was er beispielsweise unter dem Wort „Schwertkampf“ zu verstehen hat und der Sinn des Wortes ist für ihn eindeutig. Vergleicht man jedoch den Inhalt, den mehrere Personen diesen Begriffen jeweils zuordnen, so stellt man fest, dass die Abweichungen größer nicht sein könnten. Manchmal ist die Bedeutung sogar das völlige Gegenteil einer anderen Interpretation. Eine Begriffsbestimmung ist also notwendig, um sicherzustellen, dass wir alle wirklich von denselben Dingen sprechen und um uns gegenüber anderen Interpretationen eindeutig abzugrenzen. Nur so ist es möglich, Missverständnisse mit anderen Schwertkämpfern oder sogar Unklarheiten in der eigenen Ausrichtung zu vermeiden.

Was ist also Fechten in diesem Buch?

Fechten ist für uns (auch in dem Sinne, wie dieses Wort vermutlich im 15. Jahrhundert gebraucht wurde, engl. "to fight") die Gesamtheit des Kampfes gegen einen oder mehrere menschliche Gegner, mit Waffen oder waffenlos, so wie er in den Quellen dieser Zeit beschrieben wird. Der Kampf mit dem Schwert, mit der Lanze, mit der Mordaxt, mit der Hellebarde, mit dem „Messer“, mit dem Dolch oder mit anderen Waffen dieser Zeit und auch das Ringen sind Bestandteile der Fechtkunst. Fechten kann man zu Fuß oder zu Pferd, mit oder ohne Harnisch. Das Ziel des Fechtens ist es, den Gegner abzuwehren oder sich ihm gegenüber durchzusetzen und dabei selbst möglichst unbeschadet aus dem Kampf herauszukommen. Wir sehen das Fechten des 15. Jahrhunderts als eine kompromisslose Selbstverteidigung, in der alle Mittel dieser Zeit erlaubt sind und rechtliche Konsequenzen keine Rolle spielen. Das bedeutet, dass der Gegner bei der Benutzung von gefährlichen Waffen wie Schwert oder Dolch sehr wahrscheinlich böse verletzt oder sogar getötet wird, während gleichzeitig die Gefahr für die eigene Gesundheit ebenfalls extrem hoch ist. Es ist im ausgehenden Mittelalter sicher nicht nur einmal vorgekommen, dass ein Fechter wohl seinen Kampf gewinnen konnte, jedoch später selbst an den Verletzungen starb, die ihm in diesem Kampfe zugefügt wurden. Das bedeutet für uns bereits eine deutliche Abgrenzung zum sportlichen Bewerb, wo Regeln den Wettkampf bestimmen und die gesundheitlichen Konsequenzen für die Kämpfer durch Schutzausrüstung und Waffensimulatoren weitgehend ausgeschlossen werden. Ganz besonders eklatant ist der Unterschied zum Schaukampf oder zum Theaterfechten, wo der „Gegner“ sogar überhaupt nicht getroffen werden soll.

	Fechten als Interpretation der hist. Quellen	Fechten als Sport
Effizienz ausgerichtet auf:	Verwunden oder Töten des Gegners	Erringen von Punkten
Bedeutung von Gegentreffern:	Verlust des eigenen Lebens oder der Gesundheit	keine Bedeutung
Bedeutung von Doppeltreffern:	Verlust des eigenen Lebens oder der Gesundheit	Abhängig vom Regelwerk: es konnte kein Punkt errungen werden oder beider erhalten einen Punkt, der Kampf geht weiter.
Kampferfahrung	Kampferfahrung ist nur sehr eingeschränkt möglich und muss stückweise erworben werden.	Kampferfahrung kann beliebig erworben werden.
Gefahr für eigene Gesundheit	Hoch	Niedrig
Risikobereitschaft	Niedrig	Hoch
Selbstschutz	Linie schließen und sauber abziehen sind sehr wichtige Elemente	gegnerische Angriffe können auch mit Doppeltreffern entwertet werden
Wirkung von Angriffen	Die voraussichtliche Wirkung auf den Gegner bestimmt das Verhalten im Kampf.	keine Bedeutung

Fassen wir nochmal zusammen:

- Fechten für uns in diesem Buch = kompromisslose Selbstverteidigung mit den Waffen und Möglichkeiten des 15. Jahrhunderts, nach den Erfahrungen der Menschen dieser Zeit, so wie wir sie aus den erhaltenen Quellen interpretieren.
- Fechten als Sport = Wettkämpfe, in denen mit an historischen Überlieferungen angelehnten Techniken versucht wird, gemäß den geltenden Regeln mehr Punkte zu erringen als der Gegner und die Vorbereitung auf diese Wettkämpfe.
- Fechten als Reenactment = genaue Darstellung von in historischen Quellen beschriebenen Fechttechniken als Teil der Darstellung einer Person und seiner Lebensumstände aus dieser Zeit.
- Fechten für Schaukampf oder Theater = Beeindrucken und Unterhalten des Publikums, unterstreichen der Handlung eines Stückes oder profilieren einer dargestellten Persönlichkeit.

Und was ist Schwertkampf hier für uns?

Schwertkampf ist einfach ein Teil des Fechtens. Wir nutzen das Schwert als Waffe und versuchen diese so effizient wie möglich einzusetzen. Die Grundlage dazu bilden die Anweisungen und Erfahrungen der Fechter aus dem 15. Jahrhundert, wie sie uns in den Quellen überliefert sind. Dabei erkennen wir, dass die Suche nach der effizientesten Technik und der Versuch, die alten Schriften zu verstehen, ein und dasselbe sind.

Quellenarbeit, Interpretation, freie Interpretation

Moderne Fechtbücher zu lesen ist nicht genug. Schließlich geben sie nur die Meinung eines Fechters unserer Zeit wieder, der selbst keine echte Erfahrung im Schwertkampf hat und dessen Verständnis des Schwertkampfes daher vielleicht begrenzt oder einseitig ist. Um uns direkt bei denen zu informieren, die tatsächlich darin Erfahrung hatten, mit dem Schwert auf Leben und Tod zu kämpfen, müssen wir auf die erhaltenen Schriften der Alten zurückgreifen. Nur so erhalten wir Einsichten, die vielleicht über das Teilverständnis von modernen Autoren hinausgehen. Aus denselben Gründen ist es auch nicht sinnvoll, Übersetzungen der mittelalterlichen Texte ins Neuhochdeutsche zu verwenden, denn auch diese stellen nur die Interpretation eines modernen Autors dar und können teilweise ganz erheblich von den tatsächlichen Aussagen der alten Texte abweichen. Es bleibt uns also nichts anderes übrig, als die Texte im Original zu bemühen. Da es allerdings nicht jedem möglich sein wird, mit den originalen Werken in den Museen zu arbeiten, ist es sinnvoll, sich Transkriptionen der historischen Fechtbücher zu besorgen. Diese bieten auch noch den Vorteil, sich nicht mühsam durch

die fast unleserlichen Handschriften und die ungewohnte Schreibweise ackern zu müssen, sondern die Texte in moderner Druckschrift abgeschrieben leicht lesbar zur Verfügung zu haben.

Auswahl der Quellen und Zuordnung:

Von historischen Fechtbüchern gibt es sehr viel mehr, als es im ersten Augenblick den Anschein hat. Sie beginnen mit dem Anfang des 15. Jahrhunderts (wenn man das ältere i.33 nicht rechnet) und gehen über die Jahrhunderte bis fast in die heutige Zeit. Allerdings beschäftigen sich nur sehr wenige davon seriös mit dem Fechten nach der Deutschen Schule. Für uns kommen nur Fechtbücher als Quelle in Frage, die mehr oder weniger in der Zeit verfasst wurden, als diese Art des Fechtens tatsächlich praktiziert wurde. Also engt sich damit die Zahl der Bücher auf diejenigen ein, die bis zur Mitte des 16. Jahrhunderts entstanden sind. Aber auch bei den Büchern dieser Zeit gibt es zum Teil große Unterschiede sowie deutliche Übereinstimmungen.

Wenn man diese Übereinstimmungen und Unterschiede vergleicht, so stellt man fest, dass einige dieser Fechtbücher offensichtlich einer bestimmten, gemeinsamen Linie folgen. Die anderen tun das nicht. Diese gemeinsame Linie nennt man die Tradition Liechtenauers, nach einer Reihe von Merkversen, die einem gewissen Meister Liechtenauer (Ende des 14. Jahrh.) zugesprochen werden. Alle Bücher in dieser Art beziehen sich auf diese Merkverse und die Übereinstimmungen in den Inhalten gehen so weit, dass ganze Textpassagen sogar fast wörtlich voneinander abgeschrieben scheinen (Beispiel: Codex 44A8 und das 100 Jahre später entstandene Buch von Hans Czynner). Auch scheinen diese Bücher ein in sich geschlossenes Kampfsystem zu beschreiben. Andere Fechtbücher beschreiben völlig andere Techniken oder verwenden Begriffe aus dieser Tradition in anderer Bedeutung. Sie scheinen entweder ein von der Liechtenauer'schen Tradition verschiedenes Kampfsystem zu beschreiben oder sie wurden von Autoren verfasst, die selbst des Fechtens nicht mächtig waren und nur Bruchstücke anderer Autoren aufgeschnappt hatten, ohne sie zu verstehen.

Wir wollen als Quellen für unsere Fechtkunst nur Bücher von Autoren zulassen, deren Beschreibungen und Erklärungen schlüssig in dieses geschlossene Kampfsystem passen und es definieren. Dazu zählen die Werke, die Peter v. Danzig, Sigmund Ringeck, Hanko Döbringer, Andreas Lignitzer, Martin Huntfelt, Meister Ott, Jud Lew und Hans Czynner und anderen zugeschrieben werden. Andere Werke, etwa die von Joachim Meyer, zählen für uns nicht dazu. Unsere Hauptquelle ist der Codex 44A8. Er enthält eine Sammlung sehr detaillierter Beschreibungen von Stücken, Prinzipien und Konzepten aus der Tradition Liechtenauers. Die Fechtkunst in diesem Buch wird vom anonymen Autor den Fechtmeistern Johannes Liechtenauer, Peter v. Danzig, Andreas Lignitzer, Martin Huntfelt und Meister Ott zugeschrieben.

Lesen der Quelle:

Wir haben weiter oben schon erwähnt, dass es notwendig ist, die alten Schriften in einer sauberen Transkription, aber im originalen Text zu lesen, also auf etwaige Übersetzungen zu verzichten. Es dauert aber einige Zeit, bis man sich an die Schreibweise und die Worte gewöhnt hat. Am besten ist es, sich einen Ausdruck des Codex 44A8 zur Hand zu nehmen und einfach zu lesen zu beginnen. Es hilft, die Worte einzeln laut auszusprechen. Dabei werden wir feststellen, dass die Sprache in den alten Texten durchaus einigen Ausprägungen von heutigen Mundarten entspricht. Man hat damals halt so geschrieben, wie man sprach. Lesen wir den Text einfach einmal, nur um uns an die alte Schreibweise zu gewöhnen, vom Anfang an bis zum Ende durch.

Sammlung und Einteilung der Inhalte:

Beim Durchlesen fällt uns auf, dass die Lehren in den Fechtbüchern scheinbar durcheinander und ohne System aufgezählt und beschrieben werden. Weiter fällt uns auf, dass die Beschreibungen dieses Kampfsystems in den alten Büchern unvollständig erscheinen, da sogar der Codex 44A8 vom Leser offensichtlich viele fechterische Grundlagen einfordert und voraussetzt, die heute nicht mehr vorhanden sind. Wir müssen also die vorhandenen Inhalte sortieren und die Lücken identifizieren. Dazu nehmen wir unseren Codex erneut zur Hand und schreiben uns alle Inhalte heraus, die wir im gesamten Buch identifizieren können. Inhalte sind für uns Aussagen, die eine einzelne klare Anweisung darstellen oder einen klaren Sachverhalt beschreiben.

Beispiele:

- Handhaltung bei der Hut Ochs
- Mit der Stärke nach der Schwäche arbeiten
- Definition der 4 Blößen
- Den Ort immer auf den Gegner ausrichten
- das ist wenn du mit dem zů vechten zů im kumpst, So soltu nicht still sten und auff sein haw sehen noch warten, was er gegen dir vicht
- Und viele, viele mehr...

Beim Suchen von Inhalten müssen wir achtgeben, da sich in einzelnen Textpassagen durchaus mehrere Inhalte befinden können, bzw. ein einzelner Inhalt sich über viele Stücke und Lehren hinziehen kann. Die identifizierten Inhalte können wir nun in Klassen (etwa Hutten, Häue, Stiche, Abwehr, Angriff, allgemeine Lehren, etc.) einteilen und nach ihrer Komplexität bzw. ihrer gegenseitigen Abhängigkeiten sortieren.

Finden von Gemeinsamkeiten in Beschreibungen von verschiedenen Techniken und Fechtstücken: Wenn wir die Inhalte vergleichen, so stellen wir fest, dass viele Anweisungen und Beschreibungen in einzelnen Fechtstücken und Techniken sehr stark ähneln oder sogar identisch sind. Weiter fallen uns offensichtliche Parallelen zwischen verschiedensten Stücken auf. Ein Beispiel: die Hut Ochs, oder eine Beschreibung der Handhaltung, die auch für die Hut Ochs verwendet wird, kommt in Variationen in mehreren Stücken vor:

- als Hut zur Deckung einer Blöße
- als Endposition beim Twerhau
- als Bewegung beim Winden
- als Ausgangsposition für einen Stich
- beim Absetzen eines Hiebes „vom Tag“ (Oberhau)
- beim Duplieren

Wir versuchen nun, alle Gemeinsamkeiten in der sortierten Liste der gefundenen Inhalte zu identifizieren und schreiben sie ebenfalls nieder.

Richtungsanalyse:

Hier verlassen wir eigentlich schon das „historische Fechten“ im engeren Sinne, also das Fechten, genau wie es in den alten Fechtbüchern belegt ist, da wir zu interpretieren beginnen. Also alle Reenactors aufgepasst: ab hier gibt es keine schriftlichen Belege und wir betreten das Gebiet der Spekulation. Auch wenn wir versuchen, die Interpretation auf so solide Beine wie möglich zu stellen, kann außer einer heuristischen Herangehensweise, in diesem Fall die Auswertung einer Kette von Indizien, kein für Reenactors und Historiker gültiger Beleg in Form von zeitgenössischen Schriftstücken geboten werden. Quellentreue historische Fechter können Techniken und Methoden, die sich aus einer freien Interpretation ergeben, durchaus nutzen, jedoch müssen sie sich dessen bewusst sein, auf welchem Wege diese Erkenntnisse gewonnen wurden. Kehren wir aber zurück zum Thema. Wir können versuchen, in den Vergleichen, die wir vorhin an den Inhalten vorgenommen haben, auch allgemeine Richtungen zu identifizieren. So werden bei vielen Inhalten grundsätzliche Verhaltensweisen angestrebt. Beispiele für „Tendenzen“, die sie im Codex 44A8 finden lassen:

- Bei vielen Stücken wird angestrebt, den Ort auf den Gegner auszurichten (Zornhau, Krumphau, Twerhau, Schielhau, Hängen, Hutten, Winden)
- Es wird immer versucht, sein eigenes Schwert zwischen sich und das gegnerische Schwert zu bekommen, um sich zu decken
- Gleichzeitigkeit hat den Vorrang vor Reaktion

Wir versuchen nun möglichst alle diese Tendenzen zu finden und schreiben sie nieder.

Identifizieren von Prinzipien und Konzepten:

Diese von uns gefundenen Gemeinsamkeiten und Tendenzen können wir nun weiter konkretisieren, indem wir einige davon in Prinzipien und Konzepte einteilen und genau ausformulieren. Prinzip und Konzept sind in diesem Kontext von uns eingeführte Begriffe. Wir definieren hier für uns:

- Technik / Stück = konkrete, genau beschriebene Bewegung von Waffe und/oder Körper mit benanntem Ziel. Beispiel: Twerhau (schräg vor springen, Schwert im Daumengriff, dem Gegner horizontal seitlich reinhauen, Endposition ist Ochs)
- Prinzip = Weg, um eine benannte Aufgabenstellung zu meistern. In so einem Lösungsweg sind verschiedene, in der jeweiligen Situation passende Techniken möglich. Beispiel: Überlaufen (Einen unteren Angriff durch gleichzeitigen oberen Gegenangriff neutralisieren, sowohl Scheitelhau als auch Langort sind möglich)
- Konzept = Eine Strategie um den Kampf zu gewinnen. So eine Strategie ist ein Komplex aus Initiative, Techniken, Handlungsanweisungen und allgemeinen Lehren. Beispiel: Vor (Im richtigen Zeitpunkt die richtige Technik einsetzen, um den Gegner zu treffen, bevor er einen Angriff setzen kann. Schneller sein als der Gegner oder ihn zu manipulieren, sodass er eine Blöße bietet)

Der nicht in Prinzipien oder Konzepten eingeteilte Rest verbleibt uns als Grundsätze der Deutschen Schule. Beispiele: „Linie schließen“ (mein Schwert soll immer zwischen dem Schwert meines Gegners und mir sein) oder „Ort auf den Gegner ausrichten“ (in allen Situationen soll mein Ort den Gegner bedrohen). Weiter unten in diesem Buch finden wir eine Auflistung der von uns identifizierten Techniken, Grundsätze, Prinzipien und Konzepte.

Identifizieren des Gesamtbildes:

Am Ende ergibt sich für uns ein Gesamtbild der Fechtkunst, welches aus den gefundenen Konzepten, Prinzipien, Grundsätzen und den in den historischen Fechtbüchern gefundenen und beschriebenen Techniken besteht. In diesem Bild bekommen nun auch unklar beschriebene Techniken eine klare Form und einen Bereich, in denen sie sinnvoll eingesetzt werden können (Situation, Zeitpunkt, Zweck). Man könnte sogar sagen, auch der Kampf selbst erhält nun ein „Gesicht“, indem es für Beginn, Verhalten bei der Annäherung, Strategien, Initiative, Mechanik von Techniken und Trennung vom Gegner klare Anweisungen gibt, die aufeinander abgestimmt sind und wobei jede Anweisung die anderen Anweisungen begünstigt.

Schließen von Lücken durch Extrapolation

Leider sind die Überlieferungen dieses Kampfsystems unvollständig, da die Autoren der Fechtbücher offensichtlich einiges an Wissen beim Leser vorausgesetzt haben und dieses daher nicht erwähnten. Mit dem Gesamtbild können wir diese Lücken nun durch Extrapolation schließen. Wenn wir feststellen, dass an einer Stelle eine Anweisung oder eine Technik im Gesamtbild fehlt oder nur sehr rudimentär beschrieben wurde, so können wir nun die Grundsätze anwenden und diese Technik vervollständigen, so dass diese Techniken gemäß der Prinzipien im Kampf eingesetzt werden können. (Vorsicht, das ist kein Reenactment mehr, sondern Spekulation).

Ein Beispiel ist das in den Quellen nur sehr sparsam erwähnte Stechen mit dem Schwert:

- Wir wissen von der Notwendigkeit, sich durch sein eigenes Schwert beim Angriff zu schützen, also die „Linie zu schließen“.
- Wir wissen, dass die Hutten Ochs und Pflug sich zum Stechen eignen (aus den Anweisungen zum Winden)
- Wir lesen vom Absetzen und identifizieren es als ein Prinzip, dem Angriff des Gegners mit einem Gegenangriff zu begegnen und haben eine Beschreibung, in der ein Hieb oder Stich des Gegners in eine Hut gefochten wird und gleichzeitig mit einem Stich angegriffen wird.
- Wir wissen von 4 Blößen, 2 unteren und 2 oberen
- Wie lesen von einem „oben zuhauen“

Wir schließen daraus, dass man den Stich aus 2 Positionen aufwärts oder abwärts machen kann und nennen sie analog zu anderen Techniken Oberstich und Unterstich. Wir nehmen an, dass diese Positionen Pflug und Ochs sind und machen den Stich im Daumengriff, da es keinen Sinn hat aus dieser Hut während des Stichs umzugreifen. Wir werden bestärkt durch die Anweisung, beim Absetzen „gegen seinem stich die kurtz schneid an sein swert“ zu „winden“. Wir machen den Stich dezentral, um einen Doppeltreffer zu vermeiden. Diesen extrapolierten Stich üben wir nun als Technik und setzen ihn in allen Situationen ein, wo die Prinzipien es erfordern, etwa beim Versetzen, beim Ansetzen oder beim Nachreisen.

Mut zur eigenen Leseweise:

Eine Vorgehensweise in dieser Art erfordert vom Leser eine gewisse geistige Eigenständigkeit. Wir finden wohl, dass es sinnvoll ist, auf die Erkenntnisse alteingesessener, moderner Fechtlehrer oder Trainer zurückzugreifen. Schließlich beschäftigen sich viele von Ihnen schon seit Jahren mit historischem Fechten und mit den dazugehörigen Quellen. Diese Erfahrung ist wertvoll. Lassen wir uns jedoch nicht von falsch verstandenem Respekt gegenüber Trainern oder Fechtlehrern davon abhalten, selbst über die Inhalte der Quellen und über das Fechten nachzudenken und gegebenenfalls eigenen Pfaden zu folgen. Wenn wir manchmal zu anderen Ergebnissen kommen als renommierte Fechtlehrer und Trainer, und es stichhaltig begründen können, bzw. es offensichtlich richtig ist, so haben wir einen neuen Aspekt der alten Fechtkunst entdeckt. Dabei ist es völlig egal, ob es von den Alteingesessenen oder den Autoritäten angenommen wird oder nicht, denn wahr oder falsch kann niemals eine demokratische Entscheidung sein.

Abschließend wollen wir aber noch festhalten, dass unsere Altvordenen offensichtlich sehr pragmatische Menschen waren, zumindest was den Kampf betrifft. Daher sollten wir uns davor hüten, hermetische oder esoterische Geheimnisse in diese Texte hineinzuzinterpretieren. Der einzige Fechtlehrer, der seine Anweisungen verschlüsselt hinterlassen hat, war Meister Liechtenauer selbst. Und er tat dies, um sein Wissen vor der Konkurrenz zu schützen. Alle erhaltenen Quellen der Deutschen Schule, die sich auf Liechtenauers kryptische Verse beziehen sind eigentlich Glossen (hier: Erklärungen in Klartext) dieser Verse und daher sollten wir in diesen Erklärungen keine tieferen Geheimnisse vermuten sondern verstehen, was der Autor wirklich geschrieben hat.

„Dar umb hat er sy lassen schreiben mit verporgen und verdachten worten, das sy yeder man nicht vernemen und versten sol. Und hat das getan durch der leichtfertigen schirmaister willen, die ir kunst gering wegen, das von den selbigen maisteren sein kunst nicht geoffenwart noch gemein solt werden. und die selbigen verporgen und verdachten wort der zedel, die stenn her nach in der glosen also verklert und ausgelegt, das sy yderman wol vernemen und versten mag, der do anders fechten kan“

Lehrplan, Trainingsplan, Handzettel und Übungsprotokoll

Fechten nach der Deutschen Schule ist eine hochkomplexe Ausbildung, die motorische Fähigkeiten mit Wissen und Verständnis verbindet und ausgebildete geistige, wie körperliche Qualitäten erfordert. Um das Fechten ordentlich zu erlernen oder jemandem ordentlich beizubringen, müssen Ziele definiert und ein Plan erstellt werden, auf welchem Weg diese Ziele zu erreichen sind. Die Fechtausbildung verhält sich hier ebenso wie jede andere komplexe Ausbildung, etwa beim Militär oder in einem Handwerksberuf. Sie erfordert einen Lehrplan.

Genau wie in der schulischen Ausbildung oder beim Militär definieren wir zuerst Lernziele. Einfach gesagt, stellen wir uns die Frage, was der Lernende am Ende der Ausbildung können soll.

- Über welche Fähigkeiten soll er am Ende der Ausbildung verfügen?
- Welche Leistungen soll er am Ende der Ausbildung erbringen können?
- Bis wann soll die Ausbildung abgeschlossen sein?

Nebenbei erwähnt, die letzte Frage unterscheidet einen europäischen Ansatz von all den asiatischen Kampfsportarten, wo der Weg das Ziel ist. Bei uns ist das Ziel das Ziel und nicht der Weg.

Die Antworten auf unsere Fragen werden teilweise sehr allgemein ausfallen, daher werden einige der Lernziele auf Zwischenziele herunter gebrochen werden müssen. Zwischenziele sind präzise definierte Kenntnisse, Methoden, Techniken oder Leistungen. Diese Zwischenziele bedingen sich aber oft gegenseitig. Das bedeutet, manche Ziele können nur erreicht werden, wenn vorherige Zwischenziele bereits erreicht wurden. Beispielsweise sollte ein Lernender im Ringkampf fallen können, bevor man ihn wirft. Wir haben also eigentlich eine Rangordnung der Zwischenziele und damit eine Reihenfolge, in der sie erreicht werden müssen. Letztendlich müssen wir auch noch bedenken, welche Mittel wir für die Ausbildung zur Verfügung haben. Können wir Trainingslager oder Trainingswochenenden einplanen oder sind wir auf einen kurzen Abend pro Woche beschränkt? Können wir 2 Trainingsabende oder vielleicht sogar mehrere aufwenden?

All das zusammen ergibt unseren Lehrplan. Er enthält:

- Die Lernziele, die Termine, an denen die jeweiligen Ziele erreicht werden sollen, und die Überprüfungsverfahren
- Die Zwischenziele in der richtigen Reihenfolge.
- Die Methoden, mit denen die Ziele erreicht werden sollen.

Im Folgenden haben wir einige Beispiele für Lernziele, Zwischenziele und Methoden zusammengestellt. Diese sind für jede Fechtrunde oder Fechtschule nach den eigenen Bedürfnissen und den besonderen Umständen entsprechend individuell zu definieren. In unserem Fall haben wir...

Lernziele:

Ziel	Definition	bis	Überprüfung
Wissen	Freies Referat über die Geschichte der alten europäischen Kampfkünste halten	Jänner 20xx.	Mündliche Prüfung
Fitness	Körperfettanteil auf unter 25 %	Jänner 20xx	Messung
Können	Absolvieren einer Runde freies Sparring mit Fechtfedern und Schutzausrüstung. Dabei sollen erkennbare Techniken aus der Deutschen Schule eingesetzt werden.	August 20xx	Praktische Prüfung
Ausdauer	8 km Laufen in 60 Minuten	August 20xx	Leistungstest
Kraft	Eine Langhantel mit 55 kg 12 mal auf der Bank stemmen	August 20xx	Leistungstest
Didaktik	Leiten eines Anfängertrainings	Dezember 20xx	Praktische Prüfung

Zwischenziele:

Ziel	Zwischenziele
Wissen	Quellen und Quellenarbeit, Europäische Geschichte der Epoche, Lebensumstände und soziale Ordnung, Gerichtsbarkeit des Mittelalters, Fechtmeister und Fechtschulen, Kriegskunst der Epoche,
Können	Fallschule, Ringen am Schwert, Hutten, Stechen, Hauen, Schneiden, Winden, Versetzen, Absetzen, Ansetzen, Zornhau und seine Stücke, Meisterhau, Überlaufen, Finten, Fehler, Zufechten,
Didaktik	Aufwärmen, Dehnen, Erklären/ Überprüfen/Verbessern, Raumaufteilung, Sprechtechnik, Gruppendynamik,

Methoden:

- 3 Einheiten/ Woche – Lauftraining (eigene Verantwortung)
- Ernährungsumstellung (eigene Verantwortung)
- 1 Einheit/ Woche – Besuch einer Fechtschule (geführt)
- 2 Einheiten/ Woche – Besuch eines Fitness Centers / Kraftkammer (eigene Verantwortung)
- Besuch eines einwöchigen Trainingslagers der Fechtschule (geführt)
- Kauf von Fechtbüchern, Geschichtsbüchern oder Studium von online angebotenen Informationen (eigene Verantwortung)
- Übernehmen von Aufgaben im Rahmen des Trainings (geführt)

Bei anderen Fechtgruppen können durchaus, dem speziellen Interesse der Gruppe entsprechend, noch weitere Ziele hinzukommen. Beispielsweise wäre es denkbar, dass eine auf Turnierkampf ausgerichtete Gruppe ein Ziel namens Kampfgeist definiert und über Zwischenzielen wie Aggressionskontrolle, Extremerfahrungen oder mentale Belastbarkeit erreichen möchte. Ebenso wäre es denkbar, dass eine Schaukampfgruppe Ziele wie Darstellung (mit den Zwischenzielen Handlung, Choreographie, Mimik, Effekte, Sicherheit, etc....) und Ausrüstung (Gewandung, Lagerausrüstung, etc....) mit hinzu nimmt.

Aus den Zielen, den Zwischenzielen und den zur Verfügung stehenden Methoden ergeben sich ein oder mehrere Trainingspläne. Diese Pläne beschreiben die Übungen, Trainingszyklen und Maßnahmen in der richtigen Reihenfolge, die nötig sind, um die Ziele in der vorgegebenen Zeit zu erreichen. In unserem Beispiel wären das:

- Ein Fitness Plan – Maßnahmen, um die körperliche Konstitution so weit anzupassen, damit die oben definierten Ziele erreicht werden können.
- Ein Trainingsplan – Maßnahmen, um die technischen und kämpferischen Fähigkeiten zu erwerben, damit die oben definierten Ziele erreicht werden können.
- Eine Leseliste

Zum Fitness Plan:

In unserem Beispiel besteht dieser Fitness Plan aus 4 Komponenten. Zum Einen müssen wir eine Methode festlegen, die es uns ermöglicht, eine Ernährungsumstellung nachzuvollziehen und konsequent einzuhalten (Stichwort „gesünder essen = Speckweg“), zum Anderen müssen wir uns überlegen, wie wir unsere Trainingseinheiten und Trainingszyklen einrichten, um Kraft und Ausdauer so weit zu verbessern, dass wir den Anforderungen in der Zieldefinition gerecht werden.

Futter Logbuch	Eine gute Methode ist, sich in einer Tabelle alles aufzuschreiben, was man täglich morgens, mittags, abends und zwischendurch so zu sich nimmt. Am Ende der Woche fällt dann auf, wie viele Portionen Eiscreme, wie viele Snacks und wie viele alkoholische oder zuckerhaltige Getränke konsumiert wurden. Auch das Verhältnis Fett/ Eiweiß lässt sich gut abschätzen. So kann man sein Verhalten kontrollieren und ohne Diät den einen oder anderen Kilo Bauchspeck los werden.					
Wochenplan (Beispiel)	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekend
	Laufen Kraft	Ruhe	Laufen Fechtschule	Kraft	Laufen	Ruhe
Krafttraining (siehe nächstes Kapitel)	Wir legen fest: <ul style="list-style-type: none"> • Mesozyklen • In den Zyklen: Muskelgruppen und Übungen 					
Ausdauertraining (siehe nächstes Kapitel)	Wir legen fest: <ul style="list-style-type: none"> • Mesozyklen • In den Zyklen: Länge und geforderte Leistung der Trainingseinheiten 					

Zum Trainingsplan:

Ein Trainingsplan enthält alle Lerneinheiten und Übungen in der richtigen Reihenfolge, die wir absolvieren müssen, um die Zwischenziele zum Lernziel „Technik“ zu erreichen. Dazu brechen wir die Zwischenziele weiter herunter und lösen sie in einzelne Lerneinheiten und Übungen auf. Nehmen wir ein Beispiel und besprechen wir das Zwischenziel Fallschule.

Zwischenziel Fallschule	Der Lernende soll sich nicht durch ungeschicktes Verhalten oder mit dem eigenen Schwert verletzen, wenn er bei Partnerübungen dynamisch zu Boden geworfen wird
Maßnahmen Fallschule	<ul style="list-style-type: none"> • Erklärung des Zwecks von Fallübungen, Erklärung der Bewegungsmotorik Vorwärtsrolle und Vorzeigen • Übung: Vorwärtsrolle • Erklärung rückwärts fallen und Vorzeigen • Übung: rückwärts fallen • Erklärung seitwärts fallen und Vorzeigen • Übung: seitwärts fallen • Partnerübung: rückwärts umstoßen • Partnerübung: seitwärts umstoßen • Übung: Vorwärtsrolle mit Schwert

Umfangreichere Zwischenziele, wie etwa „Meisterhau“, müssen auf mehrere, thematisch zusammengehörende Lerneinheiten aufgeteilt werden. Hier können wir Lerneinheiten wie folgt definieren: Scheitelhau, Zwerchhau, Krumphau, Schielhau. Diese Lerneinheiten werden dann wieder als eine Reihe von Erklärungen, Übungen und Partnerübungen definiert. Diese Auflösung in Erklärungen und Übungen führen wir für alle im Lehrplan identifizierten Zwischenziele durch.

Noch ein Wort zur Notation. Es empfiehlt sich, bei Technikübungen mit dem Schwert die Übungen selbst ein wenig detaillierter zu beschreiben und übersichtlicher zu formatieren, da man einige Wochen oder Monate später in der Lage sein sollte, seine Gedanken zu den Übungen zu reproduzieren. Anstelle von *Übung: Zornhau-Ort* schreiben wir

Partnerübung aus freier Bewegung:

A - Vom Tag über dem Kopf, B - Vom Tag über dem Kopf

A: Oberhau

B: versetzt mit Zornhau, Einschließen des langen Ortes

Wir haben weiter unten in diesem Buch einen vollständigen Trainingsplan hinterlegt, nach dem wir unser Training gestalten können. In diesem Beispiel finden wir die Definition der Zwischenziele im „Langen Schwert“, eine Beschreibung der dazu gehörenden Stücke und Übungen sowie Erklärungen zum Zweck der einzelnen Übungen im Hinblick auf die Zwischenziele und ihre Ausführung. Außerdem bieten wir zu den Übungen passende Erklärungen über die jeweiligen Hintergründe der Fechtkunst an, sodass es dem Trainer leichter fällt, diese vor den Schülern zu formulieren. Der Trainer einer Fechttrunde oder ein Autodidakt kann sich mit dem Trainingsplan und den darin vorkommenden Beschreibungen auf das jeweilige Training vorbereiten und sich vor dem Training zu dem aktuell durchgearbeiteten Thema einlesen. Die jeweiligen Erklärungen und die Beschreibung der Übungen dienen als Anhalt

Wenn wir uns denn so viel Arbeit angetan haben, um eine vernünftige Planung für die Ausbildung im Fechten und unser Training zu erstellen, empfiehlt es sich selbstredend, wenn wir uns auch daran halten und dem Plan folgen. Das ist aber manchmal gar nicht so einfach. Nehmen wir nur das Beispiel eines verhinderten Trainers: „Hallo Jungs! Norbert ist krank und daher leite ich heute das Training. Äh... was habt Ihr denn letztes Mal so gemacht? Ja, äh, und was wollten wir heute noch schnell machen?“ Um sicherzustellen, dass der Trainingsplan von uns selbst oder von einem Vertreter eingehalten wird, verwenden wir Handzettel. Diese Handzettel sind beispielsweise beim Militär ein unverzichtbarer Bestandteil der Ausbildung und müssen vom Ausbilder verpflichtend erstellt und mitgeführt werden. Ein Handzettel enthält alle Informationen, die der Trainer benötigt, um eine konkrete Trainingseinheit mit den Schülern entsprechend des Trainingsplanes zu absolvieren. So ein Handzettel wird zeitnahe vor dem Training erstellt und enthält:

- Einen Auszug aus dem Trainingsplan, konkret: die für heute geplanten Übungen. Hier kann man auch eine Kopie oder den Ausdruck einer Seite des Trainingsplanes verwenden.
- Notwendige Notizen zu Einzelheiten („besonders darauf achten, dass...“)
- Benötigte vorbereitende Maßnahmen oder Ausrüstungsteile (Beispiel Schnitttest: Pet Flaschen füllen und scharfes Schwert mitnehmen)
- Ankündigungen für das nächste Training („Jungs, Fechtmasken mitnehmen nicht vergessen“)

Dieser Handzettel kann bei Bedarf auch an einen Stellvertreter weitergegeben werden, sollte etwas dazwischen kommen und der Trainer kurzfristig ausfallen. Besonders wichtig ist die Nutzung eines Handzettels jedoch im Hinblick auf die Qualität des Trainings, im Sinne der Kontinuität. Wir wollen doch, dass alle von uns ausgebildeten Schüler denselben Ausbildungsstand haben. Dazu müssen wir Lücken oder individuelle Interpretation von Lerninhalten durch abweichende Übungen verhindern und die Vorgaben aus dem Trainingsplan strikt einhalten.

Am Ende wollen wir dann auch, dass unsere Schüler nachvollziehen können, was sie gelernt haben und sich daran erinnern oder vielleicht sogar manche der Übungen außerhalb des Trainings wiederholen und vertiefen. Dazu stellen wir den Lernenden ein sogenanntes Übungsprotokoll zur Verfügung. Das Übungsprotokoll enthält die Übungen, die während des Trainings absolviert wurden. Das kann einfach ein Auszug aus dem Trainingsplan sein oder sogar der Trainingsplan selbst. Wir können den Lernenden dieses Übungsprotokoll als Ausdruck zur Verfügung stellen oder online anbieten.

Fassen wir also die 4 wichtigsten „Zettel“ zusammen, die wir brauchen, damit wir den Schwertkampf erfolgreich, und vor allem rasch, erlernen können:

Zettel	Zweck	betrifft
Lehrplan	beschreibt, was ich bis wann erreichen will	Trainer
Trainingsplan / Fitnessplan	beschreibt, wie ich es erreichen will	Trainer
Handzettel	beschreibt, was ich heute konkret vor habe	Trainer
Übungsprotokoll	beschreibt, was ich heute gemacht habe	Schüler

Körperliche Ertüchtigung – Kraft und Ausdauer

Fechten ist eine Kampfkunst und unterscheidet sich in keiner Weise von irgendeiner anderen Kampfkunst. Das heißt, alle Aspekte die in Kampfkünsten allgemein wichtig sind, sind auch für das Fechten nach der Deutschen Schule von Bedeutung. Dazu gehören auch Kraft und Ausdauer. Selbstverständlich sind die Technik selbst, die genaue Ausführung der Technik und der richtige Moment sie einzusetzen, sowie geistige Wachheit, Mut und Entschlossenheit entscheidend für den Erfolg im Kampf. Aber ganz ohne eine gewisse körperliche Tüchtigkeit wird man wohl nicht auskommen. Ein kleines Quäntchen mehr Kraft oder ein paar wenige Atemzüge mehr bei voller Belastung können durchaus den Ausschlag zum Ausgang eines Kampfes geben.

Kraft:

Ausreichend Schnellkraft erlaubt es uns, den Körper und das Schwert explosiv zu beschleunigen und unsere Technik dadurch schneller als der Gegner die seinige anzubringen. Schneller als der Gegner zu sein, ist eigentlich eine ganz brauchbare Strategie, denn dadurch treffen wir ihn aber er uns nicht. Aber auch genügend Maximalkraft ist für den Fechter ein nicht zu verachtender Vorteil, denn es kommt doch hin und wieder vor, dass die Kontrahenten sich zu fassen bekommen und zu Boden ringen. Und das gilt ganz speziell für den Kampf im Harnisch, wo es sogar die Regel und nicht die Ausnahme ist, dass der Gegner durch Ringtechniken überwunden werden muss. Nicht zuletzt sollte man auch in der Lage sein, während des Techniktrainings im Laufe eines Abends, genügend Wiederholungen einer Übung zu absolvieren, um einen Lerneffekt zu erzielen. Eine länger andauernde Belastung der Muskeln sollte, zumindest im Training, möglich sein. Das heißt für uns, wir werden wohl um ein seriöses Krafttraining nicht herum kommen, wenn wir erfolgreich fechten wollen.

Wir werden also sowohl Maximalkraft, als auch Kraftausdauer und Schnellkraft trainieren müssen. Dazu empfiehlt es sich, mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining zu absolvieren. Das darf aber nicht an einem Tag sein, an dem wir auch ein Techniktraining planen, denn ein Krafttraining sollte konsequent bis an das Muskelversagen geführt und von einer Ruhephase abgeschlossen werden. Das bedeutet, wenn man richtig trainiert, ist man nicht mehr zu einem vernünftigen Techniktraining in der Lage, und umgekehrt, wenn man später noch ein Techniktraining absolvieren kann, dann war das Krafttraining nicht konsequent genug und daher umsonst. Krafttraining besteht immer aus einer Belastungsphase und einer Ruhephase. In der Belastungsphase wird der Muskel durch Beanspruchung stimuliert und diese Beanspruchung sollte immer bis an die Leistungsgrenzen gehen. In der anschließenden Ruhephase, die mindestens 1 oder noch besser 2 Tage dauern sollte, erhält der Muskel Zeit zur Regeneration und zum Wachstum.

Kraftausdauer, Schnellkraft und Maximalkraft trainiert man mit völlig unterschiedlichen Übungen, was die Belastung durch Gewicht und die Anzahl der möglichen Wiederholungen betrifft. Hier empfiehlt es sich, Trainingszyklen einzuhalten. So ein Trainingszyklus sollte etwa 4 bis 6 Wochen dauern, und jeweils einem Schwerpunkt gewidmet sein. Ein (grobes) Beispiel wäre:

- 4 - 6 Wochen Kraftausdauer (15 bis 20 Wiederholungen möglich, 5 Sätze pro Übung)
- 4 - 6 Wochen Maximalkraft (5 bis 8 Wiederholungen möglich, 5 Sätze pro Übung)
- 4 - 6 Wochen Kraftausdauer (15 bis 20 Wiederholungen möglich, 5 Sätze pro Übung)
- 4 - 6 Wochen Schnellkraft (1 bis 3 Wiederholungen möglich, 5 Sätze pro Übung)
- Mit höheren Gewichten von vorne beginnend

Generell gilt, dass Übungen mit Hanteln den Übungen an der Maschine vorzuziehen sind, da sie durch die freie Beweglichkeit der Hanteln mehr Muskeln beanspruchen und daher für eine natürlichere Belastung sorgen.

Salopp zusammengefasst: „Pack Dir Gewichte ´drauf, stemme sie so oft es geht, ruh Dich eine Minute aus und mach das dann noch 4-mal. Wenn Du damit fertig bist, wiederhole die Tortur für jede Muskelgruppe. Dann iss einen Fisch und geh schlafen“

Ausdauer:

Nur eine entsprechende Belastbarkeit des Kreislaufes ermöglicht es uns, nach einigen rasanten Bewegungen und Sprüngen bei ruhigem Atem zu bleiben und über genug Reserven zu verfügen, um den Kampf mit voller Konzentration und mit der gebotenen Explosivität fortzuführen. Jeder, der schon einmal in eine Rauferei verwickelt war oder die Erfahrung gemacht hat, im Ring zu stehen, weiß wie matt, kraftlos und langsam Bewegungen und Schläge bereits nach kürzester Zeit werden können und wie knapp der Atem dann wird. Das ist auch der Grund, weshalb Boxer Stunden um Stunden an der Birne verbringen und, wann immer es geht, Laufeinheiten absolvieren. Was für einen Boxer recht ist, ist auch für den Fechter billig. Das bedeutet für uns, dass wir eine solide Grundlagenausdauer brauchen, dass wir auch wie ein Sprinter über kürzere Zeit zu hohen Leistungen fähig sein sollten und dass wir in der Lage sein sollten, mehrere Sprints hintereinander zu absolvieren. Dazu müssen wir aber regelmäßig laufen. Selbstverständlich sind auch Radfahren (oder Ergometer) und Schwimmen gut, aber das Laufen ist der Bewegung beim Kampf doch näher, daher bevorzugen wir es.

Wie kann ein vernünftiges Ausdauertraining für unseren Zweck aussehen? Nun, worauf es ankommt ist das konsequente Absolvieren des wöchentlichen Trainingspensums über längere Zeit hinweg. Wir müssen hier eine Routine in unser tägliches Leben bringen und sie einhalten. Am besten wäre es, Wochenzyklen aufzustellen, die jeweils eine Leistungsphase und eine Ruhephase beinhalten.

Wieder ein grobes Beispiel:

- 1 Trainingseinheit = 45 bis 60 Minuten laufen
- Wochenzyklus= Montag – Freitag jeweils 1 Trainingseinheit, Samstag und Sonntag sind Ruhetage

So ein Wochenzyklus und die Trainingseinheiten dazu sollten selbstverständlich auf die körperlichen und zeitlichen Möglichkeiten des Übenden und an seine Ziele angepasst werden. Das Laufen in den einzelnen Trainingseinheiten selbst sollte ebenfalls bewusst, im Hinblick auf den Zweck, ausgerichtet sein. In der ersten Zeit werden die Trainingseinheiten hauptsächlich dem Ausbau der Grundlagenausdauer dienen. Hier laufen wir in längeren Trainingseinheiten (etwa 60 Minuten) im unteren Pulsbereich und versuchen einen Puls von 120 bpm nicht zu überschreiten. Später sollen die Leistungsfähigkeit und die Sprintfähigkeit gesteigert werden.

Beispiele für Trainingseinheiten:

- Grundlagenausdauer – 60 Minuten langsames Laufen bei unter 120 bpm
- Leistung – 45 Minuten flotter Lauf bei 160 bpm
- Sprint – 45 Minuten langsames Laufen unter 120 bpm gefolgt von 15 Minuten Intervall Training (= kurze Sprints und langsames Traben wechseln sich ab)

Es empfiehlt sich wieder, Mesozyklen zu planen. Das bedeutet, wir widmen uns einen überschaubaren Zeitraum lang jeweils einem Thema. So ein Mesozyklus kann 4 -6 Wochen dauern. Die Abfolge von solchen Mesozyklen könnte vielleicht so aussehen: Grundlagenausdauer – Sprint – Leistung – Grundlagenausdauer – Sprint – Leistung... und immer so weiter...

Für alle, die sich näher mit dem sehr großen und interessanten Themenkreis um die körperliche Kondition beschäftigen wollen empfehlen wir die 2 sehr ausführlichen Handbücher von BLV Sportwissen über Krafttraining und Ausdauertraining.

BLV Sportwissen - Krafttraining (Ehlenz / Grosser / Zimmermann)
ISBN: 3-405-16488-5

BLV Sportwissen - Ausdauertraining (Zintl / Eisenhut)
ISBN: 3-405-16862-7

Trainer von Fechtschulen oder Fechtgruppen sollten sich jedenfalls intensiver mit seriösem Kraft- und Ausdauertraining auseinandersetzen. Trainern legen wir nahe, diese beiden Handbücher aufmerksam zu lesen oder sich anderwärtig in diesem Bereich fortzubilden.

Verlieren wir noch ein Wort zum richtigen Zeitpunkt von Trainingseinheiten. Nun, Ausdauertraining direkt nach einem üppigen Abendessen (Schweinsbraten, Knödel und Bier) ist kein Vergnügen und bringt auch nicht wirklich etwas. Unserer Erfahrung nach läuft es sich am besten früh morgens, gleich nach dem Aufstehen. Anschließend kann man den Arbeitstag munter und voller Energie beginnen und

braucht kein schlechtes Gewissen bei Frühstück und Mittagessen haben. Krafttraining ermüdet sehr viel mehr als Ausdauertraining und erzwingt anschließende Ruhe. Daher ist es besser, das Krafttraining abends zu absolvieren, wenn man die Möglichkeit hat, anschließend schlafen zu gehen oder es sich auf dem Sofa bequem zu machen. Keinesfalls jedoch sollten wir den Fehler begehen, aus Bequemlichkeit oder wegen falsch verstandener „Effizienz im Zeitmanagement“, Ausdauer- oder Krafttraining mit Techniktraining zu mischen. In diesem Falle können wir weder einen Effekt bei Kraft oder Ausdauer erzielen, weil es eben nicht konsequent genug absolviert werden kann, noch etwas beim Techniktraining lernen.

Wie könnte eine Trainingswoche in einer idealen Welt aussehen? Nehmen wir an, wir haben einen bequemen Arbeitsplatz, der keine Überstunden erfordert, eine Partnerin (oder einen Partner) der das Hobby teilt oder zumindest Verständnis hat, und keine Kinder. Wir stehen Montag bis Freitag jeden Tag „bei Hahnenschrei“ auf und absolvieren eine Trainingseinheit Ausdauertraining. Montag, Mittwoch und Freitag abends stärken wir unseren Körper mit einem intensiven Krafttraining. Dienstag und Donnerstag abends fechten wir. Das Wochenende verbringen wir mit viel Entspannung, ein wenig spazieren gehen und vielleicht einem Stündchen Sparring mit guten Freunden.

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	WOE
Morgens Abends	Ausdauer Kraft	Ausdauer Fechten	Ausdauer Kraft	Ausdauer Fechten	Ausdauer Kraft	Ruhe Ruhe

Aufwärmen und dehnen beim Fechtraining

Aufwärmen ist wichtig, dehnen ist wichtig – geschenkt!

Aber: wir sollen das Aufwärmen vor dem Training und das Dehnen nach dem Training nicht überbewerten und durch eine unglückliche Handhabung dieser Trainingskomponenten das Training selbst behindern.

In vielen Kampfsportschulen, querbeet von Karate über Taekwondo, Kung-Fu, X-Jitsu bis hin zum Judo wird sehr traditionsbewusst trainiert, was leider auch Aufwärmen und Dehnen betrifft. Das bedeutet, salopp gesagt, dass sich niemand Gedanken darüber macht, welchem Zweck das Training und die einzelnen Komponenten darin dienen, sondern einfach so trainiert, wie immer schon trainiert wurde. Es wird einfach drauf los geschwitzt und der Trainer gibt Übungen vor, weil er sie von anderen Trainern früher auch so gesehen hat. Er definiert sich als guter Trainer oft nur dadurch, dass die Übenden schlimmer keuchen und bössere Schmerzen haben, als bei „bequemeren“, weil älteren, Trainern. Manchmal bringt ein junger Trainer „Neues“ ein, indem er sich noch phantasievollere Übungen ausdenkt, um den Übenden die Atemluft zu nehmen. Diese Übungen werden dann in das Repertoire des Aufwärmtrainings in dieser Schule aufgenommen und weiter tradiert. Das ist nicht sinnvoll und wir sollten vermeiden, die Fehler anderer Sportschulen zu wiederholen. Andere Sportschulen nachzuahmen ist einfach, weil überhaupt keine Argumentation notwendig ist. „Wenn alle Anderen das so machen, dann wird es wohl gut sein, wenn wir das auch so machen.... und wenn es falsch ist, kann mir trotzdem niemand etwas vorwerfen“.

Wir müssen uns also zu allererst bewusst machen, welchem Zweck das gerade stattfindende Training dienen soll und das Aufwärmen daraufhin abstimmen. Es ist völlig einsichtig, dass ein Kraftsportler, der sich auf einen Maximalkraftabend vorbereitet, anders aufwärmen muss, als ein Langstreckenläufer vor dem Marathon. Es darf auch auf keinen Fall der Zweck des Aufwärmens mit dem Zweck eines Krafttrainings oder eines Ausdauertrainings selbst verwechselt werden.

Zweck des Aufwärmens ist es, die später im Training beanspruchten Muskelgruppen zu betätigen und die Durchblutung zu fördern, um die Verletzungsgefahr durch plötzlich einsetzende Maximalbelastungen zu verringern. Der Kreislauf soll angeregt werden, um den Übenden in einen geistig präsenten Zustand zu versetzen, damit er im Training konzentriert und aufmerksam ist. Sicher nicht sinnvoll für das spätere Training wäre es, den Übenden beim Aufwärmen so zu belasten, dass er dann nicht mehr in der Lage ist, dem Trainer zu folgen oder die Übungen korrekt zu absolvieren. Ein Zustand der Ermüdung und daraus folgender Unaufmerksamkeit führt einerseits zu erhöhter Verletzungsgefahr und stellt andererseits den Erfolg des Trainings überhaupt in Frage.

Ein kleines (vereinfachtes) Beispiel aus dem Fechten soll uns das verdeutlichen:

In einem Training soll der Zwerchhau erlernt und in einer Partnerübung gefestigt werden. Dazu wird zuerst die Mechanik des Hiebes erklärt, die Bewegung langsam von den Übenden ausgeführt, vom Trainer korrigiert und dann abschließend in einer Partnerübung geübt.

Das Training beginnt mit einem allgemeinen Laufen im Kreis, das durch diverse Einlagen, wie etwa Knie anhocken, anfersen, sich zu Boden werfen, Hockstrecksprünge und ähnlichem verschärft wird, bis die Übenden völlig außer Atem sind und teilweise mit Kreislaufproblemen zu kämpfen haben. Die anschließende Liegestützorgie führt bei schwächeren Übenden bereits zum Muskelversagen („einer geht noch, komm, streng Dich an“), wird durch Schulterkräftigungsübungen, Kniebeugen und sogenannte Situps ergänzt und mit mehreren Runden „Bärgang“ abgeschlossen. Die Übenden sind schweißüberströmt und bei den Schwächeren zittern Arm- oder Beinmuskeln.

Nun erfolgt die Erklärung der Technik durch den Trainer. Die Übenden stehen oder sitzen und hören zu. Da die Aufmerksamkeit der Übenden durch die vorangegangene Belastung stark eingeschränkt ist, muss der Trainer Teile der Erklärung öfter wiederholen und kann sich dennoch nicht sicher sein, dass alle Übenden zugehört, geschweige denn die Erklärung verstanden haben. Einige der Übenden sind anschließend als Folge der im Aufwärmtraining absolvierten Kräftigungsübungen nicht mehr in der Lage, die Arme mit dem Schwert in einer hohen Position (Ochs) zu halten und können daher die Bewegung nicht korrekt ausführen. Sie lernen sich also einen falschen Bewegungsablauf ein. Wenn es schlussendlich daran geht, die Technik in der Partnerübung auszuführen (Abstand, schräger Sprung zum Gegner, Hieb), sind die Übenden bereits wieder völlig ausgekühlt und aufgrund der Müdigkeit besteht bei dieser plötzlichen Belastung des Sprunggelenkes eine unnötig hohe Verletzungsgefahr.

Wir machen uns also bewusst:

- Zweck des Kräftigungstrainings – Durch eine hohe Belastung (bis hin zum Muskelversagen) von Muskeln und Muskelgruppen soll erreicht werden, dass Qualität und Quantität der Muskeln in der Regenerationsphase steigen. Wenn das Kräftigungstraining ordentlich ausgeführt wird und „anschlagen soll“, dann ist man nach dem Training zu nichts anderem als der Regeneration in der Lage.
- Zweck des Ausdauertrainings – Durch eine hohe oder lange andauernde Belastung des Kreislaufs wird der mögliche Sauerstoff- und Energieumsatz im Körper erhöht und die allgemeine Kondition verbessert. Aber auch das Ausdauertraining muss konsequent an die Leistungsgrenzen geführt werden (von 10 Minuten Joggen täglich wird man nicht zum Triathleten). Nach einem knackigen Ausdauertraining ist man zu anderen körperlichen Betätigungen ebenfalls zu müde.
- Zweck des Techniktrainings – Durch Erklärung eines Trainers und durch Erfahrung von Bewegung soll der Übende in der Lage sein, Bewegungsabläufe korrekt auszuführen, die Hintergründe und Zusammenhänge der ausgeführten Technik zu verstehen und die Stücke im richtigen Augenblick korrekt anzuwenden. Dazu benötigt der Übende seine gesamte Konzentrationsfähigkeit und sollte sich im Vollbesitz seiner körperlichen Möglichkeiten befinden. Nach dem Techniktraining sollte der Übende sich geistig mit dem Gelernten befassen und die Erfahrung setzen lassen.
- Zweck des Aufwärmens – Vorbereitung auf den Zweck des folgenden Trainings

Was folgt daraus für uns? Wie wollen wir uns also für ein Techniktraining mit dem Schwert, respektive der Feder, aufwärmen?

- Das Aufwärmen für ein Techniktraining soll in allererster Linie die Aufmerksamkeit des Übenden wecken und auf die nun folgenden Erklärungen lenken. Dazu muss durch körperliche Betätigung ein Zustand des „Trainierens“ geschaffen werden, der sich eindeutig vom Alltagsleben und vom Arbeitstag unterscheidet.
- Weiter soll dem Übenden die Autorität des Trainers durch die Anweisungen während des Aufwärmens bewusst werden.
- Wir wollen beim Aufwärmen für ein Techniktraining auf jeden Fall vermeiden, dass der Übende körperliche Ressourcen angreifen muss, die er dann für die Ausführung der Techniken benötigt.
- Wir sorgen zeitnahe vor dem Auftreten von Maximalbelastungen (z.B. Sprung zum Gegner) durch eine langsam steigende körperliche Belastung dafür, dass die betroffenen Muskelgruppen gut durchblutet sind.

Wie würde unser Beispiel von vorhin dann aussehen?

Das Training beginnt mit einem allgemeinen Laufen im Kreis. Der Trainer lenkt die Aufmerksamkeit der Übenden durch ein gemeinsames Zählspiel auf das Training. Die Übenden werden während des lockeren Laufens durch gemeinsames, rhythmisches Rufen, Singen oder Klatschen aus dem Tratsch oder den geistigen Nachwirkungen des Arbeitstages herausgeholt (siehe Laufgesang beim Militär). Nach etwa 5 bis max. 10 Minuten des lockeren Laufens, sollten alle Übenden leicht transpirieren, aber nicht ermüdet sein (wir orientieren uns an dem Schwächsten der Gruppe).

Nun erfolgt die Erklärung der Technik durch den Trainer. Die Übenden stehen oder sitzen und hören zu. Während des Erlernens der Bewegung wird die Belastung durch schrittweise schneller werdende Ausführung der Technik inklusive der Beinarbeit langsam gesteigert, sodass die Sprunggelenke und Armmuskeln warm sind, wenn die Technik in der Partnerübung unter Belastung ausgeführt werden soll. Da wir das Aufwärmen von 30 Minuten auf 10 Minuten verkürzt haben, können wir am Ende des Trainings noch eine weitere Festigungsübung für diese Technik einbauen und den Lernerfolg vertiefen.

Welchen Stellenwert hat das Dehnen in unserem Techniktraining?

In den Karate und Taekwondo Schulen wird vor und nach dem Training intensiv gedehnt. Das hat den einfachen Grund, dass beim Karate (oder vergleichbaren asiatischen Derivaten) recht akrobatische Turneinlagen absolviert werden und es klug ist, sich durch Dehnen darauf vorzubereiten (um den Schmerz zu vermeiden). Solche akrobatischen Einlagen sind aber beim Fechten nicht gefordert. Klarerweise ist es auch klug, nach der Belastung eines intensiven Kräftigungs- oder Ausdauertrainings ein Verkürzen der beanspruchten Muskelgruppen durch Dehnen zu vermeiden. Auch das ist aber nach dem Techniktraining nicht notwendig, da eine solche intensive Belastung gar nicht vorkommen soll. Trotzdem wollen wir nach dem Techniktraining einige Dehnungsübungen absolvieren. Warum also machen wir das und wie sollen sie dann aussehen? Dehnen ist allgemein der Fitness zuträglich und wir benötigen sowieso eine Tätigkeit, die den Übenden vom „Trainingsmodus“ wieder in den „Alltagsmodus“ überführt. So wie das Aufwärmen für den Übenden ein körperlich erfahrbarer Beginn des Trainings war, so soll das Dehnen ein körperlich erfahrbares Ende darstellen, in dessen Verlauf der Puls sich wieder verlangsamt und die Aufmerksamkeit vom Trainer und den Techniken weg geleitet wird und sich wieder anderen Dingen zuwenden kann. Auch die Unterwerfung unter die Autorität des Trainers wird schrittweise aufgehoben und der Übende wird wieder in die Eigenverantwortlichkeit überführt. Weil aber weder ein Kräftigungs- oder Ausdauertraining stattgefunden hat, noch Akrobatik gefordert wurde, dehnen wir jene Bereiche, die im Alltagsleben des 21. Jahrhunderts sowieso zu kurz kommen, also durch den Tag im Büro, am Schreibtisch oder vor dem Fernsehgerät vernachlässigt werden. Das sind die Rückseiten der Beine, Innenseiten der Hüften sowie Rücken und Rücken am Rumpf. Arme, Hände, Schultern und Hals zu dehnen sollte nach dem Techniktraining nicht notwendig sein.

Zum Training benötigte Ausrüstung

Um Techniken und Kampfsituationen realistisch üben zu können, und auch Kampferfahrung zu sammeln, ohne uns oder unseren Trainingspartner einer Verletzungsgefahr auszusetzen, benötigen wir entsprechende Schutzausrüstung und einen Schwertsimulator.

Sicherlich nicht zielführend wäre es, sich mit einer Rüstung oder mit Rüstungsteilen zu schützen. Ein Plattenpanzer, Helm oder Plattenhandschuhe schützen zwar optimal gegen Hiebe und Stiche, sie verhindern jedoch durch ihr Gewicht und die Bewegungseinschränkungen ein realistisches Üben. Schließlich erlernen wir hier den Kampf im „Langen Schwert“ und nicht den Harnischkampf (der Kampf im „Kurzen Schwert zur gewappneten Hand“), der völlig anders aussieht und völlig andere Bewegungsmuster beinhaltet. Es ist ebenso wenig sinnvoll, gerüstet so zu kämpfen, als wäre man nicht gerüstet, als würde man sich ungerüstet so verhalten wie ein Gerüsteter.

Was benötigen wir also wirklich?

- Wir benötigen eine Fechtmaske, die mindestens dem Standard einer Universalmaske F1 entspricht.
- Wir benötigen Handschuhe, die Finger und Handgelenk gegen mittelschwere Treffer schützen und eine gewisse Beweglichkeit ermöglichen. Hier greifen wir auf Schutzhandschuhe aus dem Sportfachhandel zurück (Motocross, Hockey, Polo)
- Klug ist es, beim Sparring einen aus dem modernen Fechten bekannten Unterzieh-Plastron zu verwenden. Plastrone retten Leben. Sollte eine Feder beim Stich brechen, so verhindert der Plastron das Eindringen des Stumpfes in den Körper und der Unfall endet mit einer Prellung anstelle eines Lungenstiches.
- Wer blaue Flecken scheut, kann sich im Sparring mit einer leichten Polsterjacke (Gambeson) schützen.

Auch das stumpfe Übungsschwert ist für viele Übungen zu gefährlich, denn eigentlich ist es nichts anderes, als eine 1,5 bis 2 Kg schwere Eisenstange. Ein Hieb mit einer 2 Kg schweren Eisenstange kann zu Knochenbrüchen führen und ein Stoß mit einem stumpfen Übungsschwert kann ebenso in den Körper eindringen, wie eine echte Waffe, wie Tests an einem Schweinekadaver gezeigt haben. Also müssen wir uns mit einem leichteren Gegenstand behelfen, der sich ebenso wie das Schwert führen lässt. Klarerweise wird uns hier nur eine Annäherung, ein Kompromiss gelingen. Zwei häufig in Gebrauch befindliche, aber ungeeignete Simulatoren sind das Shinai und das hölzerne Übungsschwert.

Das japanische Shinai:

Das von den Kendoka (die haben nämlich ganz genau dasselbe Problem) verwendete Übungsgerät ist ein aus Bambus gefertigtes, leichtes und rundes Holzschwert, das die Verletzungsgefahr weitestgehend ausschaltet und sich für das japanische Kendo hervorragend eignet. Leider hat es zwei Eigenschaften, die es für die Verwendung zum Fechten nach der Deutschen Schule unbrauchbar macht.

- Die Bambusstreifen federn bei der Berührung. Dadurch wird man beim Fühlen sehr stark behindert und der Fechter ist praktisch blind.
- Das Shinai ist steif. Kendoka stechen ausschließlich zum Kehlkopf, und der ist beim Kendo durch den dort als Teil der Rüstung (Bogu) verwendeten Helm (Men) bestens geschützt. Wir wollen überall hin stechen und wir tragen keine Rüstung. Ein Stich mit einem Shinai tut gemein weh und kann zu bösen Verletzungen (Kehlkopf) führen!

Ein hölzernes Übungsschwert:

Hölzerne Übungsschwerter sind leichter, sind abgerundet oder haben eine sehr viel breitere Schlagkante und vermindern dadurch ebenfalls die Verletzungsgefahr. Sie federn weniger als die Shinais aber sind genauso steif und können beim Stich ebenfalls böse Prellungen verursachen.

Der Schwertsimulator, der sich sowohl bei Partnerübungen als auch beim Sparring bis jetzt am besten bewährt hat, ist die Fechtfeder. Witzigerweise ist die Fechtfeder ein Übungsgerät, das schon von den Fechtlehrern des 15. Jahrhunderts verwendet wurde. Fechtfedern sind historisch belegt und wir finden sie beispielsweise auch in jener Zeichnung aus dem Codex 44 A8 (Peter von Danzig), die den Meister Liechtenauer selbst darstellt. Er hält eine Fechtfeder in der rechten Hand.

Die Fechtfeder:

Die Fechtfeder ist ein Übungsschwert aus Stahl, das dieselbe Geometrie wie ein richtiges Schwert aufweist, bei dem aber die Klinge auf ein schmales Band reduziert und die Spitze abgerundet wurde.

Sie bietet eine Reihe Vorteile:

- Sie ist leicht. Hiebe mit der Fechtfeder sind bei weitem ungefährlicher als Hiebe, die mit einem Übungsschwert ausgeführt werden, und auch ungefährlicher als Hiebe eines Holzschwertes. Ein Holzschwert ist ja immer noch eine ganz brauchbare Keule.
- Sie ist aus Stahl und in der Stärke steif. Wenn man im Band ist, dann fühlt man den Druck und die Bewegung des Gegnerischen Schwertes ganz ausgezeichnet. Der Fechter ist nicht blind.
- Sie ist in der Schwäche biegsam. Beim Stoß auf den Körper des Übungspartners biegt sie sich. Dadurch wird kaum Kraft auf den Körper übertragen und Treffer durch Stiche sind völlig ungefährlich. Man kommt also mit ein paar harmlosen blauen Flecken davon und kann unbekümmert die eigentlich wichtigsten Angriffe (Stiche) üben.

Zusammengefasst benötigen wir also zum Training:

- Fechtfeder
- Fechtmaske
- Handschuhe
- Beim Sparring: Unterziehplastron
- Beim Sparring: optional eine leichte Polsterjacke

Ein gutes Schwert

Ein gutes Schwert soll leicht sein und schlank und locker in der Hand liegen, es soll drehfreudig sein und nicht prellen, wenn es auf Widerstand trifft. Es soll lang genug sein, um im Kampf eine gute Reichweite zu bieten, aber trotzdem nicht allzu lang, um schnell zu sein.

Eigenschaften, die ein Schwert nicht braucht, die aber von vielen Herstellern beworben werden, sind Härte und Bruchfestigkeit, wenn diese auf Kosten von Gewicht oder Ausgewogenheit oder auf Kosten der Elastizität gehen. Viele Schwerter werden extrem dick und robust gebaut, damit sie nicht brechen, wenn Ritterdarsteller Klinge auf Klinge einhacken. Diese Schwerter sind reine Schaukampfwaffen und zum Fechten nicht geeignet, da sie meist viel zu schwer sind und der Schwerpunkt zu weit vorne liegt. Andere Schwerter sind extrem gehärtet (und zwar durch gehärtet), um „schneidhaltig“ zu sein. Sie brechen bei der Benutzung.

Was also macht ein gutes Schwert aus?

Die Länge:

Je länger ein Schwert ist, desto größer ist die Reichweite, in der man seinen Gegner treffen kann, aber desto langsamer ist es bei gleichem Kraftaufwand. Es gilt also, einen Kompromiss zu finden. Generell kann man aber sagen, dass ein großgewachsener Fechter besser mit einem längeren Schwert zurechtkommt, als ein nicht so groß gewachsener, da er über breitere Schultern und längere Arme ein besseres Hebelverhältnis hat. Ein großgewachsener Fechter kann also den schon vorhandenen Reichweitenvorteil der langen Arme ausnutzen und verstärken, während ein „kürzerer“ Kämpfer mehr auf Schnelligkeit zählen sollte. Hier gibt es aus der Erfahrung eine einfache Faustregel: „Das Schwert soll Dir bis zur Achsel reichen“. Das bedeutet, wir stellen uns gerade hin und messen die Höhe vom Boden bis zur Achselhöhle. Das soll die Gesamtlänge des Schwertes sein. Bei einem Fechter von 170 cm Körpergröße wären das etwa 130 cm als Gesamtlänge des Schwertes.

Die Geometrie:

Die Geometrie des Schwertes bestimmt, ob ich es schnell bewegen kann oder nicht. Sie ist das Verhältnis von Klingenlänge, Grifflänge, Parierstange und Breite zueinander. 1958 wurde im schwedischen Västerås bei Restaurierungsarbeiten das Grab des 1512 verstorbenen schwedischen Kanzlers Svante Nilsson Sture geöffnet. In seinem Grab fand man sein Schwert, das einem im ausgehenden 15. Jahrhundert weit verbreiteten Typus entsprach. Die Geometrie dieses Schwertes erzeugt beim Betrachten ein starkes Gefühl der Harmonie. In dieser Geometrie nachgebaute Schwerter sind unglaublich schnell und beweglich und haben einen Schwingungsknotenpunkt unter der vorderen Hand am Heft (sie prellen nicht beim Hieb).

Die Geometrie ist: 8 zu 3 zu 2 zu $\frac{1}{2}$

Das bedeutet:

- 8 Teile auf Klinge (inklusive Kreuz)
- 3 Teile auf den Griff (inklusive Knopf)
- 2 Teile auf die Parierstange (beide Seiten, von Ende zu Ende)
- $\frac{1}{2}$ Anteil ist die Breite der Klinge an der breitesten Stelle (nahe am Kreuz)

Gesamtlänge:	130 cm	132 cm
Klinge (inklusive Kreuz)	94,54	96
Griff (inklusive Knopf)	35,45	36
Parierstange (Ende zu Ende)	23,63	24
Breite der Klinge	5,9	6

Der Schwerpunkt:

Die Position des Schwerpunktes entscheidet über die Drehfreudigkeit des Schwertes. Liegt er zu weit vorne, so verhält sich das Schwert wie eine Axt und viele sehr wichtige Bewegungen des Schwertes,

wie sie beim Fechten nach der Deutschen Schule notwendig sind, etwa beim Winden, werden stark behindert. Um den Schwerpunkt vom Mittelpunkt des Schwertes zum Gehilz hin zu verschieben, wird am Ende des Griffes der Knopf als Gegengewicht angebracht. Der Schwerpunkt sollte sich nahe am Kreuz befinden. Für unser Empfinden liegt ein optimaler Platz für den Schwerpunkt 2 Fingerbreiten vor dem Kreuz.

Das Gewicht:

Je leichter ein Schwert ist, desto weniger Kraft wird benötigt, um es zu beschleunigen. Das bedeutet, je leichter das Schwert ist, desto schneller kann man zuschlagen oder zustoßen. Zum Ausgleich für das sinkende Gewicht (dünnere Klinge) muss aber durch einen klugen Klängenquerschnitt für die nötige Stabilität gesorgt werden. Hier sieht man Schwerter, wo über einen zentralen Grat, eine Hohlkehle oder längs laufende, parallele Hohlkehlen bei gleichbleibender Steifigkeit Gewicht reduziert wurde.

Ein gutes Schwert hat von 1,6 Kg bis maximal 2 Kg (das Sture Schwert wiegt 1,81 Kg)

Die Wärmebehandlung:

Eisen mit einem Kohlenstoffgehalt von mehr als 0,2 und weniger als 2,06 % (also Stahl) ist härtbar. Bei der Wärmebehandlung wird der Stahl, je nach Kohlenstoffgehalt, auf etwa 1200° erhitzt und anschließend in einer Flüssigkeit (Wasser oder Öl) abgeschreckt. Durch die hohe Temperatur wird das innere Gefüge verändert und durch das Abschrecken kann sich diese Veränderung nicht mehr zurückbilden. Der Stahl ist jetzt sehr hart, aber leider auch spröde. Indem man den Stahl nun wieder auf eine kleinere Temperatur von 250° bis 300° (je nach Art des Stahls unterschiedlich) erhitzt und dann langsam abkühlen lässt (=Anlassen), kann man die Spröde (und damit auch die Härte) wieder verringern und den Stahl elastisch machen.

Für unser Schwert ist es in erster Linie wichtig, dass es bei der Benutzung nicht bricht, es soll aber nach dem Biegen auch wieder seine ursprüngliche Form einnehmen und nicht zu stark ausscharten. Es soll also unbedingt gehärtet und angelassen sein.

Wir wollen hier an dieser Stelle noch eine Unterscheidung nach dem Zweck des Schwertes treffen: Wollen wir das Schwert als Waffe führen oder wollen wir es zum Training mit Trainingspartnern bzw. für Schaukampf und Vorführungen benutzen? Ein scharfes Schwert, das uns als Waffe dienen kann, wird durch die dauernde Beanspruchung im Training oder bei Vorführung sehr rasch verbraucht und geht kaputt. Ebenso ist die Gefahr, den Trainingspartner zu verletzen einfach unverantwortlich groß. Ein Übungsschwert muss also stumpf sein und über eine Schlagkante verfügen. Dadurch wird die Gefahr für den Trainingspartner deutlich gemindert und das Übungsschwert lebt auch bedeutend länger. Ein Übungsschwert darf auch bei dauerndem Gebrauch nicht brechen und nicht splintern, wogegen ein scharfes Schwert selbstverständlich eine harte „Schneidleiste“ haben sollte. Daher werden scharfe Schwerter im idealen Fall differenziell gehärtet. Das bedeutet, dass der Kern des Schwertes elastisch ist, während die Schneide extrem hart sein kann. Bei einem Übungsschwert aber, das ja sowieso stumpf ist und eine breite Schlagkante hat, ist Schneidhaltigkeit (und damit auch eine hohe Härte) völlig sinnlos.

Obwohl es eigentlich offensichtlich ist, noch einmal eine Gegenüberstellung:

	Waffe	Übungsschwert
Gedacht für	Schnitt Test, Selbstverteidigung	Vorführungen, Schaukampf
Schneide	scharf	stumpf, Schlagkante vorhanden
Ort	spitz	rund
Härtung	Differenziell, elastischer Kern - harte Schneidleiste	Durch gehärtet, elastisch
Lebensdauer	Für wenige Kämpfe, nach jedem Kampf ist eine Reparatur notwendig	Bei guter Behandlung sind viele Jahre intensiver Nutzung möglich
Gefahr von Verletzungen	extrem hoch	mittel

Über den Kampf

Was ist ein Kampf

Als Kampf (althochdeutsch: Kampel Zank, lateinisch: campus = Feld, auch im Sinne von Schlachtfeld) wird eine Auseinandersetzung zweier oder mehrerer rivalisierender Personen bezeichnet, deren Ziel es ist, gewaltsam einen Vorteil zu erreichen, für das Gegenüber einen Nachteil herbeizuführen oder sich gewaltsam vor Schaden zu bewahren. Dabei wird, wenn es keine ausreichenden Einschränkungen gibt, auch eine Verletzung oder der Tod des Gegenübers billigend in Kauf genommen oder sogar angestrebt - Nun ja, das ist eine sehr allgemeine Beschreibung und aus einer Enzyklopädie entlehnt.

Beim Fechten nach der Deutschen Schule ist ein Kampf eine bewaffnete oder unbewaffnete Auseinandersetzung zweier Personen, bei der es das Ziel ist, den Gegner zu überwinden. Das bedeutet in diesem Falle, den Gegner kampfunfähig zu machen oder ihn so schwer zu verletzen, dass er den Grund für diesen Kampf aufgeben muss oder im Extremfall, wenn es sich um eine persönliche Angelegenheit handelt, an seinen Verletzungen stirbt. Der Tod des Gegners wird dabei in Kauf genommen, wenn nicht sogar angestrebt. Wir befinden uns also im Extrem der obigen Definition. Gleichzeitig befindet sich der Kämpfer selbst in allergrößter Gefahr, da der Gegner seinerseits ebenfalls alle erdenklichen Mittel rücksichtslos einsetzt, um dasselbe Ziel zu erreichen.

Die Deutsche Schule hat eigentlich eine sehr rigorose Einstellung zum Kampf, die mit den moralischen und rechtlichen Grundlagen in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr zu vereinbaren ist (Notwehrüberschreitung). Man muss sich jedoch vergegenwärtigen, dass dieses Kampfsystem mindestens 600 Jahre alt ist (belegt, möglicherweise ist es sogar älter). Damals, als es noch keine Fernmeldemittel zur Alarmierung von Sicherheitskräften gab und die Öffentliche Hand hauptsächlich Verwaltungsaufgaben erledigte, war es sicher notwendig, sich um Schutz und Recht selbst zu kümmern, und das bis zur letzten Konsequenz. Wie auch immer, auch wenn wir heute niemanden mehr verletzen oder töten wollen, sondern im Konfliktfall lieber unsere Rechtsschutzversicherung bemühen und unsere Trainingspartner durch die Nutzung von geeigneter Ausrüstung und Rücksichtnahme schonen, wollen wir hier den Kampf dennoch so betrachten, wie er im 15. Jahrh. vielleicht gesehen wurde. Dies ist notwendig, da diese Sichtweise entscheidende Auswirkungen auf die Prinzipien des Fechtens und die Ausführung der Techniken hat.

Wann beginnt ein Kampf

Der Kampf beginnt, wenn einer der beiden Kontrahenten entschlossen ist, unmittelbar folgend Gewalt anzuwenden und der andere keine Möglichkeit mehr hat, aus seinem Wirkungsbereich zu entkommen.

Diese Betrachtung ist wichtig, da sie das „Fechten“ auf eine Entfernung, auch außerhalb der unmittelbaren Waffenreichweite der Kontrahenten, ausdehnt. Die Annäherung (das Zufechten) wird Bestandteil des Kampfes. Dieses Ausdehnen des Fechtbegriffes auf außerhalb der Waffenreichweite hat enorme Auswirkungen auf die Taktik und die Techniken der Fechter.

Wann endet ein Kampf

Der Kampf endet, wenn einer der Kontrahenten sein Ziel erreicht und den Wirkungsbereich seines Gegners verlassen hat.

Auch diese Definition hat Auswirkungen auf das Fechten selbst. Um das Ziel des Kampfes zu erreichen muss man den Gegner nicht notwendigerweise reglos am Boden liegend zurücklassen. Es genügt oft, einen Treffer anzubringen und in sicherer Entfernung auf die Folgen des Treffers zu warten. Man muss sich bewusst sein, dass beispielsweise ein Stich in den Bauch im 15. Jahrhundert in jedem Fall tödlich endete, auch wenn der Getroffene direkt nach der Verwundung durchaus nicht kampfunfähig war. Dennoch konnte er z.B. seine Erbschaft nicht antreten oder den Vertrag nicht erfüllen, da er sehr wahrscheinlich einige Tage später seiner Verwundung erlag. Das Ziel des Kampfes wäre nach einem Stich eigentlich erreicht und der siegreiche Kämpfer könnte durch eine

Fortführung nichts mehr gewinnen, aber durch einen unglücklichen Gegentreffer alles verlieren. Es ist also wesentlich, zu wissen wann das Ziel erreicht ist und den Kampf aktiv zu beenden, bevor man selbst Schaden nimmt und damit den Erfolg gefährdet. Das bedeutet, nach einem Treffer nachzusetzen, bis das Ziel erreicht ist und dann abzuziehen und sich vom Gegner zu lösen. Damit wird auch der Weg zurück, also durch die Reichweite des Gegners seinen Wirkungsbereich verlassen, zum Teil des Fechtens und bedarf der Aufmerksamkeit des Lernenden.

Konzepte des Fechtens

Um einen Kampf gewinnen zu können, benötigt man ein Konzept. Man muss also wissen, wie man an den Kampf herangeht und was man wann und wie tut. Weiter oben haben wir das Konzept im Fechten definiert.

Konzept = Eine Strategie um den Kampf zu gewinnen. So eine Strategie ist ein Komplex aus Initiative, Techniken, Handlungsanweisungen und allgemeinen Lehren.

Wir haben beim Fechten nach der Deutschen Schule 3 Konzepte identifiziert. Diese sind das Vor, das Nach und das Indes. Diese Konzepte gelten durchgängig für die gesamte Deutsche Schule und finden sich auch im Ringen, im Dolchkampf, im Harnischkampf und in allen Techniken, die in den historischen Fechtbüchern beschrieben werden, die sich mit der Deutschen Schule befassen.

Lesen wir uns mal durch, was der Codex 44A8 zu Vor und Nach sagt:

Hie merck was da haist das vor:

Das ist, das du albeg solt vor komen, es seÿ mit dem haw oder mit dem stich ee wenn er, und wenn du ee kumpst mit dem haw oder süst das er dir vor setzen mües, So arbeit jnndes behendlich In der versatzung für dich mit dem swert oder sünst mit anderen stucken. So mag er zû kainen arbeit komen.

Hye merck, was da haist das nach:

Das nach, das sind die pruch wider alle stuck und häw die man auff dich treibt. und das vernÿm also: wenn er ee kumpt mit dem haw, wenn du das du im versetzen muest, So arbeit jnndes mit deiner vorsatzung behendlich mit dem swert zû der nagsten plöss. So prichstu ÿm sein vor mit deinem nach.

Der Codex enthält noch einen sehr eindrucksvollen Absatz zum Indes:

Hie merck eben den text und die glos von dem fülen und von dem wort das da jnndes haisset:

Das fulen lere jnndes das wort schneidet sere

Glosa: Merck, dass fülen und das wort jnndes die gröst und die pöst kunst im swert ist und wer ein maister des swertz ist oder sein wil und kan nicht das fülen und vernÿmpt nicht dar zu das wort jnndes, So ist er nicht ein maister, wenn er ist ein püffel des swertz. Dar umb soltu die zwai ding vor allen sachen gar wol lernen das du si recht verstest.

Hie merck die ler von dem fülen und von dem wort das da haist jnndes:

Merck, Wenn du mit dem zû vechten zû jm kumpst und einer dem anderen an das swert pindet, So soltu jn dem als die swert zû sammen klitzen, zû hant fül ob er waich oder hert an gepunden hat und als pald du das emphunden hast, So gedenck an das wort jnndes. Das ist das du In dem selbigen emphunden behendlich solt arbeit am swert. so ist er geslagen ee wenn er sein gewar wirt

Hie soltu mercken: Das das fülen und das wort jnndes ein dinck ist und ains an daß ander nicht gesein mag und das vernÿm also: wen du jm an sein swert pindest, So müstu ze hant mit dem wort jnndes fülen ab er am swert waich oder hert ist, und wenn du hast gefült, So mustu aber jnndes arbeit nach der waich und nach der hert am swert. Also sein sÿ paiden nicht wenn ein dinck und das wort jnndes das ist zû vor aus In allen stucken. und das vernym also: jnndes dupliert, jnndes mutirt, jnndes wechselt durch, jnndes laufft durch, jnndes nÿmpt den schnit, Indes ringet mit, jnndes nÿmpt das swert, jnndes thuet was dein hertz begert.

Jnndes, das ist ein scharffes wort do mit alle maister des swertz vorschnÿten werden die das wort nicht wissen noch vernömen. Das ist der schlüssel der kunst.

Wir haben also folgende 3 Konzepte:

- Das Vor: Den Gegner angreifen, ehe dieser angreifen kann. Also selbst der Angreifer sein und als Angreifer treffen, bevor der Gegner etwas dagegen unternehmen kann, ihm also „zuvor kommen“. Im Vor liegt die Initiative.
- Das Nach: Auf die Aktionen des Angreifers reagieren und seine „Stücke brechen“. Also alle Versuche des Angreifers zu treffen abwehren und durch einen Gegenangriff selbst zu treffen („ins Vor kommen“).
- Das Indes: Gleichzeitig mit den Aktionen des Gegners, gemeinsam mit den Aktionen des Gegners arbeiten. Indes ist schneller als die Reaktion, da Indes gleichzeitig geschieht. Indes kann auch aus dem Vor oder aus dem Nach gearbeitet werden. Aus dem Vor können die Abwehrversuche des Gegners indes wirkungslos gemacht werden (siehe Duplieren, Mutieren oder die Fehler) oder aus dem Nach kann der Gegner indes getroffen werden (Absetzen, Winden, etc.)

Wir sehen aber, dass diese 3 Konzepte nicht wie die 3 „Zeiten“ in der Sprache oder in der Physik (Zukunft, Gegenwart, Vergangenheit) gleichwertig nebeneinander stehen, sondern dass es eine Hierarchie gibt. Das Nach rangiert hinter dem Vor. Also ist das Vor immer anzustreben gegenüber dem Nach. Indes ist die höchste Form. Sie ist sowohl im Vor als auch im Nach möglich und erlaubt dem Verteidiger, den Angreifer zu schlagen oder dem Angreifer die Abwehr des Verteidigers zu verhindern.

Die Prinzipien des Schwertkampfes

So wie wir die Anweisungen in den alten Fechtbüchern, besonders des Codex 44A8, gelesen und verstanden haben, werden beim Fechten nach der Deutschen Schule weniger bestimmte Techniken in bestimmten Situationen empfohlen (siehe die vielen wenn/dann Situationen aus anderen Kampfsystemen) sondern vielmehr Prinzipien genannt und gelehrt, die über die Beispielsituationen vermittelt werden. Sie stellen einen allgemeinen Lösungsweg dar, sind allgemeine Ratschläge, wie eine bestimmte Problemstellung gelöst werden kann und nennen verschiedene mögliche Techniken. Diese Prinzipien sollen dann im Kampf kreativ angewendet werden.

Prinzip = Weg, um eine benannte Aufgabenstellung zu meistern. In so einem Lösungsweg sind verschiedene, in der jeweiligen Situation passende, Techniken möglich.

Wir haben folgende Prinzipien identifiziert:

- Zufechten – Beim angreifen durch die Reichweite des Gegners hindurch, sich durch das Einnehmen einer Hut gegen Treffer schützen. Dabei kann der Gegner während der Annäherung auch zu einer gewünschten Aktion verleitet oder zu einem Positionswechsel gezwungen werden.
- Ansetzen – Eine Bewegung (z.B. ausholen) oder einen Positionswechsel des Gegners ausnutzen, um einen eigenen Angriff durchzuführen. Man geht davon aus, dass der Gegner während dieser Bewegung mit dieser beschäftigt ist und zu keiner Abwehr des Angriffes kommen kann. Es ist notwendig die Bewegungen des Gegners zu antizipieren, um erfolgreich im richtigen Augenblick angreifen zu können.
- Absetzen – Gleichzeitig mit dem Angriff des Gegners den Gegner treffen und dabei seinen Angriff abwehren. Man führt zeitgleich mit dem Angriff des Gegners seinen eigenen Angriff so aus, dass der Angriff des Gegners in den Stich oder den Hieb hinein gefochten wird. Dabei nutzt man das eigene Schwert auch als Schild, indem man sorgfältig die Linie geschlossen hält.
- Versetzen – Einen Angriff des Gegners so abwehren, dass man nicht getroffen wird und anschließend eine günstige Position für Folgetechniken eingenommen hat. Dabei wird das eigene Schwert immer dem Stich oder Hieb so „vor gesetzt“, dass man unmittelbar nach der Abwehr in der Lage ist, sofort zu stechen oder zu hauen, ohne vorher auszuholen oder den Ort auszurichten.
- Nachsetzen – Die Beeinträchtigung des Gegners durch einen Treffer sofort ausnutzen und mit einer Folgetechnik den Gegner so schwer verwunden, dass das Ziel des Kampfes erreicht ist.

- Abziehen – Vom Gegner lösen und seine Reichweite verlassen. Dabei wird konsequent die Linie geschlossen und das Schwert des Gegners in einer Bindung kontrolliert oder die bedrohte Blöße mit einer Hut geschützt.
- Überlaufen – Einen Angriff des Gegners, der gegen die unteren Blößen oder gegen die Beine gerichtet ist, nicht abwehren, sondern mit einem gleichzeitigen Gegenangriff gegen die oberen Blößen / den Kopf neutralisieren. Dabei nutzt man den Reichweitenvorteil, der dadurch gegeben ist, dass die Hypotenuse eines rechtwinkligen Dreiecks (Angriff zu den Beinen) immer länger ist als die Ankathete (in Schulterhöhe gestreckte Arme).
- Einlaufen – Die Entfernung zum Gegner rasch verkürzen, in ihn hinein laufen und dabei verhindern, dass er sein Schwert wirkungsvoll einsetzen kann. Dabei wird der Gegner entweder aus dem Gleichgewicht gestoßen oder mit Knopf oder Kreuz verletzt. Es wird darauf geachtet, dass die Linie geschlossen bleibt und die Waffe des Gegners in der Bindung kontrolliert wird.
- Durchlaufen – Wenn sich die Gelegenheit bietet (der Gegner läuft ein), am gegnerischen Schwert vorbei gehen und den Gegner mit Ringtechniken angreifen oder den Gegner mit Knopf oder Kreuz verletzen. Charakteristisch ist dabei, dass aus der Angriffslinie des Gegners heraus getreten und seinen Angriffsschwung ausgenutzt wird.
- Umschlagen – Wenn der Gegner einen eigenen Hieb mit zu viel Kraft versetzt hat, kann man den Schwung ausnutzen und das Schwert zur anderen Seite umschlagen, um dort zu treffen. Dabei kann man den überschüssigen Schwung des Gegners vom Versetzen mitnehmen und in den Gegner leiten. Hierbei muss man jedoch vorsichtig sein, denn ein erfahrener Gegner könnte während des Umschlagens zustechen.
- Nachreisen – Nach einem fehlgegangenen Angriff des Gegners seinerseits treffen, indem man seiner Bewegung folgt und augenblicklich eine passende Technik einsetzt oder zumindest eine Zecke anbringt. Dabei wird darauf geachtet, dass die Linie geschlossen bleibt.
- Fehler – Der Gegner wird zu einer unpassenden Reaktion auf den eigenen Angriff verführt (verfehlen des Schwertes beim Versetzen) indem man einen Angriff nicht zu Ende bringt und dem Gegner den Klängenkontakt verwehrt. Er versucht zu versetzen, „fehlt“ aber dabei und öffnet die Linie. Unmittelbar anschließend kann man den Gegner mit einer Technik anderswo treffen.

Grundsätze

Unsere Grundsätze sind allgemeine Lehren im Fechten, die für alle Stücke und in allen Situationen gelten. Wir haben folgende Grundsätze identifiziert:

Linie schließen:

Die Linie ist die gerade Verbindung zwischen den beiden Kontrahenten. Wer die Linie frei findet und sie mit seiner Waffe erreichen kann, kann auch seinen Gegner verletzen. Die Linie schließen nennt man, sein Schwert zwischen das Schwert des Gegners und sich selbst zu bringen. Der Fechter bringt immer und in jeder Situation sein Schwert zwischen sich und das Schwert des Gegners. Er schützt sich damit vor Gegentreffern und Verletzungen. Dies gilt nicht nur bei der Abwehr von Angriffen (hier ist es offensichtlich, das Schwert muss auch gleichzeitig unser Schild sein) sondern ganz besonders wenn er selbst angreift und den Gegner haut oder sticht.

Mit dem Ort die Blößen suchen:

Der Ort sucht immer und in jeder Situation die Blöße des Gegners. Das bedeutet, dass der Fechter immer danach trachtet, den Ort auf den Gegner ausgerichtet zu halten. Dies gilt für das Einnehmen der Hutten Pflug und Ochs ebenso wie für jede andere Aktion in Angriff oder Verteidigung. Wenn er einen Hieb oder einen Stich versetzen muss, so soll der Ort danach auf den Gegner ausgerichtet sein. Wenn er selbst einen Hieb ausführt und verfehlt, so soll der Ort auf den Gegner ausgerichtet zum Stillstand kommen.

Mit der Stärke die Schwäche suchen:

Der Fechter sucht in der Bindung immer, mit der Stärke seines Schwertes die Schwäche des gegnerischen Schwertes zu fassen. Aufgrund des besseren Hebelverhältnisses kann er so das Schwert seines Gegners kontrollieren und den Ort ins Ziel bringen.

Weich und hart prüfen:

Der Fechter sucht, wenn die Schwerter zusammenklirren oder in der Bindung sind, immer zu fühlen, ob der Gegner Druck ausübt oder nicht, und wenn ja, welche Richtung dieser Druck geht. Je nachdem wie der Druck gestaltet ist, arbeitet der Fechter nach „weich“ oder „hart“ am Schwert.

Nahe in den Bund treten:

Der Fechter sucht innerhalb der Reichweite des Gegners das Schwert des Gegners zu kontrollieren indem er in den Bund tritt. In den Bund treten, heißt mit seiner Klinge an die Klinge des Gegners anbinden und den Kontakt zur Klinge des Gegners halten. So kann er die Linie geschlossen halten und fühlen.

Nicht den Hauen nachgehen:

Der Fechter sucht, die Initiative zu halten und das Geschehen im Kampf zu bestimmen. Anstelle zu sehen, was der Gegner tut und dann darauf zu reagieren, gibt der Fechter selbst das Tempo und die Aktionen des Kampfes vor.

Wir versuchen die Grundsätze immer und in jeder Situation zu befolgen und behalten sie immer gegenwärtig.

Übersicht über Begriffe im Fechten im „Langen Schwert“

Was ist eigentlich das „Lange Schwert“?

Das „Lange Schwert“ ist das Thema des ersten Teils des Codex 44A8 und ein Thema der meisten anderen Fechtbücher der Deutschen Schule. Es steht auch im Mittelpunkt der Betrachtungen im vorliegenden Buch.

Das „Lange Schwert“ ist ein Begriff, der eigentlich in aller Munde ist. Er wird in Film und Fernsehen, auf Mittelaltermärkten, in wissenschaftlichen Abhandlungen, in Museen und auch von den historischen Fechtern verwendet, welche die Deutsche Fechtschule lernen und praktizieren. Meistens wird damit das Schwert des Spätmittelalters bezeichnet, weil es eben „lang“ ist und sich in Handhabung und Form deutlich von Schwertern aus anderen Epochen unterscheidet, sodass man glaubt, darin eine eigene Klasse von Waffen erkennen zu können. Man benennt diese Waffe „das Lange Schwert“. Es ist beidhändig zu führen, aber leichter als die „Bidenhänder“ späterer Zeiten und wird schon seit einiger Zeit in den Museen so kategorisiert.

In den historischen Quellen, und zwar in den Fechtbüchern des Spätmittelalters, bezeichnet dieser Begriff jedoch nicht die Waffe oder eine Klasse von Waffen, sondern die Fechtweise. Ausgehend von den Umständen des Kampfes ungerüsteter Gegner wird die Reichweite des Schwertes ausgenutzt und das Schwert „lang“ gehalten, also mit beiden Händen am Gehilz. Die dadurch bedingte Fechtweise wird „im Langen Schwert“ genannt. Eigentlich sagt man also nicht „ich kämpfe **mit** dem Langen Schwert“ sondern „ich kämpfe **im** Langen Schwert“. Im Gegensatz dazu steht die völlig andere Fechtweise „im Kurzen Schwert“, in welcher wegen der Rüstung des Gegners eine andere Waffenhaltung (mit der linken Hand in der Mitte der Klinge) notwendig ist. Beide Fechtweisen, die „Kurze“ und die „Lange“ verwenden dieselbe Waffe.

Historische Bezeichnungen versus neue Wortschöpfungen

Im obigen Absatz sehen wir schon unser Problem. Begriffe wandeln über die Zeit ihre Bedeutung oder werden von verschiedenen Gruppen (oben: Fechter und Museumskuratoren) in ihrem jeweiligen Kontext mit unterschiedlichem Inhalt verwendet. Leider sind auch nicht wirklich alle Informationen über das Fechten, die früher vielleicht verfügbar waren, noch erhalten, da in den über 500 Jahren möglicherweise vieles verlorengegangen ist oder in Fechtbüchern von vorne herein gar nicht erwähnt wurde. Man hat diese Informationen damals vielleicht als selbstverständlich vorausgesetzt. Dazu kommt noch, dass wir in unserer heutigen, technokratischen Zeit einen viel größeren Bedarf an genauen Bezeichnungen haben, als unsere Altvorderen hatten, die das offensichtlich viel lockerer handhabten.

Nichts desto weniger benötigen wir heute für die Techniken und die Lehren der Fechtkunst genaue Bezeichnungen, die eindeutig und beschreibend sind und leicht im Gedächtnis verbleiben. Schließlich wollen wir uns effizient mit anderen Fechtern austauschen und unser Wissen an Lernende weitergeben.

Wir könnten also allen in den Quellen gefundenen Techniken und Methoden und den Extrapolationen jeweils einen modernen Begriff zuordnen und ein völlig neues, geschlossenes Benennungssystem erfinden, das unseren heutigen Anforderungen gerecht wird. Das ist aber nicht sinnvoll, da alle Fechter ab einem bestimmten Niveau dazu angehalten sind, sich selbst mit den Quellen auseinanderzusetzen und sie zu studieren. Und dieses Quellenstudium ist absolut notwendig, um, wie weiter oben schon dargelegt, eine Drift durch die individuelle Interpretation der einzelnen Lehrer zu verhindern. Um dabei nun Missverständnisse und Fehler zu vermeiden, sollten also alle in den historischen Fechtbüchern vorkommenden Begriffe und Benennungen möglichst quellentreu im damals gebräuchlichen Kontext in der damals gebräuchlichen Bedeutung verwendet werden. Leider werden wir aber mit den dort verwendeten Begriffen heute nicht mehr auskommen. Hier gilt es, einen Kompromiss zu finden, der sowohl ein genaues Lesen und Verstehen der historischen Fechtbücher als auch eine präzise und effiziente Kommunikation mit modernen Mitteln (email) ermöglicht und unseren heutigen Ansprüchen nach Kategorisierung und Benennungseindeutigkeit genügt.

Wir versuchen also folgenden Weg zu gehen:

1.) Die meisten in den historischen Fechtbüchern (Einschränkung: Fechtbücher der Deutschen Schule) vorkommenden Begriffe werden in der ursprünglichen Bedeutung verwendet. Beispiele: im Langen Schwert, Ort, Zwerchhau, Ochs, Pflug, Absetzen, Zufechten, Durchwechseln, Einlaufen, Krieg, etc. Zu dieser Bedeutung kommt kein weiterer Inhalt hinzu. Es werden auch keine zusätzlichen, moderneren Begriffe für diese Inhalte verwendet.

2.) Manche der originalen Begriffe werden als Ausnahmen in erweiterter Bedeutung verwendet, wenn eine Extrapolation in den Textstellen, in denen sie vorkommen, dieses begründet nahelegt und es nicht sinnvoll wäre, dafür einen völlig neuen Begriff einzuführen, da die Bedeutung auch im Original verschwommen wirkt. (Warnung an die Reenactors: das ist spekulativ.) Beispiel: Ansetzen wird im Codex 44A8 einmal als Stichtechnik (Ansetzen im Kurzen Schwert) und andermal als Fechtprinzip für Stiche (Ansetzen im Langen Schwert) verwendet. Wir erweitern die Bedeutung für alle Textstellen und verwenden es als Fechtprinzip für Stechen und Hauen.

3.) Für Inhalte, die wir aus oben genannten Gründen benennen wollen, für die aber in den historischen Fechtbüchern keine originalen Begriffe zu finden sind, verwenden wir allgemein gebräuchliche Begriffe aus späterer Zeit. Beispiele: Grundhuten, Nebenhuten, Oberhau, Unterhau, Kampfstellung, Parade, Mensur, Spiegelfechten, Meisterhau, etc.

4.) Für Inhalte, die wir aus oben genannten Gründen benennen wollen, für die aber auch keine allgemein gebräuchlichen Begriffe späterer Zeit vorhanden sind, finden wir neue Begriffe, die sich in die allgemeinen Namens und Begriffskonvention der bis zu diesem Zeitpunkt vorhandenen Begriffe einfügen und daher ästhetisch nicht störend wirken. Beispiele: Heftgriff, Daumengriff, Oberstich, Unterstich, Oberschnitt, Unterschnitt, Linie, Schande, Verhängnis, etc.

5.) Schlussendlich werden einige der originalen, historischen Bezeichnungen für einzelne Techniken in den jeweiligen Fechtbüchern durch offensichtlich moderne ersetzt, wenn sie nicht eindeutig oder nicht beschreibend sind und nur schwer im Gedächtnis bleiben. Beispiel: „aber ein Leibringen“ wird ersetzt durch „rückwärts zugewandt werfen“ oder „2.Leibringen“.

Wir versuchen durch diese Vorgehensweise zu erreichen, dass eine effiziente Kommunikation möglich ist, ohne dass dabei das Lesen und Verstehen der originalen Beschreibungen in den historischen Fechtbüchern allzu sehr beeinträchtigt wird. Allerdings ist bei dieser Begriffskonvention wichtig, dass der Fechter sich der Ursprünge und der Inhalte der verwendeten Bezeichnungen immer bewusst ist, um einerseits Missverständnisse mit Historikern oder mit Reenactors zu vermeiden und andererseits nicht selbst Irrtümern aufzusitzen.

Machen wir uns an die Auflistung und die Definition der beim Erlernen der Deutschen Schule verwendeten Begriffe und beginnen wir mit einer Übersicht.

Pegriffe mal eynfach zu Papier gecheudert vnd one Verklärung gesamelt.

Dieser Absatz dient nur dazu, den Leser mit den Begriffen zu konfrontieren, die ihm in den folgenden Skripten begegnen werden. Dort werden wir auch eine genaue Definition erfahren und lernen, was es damit auf sich hat.

Teile am Schwert:

Klinge, Gehilz, Ort, Schwäche, Stärke, Hohlkehle, Fehlschärfe, Kreuz, Heft, Knopf, lange Schneide, kurze Schneide.

Griffarten:

- Heftgriff
- Daumengriff

Huten:

Vom Tag über dem Kopf	Vom Tag über der Schulter
Ochs	Kron
Pflug	Langort (Langer Ort)
Alber	Schrankhut

Hängen:

- Oberes Hängen
- Unteres Hängen:

Die 3 Wunder (Verwundungen):

Stich

- Oberstich
- Unterstich

Hieb

- Oberhau
- Unterhau

Schnitt

- Oberschnitt
- Unterschnitt

Initiative:

<i>vor</i>	<i>indes</i>	<i>nach</i>
Ansetzen: - mit Stich - mit Hieb - mit Schnitt - mit den 4 Versatzungen Fehler Zufechten	Absetzen: - in Ochs - in Plug - in die 4 Versatzungen Duplieren, Mutieren Winden, Durchwechselln Henddrucken, Schneiden Einlaufen, Durchlaufen Ringen, Schwertnehmen	Versetzen: - in Ochs - in Plug - mit den 4 Versatzungen - mit Zornhau Nachreisen

Kampf:

- Zufechten
- Handarbeit
- Abziehen

5 Meisterhaue:

- Zornhau
- Scheitelhau
- Krumphau
- Zwerchhau
- Schielhau

Duplieren / Mutieren

Sprechfenster

Fühlen (hart am Schwert / weich am Schwert / „dumm am Schwert“)

Winden:

- gegen den Druck (1.Winden)
- mit dem Druck (Seitenwechsel – 2.Winden)
- Ort senken (3.Winden)
- Gehilz senken (4.Winden)
- Durchwechseln
- Duplieren, Mutieren
- Absetzen in Pflug und Ochs

Zornhau und seine Stücke:

- Zornhau
- Zornhau-Ort
- Einschließen des langen Ortes
- Abnehmen
- Zucken
- Winden

Vom Schwert:

<i>aus der Bindung</i>	<i>aus dem Zufechten</i>
Zucken	Zucken mit Fehler
Abnehmen	Abnehmen mit Fehler
Durchwechseln	Durchwechseln mit Fehler
Schnappen	Schnappen mit Fehler

Henddrucken:

- mit Unterschnitt
- mit Oberschnitt

Einlaufen:

- mit der Stärk überdringen
- mit Knaufstoß
- mit Parierstangenstoß
- mit Ringtechniken

Durchlaufen:

- mit Knaufstoß
- mit Parierstange
- mit Ringtechniken

Verkehren

Leibringen:

- rückwärts abgewandt (unter der Achsel durch)
- rückwärts zugewandt (über dem Hals)
- vorwärts abgewandt (über die Hüfte)
- vorwärts zugewandt

Armringen:

- seitlich unter dem Ellbogen
- einhändig hinter das Gehilz

Schwert nehmen:

- seitlich unter dem Ellbogen
- einhändig hinter das Gehilz (die Schande)

Prinzipien:

- Zufechten
- Ansetzen
- Absetzen
- Versetzen
- Nachsetzen
- Abziehen
- Überlaufen
- Umschlagen
- Nachreisen
- Fehler
- Einlaufen
- Durchlaufen

Konzepte:

- Vor
- Indes / Fühlen
- Nach

Grundsätze:

- Linie schließen
- Mit dem Ort die Blößen suchen
- Mit der Stärke die Schwäche suchen
- Weich und hart prüfen
- Nahe in den Bund treten
- Nicht den Hauen nachgehen

Begriffsglossar

Dieses Kapitel dient nun der Vereinheitlichung der Inhalte in den verwendeten Bezeichnungen. Wenn wir mit anderen Fechtern sprechen und Fechtbegriffe verwenden, sollten wir sicherstellen, dass alle Beteiligten den Worten den gleichen Inhalt beimessen (siehe oben). Wenn die Bedeutung unklar oder verschwommen ist, oder von den Übenden unterschiedlich wahrgenommen werden, entstehen Missverständnisse, die zu Folge haben, dass einem Lernenden möglicherweise Erkenntnisse entgehen und er falsche Bewegungen einübt. Dieses Begriffsglossar hier dient also der Definition. Es ist aber eine Übereinkunft, die wir hier für uns treffen und nicht überall gültig, da andere Fechtgruppen eine andere Sicht haben können und Begriffe vielleicht mit abweichender Bedeutung verwenden. Für den Zweck dieses Werkes ist es aber notwendig, hier eine für uns bindende Übereinkunft zu treffen. Lesen wir uns also die Begriffsdefinitionen durch, bevor wir uns ans Training machen. Wir wollen hier, wie oben allgemein dargelegt, eine Mischung aus historischen Begriffen und ergänzenden, modernen Wortschöpfungen benutzen.

Das Gerät:

Schwert	Zweischneidige Klingewaffe, die zum Hieb, zum Stoß und zum Schnitt geeignet ist
Klinge	Der Teil der Waffe von der Spitze bis zur Parierstange
Gehilz	Der zum Halten bestimmte Teil des Schwertes, von der „Parierstange“ bis zum Knauf
Ort	Das Ende einer Waffe (vorne die Spitze = der schneidende Ort, hinten der Knauf= der schlagende Ort)
Schneide	Der geschliffene Teil der Klinge
Lange Schneide	Die Schneide, die in ihrer Position gerade in Verlängerung des Unterarmes steht
Kurze Schneide	Die Schneide, die in ihrer Position gerade dem Unterarm zugewandt steht
Schwäche	Der Teil des Schwertes von der Mitte der Klinge bis zur Spitze (Ort)
Stärke	Der Teil des Schwertes von der Mitte der Klinge bis zum Gehilz
Fehlschärfe	Ein Teil der Klinge, der bewusst stumpf gehalten ist und eine breite Kante aufweist, meist kurz vor dem Gehilz oder in manchen Fällen in der Mitte der Klinge (zum Greifen beim Harnischkampf)
Hohlkehle	Ausnehmung in der Fläche der Klinge, die der Gewichtsreduktion dient (fälschlicherweise als Blutrinne bezeichnet)
Kreuz	Die Parierstange
Heft	Der Handgriff
Knopf	Das Gegengewicht am Ende des Griffes
Degen	Dolch mit Scheiben an beiden Enden des Griffes. Wird zum Stechen beim Harnischkampf verwendet und hat einen dreieckigen Querschnitt
Harnisch	Plattenrüstung
Messer	Einschneidige Klingewaffe, die zum Hieb und zum Schnitt geeignet ist
Glefen	Eine Lanze

Allgemeine Begriffe:

Langes Schwert	Fechtweise, ein Schwert beidhändig am Gehilz und mit großer Reichweite zu führen
Kurzes Schwert	Fechtweise, ein Schwert beidhändig, mit einer Hand am Gehilz und der anderen in der Mitte der Klinge, mit geringer Reichweite zu führen. Beim Kampf im Harnisch ist das notwendig, um das Schwert als Hebel einsetzen zu können
Blöße	Angriffsziel, an dem wir den Gegner verletzen können, weil er gerade ungeschützt ist
Zedel	Ein Merkvers, ein kleiner Reim mit wichtigem Inhalt (etwa: „ist er weich, stech ich gleich“)
Gloss	Die Glosse, die Erklärung zu einem Zedel
Leychmeister	Historischer Begriff für einen unfähigen Mochteternfechtlehrer, dessen Schüler üblicherweise ihre Kämpfe verlieren, wörtlich Leichenmeister oder Leichenproduzent
Schirmmeister	Historischer Begriff für einen seriösen Fechtlehrer, dessen Schüler sich meist zu verteidigen wissen

Schirmen	Alter Begriff für das Fechten mit dem Schwert, sich schirmen, etwa „Selbstverteidigung“
----------	---

Fechtbeispiele:

Heftgriff	Eigene Wortschöpfung: Haltweise des Schwertes mit beiden Händen am Gehilz und der langen Schneide in Verlängerung des Unterarmes
Daumengriff	Eigene Wortschöpfung: Haltweise des Schwertes mit beiden Händen am Gehilz und der Fläche der Klinge in Verlängerung des Unterarmes mit dem Daumen der Führhand an der Klinge
Halbschwert	Historischer Begriff: Haltweise des Schwertes mit der rechten Hand am Gehilz und der linken Hand in der Mitte der Klinge zum Kampf im „Kurzen Schwert“
Kampfstellung	Moderner Begriff für die Beinstellung im Kampf
Kampfhaltung	Moderner Begriff für die Körperhaltung im Kampf
Hut	Historischer Begriff für Kampfhaltungen mit einer Waffe, Hutten schützen und dienen als Ausgangsposition, Durchgangsposition und Endposition bei Aktionen im Kampf (vgl. „auf der Hut sein“)
Leger	Historischer Begriff: Lage, Haltung. Ein Synonym für Hut.
Grundhuten	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Bezeichnet die wichtigsten Stellungen zum Hauen oder Stechen: Vom Tag über dem Kopf, Alber, Ochs, Pflug
Nebenhuten	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Bezeichnet Stellungen für allgemeine Fechtstücke: Kron, Langer Ort, Schrankhut, Vom Tag über der Schulter
Meyerhuten	Moderner Begriff für diverse Stellungen, die von Joachim Meyer eingeführt wurden und die in der Deutschen Schule eigentlich nicht vorkommen und von uns nicht gelernt werden: Wechsel, Einhorn, Schlüssel, Zornhut
Hängen	Historischer Begriff, der eine Position mit dem Ort Richtung Gegner bezeichnet, also eigentlich Ochs und Pflug. Wir verwenden den Begriff Hängen heute mit leicht veränderter Bedeutung für die Endposition nach einem Grundhieb, wenn nicht durchgeschlagen wurde, also wie Ochs/Pflug aber im Heftgriff.
Oberes Hängen	Position nach einem Unterhau, Gehilz oben, Ort hängt nach unten in Richtung der Blöße des Gegners
Unteres Hängen	Position nach einem Oberhau, Gehilz unten, Ort hängt nach oben in Richtung der Blöße des Gegners
Verhängen	Eine Technik, den Hieb des Gegners ins Obere Hängen zu fechten, also im Hängen zu blocken und abgleiten zu lassen, um dann selbst zuzuschlagen. Diese Technik ist nicht Teil der Deutschen Schule. Sie kommt vermutlich aus dem Kendo (dort heißt sie Do-Kaeshi-Men) und ist für den Ausübenden selbst extrem gefährlich, wenn der Gegner ein etwas erfahrener Fechter ist. Wir üben das nicht.
Die 3 Wunder	Eigentlich: die 3 Verwundungen. Wir haben 3 Möglichkeiten, den Gegner mit dem Schwert zu verletzen: Hieb, Stich und Schnitt.
Oberhau	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Hieb, der von oben Richtung abwärts geführt wird, mit dem Ziel, den Gegner zu verletzen
Unterhau	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Hieb, der von unten Richtung aufwärts geführt wird, mit dem Ziel, den Gegner zu verletzen
Mittelhau	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Ein Hieb, der horizontal geführt wird, mit dem Ziel, den Gegner zu verletzen. Diese Technik ist nicht Teil der Deutschen Schule. Sie wurde vermutlich von Joachim Meyer eingeführt. Wir üben diese Technik nicht, da der Mittelhau die Linie nicht schließt und daher extrem gefährlich für den Ausübenden ist.
Oberstich	Moderner Begriff für einen Stich, der von oben nach abwärts geführt wird, meist aus dem Ochs
Unterstich	Moderner Begriff für einen Stich, der von unten nach aufwärts geführt wird, meist aus dem Pflug
Oberschnitt	Moderner Begriff für einen Schnitt, der von oben nach abwärts geführt wird
Unterschnitt	Moderner Begriff für einen Schnitt, der von unten nach aufwärts geführt wird
Linie	Moderner Begriff: das ist die Gerade zwischen den beiden Kontrahenten von Körpermitte zu Körpermitte. Wenn der Gegner die Linie frei findet, kann er den Fechter verletzen. Wenn das Schwert des Fechters zwischen dem Fechter und dem Schwert des Gegners ist, sodass dieser den Fechter nicht erreichen kann,

	nennt man das „die Linie ist geschlossen“. Diesen Begriff gibt es auch im Modernen Sportfechten
Versetzen	Historischer Begriff: eigentlich „vor setzen“. Dem Hieb oder dem Stich des Gegners das eigene Schwert vor setzen und damit abwehren, aber gleichzeitig eine günstige Situation herstellen (z.B. Versetzen mit Zornhau). Ein Fechtprinzip aus dem Nach.
Parade	Späterer Begriff (Rapierechten): einen Hieb parieren – einfach das Schwert davor halten oder gegen den Hieb/Stich schlagen ohne einen Vorteil daraus zu ziehen. Wir vermeiden die Parade im langen Schwert. Die Parade hat im Fechten mit Rapier, Hofdegen oder dem Florett aber seine Berechtigung.
Ansetzen	Historischer Begriff: zum richtigen Zeitpunkt den Ort ansetzen und stechen. Eigentlich ein Fechtprinzip aus dem Vor
Absetzen	Historischer Begriff: den Angriff des Gegners abwehren und ihn gleichzeitig damit treffen. Ein Fechtprinzip aus dem Indes.
Nachsetzen	Moderner Begriff. Ein Fechtprinzip aus dem Vor: die günstige Situation nach einem Treffer ausnutzen, um den Gegner mit einer Folgetechnik so schwer zu verwunden, dass das Ziel des Kampfes erreicht ist.
Zufechten	Historischer Begriff: Durch die Reichweite des Gegners hindurch angreifen und ihn dabei zu Hutwechsel zwingen oder zu Angriffen verführen. Ein Fechtprinzip aus dem Vor
Handarbeit	Späterer Begriff (Joachim Meyer). Alle Stücke und Techniken, die gefochten werden, sobald man am Gegner ist. Ein witziger Gedanke nebenbei: ist das Zufechten dann die „Kopfarbeit“?
Abziehen	Historischer Begriff: sich durch die Reichweite des Gegners hindurch unbeschadet vom Gegner lösen. Ein Fechtprinzip aus dem Nach.
Meisterhau	Späterer Begriff (Joachim Meyer). 5 besondere Hiebe, die im Codex44A8 den Meistern zugerechnet werden („fünff verporgen haw“). Meisterhau haben sowohl eine defensive als auch eine offensive Funktion. Man kann sie einsetzen, um sich zu schirmen aber auch, um den Gegner zu verletzen.
4 Versatzungen	Historischer Begriff: mit 4 Meisterhauen kann man Hut brechen. Die Technik, eine Hut mit einem Meisterhau zu brechen, nennt man Versatzung.
Bindung	Historischer Begriff: Eine Situation, in der die Klingen der Schwerter sich berühren und Druck ausgeübt wird. In der Bindung fühlt der Fechter die Bewegung des Gegners und kontrolliert dessen Schwert.
Sprechfenster	Eine Situation in der Bindung, die ihre Dynamik verloren hat und in der beide Kontrahenten die Bindung aufrecht erhalten, um zu fühlen, wenn der Gegner seine nächste Aktion startet. Ein historischer Begriff.
Anbinden	Einen Hieb oder Stich so versetzen oder einen Hieb so führen, dass das Schwert des Gegners in der Bindung verbleibt und nicht weg geprellt wird. Ein historischer Begriff.
Am Schwert	Moderner Begriff: Alle Techniken, die in der Bindung möglich sind.
Vom Schwert	Moderner Begriff: Alle Techniken, mit der ein Fechter sein Schwert aus der Bindung löst.
Weich am Schwert	Historischer Begriff: In der Bindung besteht kein Druck mehr.
Hart am Schwert	Historischer Begriff: In der Bindung herrscht Druck und das Schwert des Gegners bedroht den Fechter.
Dumm am Schwert	Eigene Wortschöpfung: In der Bindung herrscht Druck, jedoch das Schwert des Gegners bedroht den Fechter nicht oder auch „der Druck geht irgendwohin zur Seite“. Der Fechter kann nun gefahrlos vom Schwert gehen und treffen.
Fühlen	In der Bindung erfühlt der Fechter Druck, Richtung des Drucks oder Vorhaben des Gegners. Eigentlich ist das Fühlen der Kern des Fechtens. Fühlen ist die entscheidende Sinneswahrnehmung beim Schwertkampf aber auch beim Ringen. Ein historischer Begriff.
Duplieren	„Einen Hieb verdoppeln“. Eine Technik, mit der man nach einem erfolglosen Angriff in der Bindung hinter dem Schwert des Gegners erneut zuschlägt und trifft. Eigentlich eine Spezialform des Windens und eine der am meisten fortgeschrittenen Techniken überhaupt. Ein historischer Begriff.
Mutieren	„Einen Hieb in einen Stich umwandeln“. Nachdem der Angriff nicht getroffen hat in der Bindung zustechen. Eine Spezialform des Windens. Ein historischer Begriff.

Nachreisen	Nach dem Angriff oder der Aktion des Gegners selbst mit einer Technik treffen. Ein Fechtprinzip aus dem Nach. Ein historischer Begriff. Beim modernen Sportfechten kommt die Riposte nach der Parade dem Nachreisen sehr nahe.
Winden	Sehr fortgeschrittene Stücke, die im Indes ausgeführt werden. Man arbeitet mit der Stärke nach der Schwäche des Gegners, je nachdem, ob er weich oder hart am Schwert ist. Dabei sucht der Ort immer die Blößen des Gegners. Ein historischer Begriff.
Überlaufen	Historischer Begriff: Ein Prinzip, bei dem der Fechter einen tiefen Angriff nicht abwehrt, sondern mit einem hohen Angriff kontert, indem er den Reichweitenvorteil der gerade gestreckten Arme gegen die schräge Angriffslinie des Gegners ausnutzt.
Unterlaufen	Moderner Begriff: unter dem Angriff des Gegners hindurch. Weil man die Distanz rasch verringert, trifft der Gegner nicht.
Einlaufen	Historischer Begriff: Ein Fechtprinzip – in den Gegner hineinlaufen, um die Entfernung so zu verkürzen, dass er das Schwert nicht mehr nutzen kann. Dabei kann man den Gegner umrennen oder mit Knopf /Parierstange verletzen.
Durchlaufen	Historischer Begriff: Ein Fechtprinzip – am Gegner vorbeilaufen und Ringtechniken anwenden oder ihn mit Knopf /Parierstange verletzen, wenn er versucht einzulaufen.
Henddrucken	Historischer Begriff: eine Reihe von Schnitttechniken gegen die Arme des Gegners
Leibringen	Historischer Begriff: Eine Reihe von Ringtechniken, bei denen der Gegner über Hüfte oder Schulter geworfen wird.
Armringen	Historischer Begriff: Eine Reihe von Ringtechniken, die Armhebeln nutzen.
Schwert nehmen	Eine Reihe von Techniken zur Entwaffnung des Gegners. Ein historischer Begriff
Die Schande	Eigene Wortschöpfung: Eine für den Gegner entwürdigende, aber für das Publikum amüsante Technik des Schwertnehmens. Copyright © Pjotr.
Umschlagen	Historischer Begriff: Ein Hieb zur anderen Seite, nachdem ein Hieb stark versetzt wurde. Dabei wird versucht den Impuls des Gegners beim Versetzen in den Hieb zur anderen Seite mitzunehmen. Ein Fechtprinzip.
Vorkommen	Historischer Begriff: ein Sprung schräg nach vorne, in den Angriff des Gegners hinein. Eigentlich: „ins Vor kommen“, indem man gleichzeitig mit dem Angriff des Gegners einen Angriff setzt (siehe Absetzen).
Vor	Ein Konzept aus dem Fechten. Den Gegner treffen, ehe er trifft. Vulgär: im richtigen Augenblick zuerst zuschlagen. Initiativ angreifen. Historischer Begriff.
Nach	Ein Konzept aus dem Fechten. Auf den Angriff des Gegners reagieren, ihn abwehren und den Gegner mit einem Konter treffen. Historischer Begriff.
Indes	Ein Konzept aus dem Fechten. Den Aktionen des Gegners angepasst gleichzeitig mit dem Gegner agieren und ihn treffen, während er selbst wirkungslos bleibt. Indes ist der Schlüssel zur Kunst. Historischer Begriff.
Waage	Bedeutet eigentlich „im Gleichgewicht“ und meint einen sicheren Stand. Historischer Begriff.
Zecke	Historischer Begriff: ein schneller aber kraftloser Hieb zu den Händen oder zum Gesicht, mit dem Ziel, den Gegner zu beeinträchtigen oder einen Wirkungstreffer vorzubereiten.
Fehler	Ein historischer Begriff. Dem Gegner beim Angriff den Klängenkontakt verwehren sodass er beim Versetzen verfehlt. Eigentlich eine typische Finte. Ein Fechtprinzip aus dem Vor.
Stück	Eine Technik oder eine Folge von Techniken in einer bestimmten Situation. Eigentlich ein Standardablauf oder auch Standardsituation. Historischer Begriff.
Bubenstück	Allgemeiner Sprachgebrauch, kommt möglicherweise aus dem Fechten. Für eine hinterhältige aber nicht erfolgreiche oder auch für eine unreife Tat.
Heften	Eine witzige Technik, den Gegner durch einen Stich in den Fuß am Boden festzunageln und damit zu entwürdigen. Eigentlich eine Showtechnik für ein Publikum gedacht. Copyright © Bigman.
Dürer	Scherzhafte Bezeichnung für einen Tritt oder Hieb ins Gemächt (nach einer Zeichnung von Albrecht Dürer) Copyright © Dreynschlag

Ein ausgearbeiteter Trainingsplan

In den folgenden 6 Skripten werden die Ziele und Zwischenziele des Fechtens in Lerneinheiten und Übungen herunter gebrochen. Für die einzelnen Übungen haben wir versucht, Besonderheiten in der Ausführung oder übliche Fehler aufzuzeigen, auf die er dann während der Ausführung achten sollte. Der Lehrer kann sich mit diesem Trainingsplan auf das Training vorbereiten und sich in Einzelheiten einlesen. Die Lerneinheiten (hier Themen genannt) sind nicht an Trainingseinheiten (etwa 1,5 Stunden) orientiert. Das bedeutet, die Lerneinheit wird den Lernenden so lange unterrichtet und die Übungen werden so lange ausgeführt, bis alle Lernenden die Inhalte beherrschen. Wir wollen Wert darauf legen, dass die Lernenden eine gewisse Sicherheit in der Ausführung der Techniken erreicht haben, bevor wir weiter fortschreiten. Dies ist notwendig, da die Übungen nicht aufeinander aufbauend angelegt sind. Das Fortschreiten der Lernenden hängt hier von der Fähigkeit ab, das bis dahin Erlernete praktisch anzuwenden.

Um die Schwierigkeiten beim Zusammenfügen von erlernten Techniken zu sinnvollen Abläufen im Kampf, wie es bei vielen Trainingsgruppen vorkommt, zu vermeiden, gehen wir hier einen völlig anderen Weg. Wir nehmen an, die Schüler wollen primär den Kampf mit dem Schwert erlernen und einen Gegner überwinden. Wir beginnen daher, den Kampf völlig frei von Techniken und Methoden als solches zu erleben. Wir gewöhnen uns an Körperkontakt, Stress und Konkurrenz und sammeln ausgiebig Kampferfahrung. In diese freien Übungskämpfe wollen wir dann langsam Techniken einbauen und damit den Stil des Fechters verfeinern. Um Verletzungen zu vermeiden und um den Schülern die Scheu vor der Konfrontation zu nehmen, wählen wir einen spielerischen Ansatz. Der Kampf soll nicht als Aggression, sondern als geselliges Spiel erlebt werden, in dem sich die Schüler messen und ertüchtigen. Der Trainer achtet darauf, dass diese „Raufspiele“ immer mit gegenseitigem Respekt ausgeführt werden und allen Beteiligten Spaß machen. Sowohl der Trainer, als auch die stärkeren Schüler sollen darauf achten, dass alle Schüler beim Kampf hin und wieder zu einem Erfolgserlebnis kommen, da die Entwicklung des Selbstvertrauens eine sehr wesentliche Voraussetzung zum Erfolg ist.

Wir wollen nicht tolerieren, wenn einzelne Lernende aufgrund von ausgefallenen Trainingseinheiten gewisse Übungen nicht absolvieren und dann dennoch weiter fortschreiten. Wenn einzelne Übende, krankheitsbedingt, beruflich oder aus anderen Gründen dem Training fern geblieben sind, wollen wir sicherstellen, dass diese Fehlenden die versäumten Einheiten und Übungen nachgelernt haben, bevor die Runde weiter fortschreitet. Dazu bietet sich an, die versäumten Übungen entweder vor der nächsten gemeinsamen Trainingseinheit in Form von Einzelstunden nachzuholen oder aber, mit der gesamten Gruppe die letzten Themen zu wiederholen (und damit zu festigen). Letzteres geht allerdings nur bei sehr kleinen Gruppen, da sonst das Fortschreiten der gesamten Gruppe in Frage gestellt wird.

Bevor wir beginnen, wollen wir noch ein paar allgemeine Worte zur Organisation unserer Übungen verlieren:

1.) Ein intuitiver Lernansatz, wie er beim Erlernen des Kampfes angebracht ist, erfordert gleich zu Beginn ein hohes Maß an Selbständigkeit. Die Schüler sollen Auslage (welches Bein vorne ist) und den Zeitpunkt ihrer Aktion selbst wählen und sich so an die Entscheidung im Kampf gewöhnen. Wir nennen diese Übungen in diesem Trainingsplan „Partnerübung aus freier Bewegung“ und grenzen sie damit zu Drillübungen („Partnerübungen“) ab, bei denen Standort, Auslage, Technik und Angriffszeitpunkt vorgegeben sind und der Trainer die einzelnen Bewegungen einzählt.

2.) Kämpfe sind körperlich äußerst fordernd. Man kann sich in wenigen Minuten völlig verausgaben. Um eine Trainingseinheit durchzuhalten, muss man seine Kräfte einteilen. Auch kann man durch Zusehen bei einem Kampf durchaus viel lernen und für sich selbst mitnehmen. Außerdem besteht Verletzungsgefahr, wenn unerfahrene Schüler unbeaufsichtigt üben. Dies gilt besonders, wenn die Übung aus dem Ruder läuft und zu einem ernstem Kampf eskaliert. Aus diesen Gründen sollte ein einzelner Trainer niemals mehrere Übungskämpfe gleichzeitig ablaufen lassen. In unserem Trainingsplan wollen wir einige Regeln festlegen:

- Übungskämpfe oder Raufspiele – Pro anwesenden Trainer findet nur ein Kampf gleichzeitig statt. Alle übrigen Schüler der Gruppe sitzen oder stehen in der Nähe und sehen dem Kampf zu. Nach dem Ende des Kampfes wird er von allen Schülern der Gruppe gemeinsam besprochen, anschließend wird ein neues Schülerpaar in die Mitte gestellt und kämpft. Auf

diese Weise behält der Trainer die Kontrolle und die ruhenden Schüler lernen durch Zusehen bzw. schonen ihre Kräfte.

- Festigungsübungen – Übungen, in denen ein Schüler erlernte Techniken mit Hilfe von Übungshelfern festigt, werden ebenfalls mit der ganzen Gruppe gemeinsam ausgeführt. Der Übende steht im Kreis der übrigen Gruppenmitglieder, die abwechselnd als Übungshelfer angreifen.
- Reines Techniktraining – Beim reinen Techniktraining stellen sich die Schüler partnerweise in einer oder mehreren Reihen auf und absolvieren die angesagten Übungen.

3.) Kämpfe sind auch eine momentan auftretende, sehr starke Belastung für Muskeln und Bänder des Übenden. Daher ist es unumgänglich notwendig, vor dem Absolvieren von Übungskämpfen ausreichend aufzuwärmen. Um das Aufwärmtraining sinnvoll zu gestalten und keine Zeit mit gymnastischen Übungen zu verlieren, wärmen wir mit einem Schlagtraining auf. Dazu schlagen wir ein lockeres Schattenboxen oder üben mit Pratzen und Schlagschilden. Also: „Kein Fechten ohne Aufwärmen“

Und zur Erinnerung für den Trainer wollen wir noch ein Wort über den ErklärBär verlieren:

Die 4 Fragen des ErklärBär.

- was ist das?
- wozu brauch ich das?
- wie funktioniert das?
- und wie mach ich das jetzt? (eventuell: und was mach ich jetzt damit?)

Wie spricht der ErklärBär?

- LLD = Laut, Langsam, Deutlich

Zu wem spricht der ErklärBär?

- immer zu allen. Das heißt, wirklich zu allen. Immer!

Wo steht der ErklärBär?

- weit, weit weg, so dass er immer alle sieht und alles bemerkt, weil niemand hinter ihm steht.

Die nun notwendigen Unterlagen sind:

- Skripten 1.1 bis 1.6 „im langen Schwert“
 - Eine Transkription des Codex 44A8
 - Handzettel (siehe kursiv gehaltene Übungszusammenfassungen in den Skripten)
-