



„Schwert und Schild“



Fechtbuch I.33, um 1280

Version 1.0

Inhalt:

1. Sicherheit und Einführung
2. Fechtbuch I.33
3. Schwert, Buckler und Wappenschild
4. Grundlagen
5. Strategie und Taktik



1. Sicherheit und Einführung

Das betreiben der Fechtkunst des 13.-17. Jahrhunderts setzt ein gutes Maß an Vernunft, Konzentration und Sicherheitsgefühl voraus. Fechter und Fechterinnen sollen stets ein Auge auf einen konzentrierten Umgang mit ihrer Fechtwaffe haben und diese jederzeit unter Kontrolle haben. Bei jeder Trainingssituation darf Sicherheit groß geschrieben werden, sie ist die Voraussetzung für ein gefahrloses, erfolgreiches und unterhaltsames Training. Das spielerische Üben steht im Vordergrund, dabei wird auf einen respektvollen Umgang mit dem Trainingspartner geachtet.

Der beste Sicherheitsfaktor im Freifechten, ist der Mensch selbst. Eine volle Freifecht-Ausrüstung ist ein sinnvolles zusätzliches Element. Der volle Einsatz des Fechtsimulators ist nie zu 100% möglich, da wir in einer sportlichen Auseinandersetzung sind. Zwei begabte Fechter die sich kennen und achten, können ohne Vollausrüstung gefahrlos fechten. Geht es aber um das Wettfechten- oder Freifechten, so nutzt der kluge Fechter den Vorteil einer Schutzausrüstung und sein faires Verhalten gegenüber seines Gegners. Vernünftiger Wettkampf ist nur mit Schutzkleidung und Regeln möglich. Nur so, kann dieser kunstvolle Sport in Zukunft bestehen und als lehrreiche Brauchtumspflege weiter vermittelt werden.

In der Übung trainieren wir mit einem Partner, nicht mit einem Gegner. Im Wettkampf haben wir einen Gegner, den wir fair besiegen.

2. Fechtbuch I.33

Das Fechtbuch I.33, ist momentan das erste brauchbare Fechtbuch, indem wir Beschreibungen zur historischen Fechtweise finden. Es beschreibt Techniken, Konter, Grundstellungen mit Buckler und Schwert. In Text und Bild finden wir Mönche, die Fechtkunst betreiben. Der vermutliche Schreiber und Zeichner, ist der Sekretär des Bischofs von Würzburg. Zu finden ist das Manuskript momentan in der Royal Library, im British Museum, deshalb auch oft „Towerfechtbuch“ genannt.

Der Fechtmeister oder Fechtlehrer, ist in diesem Manuskript als „lutegerus“ zu finden. Ein Mönch, der wohl wusste wie damals zu fechten sei. Dessen Schüler, werden als junge Männer und sogar „Kunden“ (clientulum) beschrieben. Die Techniken werden als Spiele beschrieben, sowie später 1409, von Fiore die Liberi. Oftmals ist der Lehrer in der benachteiligten Fechtsituation, welches für eine zweckmäßige Didaktik spricht. Die Zeichnungen sind zudem in keinsten Weise blutig, obwohl Bloß gefochten wird. Hier haben wir bereits im 13. Jahrhundert, eine Form der zivilen Fechtkunst, die von Mönchen und verschiedenen Schülern betrieben wird.

Zudem finden wir in diesem Fechtbuch, eine Frau die zusammen mit den Mönchen ficht. Spannend, dass auch zur damaligen Zeit, Frauen in der Fechtkunst vertreten sind.



Frauenpower im 13. Jahrhundert



2. Schwert, Buckler und Wappenschild



Schwert

Verwendet wird ein typisches, einhändiges Schwert, wie es im 13. Jahrhundert gebräuchlich war. Wir haben hier die gleichen Bezeichnungen wie beim Langen Schwert.



Buckler

Oft auch als Faustschild bezeichnet, ist der Buckler ideal um die Faust im Schild zu schützen, sowie die schwertführende Hand. Ein Buckler kann aus Holz, Leder oder Metal sein. Häufig macht auch eine Kombination dieser Materialien sinn.



Wappenschild

Ab dem 11. Jahrhundert gewinnt der Wappenschild zunehmend an Bedeutung. Über das Spätmittelalter hinaus ist er mit seiner Bemalung oft ein Zeuge für Herkunft, Stand und Geschichte seines Trägers. Im Codex Manesse finden wir seine typische Form mit einer Breite von 50 cm und 60 cm Länge, ähnlich der Abbildungen im Codex Manesse. Für die Rekonstruktion der Fechtweise mit dem Wappenschild gibt es nicht viele Quellen. Hauptsächlich Bildquellen aus dem französischen Sprachraum und die Quellen zum Buckler helfen uns den Schild generell zu verstehen. Meine Fechterfahrung aus über 25 Jahren lassen den Wappenschild absolut solide in ein Fechtssystem bringen.



Quelle aus dem französischen Sprachraum 1272

3. Grundlagen

Eine Hut wird als „custodia“ bezeichnet, was soviel wie beschützen und bewachen heisst. Daraufhin gibt es den Versatz oder die Parade, diese wird als „obsessio“ bezeichnet, was für Block oder Blockade steht. Nach dem Versatz kann natürlich direkt eine weitere Aktion bzw. Angriffe (invasiones) folgen, Stiche, Hiebe, oder verschiedene Hebeltechniken.



Huten



1. Hut (*sub brach*)



2. Hut (*humero dextrali*)



3. Hut (*humero sinistro*)



4. Hut (*capiti*)



5. Hut (*dextro latere*)



6. Hut (*pectori*)



7. Hut (*langort*)



Weitere Hutten



Fiedelbogen (*vidilpoge*)



Krucke (*humero dextrali*)

Parade und Konter.



Halbschild (*halpschild*)

Ein Versatz (Parade)



Schildschlag (*shiltslac*)

Kontertechnik

Mit der Aktion (*aktio*) wird häufig eine Hut (*custodiae*) eingenommen.

Mit der Reaktion (*reaktio*) wird oft der Versatz beschrieben (*obsessio*).

4. Strategie und Taktik

Alle Grundlagen sollten verinnerlicht sein und das Kapitel über taktische Grundlagen im Schulordner sollte gelesen sein. Die Grundlagen über die Schlüsselbegriffe wie VOR, NACH, INDES, HART und WEICH, werden vorausgesetzt. Sie sollen helfen, sich selbst einzuordnen und sich zu verbessern. Passend dazu ist das Freifecht-Seminar.

Fechttyp Beinarbeit

Eine gute Beinarbeit und das Bewusstsein, lässt mich den „Tanz“ mit der Distanz kontrollieren.

Geschwindigkeit variieren:

Spiele mit der Beschleunigung und dem langsamer werden während du die Reaktionen deines Gegenübers beobachtest. Wenn du aus langsamer Bewegung einen schnellen Schritt machst, kann es gut sein dein Gegenüber macht eine Bewegung die dir nützlich ist. Das alles gibt Informationen die nutzbar sind.



Geschwindigkeitsfinte:

Dein Verfolger versucht die Distanz zu halten. → aus schneller Bewegung langsamer werden
→ Verfolger kommt zu nah ran und ist in Reichweite.

Der schnellere Fechter:

Habe ich einen schnelleren Fechter als ich es bin, kann ich bewusst langsamer Fechten.

Der langsamere Fechter:

Habe ich einen langsameren Fechter als ich es bin, kann ich bewusst Techniken mit Trefferabsicht schneller fechten. Achtung: zu schnelles Fechten kann zu Unsicherheiten des unerfahrenen Fechters führen.

Kenntniss der Offensiv- und Defensivmensur

Eine große Mensur bietet Raum für Sicherheit und Beobachtung, eine engere Mensur einen schnellen Trefferweg und wenig Raum für Paraden.

Wenn du in die Offensive gehst ist es sinnvoll eine Reichweite zu haben, die den Treffer gerade so ermöglicht. Schaffst du es in der Offensive deinen Gegner zu beschäftigen und nah an dich ran zu locken, so ist er in Reichweite für deine Offensive.

Wenn du in die Defensive gehst ist es sinnvoll eine Reichweite zu haben, in der du zuerst beobachten kannst und dann Angriffe provozieren kannst. Der Abstand ist also eher etwas weiter, damit Angriffe gut pariert bzw. direkt gekontert werden können.

Versuche verschiedene Distanzen offensiv und defensiv und schau was für dich am effektivsten ist. Wenn du eine für dich angenehme Distanzen gefunden hast, spiele damit. Mit der Distanz zu spielen provoziert Reaktionen, die du nutzen kannst. Bei guten Fechtern ist das wie ein Katz und Maus Spiel, indem jeder versucht die Distanz zu manipulieren und eine Falle zu stellen.

† Offensive

Beschäftigung (1. Absicht):

In der Offensive ist es wichtig vor einem Angriff den Gegner zu beschäftigen (z.B. Auslagenwechsel), damit er im Moment des Angriffs nicht handlungsfähig ist.

Täuschung:

Die Täuschung ist einfach und versucht den Gegner kurz abzulenken und somit zu beschäftigen. Das kann ein Auslagenwechsel, eine Geschwindigkeitsvariation oder Distanzvariation sein. Eine Finte hingegen ist eine technisch gereifte Täuschung die einer Vorbereitung bedarf.

Finten

Die Finte sollte meist mit 5%, bis maximal 33% der gesamten Bewegung ausgeführt werden, zum Beispiel beim Umschlagen. Je besser die Finte vorbereitet ist, desto weniger Auftaktbewegung wird benötigt. Habe ich konditioniert, reichen 5-10% Auftaktbewegung.

Finten sind auch Täuschungen, zum Beispiel kurze Ausrufe, stampfen mit dem Fuß oder Körperbewegungen.



Fintbewegungen

Müssen echt genug sein, damit der Gegner darauf reinfällt. Müssen kurz, glaubhaft, entspannt und locker geführt werden, um eine hohe Flexibilität für den Abbruch oder die Folgetechnik zu gewährleisten. Die Finte sollte einen selbst nicht aus der Ruhe bringen.

Konditionierung

Verstärkt die Wirkung von Finten und steigert den sicheren Treffer. Der Gegner wird mit bestimmten Techniken konditioniert. Wurde der Gegner erfolgreich konditioniert wird die Kombination durch eine Fintbewegung unterbrochen, somit wird eine Bewegung beim Gegner erzeugt, welche eine Blöße erzeugt, zu dieser Blöße wird nun die Technik geführt.

Kombinationstechniken (Initiativfechter/Treiber)

Durch kombinierte Angriffstechniken wird der Gegner in die Defensive gezwungen. Es wird versucht den Gegner in eine gewünschte Position zu zwingen und somit eine Blöße zu öffnen. Die Bewegung beim Gegner wird durch Angriffe oder Finten provoziert.



DEFENSIVE

Parade

Kann mit dem Schwert als Schwertparade oder mit dem Körper als Körperparade ausgeführt werden. Sie dient dem eigenen Schutz um nicht getroffen zu werden. Ein gutes Schutzverständnis um nicht getroffen zu werden ist mit das wichtigste in der Historischen Fechtkunst.

Indirekter Konter (Parade-Riposte)

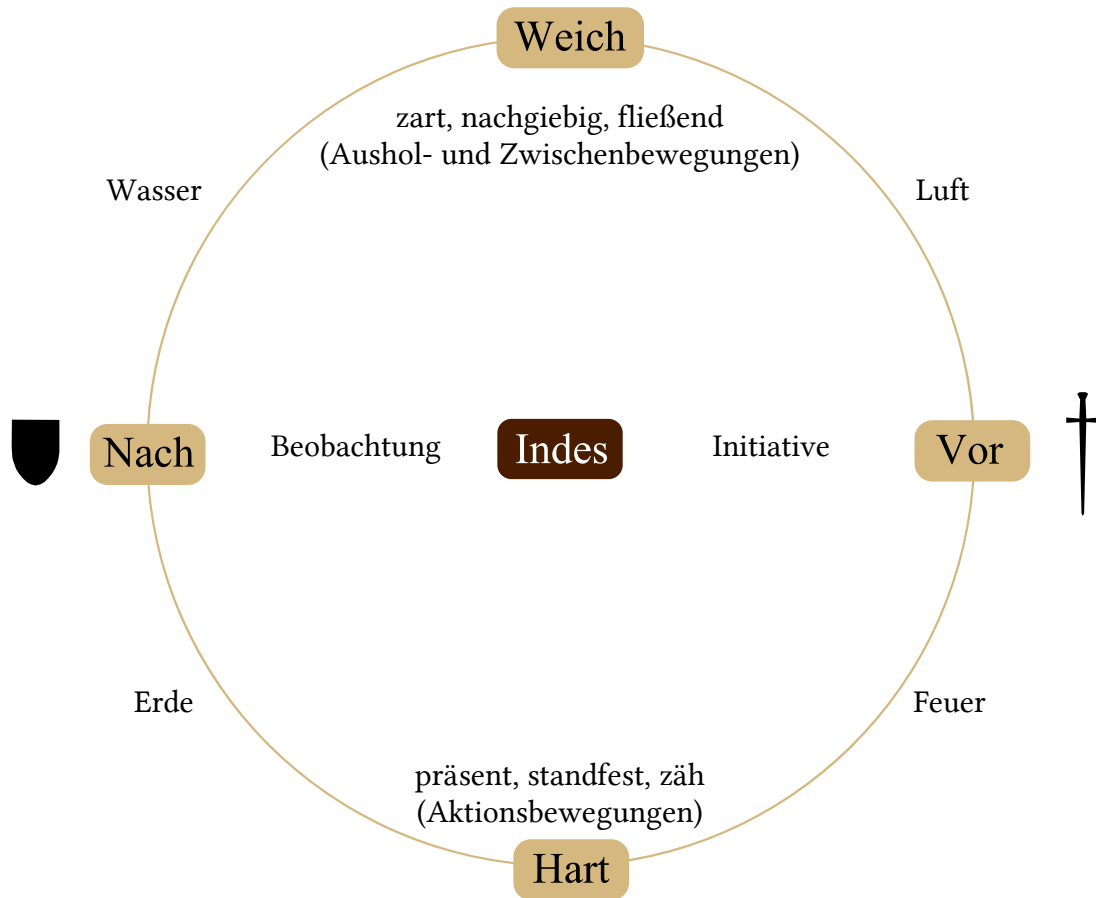
Klassisches Parade-Riposte, das heißt es wird versucht einen Angriff oder eine Bewegung zu provozieren um eine Technik zur entstehenden Blöße zu schlagen. Die Bewegung beim Gegner wird durch Finten oder Hutwechsel provoziert.

Direkter Konter (INDES Konter)

Hier verschmelzen Schutz und Angriff zu einer Technik. In die Aktion des Gegners wird die Technik im perfekten Timing angewandt. Direkte Kontere sind meist Meisterhiebe die bis zu einem perfekten Ablauf automatisiert performt werden müssen. Im Freigeft probiere ich keinen Meisterhieb, ich mache ihn perfekt.

Sieben grundsätzliche Tipps

1. Schau im Zufechten wie sich dein Gegenüber verhält und was er für ein „Typ“ ist
2. sei bereit zur Bewegung, bewege Dich nicht unnötig (mit Spannung entspannt sein)
3. benutze sofort das Abziehen nach einen Treffer oder bei Gefahr in deiner Offensive
4. erarbeite dir die Blöße bzw., schaffe Dir einen freien Weg dahin
5. nutze die Mensur und richte dich stets gut aus, um Raum- und Zeitvorteile zu nutzen
6. nutze stets die Techniken die Dir selbst am besten liegen (eigene Spielzüge)
7. Verstehe VOR NACH UND INDES (siehe Schautafel)



7 Wege deine Fechtkunst zu verbessern

- Bearbeit: Trainiere immer deine Bearbeit: besonders kleine und intensive Fechtschritte, Koordinative Sprungübungen – Steigerung Seilspringen
- Trainieren mit einem Offensivdummy: Stelle deinen Trainingspartner in der passenden Geschwindigkeit ein und er soll mit den für dich passenden Techniken aus der Bewegung ohne Taktik angreifen.
- Trainieren mit einem Defensivdummy: Stelle deinen Trainingspartner in der passenden Geschwindigkeit ein und er soll immer in normaler Mensur für dich angreifbar sein, er darf nur verteidigen aber nicht selbst angreifen.
- Meditative Bewegung: Gehe regelmäßig ins Freie an einen schönen Platz und bewege dich 15-45 Minuten mit und ohne Schwert in lockerer Bewegung durch Hutten, Hiebe und verschiedene Techniken. Habe dabei eine fließende Atmung und steigere deine Bewegungsökonomie.
- Trainiere Stand your Ground: Stelle dich mit einem Trainingspartner auf, hinter dir befindet sich eine Wand mit ca. 20 cm Abstand zu deinem hinteren Fuß. Du wirst mit Angriffstechniken im Stand angegriffen und musst mit Bearbeit auf der Stelle parieren.