

Schwertkampfseminar

Basiskurs Langschwert

Wochenendseminar: Sa / So

Jeweils 9-18 Uhr



Das zweitägige Seminar bezieht sich auf das Fechten mit dem 1 ½-händigen Langschwert, wie es uns aus den Schriften der mittelalterlichen Fechtmeister Ringeck, Talhoffer, Meyer, Sutor, etc. überliefert ist. Sie beziehen sich allesamt auf Johannes Lichtenauer, dessen leider verschollenes Buch die Grundlage zum Fechten im Stil der europaweit vom 13. bis 17. Jahrhundert vorherrschenden Deutschen Schule legte.

Ihr benötigt:

- Ein schaukampftaugliches Langschwert (kein Deko und KEIN Einhänder!!!, auf Anfrage und gegen eine kleine Gebühr wird für das Seminarwochenende ein Langschwert von der Schule gestellt),
- Langarmiges Shirt, langbeinige Hose,
- Hallenturnschuhe (helle Sohle),
- Feste Handschuhe mit langen Stulpen,
- Stift und Papier für Notizen,
- Wer hat: Fechtmaske o. Helm.

Wir vermitteln euch:

- Bewegungslehre, d.h. richtiger Stand und Gang, die Arbeit mit dem eigenen Schwerpunkt, Balance und Gefühl fürs Gleichgewicht, Distanz und Mensur,
- Fallschule, das richtige und saubere abrollen vor und zurück, mit und ohne Schwert,
- Die Hutten, die Positionen, zwischen denen das Schwert geführt wird, der Beginn und das Ende allen Fechtens,
- Die Grundangriffe (Häue und Stiche),
- Die Blocks und Paraden,
- Die 3 Tempi (vor – indess – nach).

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 in etwa die Halbzeit.

Gesamtpreis für beide Seminartage: 125 Euro. (19% MwSt. sind im Preis enthalten)
Leihgebühr für ein Langschwert insgesamt für beide Tage: 5 Euro.

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.

Ein Rat zum Schluss: Fechten und speziell das vorbereitende Training sind anstrengend. Wir „schleifen“ niemanden - doch der untrainierte Mensch wird schnell an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen. Deshalb: Jeder nur soweit er kann! Lasst euch nicht von Gruppenzwängen zu ungesunder Überanstrengung mit Verletzungsrisiko verleiten – aber nehmt es als Anreiz, eure Grenzen zu erweitern und die Fitness mit individuellem Heimtraining zu erhöhen! Gern könnt ihr im Anschluss an unserem regelmäßigen Training teilnehmen, wo ihr die Masse des neu Erlernten zergliedern und verarbeiten könnt und bald Fortschritte bemerken werdet.

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