

Schwertkampfseminar

Schwert (Sax) & großer Rundschild

Termin bitte anfragen

zwei Tage, jeweils 9-18 Uhr



Die antike bis frühmittelalterliche Kampfweise der Kelten, Germanen und Wikinger...

... von ihr ist wenig überliefert, nur was in den Sagas oder den Aufzeichnungen des röm. Gegners überdauerte, aber nicht an die Aussagekraft späterer Fechtbücher heranreicht.

Durch meine Ausbildung bei Magisterium und meine Arbeit als Trainer für Pax et Codex bin ich, Wolf, jedoch in der Lage, euch eine umfassende und tiefgründige Schulung in diesem „archaischen“, dabei hochinteressanten und ebenfalls äußerst effektivem Kampfstil angedeihen zu lassen.

Ihr benötigt:

- schaukampftaugl. Einhandschwert (Spatha) oder (Lang-)Sax mit möglichst rundem Ort und ohne derbe Scharten (abfeilen),
- nicht zu schweren Rundschild ca. 60-80 cm Durchmesser, oder ritterlicher Dreieckschild, KEIN großer Normannenschild, ebenfalls KEINE keltogermanischen langen Oval- oder Sechseckschilde,
- feste Stulpenlederhandschuhe,
- langärmlige und langbeinige Trainingsbekleidung,
- Hallenturnschuhe (helle Sohle),
- Schreibzeug für Notizen,
- wer hat: Fechtmaske oder typ. Helm.

Wir vermitteln euch:

- Fallschule: das saubere und sichere Fallen, abrollen und wieder auf die Füße kommen mit den Waffen,
- danach der richtige Stand und Gang, d.h. die Stellungen zum Gegner in den Huten und die Schritte zum bestimmen der Kampfdistanz,
- dann die Arbeit mit dem Schild in der passiven und aktiven Deckung, d.h. die Blocks und Paraden, das binden des Gegners und ermöglichen von Kontern,
- sodann erste Angriffe mit Schwert oder Sax, das sind die Grundhaue und Stiche, dazu Konter und Finten,
- weiterhin erste Techniken zur Überwältigung oder Entwaffnung des Gegners.

Diese Seminarform ist als Basis für weitere aufbauende Kurse zu verstehen, so dass ihr bei regelmässiger Teilnahme in einen fortschrittlicheren Status gelangen könnt. Bei entsprechender Nachfrage gibt es die Möglichkeit eines regelmässigen Trainings, sowie die Einbindung verschiedener typ. Waffen dieses Stils, z.B. Axt und Speer.

Zu Beginn des Seminartages und jeweils nach der einstündigen Mittagspause wird ein ca. 20-minütiger Komplex von Aufwärm- und Dehnübungen durchgeführt. Das Tagespensum ist in 8 Einheiten zu je ca. 45 Minuten mit anschließender ca. 10minütiger Pause gegliedert. Die Mittagspause mit einem Imbiss markiert die Halbzeit.

Gesamtpreis für beide Seminartage: 125 Euro.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt, ab einer Zahl von 4 Personen findet der Kurs statt. Die frühzeitige Anmeldung sichert Euch einen Platz und hilft uns bei der Planung.

Als Trainer leiten und unterstützen euch Wolf und Philipp, wir freuen uns auf euren Anruf!