
TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

*„Denn Übung ist besser als Kunst.
Deine Übung taugt wohl ohne Kunst,
aber Kunst taugt nicht wohl ohne Übung.“
Cod.ms.3227a*

EINLEITUNG

FECHTHALLENETIKETTE

*„Ein Fechter soll sich halten fein,
Kein Rühmer, Spiler, Sauffer sein.“
Joachim Meyer, Marxbruder zu Straßburg*

1. Mit der Aufnahme in den Verein erhält der Schüler die Möglichkeit, das historische Fechten zu erlernen. Diese Möglichkeit kann ihm jedoch jederzeit wieder genommen werden, wenn er die allgemeinen Regeln der Fechthalle sowie der Vereinsatzung nicht befolgt.
2. Als Schüler hat er sich in die vorherrschende Disziplin der Fechthalle einzugliedern.
3. Die allgemeine Kleiderordnung sieht vor, dass jeder Schüler zu jedem Training saubere Sportsachen und Turnschuhe mit heller Sohle mitzubringen hat. Vorzugsweise sollte die Sportkleidung aus dem **Vereinsshirt** und einer **Kniebundhose** (3/4-Hose) bestehen.
4. Jeder Schüler sollte die Räumlichkeiten, in denen er trainiert, so behandeln, als wären sie sein Eigentum. Er sollte bemüht sein, die Fechthalle sauber zu halten und nicht zu beschädigen.
5. Auch das vereinseigene bzw. ausgeborgte Trainingsgerät soll der Schüler sorgsam behandeln. Ausgeborgtes Trainingsgerät ist nach Benutzung wieder dort hinzubringen, wo es hergenommen wurde.
6. Niemand möge ungefragt das Trainingsgerät eines Anderen nehmen.
7. Jeder Schüler soll regelmäßig am Training teilnehmen und pünktlich sein. Kommt er doch einmal selbst verschuldet zu spät, so werden alle Trainierenden 10 + (Verspätung in Minuten) Liegestütze absolvieren.
8. Die Fechthalle ist ein Ort der menschlichen Begegnung. Es sollte daher alles vermieden werden, was den Übungsablauf beeinträchtigt oder andere Übende stört, wie z.B. laute Gespräche.
9. Die Schüler sollten immer daran denken, ihrem Lehrer genügend Respekt zu erweisen, denn sie wollen von ihm lernen, und nur wenn ein Lehrer respektiert wird, hat er Freude daran seine Schüler zu unterrichten.

HISTORISCHES FECHTEN

Glossa

Als "historisches Fechten", wobei Fechten der eigentlichen Wortbedeutung nach als kämpfen oder streiten zu verstehen ist, bezeichnet man die Gesamtheit aller Kampftechniken, die ihren Ursprung im Europa des Mittelalters und der frühen Neuzeit haben.

Jedoch verloren viele dieser Kampfkünste über die Jahrhunderte hinweg ihre lebendige Tradition und ein großer Teil des europäischen Kampfkunstwissens existierte lange Zeit lediglich in den Fechtbüchern fort, welche die Fechtmeister dieser Zeit für sich oder im Auftrag adeliger und bürgerlicher Gönner niederschreiben ließen. Jene Bücher sind es, welche als Grundlage für die Rekonstruktionen der historischen Fechttechniken herangezogen werden. Die für die Rekonstruktion genutzte Methodik gliedert sich in zwei Abschnitte, und zwar die Arbeit an den schriftlich überlieferten Quellen selbst sowie die Arbeit in der Trainingshalle.

Bei der Quellenarbeit steht die Transkription sowie sich hieraus ableitende Interpretationen von Techniken im Mittelpunkt. Diese werden dann in der Trainingshalle auf ihren Praxisbezug überprüft und gegebenenfalls

angepasst. Solcherart überprüfte Techniken gehen schließlich in das Technik-Curriculum der jeweiligen Waffendisziplin ein und werden zu offiziellem Trainingsinhalt.

BLOßFECHTEN MIT DEM LANGEN SCHWERT

Glossa

Der Begriff Bloßfechten rührt daher, dass die Stücke ohne jegliche Rüstung gefochten wurden. Man war sozusagen entblößt und nur mit normaler Kleidung versehen. Die erste erhaltene Fechthandschrift, die sich mit dem langen Schwert beschäftigt, stammt aus dem Jahr 1389. Über den wahren Autor herrscht Uneinigkeit. Einige sehen ihn in dem Pfaffen Hanko Doebringer, andere zweifeln dies an. Die Handschrift hat die Form eines der zur damaligen Zeit üblichen Hausbücher und enthält neben allerlei Beschwörungsformeln, alchemistischen und magischen Rezepturen auch die Fechtlehre des Johannes Lichtenauer, der in den darauffolgenden 200 Jahren ein oft rezipierter Fechtmeister des deutschsprachigen Raumes sein wird. Wie Meister Johannes Lichtenauer zu der Fechtkunst kam, darüber gibt die Handschrift Cod. Hs. 3227a¹ Auskunft:

“Und vor allen dingen und sachen / soltu merken und wissen das nür eyne kunst ist des swertes / und dy mag vor manche hundert jaren sein funden und irdocht und dy ist eyne grunt und kern aller kunsten des fechtens und dy hat meister lichtnawer gancz vertik und gerecht gehabt und gekunst / Nicht das her sy selber haben funden und irdocht als vor ist geschreben sonder her hat manche lant durchfaren und gesucht / durch dy selben rechtvertigen und worhaftige kunst wille / das her dy io irdaren und wissen wolde”

Das Wesen der von Meister Johannes Lichtenauer gelehrt Fechtkunst fasst der Autor mit den folgenden Worten zusammen:

“Und dy selbe kunst ist ernst gancz und rechtvertik / und get of das aller neheste und dass korczste svecht und gerade czu recht zam wen eyner eynen hawen ader stechen wolde und das man im denn eynen vadem ader snure an seinen ort ader sneyde des swertes bünde und leytet aber czoege den selben ort ader sneide off eines blossen den her hawen ader stechen selde / noch dem aller nehesten korczsten und endlichen als man das nür dar bregen mochte”

Alle Handschriften des 15. und frühen 16. Jahrhunderts wie Peter von Danzig, Sigmund Ringeck, Hans Talhoffer oder Paulus Kal behandeln in aller Ausführlichkeit die Fechtkunst mit dem langen Schwert, aber in vielen Werken finden sich, wie bereits in der Handschrift von 1389, auch Anweisungen für das Ringen, den Dolch, verschiedene Stangenwaffen sowie den Kampf in Rüstung und zu Pferde, später im 16. Jahrhundert dann auch zu Dussack und Rapier.

Für unsere Rekonstruktion des Bloßfechtens mit dem langen Schwert nach Johannes Lichtenauer ziehen wir aus einem reichhaltigen Fundus überlieferter Quellen folgende Schriften als Hauptquellen heran:

- 1389 - Hanko Doebringer Cod.HS.3227a, Germanisches Nationalmuseum Nürnberg Süddeutschland
- 1452 - Peter von Danzig Cod. 44 A 8 [Cod. 1449], Biblioteca dell'Accademia Nazionale dei Lincei e Corsiniana Süddeutschland
- um 1500 - Sigmund Ringeck Mscr. Dresd. C 487, Sächsische Landesbibliothek, Dresden
- um 1500 - "Goliath" (MS Germ.Quart.2020)

¹

Cod. Hs. 3227a in der Transkription von Dierk Hagedorn, 2008

DAS TRAINING

ZIEL

Ziel des Anfängertrainings ist, die Prinzipien des Fechtens kennenzulernen und anhand verschiedener Techniken quellennah zu üben. Die Grundlagen werden dabei stetig wiederholt, in verschiedenen Kontexten angewandt und gedrillt.

Am Ende des Anfängerkurses sollen die Trainierenden die vermittelten Techniken kennen und auf Anhieb ohne detaillierte Anleitung in einem idealen Kontext ausführen können. Dies wird durch eine Prüfung nachgewiesen, die die Inhalte des Anfängertrainings umfasst.

VORAUSSETZUNG

*„Erschrickstu gern
kain fechten nimmer gelern“
MS Germ.Quart.2020*

Alle Trainierenden sollten sich körperlich in der Lage fühlen, einen Herz-Kreislauf-intensiven Sport zu betreiben. Weiterhin sollte beachtet werden, dass es sich bei historischem Fechten um einen Kampfsport mit intensivem Körperkontakt handelt.

GRUNDLEGENDER AUFBAU

Das Anfängertraining bei Schwertspiel e.V. ist als Kurssystem zu betrachten. Ein Kurs umfasst eine Dauer von ca. einem Jahr. Die Basis des Trainingsplanes bilden Oberhau, Unterhau, Hutten und Ringen. Diese prinzipiellen Techniken werden in verschiedenen Kontexten vermittelt und geübt.

Alle Techniken werden auch in Socken oder ähnlich rutschiger Fußbekleidung trainiert, um stets den Sinn für Gleichgewicht und Stabilität zu schulen. Schüler sollten daher zum Training ein paar alte **rutschige Socken** (z.B. aus Baumwolle) mitbringen.

UNTERTEILUNG DER TRAININGSEINHEITEN

Es gibt zwei Trainingseinheiten pro Woche. Jede Woche widmet sich einem Stück bzw. einer Technik anhand derer die verschiedenen Prinzipien vermittelt werden.

EINHEIT I

Die Wochentechnik wird in Einheit I eingeführt und geübt. Es werden die Grundprinzipien vermittelt und geübt. Zuvor werden in Einheit I die benötigten Grundlagen für das Ausführen der Technik wiederholt bzw. vermittelt. Den Abschluss der Einheit bilden Lektionierübungen, wie freies Zufechten oder Fühlen, je nach Einordnung der Technik.

Ziel der Einheit I ist, die Prinzipien für die jeweilige Technik zu üben und zu verinnerlichen. Jeder Trainierende sollte die prinzipiellen Elemente einer Technik benennen können und im Stande sein, diese bei der Ausführung der Technik umzusetzen.

EINHEIT II

In Einheit II wird die, in Einheit I kennengelernte Technik, geübt. Anschließend folgt ein Kraft/Ausdauer-Training. Danach wird die geübte Technik intensiv gedrillt. Zunächst mit einem einzelnen Partner und abschließend hintereinander gegen mehrere.

Ziel der Einheit II ist, die in Einheit I erlernten Prinzipien in einem stressigeren Kontext (Erschöpfung, Drill) anzuwenden und somit zu automatisieren. Jeder Trainierende sollte die wichtigsten Grundprinzipien, wie Stabilität und Deckung bzw. Eigensicherheit, auch unter Erschöpfung und Stress anwenden können

INHALT DES ANFÄNGERTRAININGS

Teil I: Oberhau	Teil II: Bindung	Teil III: Unterhau	Teil IV: Hiebe, Stiche, Schnitte aus den Hutten	Teil V: Winden	Teil VI: Grundlagen Ringen	Teil VII: Ringen am Schwert	Teil VIII: Interpretation und Meisterhäu (Prüfungsvorbereitung)
Oberhau Nachreisen Überlaufen	gedeckte Bindung Duplieren oben abnehmen Oberschnitt	Unterhau Abschneiden Durchwechselln Unterschnitt Zucken	Hutten Absetzen Schnappen	Einwinden Mutieren Auswinden	neutrale Positionen Eingänge in Stücke Fallschule Niederwürfe	Schwertnehmen I Schwertnehmen II Armringen Leibringen (Durchlaufen)	Zornhau Krumphau Twerhau Schielhau Scheitelhau

Die Trainierenden werden je nach Kenntnisstand in 5 Gruppen eingeteilt, die unterschiedliche primäre Trainingsinhalte haben:

- Gruppe 1: Teil I und II
- Gruppe 2: Teil III
- Gruppe 3: Teil IV und V
- Gruppe 4: Teil VI und VII
- Gruppe 5: Teil VIII

Dabei durchläuft jeder Trainierende nacheinander alle Gruppen von 1 bis 5. Am Ende steht eine Prüfung, um in das Fortgeschrittenentraining wechseln zu können.