
TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE

ZIEL

Ziel des Fortgeschrittenentrainings ist, die Prinzipien des Fechtens zu verinnerlichen und Bewegungsabläufe zu automatisieren. Dies soll durch stetige Wiederholung, Anwendung in verschiedenen Kontexten und Drill schließlich zu einem Beherrschen der Techniken führen. Neben Technik soll auch ein Verständnis für den Ablauf eines Gefechts erlernt werden (Einschätzung Gegner, Annäherung, Blößen erkennen, Mensurwahl, gedeckter Abzug usw.)

VORAUSSETZUNG

Es wird davon ausgegangen, dass alle Techniken des Anfängertrainings unter den Trainierenden bekannt sind und selbstständig trainiert werden können. Die Trainierenden des Fortgeschrittenenkurses haben zuvor eine Prüfung abgelegt und gezeigt, dass ihnen die zu übenden Techniken bekannt sind und sie deren Kontext verstehen. Bei Schwertspiel e.V. wird diese Prüfung immer am Ende eines Anfängerkurses abgelegt.

GRUNDLEGENDER AUFBAU

Die Basis des Trainingsplans bilden die Meisterhäu mit ihren Stücken. Nämlich Zornhau, Krumphau, Twerhau, Schielhau, Scheitelhau. Techniken, die nicht direkt unter den Häuen beschrieben sind, aber erwähnt bzw. genutzt werden, werden an der entsprechenden Stelle eingebunden. Techniken, die gar nicht unter den Häuen beschrieben sind, vornehmlich das Ringen am Schwert, werden sinnvoll eingefügt.

UNTERTEILUNG DER TRAININGSEINHEITEN

Es gibt zwei Trainingseinheiten pro Woche. Jede Woche widmet sich einem Stück bzw. einer Technik.

EINHEIT I

Die Wochentechnik wird in Einheit I eingeführt und geübt. Hierbei wird auch auf unterschiedliche Interpretationen eingegangen und versucht, einen quellennahen Konsens zu finden.

Zuvor werden in Einheit I die benötigten Grundlagen für das Ausführen der Technik wiederholt.

Den Abschluss der Einheit bilden Lektionierübungen, wie freies Zufechten oder Fühlen, je nach Einordnung der Technik.

Ziel der Einheit I ist, die im Anfängertraining erlernten Techniken, wieder abzurufen, zu festigen und in verschiedenen Kontexten (Lektionierübungen) anzuwenden. Jeder Trainierende sollte die Technik in einer kontrollierten Übungssituation (Idealkontext) auf Anhieb durchführen können.

EINHEIT II

In Einheit II wird die, in Einheit I geübte Technik, kurz wiederholt.

Anschließend folgt eine Sparringseinheit, in der ein Fokus auf das Anwenden der Technik gelegt werden soll.

Nach einem anschließenden Kraft/Ausdauer-Training wird die Technik intensiv gedrillt. Zunächst mit einem einzelnen Partner und abschließend hintereinander gegen mehrere.

Ziel der Einheit II ist, die in Einheit I geübten Techniken in einem stressigeren Kontext (Sparring, Erschöpfung, Drill) auszuführen und somit zu automatisieren und effizient zu gestalten. Jeder Trainierende sollte die Technik mindestens einmal in einer Sparringssituation und einmal in der Drillübung ausführen können.

INHALT DES FORTGESCHRITTENENTRAININGS

ZORNHAU

- Zornhau-Ort
- Oben abnehmen
- Duplieren
- Bruch gegen das Duplieren
- Zucken
- Winden (Krieg)
- Mutieren
- Schwertnehmen I
- Schwertnehmen II

KRUMPHAU

- Krump auf die Hände
- Krump zu den Flächen
- Krump gegen Ochs
- Durchwechseln
- Winden (Krieg)
- Durchlaufen

TWERHAU

- Twer gegen vom Tag
- Bruch gegen den Twer
- Oberschnitt zu den Armen
- Bruch gegen den Oberschnitt (Duplieren)
- Bruch gegen das Duplieren
- Twer mit Stärke
- Twer zu den Blößen, Zufechten mit dem Twerhau
- Fehler
- Abschneiden
- Durchlaufen

SCHIELHAU

- Schielhau gegen Oberhau
- Durchwechseln
- Bruch gegen das Durchwechseln
- Schielhau gegen Langort
- Schwertnehmen II

SCHEITELHAU

- Überlaufen mit dem Scheitelhau
- Unterschnitt (Schnitt durch die Kron)
- Abschneiden gegen Scheitelhau
- Armringen
- Durchlaufen