

Partnertraining für den Lockdown: Kalenderwochen 2 und 3

Vorbereitung: Stück auswählen und einüben. 10 min

- Jeder wählt
 - eine Finte
 - kombiniert mit einem Angriff in zweiter Absicht aus, die er im weiteren Verlauf anwenden will. Bsp.:
 - Rechten Oberhau fintieren, linken Oberhau schlagen.
 - Rechten Mittelhau fintieren, rechten Scheitelhau schlagen.
 - Rechten Zwerchhau fintieren, linken Zwerchhau schlagen.
- Jeder übt für sich allein sein Stück ein. Zunächst aus der Statik, anschließend aus der Dynamik.
- Erweiterung: Jeder wählt sich zwei solche Stücke aus und übt sie ein.

Partnertraining zu Finten 1/2: Angriffe in zweiter Absicht 20 min.

- Rollenverteilung: Angreifer und Verteidigungsdummy
- Angreifer kommt aus der freien Bewegung mit seinem Stück aus Finte und Angriff in zweiter Absicht auf den Verteidigungsdummy zu.
- Ist die Finte des Angreifers für den Verteidigungsdummy glaubwürdig ausgeführt, dann (und nur dann) verteidigt sich der Dummy mit einer Schwertparade (nicht: mit Ausweichen) gegen die Finte des Angreifers. Der Angreifer kann dann mit Erfolg seinen Angriff in zweiter Absicht durchführen.
- Ist die Finte des Angreifers für den Verteidigungsdummy nicht glaubwürdig genug ausgeführt, dann verteidigt sich der Dummy auch nicht gegen die Finte des Angreifers. Führt der Angreifer dennoch seinen Angriff in zweiter Absicht aus, so verteidigt sich der Dummy stattdessen gegen diesen Angriff.
- Hinweis: Eine Finte wird nur glaubwürdig sein und die gewünschte Parade erzeugen, falls sie locker, aber dennoch mit Intention ausgeführt wird. Hiebe müssen dazu i. d. R. zu 50 % , eher aber 66 % ausgeführt werden.
- Regelmäßig Rollentausch.
- Erweiterung: Jeder Angreifer setzt zwei Stücke ein.

Partnertraining zu Finten 2/2: Angriffe in erster und zweiter Absicht 30 min.

- Rollenverteilung: Angreifer und Verteidigungsdummy
- Übungsablauf grundsätzlich wie vorstehend beschrieben, aber mit folgendem Unterschied:
 - Der Angreifer kommt aus der freien Bewegung mit Grundhieben auf den Verteidigungsdummy zu.
 - In der Mehrzahl der Fälle schlägt er seine Grundhiebe in erster Absicht auf den Treffer.
 - Jedes 4. bis 5. Mal setzt er sein zuvor eingeübtes Stück aus Finte und Angriff in zweiter Absicht ein.
- Der Verteidigungsdummy reagiert auf Angriffe und Finten, die ihm glaubwürdig sind, mit einer Schwertparade. Finten und Angriffe, die ihm unglaubwürdig sind, ignoriert er.
- Regelmäßig Rollentausch.
- Erweiterung: Führt der Angreifer seinen Angriff in zweiter Absicht / auf den Treffer aus,

- obwohl der Verteidigungsdummy die Finte nicht geglaubt und
- der Verteidigungsdummy nicht in die erforderliche Parade gegangen ist, so darf der Verteidigungsdummy die Gelegenheit nutzen, seinerseits den Angreifer mit einem Grundhieb zu attackieren, wenn ihm das gefahrlos möglich erscheint.
- Regelmäßig Rollentausch.
- Erweiterung: Jeder Angreifer setzt zwei Stücke ein.

Sparring 10 Minuten

- Keine Rollenverteilung. Beide Fechter versuchen, zu treffen, ohne getroffen zu werden. Versuchen das Gelernte anzuwenden. Doppeltreffer vermeiden!

Freigefecht 10 Minuten

- Keine Rollenverteilung. Beide Fechter versuchen, zu treffen, ohne getroffen zu werden. Doppeltreffer vermeiden!

Sparring und Freigefecht 30 Minuten

- Keine Rollenverteilung.
- 15 Minuten Sparring, 15 Minuten Freigefecht.
- Während des Sparrings versuchen die Fechter, ihr eingeübtes Stück / ihre eingeübten Stücke immer wieder anzubringen, wenn sich die Gelegenheit bietet.
- Beide Fechter versuchen, zu treffen, ohne getroffen zu werden. Doppeltreffer gilt es zu vermeiden.
- Beide Fechter versuchen stets, sich zunächst das Vor zu holen, bevor sie in den Angriff gehen.