

Schwertkampfseminar

Grundkurs Historischer Schwertkampf Samstags (Termin lt. Plan)

10-16 Uhr



Der Grundkurs Historischer Schwertkampf führt in eine fast vergessene, faszinierende Sportart ein, die schon Körper und Geist unserer europäischen Vorfahren trainierte. Früher zum Kampf auf Leben und Tod erdacht, sind heute die Fairness alter Tage und der sportliche Gedanke geblieben. Der Respekt vor dem Gegner, heute Kampfpartner, steht genauso im Fokus wie die kunstvollen, effektiven Kampftechniken der alten Meister. Ergänzt durch moderne sportmotorische Erkenntnisse führten wir eine historische Rekonstruktion durch, die die Basis für alle unsere Seminars- und Trainingsangebote bildet.

Alle Angebote von Pax et Codex im Überblick:

- Fechten mit Einhand-Schwert und Faustschild (Buckler) nach I.33,
- Fechten im Stil der Deutschen Schule mit Langschwert, Dussack, Dolch und Stangenwaffen,
- Kampf mit großem Rundschild und Schwert, Sax, Axt oder Ger nach Art der Wikinger und Germanen,
- Fechten mit dem Rapier.

Praktischer Ausschnitt im Grundkurs:

Aufgrund des allgemein überragenden Interesses lehren wir im praktischen Teil des Grundkurses speziell Übungen und erste Techniken im Stil des I.33 sowie mit dem Langschwert der Deutschen Schule. Wer bereits Interesse an den anderen Stilrichtungen hat, sollte dies bei der Anmeldung mitteilen.

Der Kurs vermittelt Grundlagen für angehende Show- und Freikämpfer, wobei wir bereits hier großen Wert auf richtiges fechterisches Verhalten legen. Der Kurs ist aber auch für Menschen, die einfach nur auf interessante und meditative Weise ihren Bewegungsapparat schulen und trainieren möchten, eine sportliche Alternative.

Kursinhalt

- Sicherheit im Schwertkampf,
- Geschichte und Beschaffenheit der Waffe (auch: Worauf achte ich beim Kauf?),
- Richtiger Stand und Grundschriffe,
- Grundschriffe im Angriff,
- Grundlagen für die Verteidigung,
- Formentraining (wichtige Grundlage für das individuelle Training),
- Weitere Übungen für das individuelle Training allein oder zu zweit.

Es werden benötigt:

- Leichte Sportbekleidung,
- Lust am Kennenlernen eines faszinierenden Sports.

Ort: Trainingsstätte von Pax et Codex , Zörbiger Str. 9, 06188 Landsberg

Waffe (echtes Schaukampfschwert, keine Holzattrappe!) und Schutzkleidung werden gestellt. Wie bei allen unseren Kursen sorgen wir mit ausreichend Kaffee, Wasser und einem Mittagsimbiss für das leibliche Wohl. Zudem gibt es für jeden Teilnehmer ausführliche Kursunterlagen.

Kosten pro Teilnehmer: 80 Euro (19% MwSt. sind im Preis enthalten)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt, ab einer Zahl von 4 Teilnehmern 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 Matthias. Wir freuen uns auf Euren Anruf!