

# Schwertkampfseminar

## Langschwert „spezial“

Wochenendseminar: Sa / So

Jeweils 9-18 Uhr



Das zweitägige Seminar bezieht sich auf das Fechten mit dem 1 ½-händigen Langschwert nach der Fechtweise der Deutschen Schule, geprägt von den mittelalterlichen Fechtmeistern Lichtenauer, Ringeck, Talhoffer, Meyer, Sutor, etc.

Werter Interessent, aufgrund der Vielzahl dessen, was vom Fechten mit dem Langschwert überliefert ist, können wir euch natürlich nur einen repräsentativen Querschnitt in diesen 2 Tagen bieten mit eindeutigen Schwerpunkt auf der Festigung der Grundlagen in Bewegung, Angriff und Verteidigung und nicht auf dem endlosen Wiederholen (automatisieren) jeder einzelnen dabei vorgestellten Technik. Es wird davon genug neue und interessante geben – aber wer in den Grundlagen unsicher ist, wird sich bald überfordert fühlen und sollte zunächst am Seminar „Langschwert basis“ bzw. an unserem regelmäßigen Training teilnehmen.

Doch lest selbst:

- Aufbaukurs für Teilnehmer des regelmäßigen Trainings und alle Leute mit gefestigten Vorkenntnissen in den Grundlagen: -Bewegungslehre (die 3 Schritte + Ausfall) , Gleichgewicht und arbeiten mit dem eigenen Schwerpunkt
- weitere Voraussetzung: 1 ½ händiges Schaukampfschwert, (KEIN Einhänder!!!) mit rundem Ort und stumpfen Kanten ohne rissige Scharten (abfeilen!)

Es wird vermittelt bzw. gefestigt:

- die Grundlagen s.o.
- Fallschule
- die Huten als Beginn und Ende allen Fechtens
- die Angriffe (Häue gedrückt, gezogen, hängend, kurz und lang, Stiche in und aus dem Winkel)
- Blocks und Paraden aggressiv und defensiv, Versätze
- die 5 Meisterhäue
- die 3 Tempi
- duplieren, mutieren, zucken, winden
- ggf. weitere fortschrittliche Techniken wie Halbschwert, schleifen, prellen, abtropfen, überlaufen, Ringen am Schwert etc.

Zu Beginn eines jeden längeren Trainingskomplexes, d.h. früh und nach dem Mittag, steht ein ca. 20minütiges aufwärmen und dehnen.

Das Tagespensum ist in 8 Einheiten zu je ca. 45 Minuten gegliedert, dazwischen ca. 15 Minuten Pause und eine ca. einstündige Mittagspause.

Eure persönliche Ausrüstung besteht bitte aus dem oben beschriebenen Schwert zu eineinhalb Hand, des Weiteren:

- langarmiges Shirt
- langbeinige Hose
- Hallenturnschuhe (helle Sohle)
- Feste Handschuhe mit langen Stulpen
- wer hat: Fechtmaske o. Helm, Stichschutzweste

**Gesamtpreis für beide Seminartage: 145 Euro. (19% MwSt. sind im Preis enthalten),  
Imbissverpflegung inklusive.**

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt, ab einer Zahl von 6 Personen findet der Kurs statt. Die frühzeitige Anmeldung sichert Euch einen Platz und hilft uns bei der Planung.

Als Trainer leitet und unterstützt euch Wolf, wir freuen uns auf euren Anruf!