

Partnertraining für den Lockdown: Kalenderwochen 46 und 47

Vorübung Parade-Riposte 10 Minuten

- Rollenverteilung: Angriffsdummy und Verteidiger
- Angriffsdummy kommt mit beliebigen 4 Grundhieben nacheinander auf den Verteidiger zu.
- Der Verteidiger pariert die 4 Grundhiebe mit dem Schwert.
- Dann Rollentausch.
- Angriffe und Paraden sollen technisch absolut sauber sein.
- Der Rollentausch soll so stattfinden, dass möglichst keine „Gedanksekunden“ entsteht. Die Übung soll flüssig und ohne erkennbare Übergänge sein.
- Erhöhter Schwierigkeitsgrad: Wechsel schon nach 3 bzw. 2 Angriffen.

Partnerübung Parade-Riposte 20 Minuten

- Rollenverteilung: Angriffsdummy und Verteidiger
- Angriffsdummy kommt mit einer Serie von 1-3 beliebigen Grundhieben auf den Verteidiger zu. Der Angriffsdummy signalisiert dem Verteidiger die Länge der Serie nicht vorab.
- Der Verteidiger
 - verteidigt sich durch Klingeparade oder Ausweichen und soll erkennen, wann eine Serie endet
- Hat der Verteidiger
 - rechtzeitig und richtig erkannt, dass die Angriffsserie endet, so kann er den letzten Angriff ripostieren, z. B. durch Nachreisen.
- Variante: Zusätzlich Scheitelhau oder Zwerchhau hinzunehmen.

Partnerübung Brüche gegen die Hutten 40 Minuten

- Auswahl an Brüchen gegen die Huttenwechsel für diese Übung:
 - Der Wechsel in die Hut vom Tag über dem Kopf wird gebrochen durch Zwerchhau.
 - Der Wechsel in den Ochs wird gebrochen durch Krumphau.
 - Der Wechsel in den Pflug wird gebrochen durch Pflugstoß.
 - Der Wechsel in den Alber wird gebrochen durch Scheitelhau.
- Rollenverteilung: Hutendummy und Angreifer
- Der Angreifer wählt sich eine (!) Hut („auslösende Hut“) aus, gegen die er die zugehörige Technik anwenden will.
- Hutendummy wechselt im Stand langsam durch die oben genannten Haupthutten.
- Erkennt der Angreifer rechtzeitig den Wechsel in die auslösende Hut, so macht er den passenden Bruch.
- Hat der Angreifer einen Huttenbruch 3x erfolgreich angewandt, wählt er eine andere auslösende Hut. Hat er alle Hutten 3x erfolgreich angegriffen, werden die Rollen getauscht.
- Erweiterung (1): Übung aus der freien Bewegung.
- Erweiterung (2): Übung aus der freien Bewegung. Hutendummy bringt jedes 4. bis 5. Mal anstelle eines Huttenwechsels einen Grundhieb, vor dem sich der Angreifer schützen muss.

Sparring und Freigeft 20 Minuten

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