

Eigentaining – mit dem Rapier!

- von unserem Trainer Phillip Weingand -

Beinarbeit:

1. Gehe in die Grundstellung. Überprüfe deinen korrekten Stand (Füße im rechten Winkel, Fersen in einer Linie, anderthalb bis zwei Fußlängen Abstand. Dann verlagere dein Gewicht in alle Seiten, finde dein Gleichgewicht, bis beide Füße und Knie gleichermaßen belastet sind.
2. Finde in Haus oder Garten Fliesen oder Teppichmuster, an denen du dich orientieren kannst (möglichst kein nasses Badezimmer). Gehe in die Grundstellung und dann in die folgenden Schritte – überprüfe hinterher anhand des Bodens den korrekten Stand deiner Füße.
 - a. Ausfallschritt rechts
 - b. Kreuzschritt
 - c. Ausfallschritt links nach vorn
 - d. Ausfallschritt links nach hinten
 - e. Passato sotto
 - f. Scanso della vita (Inquartata-Schritt, hinterer Fuß wird hinter dem vorderen vorbeigeführt)

Schwertkontrolle:

Besorge ein Kissen – möglichst eines, das dir sowieso noch nie besonders gefallen hat. Es ist dein Übungsziel. Befestige es mit Schnur oder Panzertape an einer Säule, einer Wand oder einem Baum. Setze aus jeder Faustlage so präzise Stöße wie möglich – mal aus dem Stand, mal mit einem Fechtschritt, mal mit einem Ausfallschritt verbunden. Achte darauf, dass die Ausrichtung deiner Klinge vom Beginn bis zum Auftreffen gleich bleibt.

Übungen zur den Faustlagen

1. Nimm das Rapier in die Hand deiner Wahl. Stelle dich in Grundstellung und wechsle durch die acht verschiedenen Faustlagen bzw. Bastardpositionen. Stelle vorher sicher, dass sich nicht quarantänebedingt Haustiere, Mitbewohner oder Kinder im Weg befinden.
2. Stehe in Terza. Dann stell dir vor, du trittst einem Sparringspartner gegenüber, der ebenfalls in Terza steht. Mache einen Fechtschritt nach vorn, um in seine (imaginäre) Mensur zu gelangen. Dann hast du mehrere Optionen:
 - a. Wechsle in Seconda oder Quarta, um die imaginäre Klinge des Gegenübers aufzunehmen, und stoße dann auf ein imaginäres Ziel, oder
 - b. Führe zuerst eine Cavazione (Durchwechseln) aus, als sei dir die Klinge deines Gegenübers im Weg. Dann geh in die logisch richtige Faustlage (entweder Seconda oder Quarta) und stoße dann auf ein imaginäres Ziel.