



# **Programm für das Anfängertraining von Heydenwall**

Geschrieben von Friedrich Hinrichs, Jannik Freese, Hanna Fedderwitz

Öffentliche Version 1.0 (2017.02.25)



# Programm für das Anfängertraining von Heydenwall

Geschrieben von Friedrich Hinrichs, Jannik Freese, Hanna Fedderwitz

Öffentliche Version 1.0 (2017.02.25)

Friedrich Hinrichs  
Oederstraße 23  
26121 Oldenburg  
01735277855  
friedrich@heydenwall.de

## **Creative Commons Lizenz**

das „Programm für das Anfängertraining von Heydenwall“ von Friedrich, Jannik und Hanna der Gruppe Heydenwall ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.



# Programm für das Anfängertraining von Heydenwall

Dies hier ist der erste Teil unseres Trainingsprogramms, der sich den Anfängern widmet. Alle Neuen in unserem Training beginnen damit. Er richtet sich also erst einmal an unbedarfte Anfänger, die Erfahrung hat aber gezeigt, dass auch Erfahrenen durch das Lehren der Grundlagen ein verbessertes Kämpfen und ein erweitertes Verständnis davon ermöglicht wird. Das Trainingsprogramm hat nicht den Anspruch auf



Vollständigkeit, noch stellt es bei uns

einen verpflichtenden Kanon der Lehre dar. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, unterschiedlichen Stilen Raum zu geben. Dennoch sehen wir Grundbewegungen und Muster, deren Beherrschung wir Anfängern anraten und erzeugen mit diesem Programm die Basis einer gemeinsamen Kommunikation über das Fechten. Es versteht sich von selbst, dass dies nicht der Weisheit letzter Schluss ist und dass wir offen für Kritik und Anregungen sind.

(friedrich@heydenwall.de)

Im Folgenden soll unser Lehrangebot des Anfängertrainings dargelegt und die damit verbundenen Anforderungen an die Anfänger herausgestellt werden.

Diese Anforderungen begegnen den Anfängern dabei auf vier verschiedenen Ebenen unterschiedlicher Reichweite.

Auf der grundlegendsten finden sich fundamentale körperliche Ansprüche wieder, die sich auch in Kampfsportarten finden. Darauf aufbauend zeigen sich die für den sicheren und präzisen Umgang mit der Waffe nötigen Fähigkeiten. Im anknüpfenden Duellbereich stehen die persönlichen Fechtfähigkeiten in Einzelkampfsituationen im Mittelpunkt. Abschließend folgt eine Ebene, die eine suprapersonliche Sichtweise schult und damit auf das Spielen in Gruppensituationen vorbereitet.

Die Auflistung kann als Empfehlung zur chronologischen Behandlung verstanden werden; es ist aber darauf zu verweisen, dass die jeweiligen Punkte auch als bedingt unabhängige Module aufgefasst und somit situationsbedingt vermittelt werden können und sollen.

## Inhalt

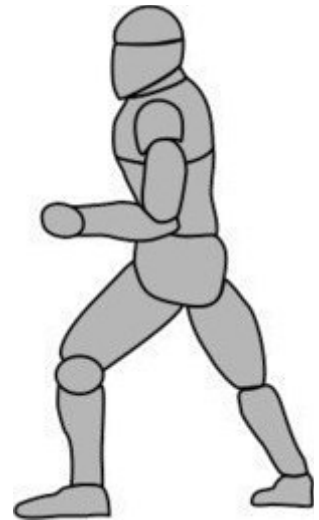
- [Lektion 1 - Der Körper](#)
- [Lektion 2 - Die Waffen](#)
- [Lektion 3 - Das Duell](#)
- [Lektion 4 - Der Gruppenkampf](#)

# Lektion 1 - Der Körper

Die Anfänger sollen in dieser Lektion einen Einstieg in die körperlichen Anforderungen des Sports erfahren, sodass der Fokus auf einer korrekten Haltung liegt. Über allem steht das Erlangen eines umfassenden Körpergefühls.

## 1. Stand

Ein korrekter und damit stabiler Stand stellt die essentielle Grundlage für effektives Fechten dar, daher wird dieser Inhalt an erster Stelle vermittelt. Hier findet sich eine ausführliche Beschreibung der Grundlagen.



Am Ende dieser Einheit sollen die Anfänger

- ein Gefühl für einen **sicheren Stand** haben.
- die zentralen Aspekte der **Grundhaltung** benennen und diese Haltung einnehmen und halten können.

## 2. Schritte

Das Wissen über Fortbewegungsmöglichkeiten und dessen Anwendung bilden eine weitere Grundlage für unseren Fechtsport. So werden in diesem Abschnitt die verschiedenen Schritte thematisiert und vertiefend behandelt.

Um diesen Teil umfassend verstanden zu haben, sollten die Anfänger

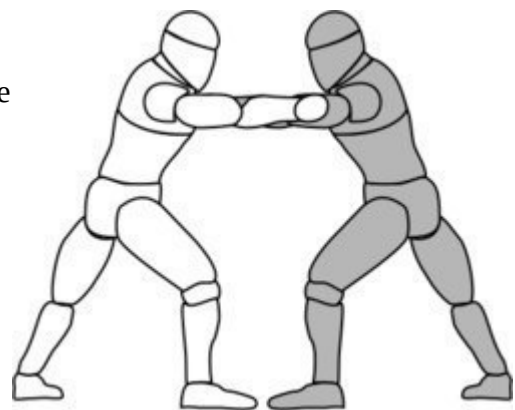
- die Unterschiede der wichtigsten Schrittartern (**Wechsel- und Halbschritt**) herausstellen können.
- Vor- und Nachteile der Schrittartern situationsbezogen benennen können.
- Sich der Anforderung oder der Situation angemessen fortbewegen können und dabei die Schritte sauber umsetzen.
- Die **Schultern möglichst konstant nach vorn ausgerichtet** halten können.

**Regel:** „Setze den Fuß zuerst, in dessen Richtung du auch gehen willst!“

## 3. Spiegelspiel

Dieses Spiel dient als Möglichkeit zur Übung und Kontrolle von Schritten in für den Fechtsport elementaren Situationen. Dabei können zwei Variationen gespielt werden:

- "Duellspiegel": Diese Spielweise bereitet auf Duellsituationen vor.
- "Linien Spiegel": Diese Variation dient als Vorbereitung auf Anforderungen in der Linie.



Durch das Spiegelspiel wird auch eine erste Gelegenheit geboten, mit den Anfängern

Kommunikation untereinander und Ansprechbarkeit trotz körperlicher Beanspruchung und der damit verbundenen Konzentration zu üben. An dieser Stelle sollte nochmals ausdrücklich auf die Feedbackkultur verwiesen werden, die den Schiedsrichter in diesem Sport ersetzt.

Für die Lernanforderungen an die Anfänger ergeben sich folgende Aspekte:

- Es erfolgt das richtige Setzen der Schritte.
- Bei Schritten wird die **Grundhaltung bewahrt**.
- Durch einen tiefen Stand mit federnden Knien wird dabei vertikale Körperbewegung vermieden.
- Ein Gefühl von **Mensur** stellt sich ein, sodass sie stets bewahrt werden kann.
- Stete Ansprechbarkeit und freundliche Korrektur des Gegenübers

Werden zu viele Kreuzschritte gesetzt, ist es sinnvoll, die Übung auf Zehen durchführen zu lassen, denn dies erschwert falsche Schritte ungemein - besonders auf weichem Boden.

Um Bezüge von der noch relativ abstrakten Ebene dieses Spiels zu konkreteren Situationen beim Fechten zu erlauben, scheint hier eine Einführung der Mensurbegriffe sinnvoll.

#### 4. Schubspiel

Das Schubspiel kann als Kontrollmöglichkeit für einen richtigen Stand bei Belastung dienen und ermöglicht auch ein Einschätzen der körperlichen Fitness.

Für dieses Spiel gibt es mehrere Variationsmöglichkeiten.

Dabei ergeben sich zunächst Anforderungen auf genereller Ebene:

- Das Aufrechterhalten der Grundhaltung auch bei Einwirken von Kraft und Druck auf den Körper.
- Die Ausrichtung des Körpers entlang der **Drucklinien** bei ausgeübter Kraft.
- Die Bedeutung der **Kraft aus der Hüfte/ dem ganzen Körper**.
- Die Fähigkeit zur Kommunikation durch Kritik an der Haltung des Partners.
- Das Erkennen der körperlichen Dimension des Sports, was mit Abbau von „Geschlechterangst“ (unnötigem Sorgen/ Rücksichtnehmen auf das andere Geschlecht) und Ausbilden eines Körpergefühls einhergeht.

Ein Spielen mit Nachgeben erfordert zusätzliche:

- **Rücksicht und Fairness**.
- Übernahme von Verantwortung für den Gegner/ Partner.

Eine Erweiterung mit Ausweichen bietet die Möglichkeit zum Erlernen bzw. Anwenden von:

- Seitlichen Bewegungen aus Drucksituationen.
- **Ausweichen statt stärkerem Gegenhalten** und damit einem anderen Gefühl von Druck.
- Täuschung und List, um wieder die Oberhand zu erlangen.

## 5. Dreieckspiel

Bei dem Dreieckspiel handelt es sich um die einfachste Gruppenkampfsituation, die in ihrer Tiefe schon an anderer Stelle behandelt wurde.

Zunächst wird das Spiel allerdings ohne Waffen gespielt, sodass Treffer durch ein Ticken gesetzt werden. Anfänglich soll keine Abwehr der „Angriffe“ stattfinden, sodass der Fokus auf dem Laufen per se und den Laufmustern liegen kann.

Die wichtigsten zu erlernenden Aspekte sind:

- Schnelles **Rückwärtslaufen in die richtige Richtung**.
- Die Notwendigkeit, **als Team zu agieren** (kämpfen und laufen).
- Dass Dreieckssituationen aus **zwei aktiven Parteien** (Jäger und Wolf) bestehen, von denen jeder Beute machen will.

Um Ehrgeiz zu vermeiden und das Augenmerk vom Gewinnen zu einer korrekten Umsetzung des Dreiecks zu lenken, aber auch, um kognitive Anforderungen leichter zu bewältigen, sollte die Übung anfangs mit (deutlich) verminderter Geschwindigkeit gespielt werden. Das wäre auch eine Maßnahme, um ein Springen zur Distanzverminderung der Anfänger zu unterbinden.

## Lektion 2 - Die Waffen

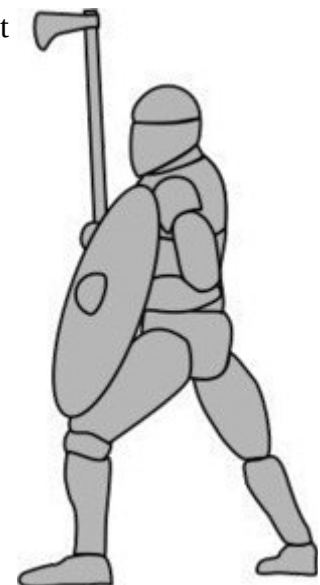
Nachdem die Anfänger genug Körperkontrolle erworben haben, fokussiert sich diese Lektion auf die korrekte Handhabe von Waffen. Grundlegend dafür ist, dass die dazu nötige Kraft stets aus dem ganzen Körper geschöpft werden soll, sodass eine ständige Kontrolle über die Waffen gewährleistet werden kann.

### 1. Waffenhaltung

Sicherheit und Erfolg im Umgang mit den Waffen erfordern gleichermaßen einen hohen Grad an Kontrolle bei der Führung, welche bereits bei der rechten Haltung der Waffe in der Hand beginnt. Durch Variation der Griffe werden verschiedene Techniken oder Manöver erst möglich.

Von den Anfängern ist also gefordert:

- den Waffengriff etwa entlang der Längslinien in der Hand auszurichten.
- einen **konstanten Winkel zwischen Arm und Waffe von rund 120°** zu halten, sodass das **Handgelenk nicht abknickt**.
- den Ellenbogen zum Körper einzuziehen, sodass die Waffe etwa senkrecht zum Boden steht.
- in der Grundhaltung auch die Waffenhand hinter dem Schild zu positionieren.



## 2. Schildhaltung

Im Zuge des Anfängerprogramms sei der Rahmen zunächst weitestgehend nur für das Lernen der Linienkampfhaltung des Schildes gegeben.

Vertiefende Fortgeschrittenenkurse können einen Fokus auf die Bucklerführung (Schild als Handschutz) oder den aktiven Schildeinsatz für HEMA oder Duellsituationen legen.

Ein sehr guter Umgang mit dem Schild ist gegeben, wenn die Anfänger:

- ein **festes Handgelenk** bei Bewegungen behalten.
- den Winkel zwischen Angel und Arm relativ konstant im Bereich von etwa 120° halten.
- durch **Bewegungsökonomie** nur minimale und dicht am Körper geführte Schildbewegungen durchführen.
- den Schild stabilisieren (durch Auflegen des Schildes an Schulter, Knie und Ellenbogen).
- die **Sichtlinie** durch eine Führung um den Kopf herum bewahrt wird.

## 3. Schildsensor

Um ein besseres Gefühl für den Schild und seine Deckung zu bekommen, bietet sich das Spielen von Variante 1 des Sensorspiels an.

Nach dieser Übung sollen die Anfänger:

- ein Gefühl für die Schildgröße entwickelt haben (durch Berührung von Knie und Kinn).
- die **Schildfläche als Sensor** nutzen.
- den Schildrand auch als Waffe denken und führen (dies gilt nicht für den Buckel!).

## Einführung in die Linie

Sobald die Anfänger in der Grundhaltung ein akkurates Bild abgeben können, ist es bereits möglich, sie in Liniensituationen einzuführen und sie daran teilnehmen zu lassen.

Solange allerdings keine sicheren Treffer gesetzt werden können, gilt ein Angriffsverbot. Das bedeutet, dass die Neulinge zunächst nur passiv an Kampfhandlungen teilnehmen.

Es wird empfohlen, dass sich jene möglichst zentral aufstellen. Des Weiteren wird ihnen als unmittelbarer Ansprechpartner ein erfahrener Kämpfer zugeteilt, der als Buddy die Vermittlung des Umgangs mit den neuen Anforderungen am besten bereits während des Spiels übernimmt.

Das bedeutet, dass dieser Tipps gibt, zu einer geeigneten Position dirigiert und Aufgaben erklärt, sowie versucht einen Überblick zu liefern. Dabei ist aber ganz besonders darauf zu achten, dass dem Anfänger ein gutes Maß an Lob zukommt und Erfolge entsprechend anerkannt werden, sodass nicht der Eindruck entsteht, dieser sei den ganzen Herausforderungen, die auf ihn einregnen, nicht gewachsen.

Als Aufgaben sind denkbar:

- möglichst **lange zu überleben** bzw. nicht zu sterben
- die **Ausrichtung der Linie** aufrechtzuerhalten, also Abstände und Höhe zu den Mitstreitern einzuhalten
- auf Verschiebungen zu regieren und Lücken auszugleichen

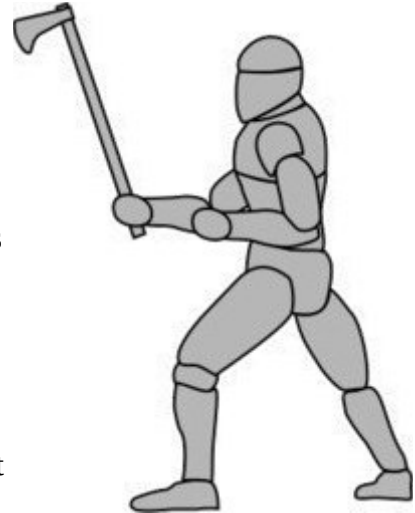
- Druck standzuhalten
- während des Kampfes zu **kommunizieren**

## 4. Schläge

Als Grundschnitte zur zunächst trockenen Übung gelten die Fives. Diese sollen eher als Schnitte gedacht werden denn als Hiebe.

Zu lernen ist:

- ein festes Handgelenk
- **Der Schlag ist zu jeder Zeit kontrolliert** und fällt nicht ins Handgelenk.
- **Die Klinge ist stets in Schlagrichtung** ausgerichtet bzw. befindet sich immer in der Schlagebene
- Der Körper stellt eine Reichweitenbremse dar: der Schlag wird spätestens durch den Unterarm auf dem Bauch beendet



Bei der Durchführung ist auch darauf zu achten, dass die Schläge in die rechten Trefferzonenbereiche geführt werden, sodass direkt gültige Treffer gesetzt würden. Am besten ist es, um den Anfängern das Einschätzen des gegnerischen Körpers zu erleichtern, sich als Dummy/Attrappe anzubieten.

Wenn die Grundschnitte sicher gesetzt werden, kommt der Stich in den Bauch hinzu, hier muss gewährleistet werden, dass er sanft ausgeführt wird und über mehrere Gelenke nachgegeben wird, sodass er sich nicht arretieren lässt.

## 5. Schläge auf eine kleine Attrappe

Bevor die Anfänger Schläge untereinander üben, sollten sie sich zunächst an unbelebten Zielen probieren. Als Zielfläche sollten dabei allerdings schon relativ kleine Objekte gewählt werden, damit direkt Zielgenauigkeit gefordert ist. Ein Stab, ein Handschuh, oder ein Seil können dazu dienlich werden. Um den Anforderungsgrad zu erhöhen, kann das Zielobjekt bewegt werden.

Zum Ende dieser Übung sollen die Anfänger:

- präzise kleine Flächen treffen.
- **Treffergenauigkeit** auch bei bewegten Zielen haben.
- die Hiebstärke bewusst variieren können.

Spätestens an dieser Stelle sollte auf die Trainingsmöglichkeiten für daheim verwiesen werden.

## 6. Paraden

Es werden zu den Fives alle Paraden vorgestellt, auch solche, die bei Schildeinsatz unter Umständen überflüssig werden. Die Paraden sollten zunächst mit dem Trainer geübt werden, können bald aber auch sehr gut gegenseitig mit anderen Anfängern trainiert werden.

Als Anforderung ergibt sich,

- dass die **Paradebewegungen stets vom Körper weg** geführt werden müssen.
- analog zu Schlägen die Kraft zur Parade aus Arm und Schulter und nicht aus dem Handgelenk zu gewinnen.
- zum Wechseln der Auslage durch das Heranziehen des Ellenbogens an den Körper die Waffe um ihren Schwerpunkt zu drehen.

**Regel:** „Scheibenwischerbewegung“

## 7. Schattenschläge

Für den Erfolg im Duell aber auch in Liniensituationen sind Angriffe grundlegend, die eine Kombination aus mehreren Einzelschlägen darstellen.

Hier können nun die Trainer Tipps und Tricks sowie die Grundtechniken vorstellen, sodass induktiv durch langsames Ausprobieren Angriffsfolgen erdacht werden können und dabei die Dynamik der bewegten Waffe berücksichtigt wird.

Dabei soll das Spielen mit der Waffe zur Vertrautheit mit Aspekten wie (Massen-)Trägheit und der eigenen Biomechanik führen, sodass sich ein Gefühl für die Waffe entwickelt.

Nur Für Fechtrunde und Heydenwall Sichtbar!

die Grundtechniken

Die Anfänger sollen dadurch:

- ein **Gefühl für die Dynamik von Waffe und Körper** im Verbund entwickeln.
- ihr Angriffsrepertoire erweitern.

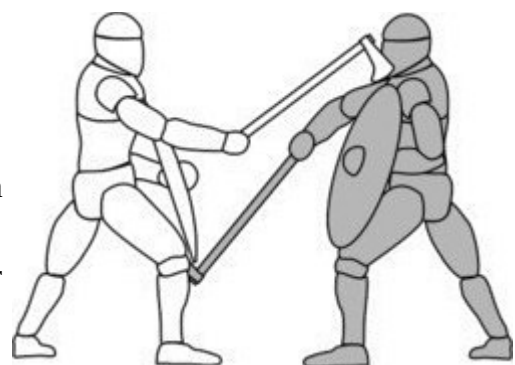
An dieser Stelle soll das Spielen auch als Hausaufgabe empfohlen werden, da diese Schatten- oder Luftschläge auch problemlos ohne Aufsicht geübt werden können. Dazu sei gesagt, dass Bewegungen, die sich seltsam anfühlen oder ins Gelenk fallen, als Fehler gelten. Vorher vorgestellte Inhalte behalten weiterhin ihre Bedeutsamkeit.

(Dass Bewegungen sich seltsam anfühlen, kann nur ein Hinweis an Personen sein, die mindestens über ein Ansatz an Körperwahrnehmung verfügen.)

## Lektion 3 - Das Duell

Die Inhalte und Übungen dieses Abschnittes sollen auf Duellsituationen vorbereiten. Diese können den Anfängern in der Linie bei Umlauf- und Flankierungsaktionen begegnen, in der Chaosphase oder später in Turnieren oder allgemein beim Sparring.

Als Grundidee gilt auch hier, zunächst die Deckung zu verbessern, denn wer keinen Treffer bekommt, ist auch nicht raus. Dann sollen sich die Anfänger aber auch ein adäquates Repertoire an Techniken und Kombos erarbeiten, mit denen sie sicher in



Duellensituationen treten können und womöglich den Gegner zügig besiegen.

Hier sind die Erfahrenen besonders gefragt. Sie können hier ihre Tricks und Techniken anderen vorstellen und sie in Trainingsduellen die Anfänger einüben lassen.

Nur Für Fechttrunde und Heydenwall Sichtbar!

### Tricks und Techniken

Die Anfänger sollen aber auch Bewusstsein über die psychologische Komponente des Kämpfens erlangen. Viele Kämpfe lassen sich schon durch Zuversicht und das Ausstrahlen von Siegesicherheit entscheiden.

## 1. Paarweises Üben von Schlägen

Dieses Modul bietet Raum zum Üben von Bewegungsabläufen. Die Fives und dazugehörige Paraden sollen mit Schritten kombiniert und abwechselnd mit einem Partner geübt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hiebe noch verhältnismäßig langsam vollzogen werden, damit sich keine Unachtsamkeiten einschleifen. Es bietet sich an, diese Übung auf einer Linie durchführen zu lassen, was die (Selbst-)Kontrolle von Schritten und Stand erleichtert.

Außerdem sind die Anfänger dazu aufgefordert, einander Rückmeldung zu geben, ob z.B. ein gültiger Treffer an der rechten Stelle gesetzt worden ist und nicht mit dem Schaft getroffen wurde.

Die Anfänger werden gefordert,

- das **Abstoppen** zu lernen.
- **Trefferpräzision** durch sauber geführte Bewegungen zu erlangen.
- mit dem Gegenüber zu kommunizieren und eine **Feedback-Kultur** aufzubauen.
- die **Mensur** aufrecht zu halten

Nur für Heydenwaller Sichtbar!

Die möglichen Spielweisen sind hier mannigfaltig, so können die Schläge gekreuzt oder gleich mit dem Waffenbein ausgeführt werden.

Auch können Paraden zunächst ganz weggelassen oder aber sogar der Schild zur Abwehr benutzt werden. Außerdem kann es auch zu Variation der Schlagreihenfolge kommen, wenn z.B. Angriffe aus Paradebewegungen ausgeführt werden sollen.

Auch kann ein Schlag oder eine Parade bei den Fives ausgelassen werden, um Monotonie zu vermeiden, aber auch, um die Notwendigkeit zu erzeugen, auf den Körper zu zielen und stets sicher treffen zu müssen, denn viele Anfänger fangen aus der Gewohnheit, immer abgewehrt zu werden, an, die Waffe des Gegenübers und nicht länger den Körper zu fokussieren.

*Als Variation der Fives auslagern*

**Regel:** „Verhakt die Axt, wird sie losgelassen!“

## 2. Das Konterspiel

Dieses Spiel stellt eine Vorübung zum Axt-Schach dar, wodurch auch hier als übergeordnetes Ziel gilt, Angriffe zu kombinieren und aus Paraden in den Angriff zu gelangen.

Der Fokus ist hier allerdings auch auf die Deckungslücken, die beim Angriff entstehen, gerichtet.

Die Anfänger sollen hier lernen:

- die **Deckung beim Angriff** aufrecht zu halten
- schnelle Konterangriffe setzen zu können.

Spätestens hier sollen auch die Begriffe zum Zeitpunkt - Vor, Mit, Nach - erklärt werden

### 3. Axt-Schach

Beim Axt-Schach werden Kampf- und Angriffssituationen entschleunigt und in einzelne Bewegungsabläufe differenziert, sodass die Kämpfer genug Zeit haben, in Ruhe über ihr Vorgehen und mögliche Konsequenzen nachzudenken

Durch diese Übung sollen die Anfänger:

- Bewusstsein über **einzelne Handlungsabschnitte** zu erlangen
- in ruhigen Situationen besonders **schöne Treffer** zu setzen
- ihre **Verteidigung beim Angriff** mitzudenken
- nicht aus dem Affekt zu kontern

### 4. Ran und weg

Mit dieser Übung werden Angriffe trainiert, die aus dem schnellen Laufen heraus ausgeführt werden. Diese Angriffe sind bezüglich Präzision und besonders ihrer Härte schwer zu kontrollieren. Auch soll die Konzentration auf das schnelle Laufen als solches gelenkt werden, dass dabei nicht gesprungen oder gehoppst wird.

Folgende Anforderungen gilt es für die Anfänger zu meistern:

- Das Ziel genau und mit **angemessener Härte** zu treffen.
- Bei einem Drive-By **nicht die eigene Reichweite zu unterlaufen**.
- Sich schnell von einem besiegten Gegner zu lösen.

### 5. Zwei auf Einen

Diese Übung, das Paradespiel, lässt sich zwar als Vorübung zum Dreieck mit Waffen verstehen, aber dadurch, dass hier das Positionieren im Raum und Taktieren vernachlässigt wird, wurde sie dem Bereich des Duellkampfes zugeordnet.

Mit diesem Spiel sollen die Anfänger lernen:

- in einer **Unterzahl-/Stresssituation** ruhig zu bleiben
- eine **starke Defensive** aufzubauen
- die Schildführung möglich effizient und ökonomisch zu gestalten.

Auch hier ist es zu empfehlen, dass die Angreifer zunächst in langsamer Geschwindigkeit angreifen, um den Verteidiger nicht gleich zu überfordern.

# Lektion 4 - Der Gruppenkampf

Diese Lektion rückt das Individuum im Miteinander mit Partner und Gegner in den Vordergrund, sodass eine Einführung in Linien- oder Gruppenkampfsituationen und den damit verbundenen Anforderungen stattfinden kann.

## 1. Bewegung in Formation

Das Kämpfen in größeren Verbänden benötigt eine vereinfachte und stringente Kommunikation, die durch kanonische Kommandos ermöglicht wird. Zudem sind gewisse Grundstrukturen in Begegnungen mit Gruppen erforderlich, ohne die erfolgreiches Taktieren nicht möglich ist. Um ein Grundkonzept bei Linien- bzw.

Gruppensituationen zu schaffen, finden Übungen zur Bewegung im Verband statt, die nicht zu großem Exerzieren ausufern soll, sondern sich einer grundlegenden Auswahl an Aspekten aus dem umfassenden Kommandorepertoire bedient.

Aufzuweisen die Anfänger sollen am Ende dieser Einheit:

- Umsetzen der **Grundbefehle**.
- Ansätze eines **Grundverständnisses einer Linie** (gleiche Breite, Tiefe).

**Regel:** „An die Pausen-Haltung denken!“

## 2. Linien-Ticken

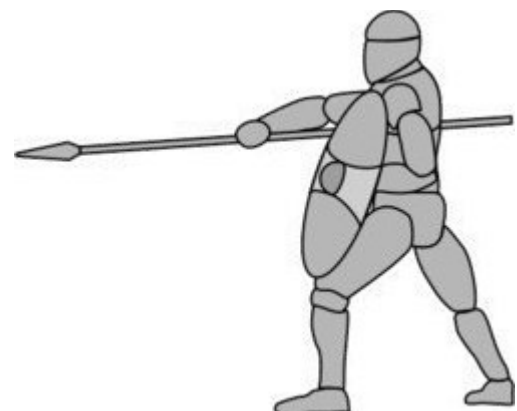
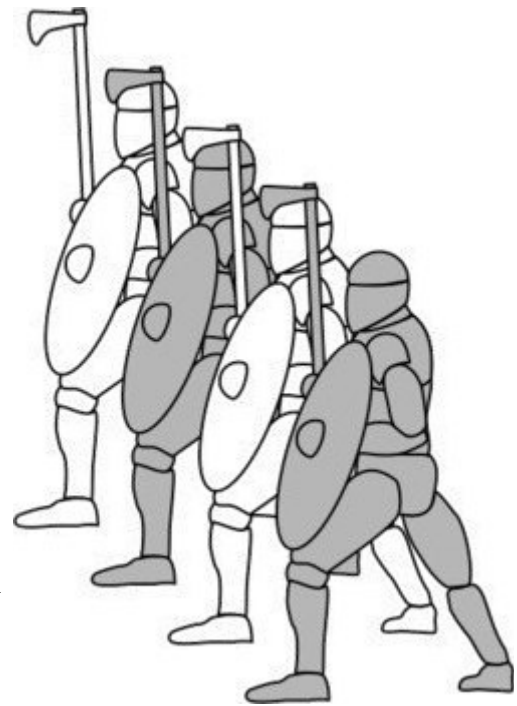
Beim Linienticken werden Liniensituationen ohne Waffen nachgestellt, um den Fokus der Übung auf die räumliche Orientierung in einer Linie zu legen. Dabei geht es um ein Vertrautmachen der Anfänger mit ganz grundlegenden Anforderungen wie dem Einhalten von gleicher Höhe und gleicher Breite.

Als Anforderungen für die Anfänger ergeben sich hierbei:

- eine **geschlossene Linie** zu bilden (nach vorn sowie an den Flanken)
- eine gleichmäßige **Konsistenz** zu bewahren
- Druck zu erzeugen.
- Strategien zur Bewältigung von Umläufem.

## 3. Vorstellung der anderen (Lang-)Waffen

Als Anschluss an die Grundbefehle Übung bietet sich die Vorstellung anderer Waffen, besonders Langwaffen, in Liniensituationen an. Die in der Linie aufgestellten



Anfänger werden von jeweils einem Langwaffentypen angegriffen. Dabei gehen sie allerdings nicht selber in den Angriff über, sondern verbleiben defensiv, sodass Paraden o.ä. die volle Aufmerksamkeit zukommen kann. Das kann zusätzlich durch ein Verlangsamen des Angreifers unterstützt werden.

Gefordert von den Anfängern hierbei ist:

- **sichere Paraden** durchzuführen.
- **den Nachbarn mitzuschützen.**
- die Position in der Linie und deren **Konsistenz** aufrecht zu halten.
- ggf. Angstsituationen zu bewältigen und Druck von vorn standzuhalten.
- sicherer Umgang mit Axthaken.

Variation: ohne Schilde

**Regel:** „Immer nach unten parieren!“

#### 4. Langwaffen überlaufen

An die Langwaffenvorstellung anschließend kann sich die Zeit genommen werden, Techniken zum Überlaufen von Langwaffen in Duellsituationen zu üben, bzw. vorzustellen.

Solche Situationen ergeben sich öfters und sich dann nicht selten ein Schlüssel zum Sieg einer Seite. Daher ist es wichtig, sich von dem Drohpotenzial einer Langwaffe nicht einschüchtern zu lassen.

Als Anforderungen, die von den Anfängern zu meistern sind, ergeben sich:

- Eine **Bindung zur Langwaffe** zu **erzeugen**, zu **gewinnen**, zu **halten** und im richtigen Moment zu **lösen**.
- Den Laufweg dabei **am Gegner vorbei** zu führen.
- Bei Verlust der Bindung **nicht die Initiative zu verlieren**.
- Einen sicheren und angemessenen Treffer zu setzen.

#### 5. Formationsausgleich

Dieses Spiel kann gut mit der Vorstellung der anderen Waffengattungen verknüpft werden, sollten z.B. nur wenige Anfänger zugegen sein. Es kann grundsätzlich mit oder ohne Waffen gespielt werden. Es dient dazu, auf die Anforderungen der dynamischen Positionierung innerhalb der Formation während des Kämpfens vorzubereiten.

Nach dieser Übung sollen die Anfänger:

- eine erweiterte **Wahrnehmung in Richtung der Flanken haben**.
- auch bei Verlusten die Konsistenz der Linie aufrecht erhalten.
- wenn nötig **mit den Nachbarn kommunizieren** und Mikrokommando übernehmen.

#### 6. Beobachtungsspiel

Dieses Spiel ist eine einfache Möglichkeit, um einerseits die Wahrnehmung zu schulen und andererseits Artikulation und Hand-Koordination zusammenzuführen.

Bezüglich des Wahrnehmungsaspektes findet sich hier der theoretische Hintergrund.

Durch diese Übung sollen die Anfänger lernen:

- Handlungen außerhalb des Fokus' der Wahrnehmung zu registrieren
- Informationen aus der **peripheren Wahrnehmung** zu verarbeiten
- sich nicht durch Kommunikation in der **Koordination** stören lassen

## 7. Teamsprechspiel

Die Übung zum Sprechen während des Kampfes bietet einen Raum an, in dem die wichtigste Komponente für gut funktionierenden Gruppenkampf trainiert werden kann.

Trotz der Konzentration auf die Gegner soll wenigstens ein Mindestmaß an Austausch stattfinden können, um die Übersicht zu schulen, aber auch um Teamarbeit zu ermöglichen.

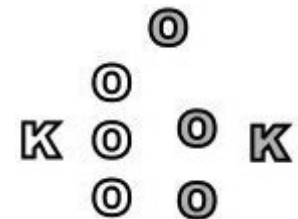
Die zuhörende Seite ist dabei aber keineswegs passiv, hier ist die Verarbeitung dieser zusätzlichen Reize gefragt.

Ziel der Übung ist es, dass die Anfänger

- **Sprache für eigenes Tun** finden
- ihren Fokus von den Waffen (Händen) des Gegners zu lösen
- **Zuhören** können und ein Handlungsgedächtnis aufzubauen

## 8. Kommandospiel

Das Kommandospiel stellt eine Übung dar, um mit Grundlagen für Kommandosituationen geschult zu werden. Ziel sei allerdings nicht zwangsläufig, Kommander auszubilden, sondern vielmehr auf Gegebenheiten vorzubereiten, in denen das Kommandieren von Gruppenabschnitten als Notwehr nötig wird.



Die Anfänger sollen hier lernen,

- eine einheitliche Sprache für die Kommunikation zu verwenden
- **Übersicht** in Gruppensituationen zu erlangen.
- ihre Mitstreiter **effizient zu koordinieren**.

# Übungskategorien und Trainingsrollen



Wir haben einen Versuch unternommen, die ganzen sportlichen Inhalte, die uns in unserem Fechtssport begegnen, zu kategorisieren, um überhaupt einen Überblick zu gewinnen und unser Training besser strukturieren zu können.

Das Ergebnis ist natürlich in vielerlei Hinsicht eine Vereinfachung. Dabei soll besonders betont werden, dass die Übergänge zwischen allen Stufen fließend sind. Die Anordnung der Inhalte in einer Pyramide soll das zum Ausdruck bringen.

Durch den Versuch, die Anforderungen an die Kämpfer nach ihrer Schwierigkeit und Notwendigkeit für das Kämpfen zu sortieren, ist es uns nun auch möglich, den Versuch zu unternehmen, dasselbe mit den Übungen und Spielen zu tun.

Das bedeutet, je weiter oben ein Inhalt in der Pyramide steht (z.B. ein Spiel), desto größer sind auch die mit der erfolgreichen Bewältigung verbundenen Anforderungen (diese sind weitestgehend meisterlich). Das schließt natürlich nicht aus, dass auch Anfänger bei einem Spiel etwas lernen, da die Basisanforderungen auch auf höheren Stufen weiterhin umgesetzt werden müssen. Daher wächst der Umfang der von einem erfolgreichen Kämpfer geforderten Fähigkeiten. Die umgedrehte Pyramide soll diesem Sachverhalt Rechnung tragen.

Abschließend sei bemerkt, dass die Inhalte unseres Sportes natürlich in steter Wechselwirkung mit allgemeiner sportlicher Fitness stehen. Einerseits ist sie notwendige Grundlage für das Fechten und andererseits wird sie auch durch den Sport ausgebaut.

Zur weiteren Erläuterung findet sich hier die qualitative Struktur der Fähigkeiten von Kämpfern und der Fähigkeiten einer Gruppe.

## Übungskategorien

zu den Basisübungen, Trainingsübungen, Spiele.

### Grundübungen

Mit der Kategorie der Grundübungen befinden wir uns quasi auf Atomebene beim Fechten: Grundübungen sind alle Übungen, die auf einfache Bewegungen abzielen und eine Basis schaffen für das sichere und effektive Bewegen. Hier lassen sich ganz konkrete, grundlegende Bewegungsabläufe üben, die sich meist nicht weiter reduzieren oder aufteilen lassen.

Grundübungen enthalten kaum Interaktion mit anderen und wenn, dann nur um überhaupt einen Anlass oder ein Ziel für die Bewegung zu haben. Es gibt in der Regel kein Gewinnziel, da das Individuum im Fokus steht.

Grundübungen lassen sich als Teilbewegungen aus Trainingsübungen verstehen.

## **Trainingsübungen**

Trainingsübungen lassen sich auch als Aufbauübungen verstehen, da dies alle Übungen sind, die aus mehreren Grundbewegungen bestehen oder diese kombinieren. Dies geschieht sowohl zeitlich nacheinander als auch gleichzeitig. Wir sind damit auf der Molekülebene hinsichtlich unserer sportlichen Inhalte.

Hier gibt es meist ein einfaches Gewinnziel, aber keine oder kaum aktive Gegenaktionen. Es geht dabei nicht um das Gewinnen im üblichen Sinne durch das Treffen eines Gegners, sondern durch die Erfüllung einer Übungsaufgabe.

Trainingsübungen werden somit meist alleine oder in Zweier- oder Dreier-Teams gezielt auf eine bestimmte Aktion ausgeführt. Dabei ist das Moment der Initiative immer auf den Lernenden festgelegt. Es gibt immer Trainer, deren Aufgabe die Herstellung der Übungssituation ist. Beide Seiten haben deshalb nicht die gleichen Aufgaben oder Ziele. Trainingsübungen sind Teilsituationen aus Spielen.

## **Spiele**

Spiele bilden motivationale oder örtliche Teilsituationen nach, wie sie in Schlachten vorkommen können. Hier befinden sich mindestens zwei Gruppen in einer Auseinandersetzung, bei der beide Seiten versuchen, das Spiel zu gewinnen. Die Aufteilung der Rollen in Trainer und Lernender ist hier nicht mehr gegeben. Der Lerneffekt entsteht aus dem wiederholten Umgang mit der Situation. Um möglichst viel zu lernen, lohnt es sich, das eigene Verhalten zu variieren.

Spiele sind deutlich komplexer als Übungen, da das Lerntempo nicht mehr individuell eingestellt werden kann und einem Anforderungen aus vielen verschiedenen Teilbereichen begegnen.

## **Trainingsrollen**

Um gezielt lernen und trainieren zu können, ist es notwendig während der Durchführung der Übungen zwischen der Rolle des Trainers und des Lernenden zu unterscheiden. Selbstverständlich kann die Übung mit getauschten Rollen wiederholt werden.

### **Trainer**

Die Aufgabe des Trainers ist die Herstellung der Übungssituation. Dabei soll ein natürliches Verhalten gezeigt werden, damit der Lernende die Übung ausführen kann. Das Vorwissen, wie sich der andere verhalten wird, soll nicht ausgenutzt werden, um Gegenmaßnahmen zu ergreifen. Das Ziel für den Trainer ist nicht das Gewinnen, sondern dem anderen das Training zu ermöglichen und Spielräume in der Ausübung der Situation zu erkennen und damit einen Umgang zu finden.

### **Lernender**

Der Lernende soll sich auf die Übungssituation konzentrieren. Auch hier ist nicht das Gewinnen das Ziel, sondern das Erkennen der Möglichkeiten der Situation und das Ausprobieren möglicher Varianten. Hierbei sollen sichere, gefährliche und unrealistische Varianten erkannt und unterschieden werden und ein geeigneter Umgang damit gefunden werden.

# Übungsstruktur

In unserem Sport ist es üblich, dass Leute mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen zum Training zusammenkommen. Einige betreiben zusätzlichen Sport, andere haben kaum Zeit zum Training zu kommen; einige sind schon lange dabei, andere ganz neu eingestiegen, etc.

Dieser Umstand sollte gerade bei der Gestaltung eines Treffens zum Trainings bedacht werden und die Übungen und Spiele so modifiziert werden, dass auf möglichst alle Rücksicht genommen wird. Das erhält die Motivation und erhöht die Gruppenfähigkeiten besonders.

Für die Trainer bedeutet das, dass sie individuelle Fähigkeiten einschätzen müssen und einstufen sollen, welche Art von Übung welche Lern- und Übungseffekte hervorruft und mit welchen Herausforderungen verbunden ist (eine Hilfe dazu findet sich im Text „Fähigkeiten von Kämpfenden“) Anschließend soll ein Spiel oder eine Übung so gewählt bzw. so modifiziert werden, dass sie die Fähigkeiten der Lernenden angemessen herausfordert.

Jeder der Lernenden sollte dabei Herausforderungen in dem Spiel oder der Übung finden, die innerhalb seiner Lernzone liegen. Das heißt, man wird so sehr gefordert, dass der eigene Komfortbereich verlassen wird. Aufgaben, die in diesen Bereich fallen, stellen keine Probleme mehr dar, da sie mühelos bewältigt werden können; es gibt hier nichts mehr zu lernen.

Anforderungen liegen in der Lernzone, wenn sie nicht von der Hand gehen, es aber eine ausreichende Chance auf Erfolg gibt. Sind die Anforderungen aber zu hoch, fallen sie in die Panikzone. Hier ist das Scheitern quasi vorprogrammiert, es kann kein Lerneffekt eintreten.

Der Umfang der einzelnen Zonen ist dabei dynamisch. Je mehr Lernerfolge man verzeichnen kann, desto größer wird natürlich auch die Komfortzone, bei der es umso besser ist, je größer sie wird.



# Fähigkeiten von Kämpfenden

Folgendes Skalensystem ist keineswegs zur autoritären Benotung gedacht, bei der nur vorschnell wenig aufschlussreiche Zahlen verteilt werden, sondern es dient der Veranschaulichung und als Hilfsmittel, um die Kommunikation und die Zielsetzung im Training etwas konkreter zu gestalten.

Hier geht es um die Fähigkeiten, die jeder als Kämpfender nach und nach entwickeln kann. Einige dieser Fähigkeiten gehen weiter als andere und sind schwerer zu erlangen und einige sind Grundvoraussetzungen für einen sicheren Kämpfer.

Nicht jeder benötigt jede Fähigkeit, aber mit jeder Fähigkeit steigt das Verständnis des Kampfes.

In der Regel werden die Kämpfenden nach ihren Fähigkeiten in drei grobe Stufen sortiert. Dann wird geschaut, ob sie innerhalb der Stufe alle Fähigkeiten, die der Stufe zugeschrieben sind, jederzeit bedingungslos beherrschen oder ob die Fähigkeiten eingeschränkt vorhanden sind. So dass letztlich 9 Stufen von sicherem Kämpfen unterschieden werden können. Dies ist nützlich für Selbsteinschätzungen, beim Aufbau von Trainings und beim Ausgleich bei der Seiteneinteilung.

9	
8	Meisterlich
7	
6	
5	Fortgeschritten
4	
3	
2	Standard
1	
0	Neuling (unsafe)

Die Skala sieht wie folgt aus:

Stufe 0 bedeutet dabei unsafe / unsicher.

Dabei gilt zum Beispiel auch, dass es keinen gut gesetzten Treffer geben kann, wenn der Gegner unachtsam zurück getrieben wird und dieser dann über ein Hindernis ins Stolpern kommt.

## Standard (Basis)

- Fairness
- Kontrolle über den eigenen Ehrgeiz
- Treffer spüren
- Kontrolle über die Waffe
- Eine Einschätzung über die Wirkung der Waffe
- Kontrolle über den Lid-Reflex
- Gelassenheit unter Druck (keine Aggression)
- Fehlertoleranz
- Laufen
- Zuhören vor dem Kampf
- Sinnvolle Anerkennung von Autoritäten
- Beherrschen verschiedene Fechtgrundtechniken
- Loslassen der Axt bei Verhaken
- Verständnis von Befehlen
- Liniverständnis
- Grundverständnis der Biomechanik
- Grundverständnis der Waffenkunde

- Sinnvoll Pausen machen (bei Erschöpfung von Körper oder Geist, Erschöpfung ist schon zu spät)
- Geeignetes Trinkverhalten

## **Fortgeschritten**

- Umsicht (erweitertes Blickfeld)
- Bewegen im taktischen Körper
- Gebrauch eines Energiesparmodus
- Konzentration auf mehrere Gegner
- Erinnerungsfähigkeiten nach dem Kampf von einzelnen Aktivitäten (eigene Bewegungen oder andere Bewegungen oder Ablauf des Kampfes oder Trefferquoten oder Wirkungen)
- Geeignete Beschreibungssprache für Körper, Waffen und Bewegungen mit der Waffe
- Standfestigkeit unter Druck (stehenbleiben)
- Überwindung von Pausenträgheit
- Eigeninitiative fürs Training
- Eigeninitiative im Kampf
- Kann geeignet Ausweichen
- Kann verschiedene Fechttechniken und weiß wann sie angewendet werden
- Keine Handlungsverzögerung nach einem gewonnenen Kampf
- Geeignete Kommunikation mit andern Kämpfern während des Kampfes
- Schnell Laufen in Kampfbereitschaft
- Zuhören während des Kampfes
- Erkennung von Gefahrensituationen und geeigneter Umgang damit
- Einheitliche Verwendung von Befehlen
- Kohortenverständnis
- Verständnis der Biomechanik

## **Meisterlich**

- Warten können (vor dem Kampf und während des Kampfes)
- Sinnvoller Einsatz eines Energiesparmodus
- Erinnerungsfähigkeiten nach dem Kampf von mehreren Aktivitäten (eigene Bewegungen und andere Bewegungen und Ablauf des Kampfes und taktische Bewegungen und Trefferquoten und Wirkungen)
- kann verschiedene Fechttechniken als Antwort und weiß wann sie angewendet werden
- Geeignete Beschreibungssprache für Körper, Waffen, Bewegungen mit der Waffe, Bewegungen im Raum und für Taktiken
- Habituskontrolle
- Analyse von Abläufen, aus den eigenen Erinnerungen
- Sinnvolle Ignoranz von Autoritäten
- Erklären von eigenen Handlungen, Lehren
- Chaosverständnis

# Fähigkeiten einer Gruppe

Das folgende Skalensystem ist keineswegs zur autoritären Benotung gedacht, bei der nur vorschnell wenig aufschlussreiche Zahlen verteilt werden. Es dient vielmehr der Veranschaulichung und als Hilfsmittel, um die Kommunikation und die Zielsetzung im Training etwas konkreter zu gestalten.

Die verschiedenen Fähigkeiten einer Gruppe wurden nach eingeschätztem Schwierigkeitsgrad in jeweils drei grobe und drei feine Kategorien unterteilt. Dazu kommt noch eine zusätzliche Kategorien für „unsicher“, sodass eine Skala mit 10 Stufen entsteht. Dies ist nützlich für Selbsteinschätzungen, beim Aufbau von Trainings und beim Ausgleich von Seiteneinteilungen.

Diese Skala bezieht sich auf den regulären Einsatz einer Gruppe auf dem Spielfeld. Besondere Aufgaben wie Plänkeln, Speer-Reserve, Puncher haben noch einmal erweiterte Anforderungen und sind im besten Fall Spezialisierungen auf meisterlichem Niveau.

In der Regel werden Gruppen nach ihren Fähigkeiten in drei grobe Stufen sortiert. Dann wird geschaut, ob sie innerhalb der Stufen alle Fähigkeiten jederzeit bedingungslos beherrschen, die der Stufe zugeschrieben sind, oder ob die Fähigkeiten eingeschränkt vorhanden sind. So dass letztlich 9 Stufen von sicherem Fechten unterschieden werden können.

9	
8	Meisterlich
7	
6	
5	Fortgeschritten
4	
3	
2	Standard
1	
0	Neuling (unsafe)

Die Skala sieht wie folgt aus:

Stufe 0 bedeutet dabei unsafe / unsicher.

Dabei gilt zum Beispiel auch, dass es keinen gut gesetzten Treffer geben kann, wenn der Gegner unachtsam zurückgetrieben wird und dieser dann über ein Hindernis ins Stolpern kommt.

## Grundbefehle, die eine Gruppe beherrschen sollte:

### Standard

„Linie!“, „Langsam vorwärts - Marsch [:und vor:]“, „Halt!“, „Geschlossene Formation“, „Vorwärts - Marsch“, „Rechts/Links fällt“

### Fortgeschritten

„Offene Formation“, „Rechts/Links/Kehrt um“ „Linie halten“ „Rückzug“ „Linie ausrichten“, „Einen/2/3/4/5“ Schritt/e vorwärts – Marsch (und vor)“, „Druck und vor (Push)“

### Meisterlich

„Weit offene Formation“, „Formieren (neu formieren)“, „Im Laufschrift - Marsch“, „Zurückfallen lassen“ (Rückwärts), „In Position“, „Ich gebe auf“

# Gruppen Grundverständnisse von der Linie

Eine Gruppe sollte ...

**Standard** : ...eine Linie bilden und ausgleichen können.

**Fortgeschritten** : ...zusammen bleiben und gemeinsame Initiativen ausführen können.

**Meisterlich** : ...den Raum kontrollieren, in dem sich die Gruppe bewegt.

## Fähigkeiten von Gruppen

(Die Fähigkeiten sind auch in den Kategorien sortiert nach Schwierigkeit)

### Standard

- als Linie gehen können
- gemeinsam beim Gegner ankommen
- gemeinsam anhalten
- sich am Gegner ausrichten
- die Abstände zu den Nebenleuten bewahren (auch in Kampfanbindung)
- Die gleiche Breite zum Gegner einnehmen

### Fortgeschritten

- Als Gruppe die Aufgaben in der Linie verteilen und entsprechend handeln (Front, zweite Reihe, Flankendeckung, Reserve, Runner, Kommando, Puncher).
- Gemeinsam beim Vorwärtsgehen und in Kampfanbindung die Anbindung, den Zusammenhang der Linie bewahren (Kohäsion).
- Die Position auch in Unterzahl eine Zeit halten.
- Die Abstände und Ausrichtung zu den Nebenleuten auch bei Verlusten selbständig korrigieren.
- Reserven ohne Verluste in die Linie integrieren.
- Reserven hinter der Linie zulassen können (auch bei Unterzahl in der ersten Reihe [ohne zu Murren]).

### Meisterlich

- Als Gruppe schnell laufen und gemeinsam ankommen, ohne die Formation wesentlich zu verändern.
- In verschiedenen Abschnitten der Linie unterschiedliche Abstände einnehmen.
- Austausch von Positionen während der Kampfanbindung.
- In Kampfanbindung rückwärtsgehen und erfolgreich weiterkämpfen. (Dabei nicht in die Defensive gehen.)
- Die Aufgaben in der Linie selbständig und automatisch verteilen und auch im Kampf umverteilen (+ Rückendeckung, Plänkler).
- Tropfenmanöver (langsames Umgruppieren durch Namensruf in Kampfanbindung).
- Austausch von Positionen während der Kampfanbindung.
- Den Gegner unter Verlusten verlassen und zu einem vorher bestimmten Ziel fliehen.
- In Kampfanbindung eine Links- oder Rechtsverschiebung durchführen.
- Einen Reform mit einer neu befohlenen Formation ausführen.
- Den Raum trotz Unterzahl kontrollieren.

# Grundvorstellungen eines Linienkämpfers:

## Standard

- Nahkämpfer: Selbst- und Fremddeckung
- Überblick (Langwaffen: Querstiche)
- Das Dreieck (kein Popcorn)
- „Flugzeugträger“ sein

## Fortgeschritten

- Die Linie ausgleichen durch Unterstützung und Sprache
- Richtig explodieren
- Verschieben
- Freispielen

## Meisterlich

- Raum kauft Zeit und Zeit kauft Raum
- Laufdreieck
- Langwaffen: Die Linie lenken (ohne Sprache)
- Abstreifen
- Schattenschlag
- Querzug

# Schritte Grundlagen

„Jeder Kampf beginnt mit einem Schritt auf den Gegner zu.“

- Grundlagen
- Stehen
  - Die Grundhaltungen
  - Entspanntes Stehen
  - Defensiv
  - Offensiv
- Standwechsel
- Gehen
  - Halbschritte
  - Wechselschritte
  - Kreuzschritt
  - Seitenschritte
- Bewegungen bezogen auf einen Punkt
  - Bewegung
  - Seitenschritte
  - Wechsel
- Bewegungen bezogen auf einen sich nähernden Punkt
  - Bewegungen aus der Defensive
- Bewegungen aus der Offensive

## Grundlagen

Die Basis eines sicheren Treffers ist der sichere Stand/Halt. Einen sicheren Treffer auszuführen bedeutet die Kräfte zu kontrollieren, die von der Waffe ausgehen. Dies gelingt einem nur, wenn die Kräfte im Bezug auf das eigene Gleichgewicht kontrolliert werden. Um das zu können wird in der Regel der sichere Halt benötigt.

Das Ziel ist die ästhetische und effektive Bewegung, beides liegt sehr nahe beieinander. Das heißt Kraft sparen, denn aus kraftsparenden Bewegungen können schnelle, präzise Bewegungen gemacht werden, mit denen erfolgreich getroffen und abgewehrt werden kann.

„Sicher geht es nur schrittweise voran“ 😊

Diese Schrittgrundlagen beziehen sich im wesentlichen auf den Gebrauch von Schilden und Einhandwaffen. Die Grundlagen bei Speerkämpfern unterscheiden sich zum Teil in der Grundhaltung und der Anwendung.

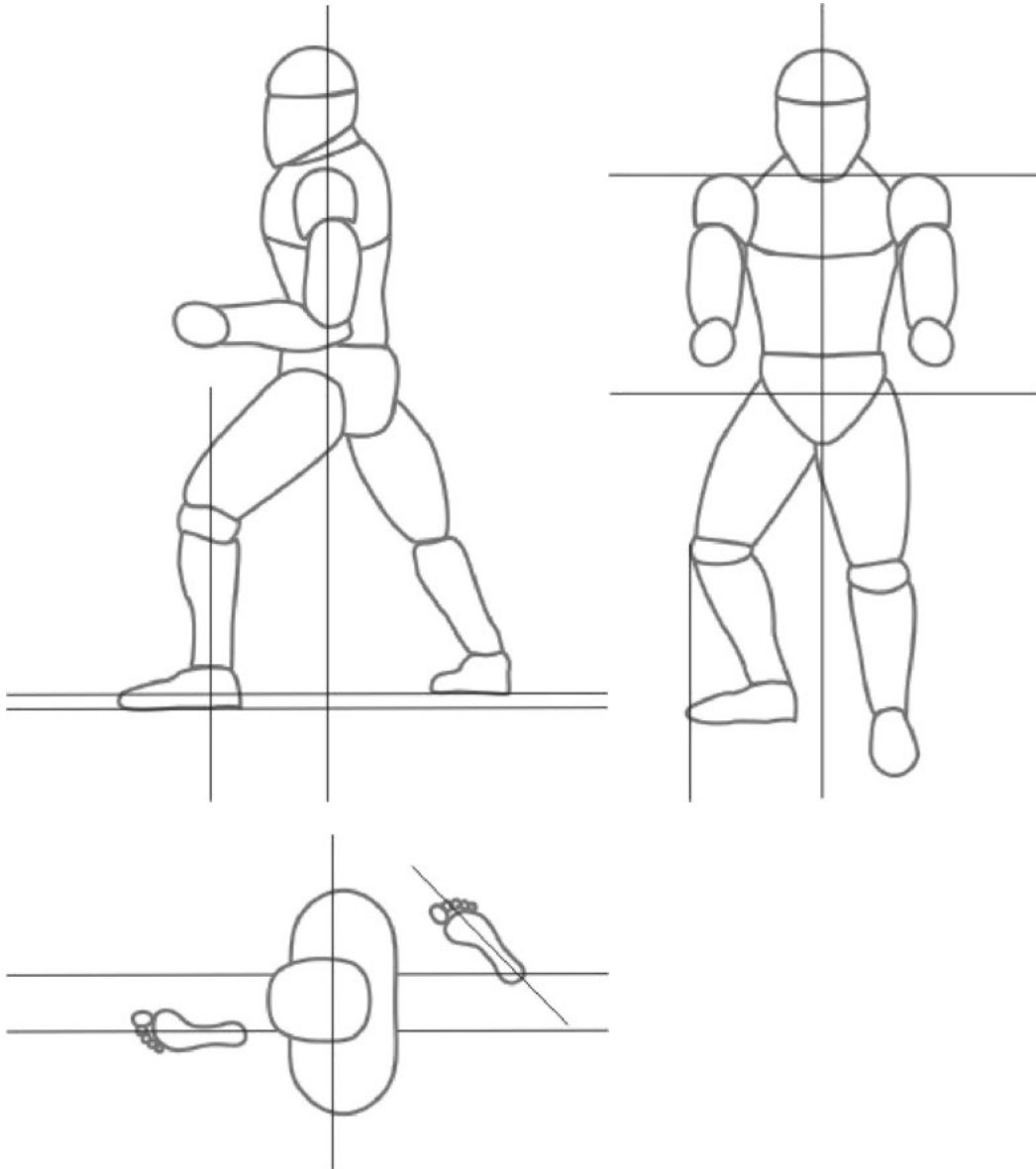
Das Benennen der Schritte mit den Begriffen „offensiv“ und „defensiv“ bezieht sich auf einen Rechtshänder. Bei einem Linkshänder verhält es sich umgekehrt.

Es versteht sich von selbst, dass dies nicht der Weisheit letzter Schluss ist. Ich stehe gerne für Fragen zu Verfügung und bin auch an Kritik interessiert. ([friedrich@heydenwall.de](mailto:friedrich@heydenwall.de))

# Stehen

## Die Grundhaltungen

Diese Grundhaltung bezieht sich (wie der ganze Text) auf einen Schildkämpfer mit Einhandwaffe in einer Linienkampfsituation!



Bei allen Grundhaltungen gilt:

Der vordere Fuß soll in die Richtung des Gegners zeigen. Der Unterschenkel ist senkrecht über dem Hacken, das Knie befindet sich also über dem Hacken.

Der hintere Fuß steht ca. 2 Fuß breit hinter dem vorderen Fuß. Er steht meist quer zur Bewegungsrichtung, um so mehr Querstabilität zu gewährleisten und zum anderen mehr Reibung zu erzeugen, um frontalen Druck abfangen zu können.

Das Knie des hinteren Beins befindet sich über den Zehen des Fußes. Die beiden Hacken sind in seitlicher Richtung ungefähr eine Fußbreite nebeneinander, in Bewegungsrichtung ungefähr die doppelte Hüftbreite hintereinander.

Die Knie sollten gleiche Ausrichtung wie die Füße haben, das heißt der Oberschenkel zeigt in die selbe Richtung wie der Fuß. Das Knie ist ein Scharnier und sollte daher nicht quer belastet werden. Beide Beine sollen angewinkelt sein, auf keinen Fall durchgestreckt, da dies zu belastend für die Gelenke ist.

Die Hüfte ist senkrecht zur Bewegungsrichtung des Gegners ausgerichtet, dies ermöglicht mit dem Schild und der Waffe in gleicher Weise auf den Gegner zu wirken und zu reagieren.

Der Oberkörper soll in einer Grundspannung (vorgespannt) aufrecht gehalten werden und immer auf einer Höhe bleiben - auch beim gehen. Die Beine bewegen sich frei und fließend unter dem Oberkörper und sorgen für die nötige Stabilität. Der Brustkorb ist leicht nach vorne oben gestreckt so das die Lunge Raum hat zum atmen. Die Schultern entspannt neben dem Körper. Der Kopf ist aufrecht und wird weder vorgestreckt noch zurückgezogen.

Das Gewicht sollte in einem Kampf zu ca. 2/3 auf dem vorderen Fuß liegen, so das Druck von vorne gut abgefangen werden kann und ein Schritt leicht eingeleitet werden kann.

## **Entspanntes Stehen**



Das Gewicht liegt auf beiden Füßen gleich. Im Wesentlichen eine Pausen- und Wartestellungshaltung. So wird bequem und mit gleicher Belastung beider Beine gestanden.

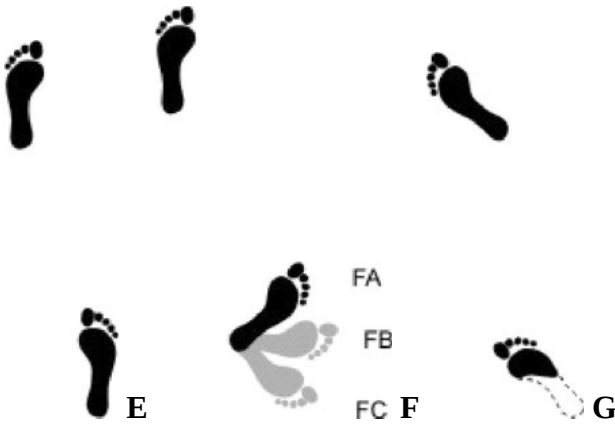
Die Stellung ist ungeeignet für den Kampf, da bei einem frontalen Druck nichts entgegengesetzt werden kann.

## **Defeniv**

Der Fuß der Schildhand ist vorne, so dass der Schildarm den größtmöglichen Bereich mit dem Schild abdecken kann. Die Waffe hat gegenüber der offensiven Stellung einen eingeschränkten Bereich. Es ist die Grundstellung, um sich einfach verteidigen zu können.

Ein aus dieser Stellung ausgeführter Wechselschritt hat die größte Erweiterung des Angriffsbereiches zur Folge. Allerdings ist es bei einem Rundschild, dessen Radius unter der Schulterbreite des Trägers liegt, nicht immer voll möglich die Waffenhand zu decken.

Es gibt einen Zusammenhang von Hüftdrehung und Fußstellung. Im Folgenden möchte ich das an Beispielen ausführen.



**E)** Aus dieser Stellung ist das Abrollen des hinteren Fußgelenks schonender als aus den anderen Stellungen, da die Bewegungsrichtung mit der natürlichen Ausrichtung der Gelenke übereinstimmt. Deshalb ist sie die ideale Position, um sich schnell vorwärts zu bewegen.

Die Hüfte ist senkrecht zur Bewegungsrichtung, so dass der Wechselschritt ohne Hüftbewegung möglich ist. Deshalb ist dies auch die Grundposition für Speere, da sie auf die Gleichausrichtung der Hüfte bei der Verteidigung mit dem Speer angewiesen sind.

**F)** Dies sind die üblichen Grundhaltungen.

**FA** Dies ist ein guter Kompromiss zwischen der schnellen Bewegung und dem sicheren Stand.

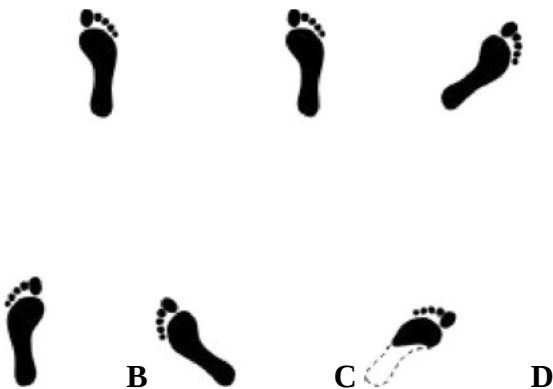
**FB** ist der Stand mit der stärksten Querstabilität. So kann auch am besten Druck von vorne aufgenommen werden. Allerdings kann so die Hüfte nicht mehr ganz senkrecht zur Bewegungsrichtung gehalten werden.

**FC** mit dieser Fußhaltung kann die Hüfte parallel zur Bewegungsrichtung gehalten werden, deshalb ist sie ideal für Speere beim Stich. Der Speer kann gut geführt werden und es wird weniger Angriffsfläche geboten.

**G)** Mit dieser Fußhaltung ist es möglich, die Bewegungsachse der Hüfte auf der Schildseite zu erweitern, so dass zum Beispiel ein sicherer Stich von links ermöglicht wird. Dies lässt sich noch steigern, in dem der vordere Fuß gegenläufig zum hinteren gedreht wird.

## Offensiv

Der Fuß der Waffenhand ist vorne, so dass die Angriffsrichtung stark variiert werden kann und eine große Reichweite möglich ist. Der Schild hat gegenüber der defensiven Stellung einen eingeschränkten Bereich. Es ist die Grundstellung um leicht attackieren zu können.



**B)** verhält sich wie E

**C)** verhält sich wie F

**D)** verhält sich wie G

# Standwechsel

Jeder Standwechsel soll so ausgeführt werden, dass es dem Gegner nicht ermöglicht wird, dabei Raum zu gewinnen. Deshalb wird bei jedem Standwechsel der hintere Fuß erst nach vorne gezogen und dann der vorher vordere Fuß nach hinten gesetzt.



Ein grauer Fuß zeigt die alte Position.

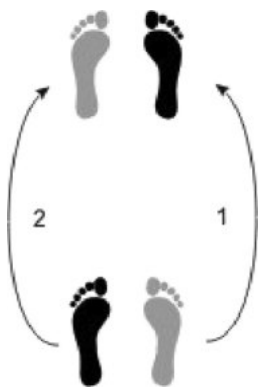


Ein schwarzer Fuß zeigt die neue Position.

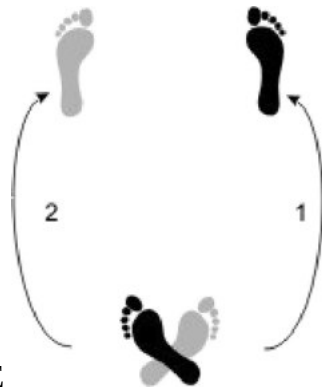
Die nummerierten Pfeile sind nicht die Bewegungslinie des Fußes, sondern geben nur die Reihenfolge des Schrittes an. In der Regel werden die Füße gerade oder mit einem leichten innen Bogen an dem anderen Fuß vorbei bewegt.



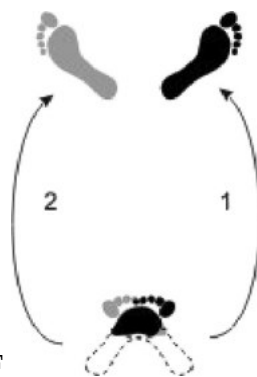
Von A zu F



Von B zu E



Von C zu F



Von D zu

G

# Gehen

Bei einem Schritt befindet sich der Körper nicht in einem stabilen Gleichgewicht - das ist das Wesen der Bewegung. Um der Stabilität so nahe wie möglich zu sein, benötigt jeder ein Gefühl für sein eigenes Gleichgewicht, für Massenträgheit und für die Ablenkung von Kräften.

Bei ebenem Grund werden die Füße nur wenige cm über den Grund gehoben, um bei einer unerwarteten Störungen so schnell wie möglich wieder Bodenkontakt zu haben und dem entgegenwirken zu können. Die Füße werden so wenig wie nötig angehoben. Im Gelände ist es eben nötig, die Füße weiter anzuheben. Vor allem wenn rückwärts gegangen wird.

Die nummerierten Pfeile sind nicht die Bewegungslinie des Fußes, sondern geben nur die Reihenfolge des Schrittes an. In der Regel werden die Füße gerade oder mit einem leichten

Innenbogen an dem anderen Fuß vorbei bewegt.

Alle Grundschritte werden so ausgeführt, dass die Beine sich nicht überkreuzen.

Die Haltung des hinteren Fußes ist beim Gehen von wesentlicher Bedeutung. Mit dem gerade nach vorne zeigenden Fuß kann wesentlich besser abgerollt und die Kraft auf den Boden übertragen werden, so dass es leichter und schneller voran geht. Zudem ist diese Fußhaltung wesentlich schonender für das Fußgelenk. Der quer gestellte Fuß bietet im anschließenden Stand eine bessere Querstabilität.

## Halbschritte

Halbschritte werden verwendet, wenn es sehr langsam aber druckvoll vorangehen soll oder als Ausfallschritte.



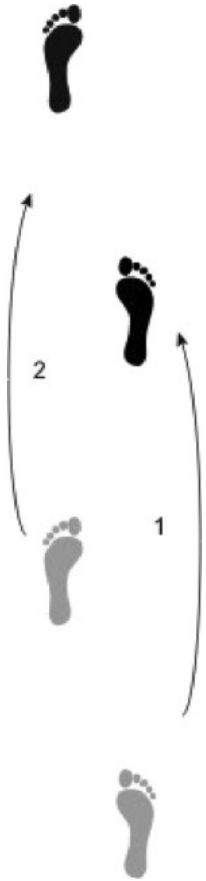
Der übliche stabile Schritt beim „langsam vor“.



## Wechselschritte

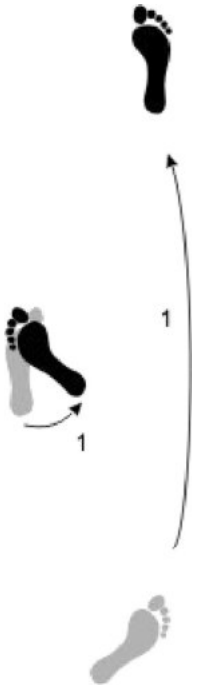
### Normales Gehen

Das normale Gehen ist die wohl schnellste Art sich zu bewegen. Desweiteren ist sie am gelenkschonendensten.



## Normaler Schritt

Dieser Schritt ist der normale Schritt beim Kämpfen. Hierbei dreht sich durch die hintere Fußhaltung meist auch die Hüfte sehr stark mit, das gilt es aber zu vermeiden.



## Kreuzschritt

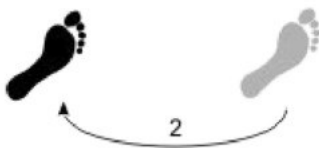
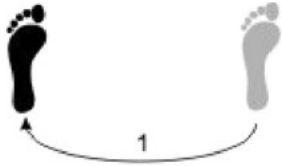
Bei diesem Schritt kann die Hüfte parallel zur Bewegungsrichtung gehalten werden. Dies ist besonders für Speere interessant, die in voller Speerauslage vorgehen wollen, zum Beispiel in einer Phalanx.



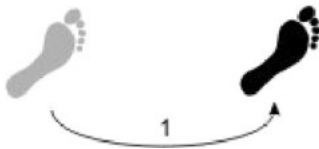
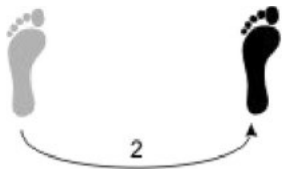
## Seitenschritte

Bei einem Schritt zur Seite wird mit dem Fuß begonnen, in dessen Richtung die Bewegung gehen soll. Nur so kann während des Schrittes eine stabile Haltung bewahrt werden. Gekreuzte Beine sollten immer vermieden werden.

Nach links mit dem linken Fuß.



Nach rechts mit dem rechten Fuß.



## Bewegungen bezogen auf einen Punkt

Diese Bewegungen sind in einer Linienkampfsituation nur bedingt geeignet, da hier nicht nur auf einen Gegner ausgerichtet gehandelt werden muss. Zumeist wird eher auf das seitliche Bewegen zurückgegriffen. Dennoch ist es wichtig, sich mit den daraus resultierenden Aspekten zu beschäftigen.

Bei der Bewegung bezogen auf einen Punkt ist ein interessanter Aspekt, dass es hier noch einmal schwerer ist, seine Distanz zum Gegner zu bewahren und dass es Asymmetrien in den Bewegungsrichtungen gibt.

## Bewegung

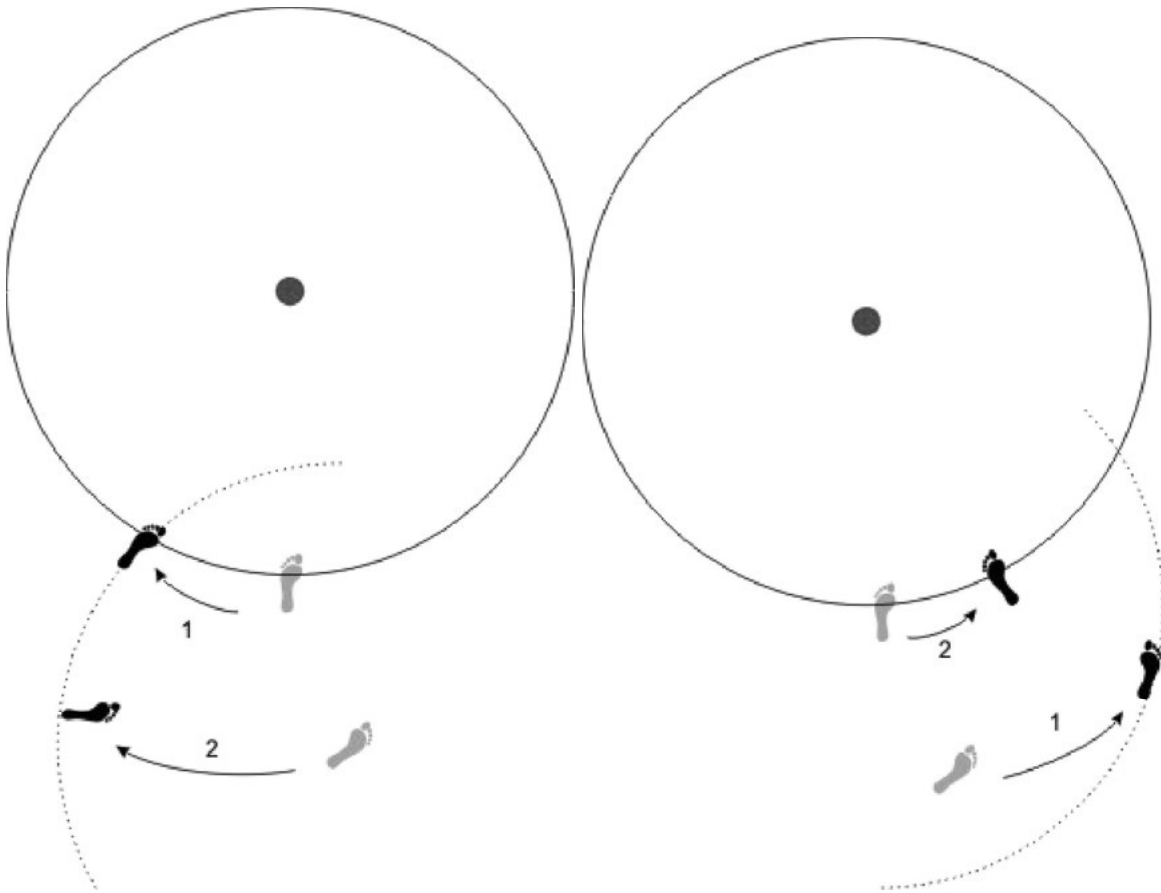
Die Vor- und Rückbewegung hat keine besondere Abweichung zur regulären, oben beschriebenen Bewegung.

## Seitenschritte

Es kann aus unterschiedlichen Gründen wichtig sein, sich um den Gegner zu bewegen. Vielleicht um ihn langsam in Anbindung zu flankieren oder um ihn zu einem Mitkämpfer zu drehen oder einfach nur um zu sehen was hinter ihm ist.

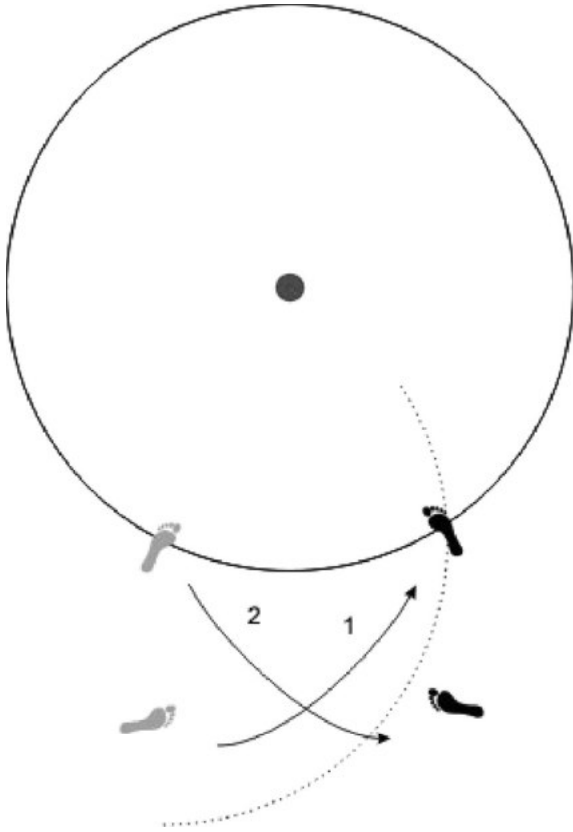
Bei der Bewegung um einen Gegner ist, je nach dem welcher Fuß vorne ist und in welche Richtung die Bewegung um den Gegner ist, die Bewegung unterschiedlich schnell. Hier zeige ich nur die Bewegung aus der offensiven Haltung. Aus dieser Haltung ist es leichter und schneller sich nach rechts zu bewegen als nach links da hier die Schrittweite größer ist.

Die gestrichelten Kreise sind die maximale Reichweite des jeweils zweiten Fußes.



## Wechsel

Ein Wechselschritt dient immer dazu, die Initiativhaltung (auch Auslage genant) zu ändern (von offensiv zu defensiv oder umgekehrt). Dabei ändert sich aber auch die Schrittweite um den Gegner. Da je nachdem welche Initiativhaltung verwendet wird, die Schrittweite nach rechts oder links um den Gegner weiter und damit auch schneller ist. Dies sollte einem beim Wechselschritt immer bewusst sein.



## Bewegungen bezogen auf einen sich nähernden Punkt

Hier soll erst mal nur eine Darstellung der Möglichkeiten aufgezeigt werden. Eine Ausführliche Beschreibung soll zunächst nicht erfolgen. **Vielleicht folgt diese noch.**

Die gestrichelten Kreise sind die maximale Reichweite des jeweils zweiten Fußes.

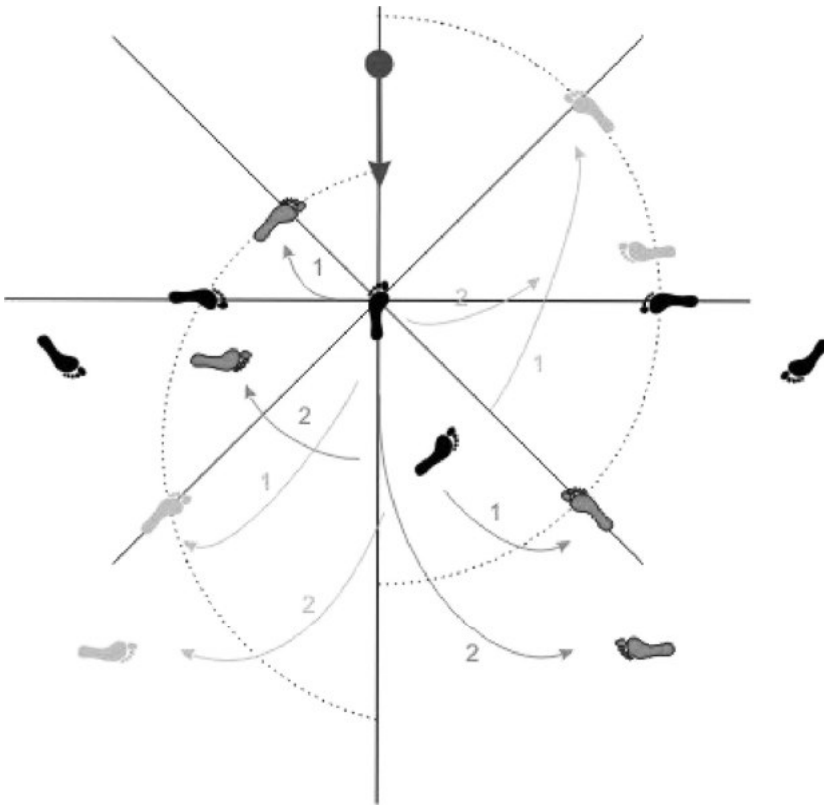
Jede Farbe stellt eine Schrittfolge da.

Die nummerierten Pfeile sind nicht die Bewegungslinie des Fußes sondern geben nur die Reihenfolge des Schrittes an.

## Bewegungen aus der Defensive

Nach links ohne Wechsel der Initiativhaltung.

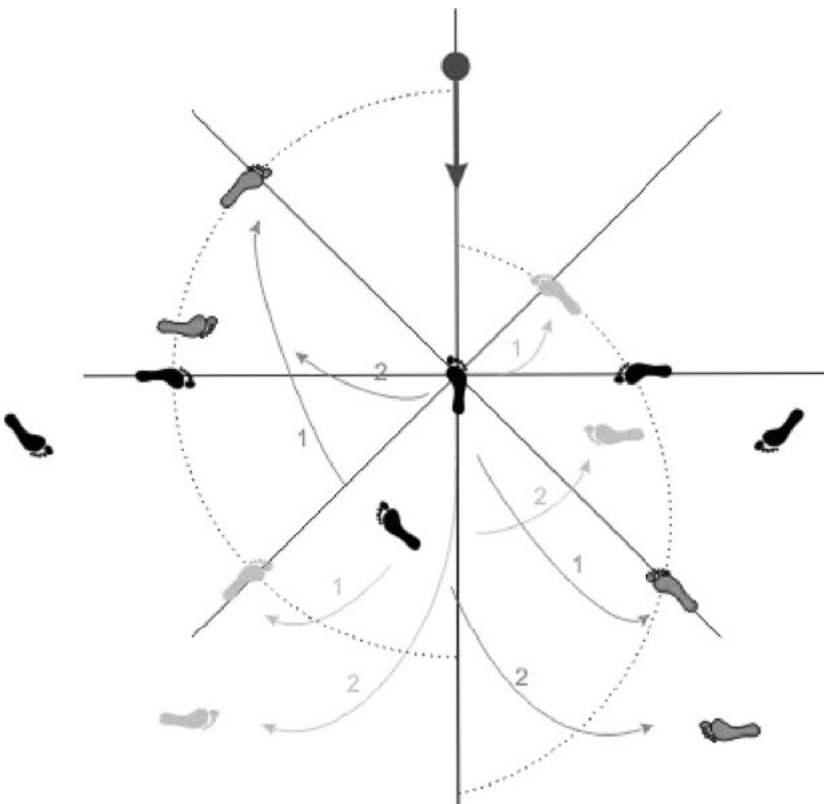
Nach rechts mit Wechsel der Initiativhaltung.



## Bewegungen aus der Offensive

Nach links mit Wechsel der Initiativhaltung.

Nach rechts ohne Wechsel der Initiativhaltung.



# Grundübungen / Basisübungen

Mit der Kategorie der Grundübungen befinden wir uns quasi auf Atomebene beim Fechten: Grundübungen sind alle Übungen, die auf einfache Bewegungen abzielen und eine Basis schaffen für das sichere und effektive Bewegen. Hier lassen sich ganz konkrete, grundlegende Bewegungsabläufe üben, die sich meist nicht weiter reduzieren oder aufteilen lassen.

Grundübungen enthalten kaum Interaktion mit anderen und wenn, dann nur um überhaupt einen Anlass oder ein Ziel für die Bewegung zu haben. Es gibt in der Regel kein Gewinnziel, da das Individuum im Fokus steht.

Grundübungen lassen sich als Teilbewegungen aus Trainingsübungen verstehen.

Mehr über unser Trainingsaufbau findest du in dem Text „Übungskategorien und Trainingsrollen“

Wenn dir weitere Übungen, Spiele oder Trainingsmethoden bekannt sind, die hier noch nicht aufgeführt wurden, freuen wir uns immer über Kritik und Anregungen.

(friedrich@heydenwall.de)

## Laufen und Grundbewegungsmuster

- [Das Spiegelspiel](#)
- [Das Schubsspiel](#)
- [Dreiecksspiel \(ohne Waffen\)](#)

## Grundbewegungen mit Waffe und Schild

- [Grundschnell-Übung](#)
- [Sensorspiele](#)
- [Fives](#)
- [Triff den Stab](#)

## Grundlagen des Duells

- [Parade-Spiel](#)
- [Das Konterspiel](#)
- [Axt-Schach](#)

## Grundlagen des Gruppenkampfes

- [Grundbefehle Übung](#)
- [Formationsausgleich-Spiel](#)
- [Linien-Ticken](#)
- [Langwaffen überlaufen](#)
- [Beobachtungsspiel](#)
- [Teamsprechspiel](#)
- [Kommandospiel](#)

# Das Spiegelspiel

Bei diesem Spiel geht es um das Einüben der Grundschrirte, das Beobachten des Gegenübers und das Ansprechen von Fehlern.

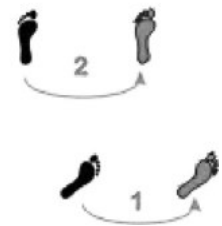
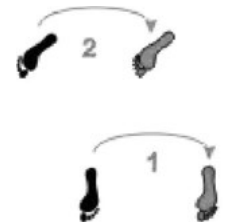
Es gibt zwei Varianten: Spiegeln wie in der Linie und Spiegeln wie im Duell. Bei beiden Spielen beobachten sich die Spieler und schauen das der andere die Grundschrirte richtig vorführt und spricht dann Fehler gegebenenfalls geeignet an.

## Linienspiegel

Spiegeln wie in der Linie. Hier findet die Bewegungsspiegelung über eine Achse statt.

Die Spieler stehen sich gegenüber. Einer führt einen Schritt vor und der andere folgt diesem, sodass Abstand und Ausrichtung gleich bleiben, so wie es in der Linie üblich ist.

Geht Spieler 1 nach rechts folgt Spieler 2 nach Links.  
Geht Spieler 1 nach vorne folgt Spieler 2 nach Hinten.

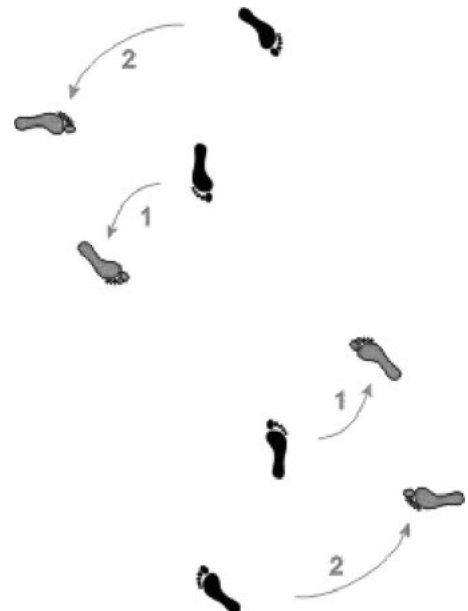


## Duellspiegel

Spiegeln wie im Duell. Bewegungsnachahmung über einen Punkt als Zentrum der Spiegelung.

Die Spieler stehen sich gegenüber. Einer führt einen Schritt vor und der andere folgt diesem, sodass Abstand und Ausrichtung gleich bleiben, so wie es in einem Duell üblich ist.

Geht Spieler 1 nach rechts folgt Spieler 2 nach *rechts*.  
Geht Spieler 1 nach vorne folgt Spieler 2 nach hinten.

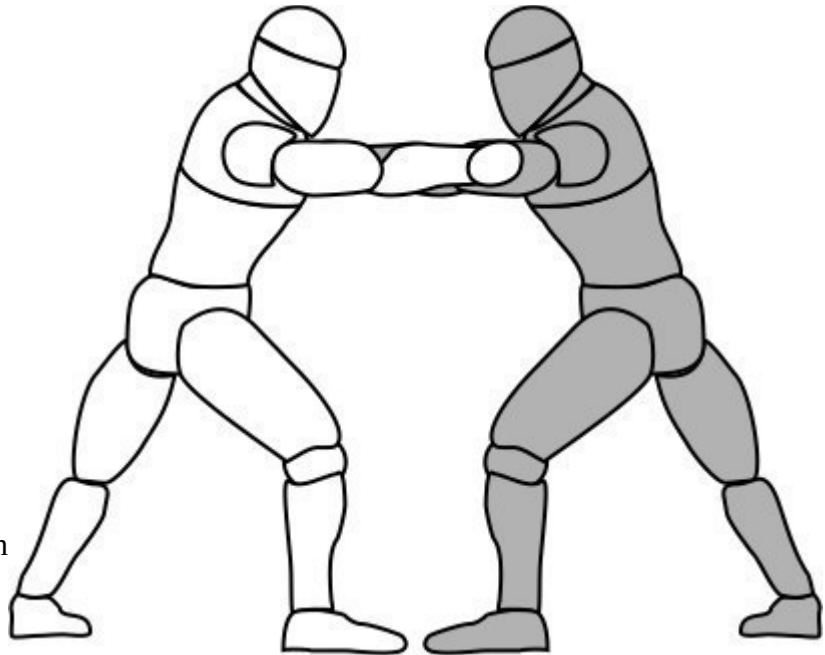


# Das Schubspiel

## Variante 1

Die beiden Kontrahenten stehen sich mit ausgestreckten Armen gegenüber und drücken mit den Handflächen gegen die Schultern des Gegenübers.

Ziel des Spiels ist es, durch Aufbauen oder Nachlassen von Druck seinen Kontrahenten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dabei ist das Vor- und Zurücklaufen erwünscht.



**Gelernt werden soll:** Der richtige Stand, die richtige Ausrichtung beim Drücken, körperliche Nähe zu Gefechtskontrahenten (unabhängig vom Geschlecht, Fairness heißt hier Gleichbehandlung), dass die Mitte mehr Druck ausüben kann und dass die eigene Körpergröße nicht zwingend von Bedeutung ist.

## Variante 2

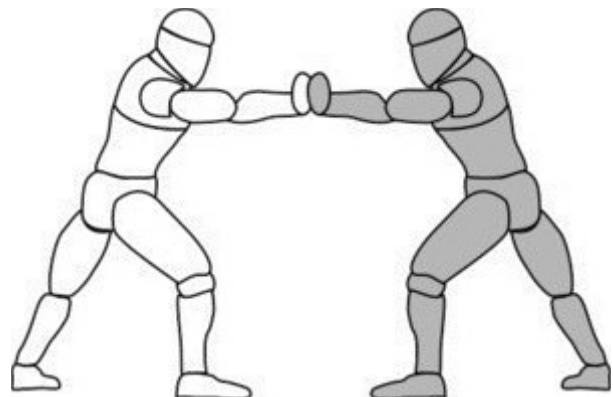
Das Spiel kann um Ausweischritte zu den Seiten erweitert werden.

**Gelernt werden soll:** Besondere und stete Rücksichtnahme auf seinen Gegner, das richtige Gehen und Stehen, auch in einer nachteiligen Situation nicht aufzugeben.

## Variante 3

Die beiden Kontrahenten stehen sich bei dieser Spielweise auch wieder im tiefen Stand gegenüber, allerdings werden nun die Handflächen aufeinandergelegt.

Durch das Drücken oder Nachlassen auf den Handflächen des Gegners soll jetzt versucht werden, sein Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dazu muss sich das Paar nicht notwendiger Weise von der Stelle bewegen.



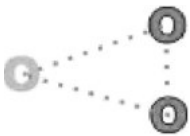
**Gelernt werden soll:** Der Einsatz der Hüfte, der Umgang mit der starken und schwachen Körperseite und die Idee vom bewussten Nachlassen des Drucks (Äquivalent zum Manöver in der Linie)

# Dreiecksspiel (ohne Waffen)

## Wolf und Jäger

Hier gibt es eine theoretische Betrachtung der Dreieckssituation.

### Variante 1



Zwei Personen gehen im Team (Jäger) gegen eine dritte Person (Wolf) vor.

Der Wolf hat gewonnen, wenn einer aus dem Jägerteam ausscheidet. Die Jäger haben gewonnen, wenn der Wolf ausscheidet.

Aus dem Spiel genommen wird eine Person, indem sie mit der Hand (flach) an der Schulter berührt wird. Abwehrbewegungen sind dabei am Anfang nicht erlaubt. Die Trefferzonen können variiert werden. Dies führt zu Konzentration auf die Bewegung.

Das Jäger-Team übt die Koordination zwischen den beiden Teamspielern sowie in die richtige Richtung rückwärts zu gehen. Als Wolf wird das Ausmanövrieren der Jäger geübt.

### Variante 2

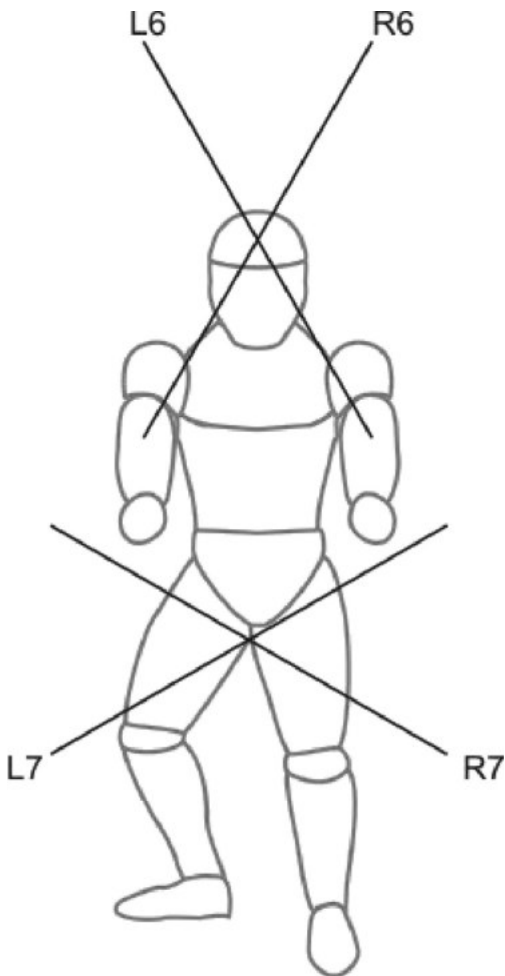
Das Spiel wird hierbei auf einem begrenztem Feld gespielt und die beiden Jäger haben die Zusatzaufgabe, den Wolf zurückzudrängen und nicht vorbei zu lassen. Somit kann eine weitere Siegesmöglichkeit in das Spiel eingeführt werden, wenn die Jäger den Wolf zu einem bestimmten Ziel (z.B. Wand, Markierung, etc.) gelenkt haben.

Durch diese Spielweise rückt die Raumkontrolle stark in den Vordergrund. Die Kontrolle des Gegners über die eigene Bewegungen wird bewusster.

# Grundschiag-Übung

Bei der Grundschiag-Übung sollen die Grundschiäge, die richtige Haltung und die ideale Waffenführung geübt werden. Diese Übung kann auch alleine durchgeführt werden.

Die Grundbewegungen sollen mit der Waffe möglichst langsam und mit geraden Bahnen oder kontrollierten Mustern ausgeführt werden. Dabei soll die gesamte Ausrichtung der Waffe stimmen (u.a. Ausrichtung der Klinge, etc). Zu einem späteren Zeitpunkt sollen auch die Übergänge stimmen (d.h. sie sind flüssig, fallen nicht ins Handgelenk, etc). Des weiteren soll auf Folgendes geachtet werden: Handhaltung, Bewegung des Arms und der Schulter, Gesamthaltung und Stand.



Jede Bahn soll aus der maximalen Ausholposition bis zu ihrer Endposition gerade geführt werden. Dann wird die Waffe langsam um das Handgelenk gedreht und dieselbe Bahn wieder bis zu ihren natürlichen Endposition zurückgeführt (Ausholhaltung).

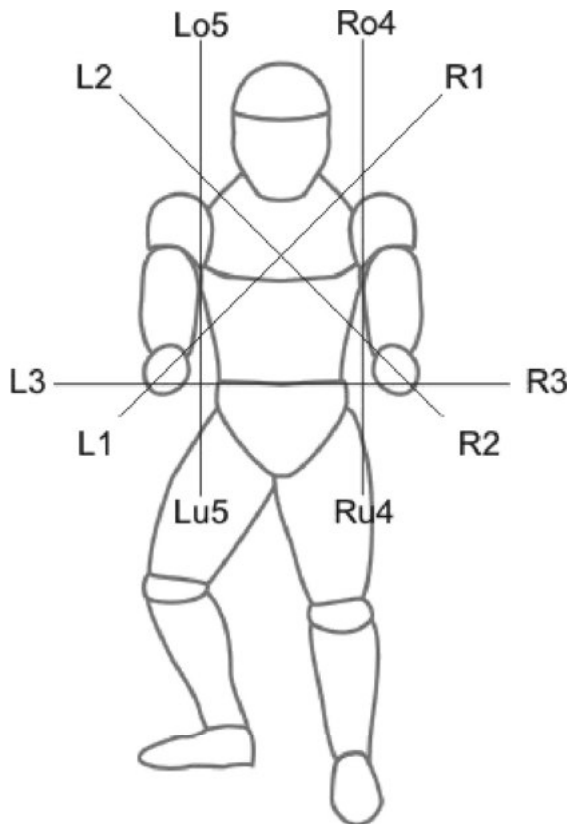
Die Maximal-Position und die natürliche Endposition sind die Positionen, bis zu denen die Waffe geführt werden allein durch die Bewegung des Ober- und Unterarms kann, ohne dass dabei das Handgelenk bewegt wird.

Dabei werden folgende Bahnen beschrieben, die sich an den Fives orientieren:

- (R6-L6)
- (R7-L7)

Bei den Übungen sollen die Übergänge zu den Rückbewegungen möglichst harmonisch sein und die Gelenke belastungsfrei geführt werden.

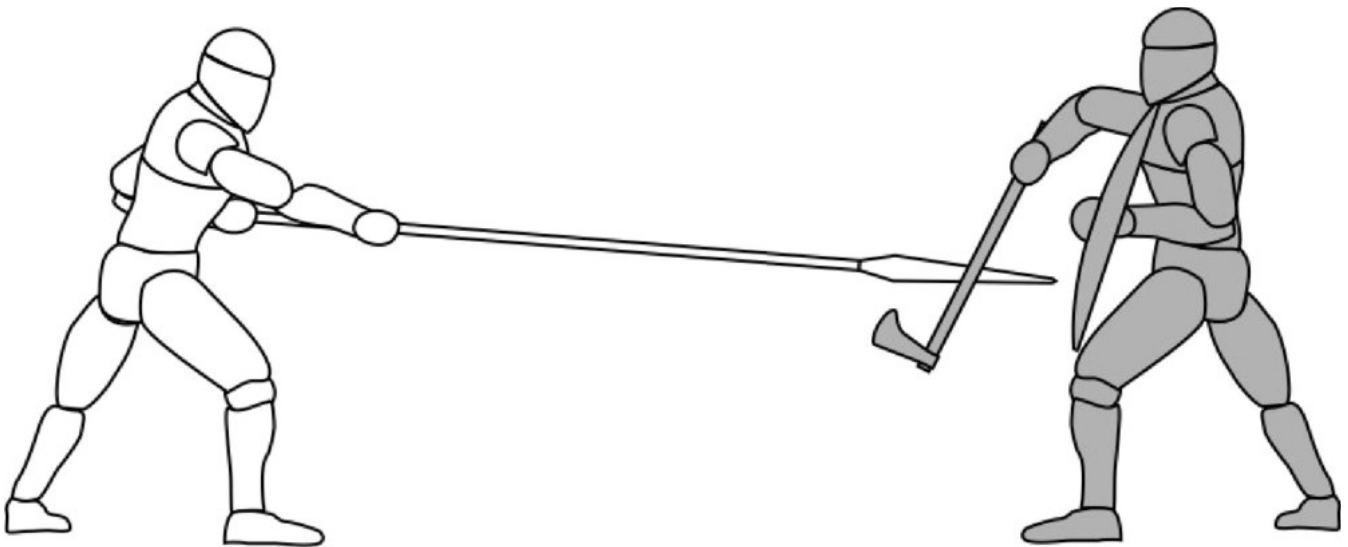
## Variation



Die auszuführenden Bahnen können selbstverständlich erweitert werden, um ein größeres Angriffsrepertoire zu üben:

- (R1-L1) von rechts oben nach links unten und zurück.
- (L2-R2) von links oben nach rechts unten und zurück
- (R3-L3) von rechts nach links auf Hüfte Höhe und zurück
- (Ro4-Ru4) von rechts oben nach rechts unten und zurück (den rechten Arm ab)
- (Ro5-Lu5) von links oben nach rechts unten und zurück (den linken Arm ab)

# Sensorspiele



Mit diesen Spielvarianten lässt sich ein verbessertes Bewusstsein für Waffe und Schild erlangen.

## Variante 1

Einem Schildträger mit geschlossenen Augen steht jemand mit einem Speer gegenüber, der dann mit dem Schaft auf den Schildrand an verschiedenen Stellen Druck ausübt. Der Schildträger muss dann seine Deckung aufrecht erhalten und den Schild in die Richtung bewegen, aus der der Druck kommt.

## Variante 2

Das Spiel der Variante 1 kann erweitert und damit anspruchsvoller gemacht werden, indem der Schildträger nun den Speerkämpfer überlaufen darf und dazu eine Waffe in die Hand bekommt. Dabei muss jener dafür sorgen, die Bindung zum Speer aufrecht zu erhalten und vorsichtig einen Schlag auszuführen.

Dem Überlaufenen kommt hier dann die Aufgabe zu, die Kontrolle über die Situation zu wahren, um das Vertrauen des Schildträgers nicht zu gefährden.

## Variante 3

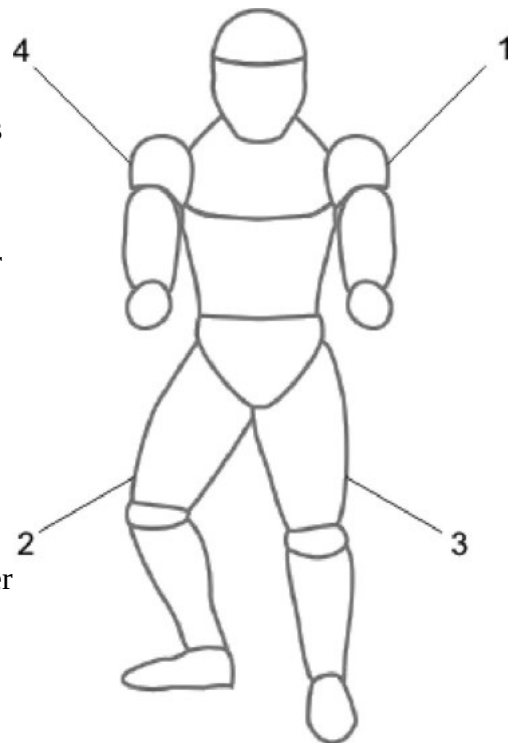
Es ist auch eine völlig andere Spielvariante möglich, bei der sich zwei Speer- oder Einhandspeerkämpfer gegenüberstehen und eine Bindung zwischen ihren Waffen aufbauen. Einer der beiden schließt dann seine Augen und muss nun die Angriffe des anderen abwehren. Die Bindung darf dabei nicht aufgehoben werden.

# Fives

Bei den fives handelt es sich um die traditionelle Anfängerübung für die Grundschläge am Gegenüber. Bei uns haben wir die Schlagfolge auf 4 verkürzt bzw. auf 6 erweitert, damit die Schrittfolgen bei abwechselnder Ausführung nicht zu Verwirrungen führen.

## Mit vier Grundschlägen

Bei dieser Übung werden nacheinander abgestoppte Schläge auf den Trainingspartner/ die Trainingspartnerin ausgeführt in der Folge: Rechts oben auf die Schulter, links unten auf den Oberschenkel, rechts unten auf den Oberschenkel und wieder links oben auf die Schulter. Die Schläge oben sollen dabei im  $45^\circ$ -Winkel die Mitte der Schulter treffen. Die Schläge unten sollen dabei waagrecht oder leicht nach oben geführt auf die Mitte des Oberschenkels treffen.



### Erweiterung 1 - Paraden für Schläge

Bei der Erweiterung des Spiels werden dann zu den Schlägen auch die Paraden ausgeführt. Diese werden immer von innen nach außen geführt und dies mit möglichst kleinen Bewegungswegen.

### Erweiterung 2 - Einen weglassen

Nicht jede Parade wird auch ausgeführt. Der Parierende entscheidet, welche der vier Paraden ausgelassen wird. So kann noch mal überprüft werden, ob die Attacken auch sauber ausgeführt werden und der Parierende lernt, sich gegen die Instinkte und Gewohnheiten während des Kampfes zu entscheiden.

## Mit sechs Grundschlägen

Bei den Sechsern wird die Schlagfolge um einen senkrechten Hieb von Oben und einem Stich zum Bauch erweitert. Der Schlag zum Kopf soll so geführt werden, dass er so zeitig abgestoppt wird, dass er den Kopf nicht mehr treffen kann. (Wir trainieren ja ohne Helm). Der Stich zum Bauch muss mit angewinkelten Gelenken ausgeführt werden, damit notfalls nachgegeben werden kann. Die Bewegung kann sowohl von rechts als auch von links ausgeführt trainiert werden.

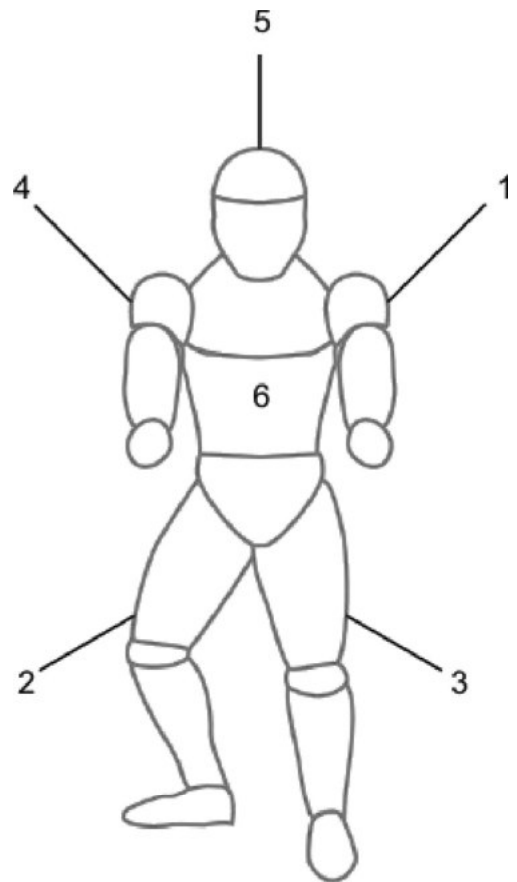
### Paraden für Schläge zum Kopf und Stiche - Erweiterung 1

Die Paraden zum Kopf sollen dabei entweder als stoppende Paraden ausgeführt werden oder als ablenkende Paraden.

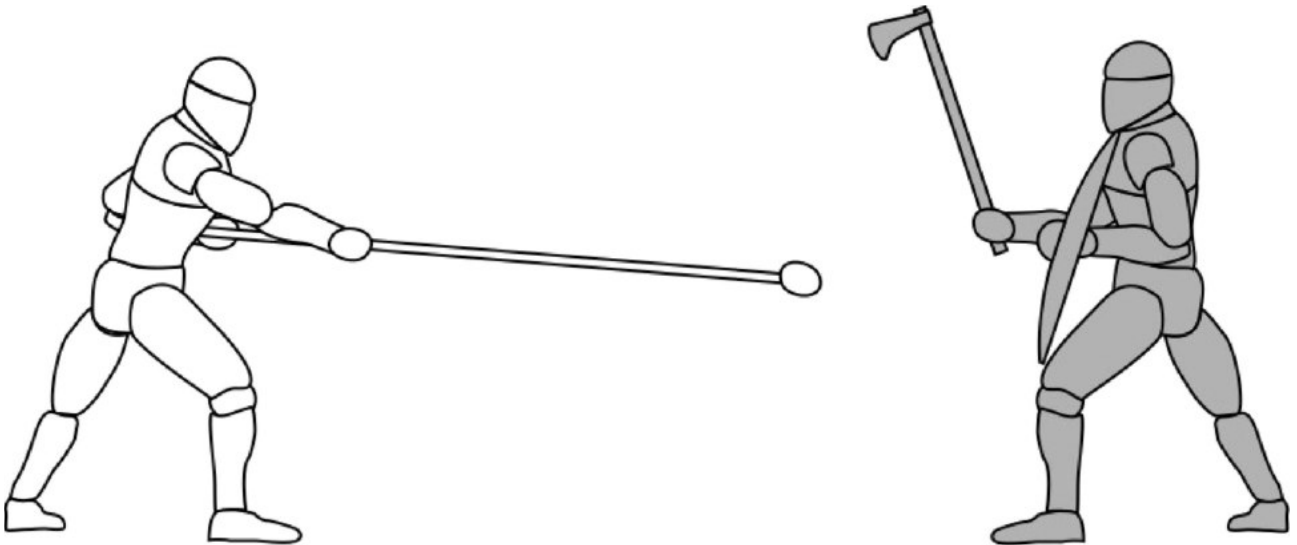
Die Paraden des Stiches sollen immer nach unten geführt werden und nicht zu weit nach außen gedrückt werden (zum Schutz der zukünftigen Mitkämpfenden in der Linie)

### Erweiterung 2

Auch hier gibt es die Erweiterung des Auslassens von Paraden, sodass die Präzision und Sicherheit der Attacken überprüfbar wird.



## Triff den Stab



Der Trainer führt langsam einen Stab (z.B. einen umgedrehten Speer) in verschiedenen Mustern vor sich hin und her. Dabei versucht der Trainierende das Ende des Stabes mit gezielten und sauber ausgeführten Schlägen und Stichen zu treffen.

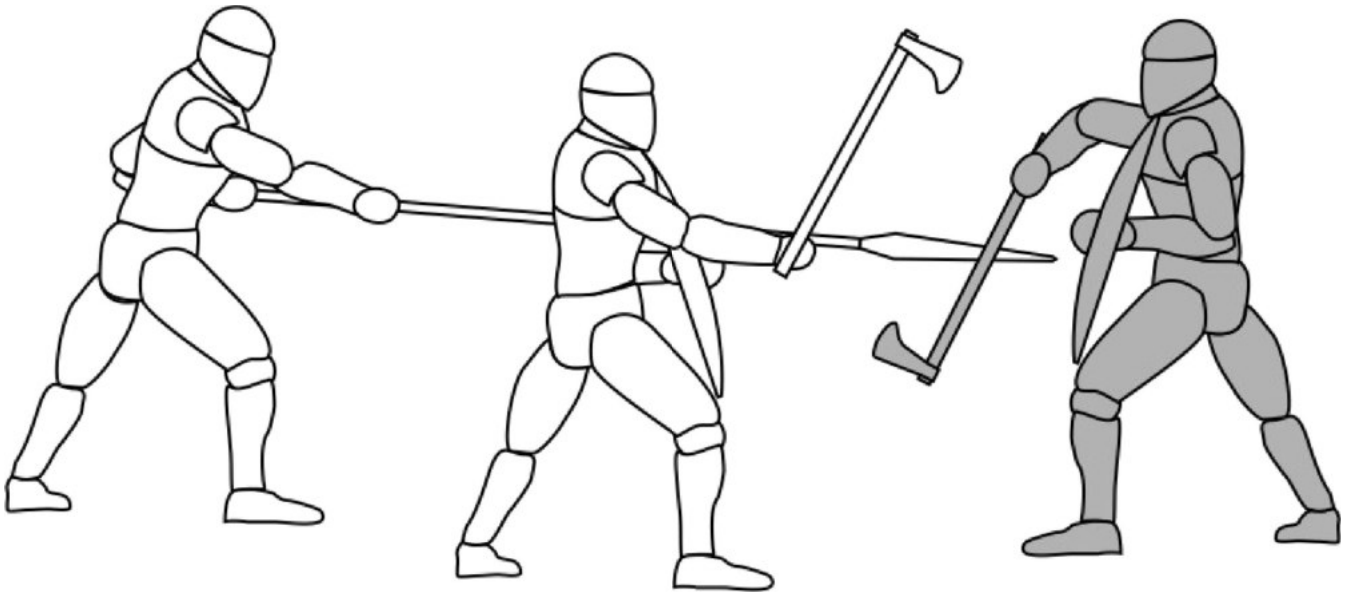
Hier zählt dann aber nicht nur die Trefferpräzision, es gilt auch die gesamte Schlagbewegung und Haltung zu beachten. Auch soll die Härte der Treffer angemessen sein.

Zu Beginn kann der Stab durch z.B. einen aufgesteckten Handschuh noch künstlich verdickt werden.

Mögliche Muster sind (nach Schwierigkeit):

- von rechts nach links
- von oben nach unten
- achten
- Wirrnis

## Parade-Spiel



Im Verlauf der Übung positionieren sich zwei Gegner gegenüber des Anzugreifenden, der sich nun den koordinierten Attacken ausgesetzt sieht.

Vom Angegriffenen wird gefordert,

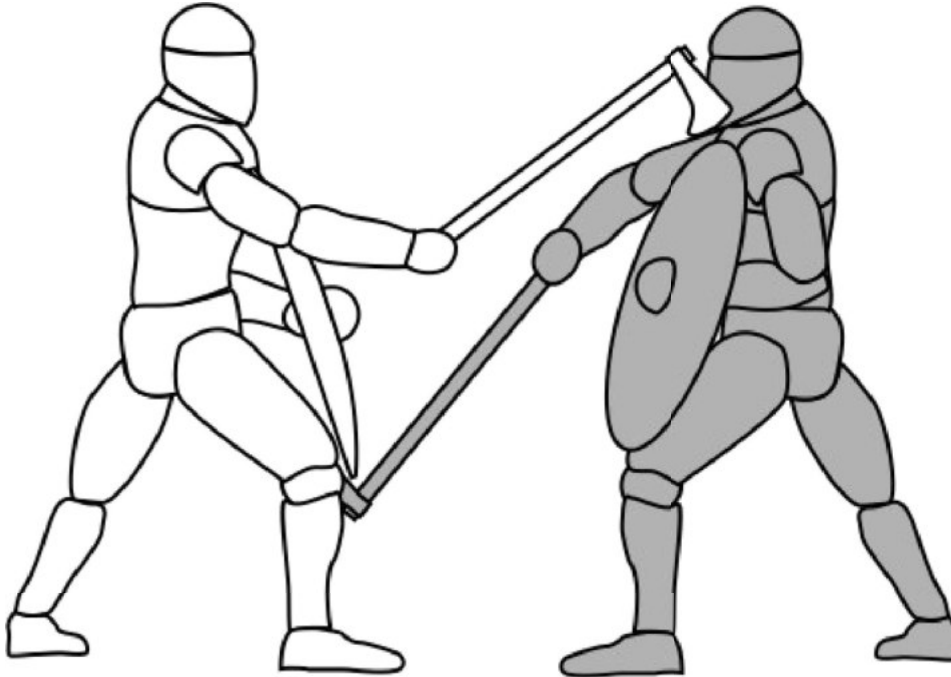
- die Aufmerksamkeit auf mehrere Gegner gleichzeitig zu lenken.
- die Ruhe zu bewahren und nicht hektisch zu weite Abwehrbewegungen zu machen.
- sich mit den Abwehrbewegungen nicht selbst zu gefährden.

Von den Angreifern wird verlangt,

- sich mit den Verbündeten abzusprechen und Angriffe zu koordinieren.
- in einer Überzahlsituation kein Risiko einzugehen.

Diese Übungen kann in ihrer Schwierigkeit variiert werden, indem die Angriffe verlangsamt ausgeführt werden oder dass der einzelne Angegriffene sich auch zur Wehr setzen darf, was allerdings die Aufmerksamkeit von sauberen Paraden ablenken kann.

## Das Konterspiel



Bei dem Konterspiel sind beide Spieler mit Axt und Schild ausgerüstet.

Für dieses Spiel wird in Paaren geübt, wobei es eine aktiv schlagende Partei und eine passive Partei gibt, die sich rundenweise abwechseln. Die aktive Partei führt einen Schlag auf den Partner aus, der eine Parade dazu stellt und aus dieser einen möglichst simplen Konter auf eine Blöße beim Gegenüber ausführt, der nach Vollziehen des Schlags in einem Freeze endet. Danach ist eine Runde beendet, die Rollen tauschen und beide Partner gehen wieder in die Ausgangsposition zurück.

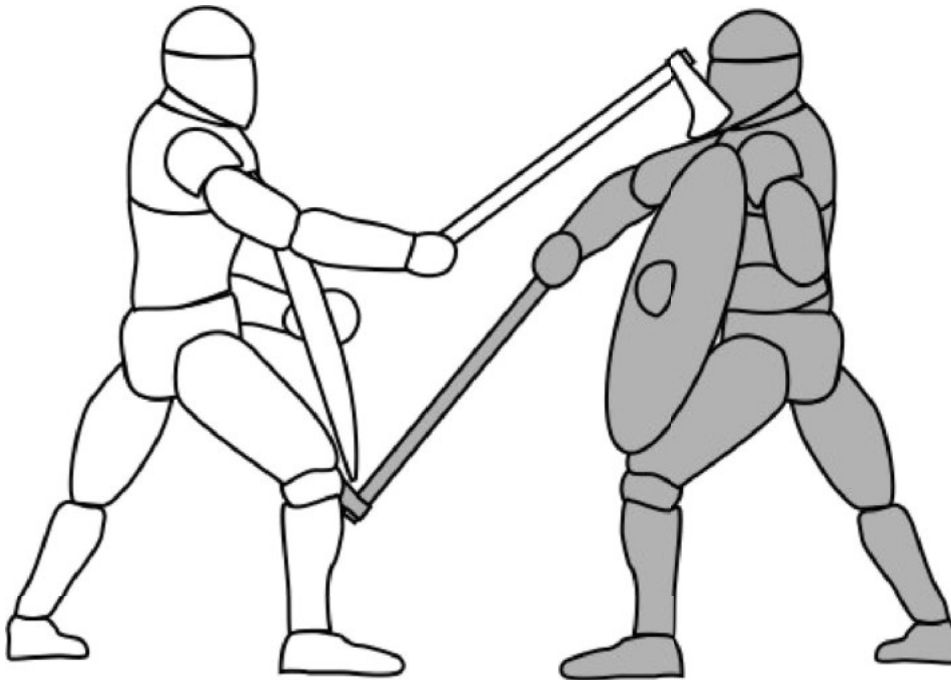
Erklärung 2

Der Trainer führt langsam eine Attacke auf die lernende Person aus und bemüht sich dabei um eine gute Deckung. Diese kann dann die Attacke kontern und nun ihrerseits eine Attacke ausführen. Der Trainer verändert dabei seine Deckung nicht und lässt sich gegebenenfalls treffen. Dann gehen beide wieder in ihre Ausgangs Position und der Trainer startet erneut.

## Variationen

- Geschwindigkeit
- Das Konterspiel kann auch zu dritt gespielt werden. Dabei können alle gegeneinander kämpfen oder aber zwei stehen zusammen und der eine wird attackiert, während der andere den Konter ausführt.

## Axt-Schach



Das Axt-Schach ist eine Art rundenbasiertes Duell. Dabei sind beide Spieler mit Axt und Schild ausgerüstet. Innerhalb einer Runde darf sich nur einer der beiden bewegen und sich dabei folgender Aktionen bedienen:

- ein Schritt (beide Füße dürfen sich einmal bewegen)
- eine Parade
- eine Attacke

Es müssen bei einem Zug allerdings nicht alle Aktionen genutzt werden, auch die Reihenfolge ist beliebig.

Nach seinem Zug verharrt der Spieler in seiner Endposition und der andere ist am Zug, nun darf er endlich eine Parade zu dem gerade eingegangenen Angriff stellen und kontern.

Hat der zweite Spieler seinen Zug beendet, ist wieder der erste dran und immer so fort.

### Variationen

Diese Übung lässt sich auch zu dritt oder zu viert spielen, dadurch werden die einzelnen Runden erheblich länger, sodass eine nicht unwesentliche Kraft-Konditionskomponente hinzukommt.

Am Angebot der Aktionen ändert sich allerdings nichts. Es ist auch weiterhin immer nur ein Spieler am Zug, eine Runde enthält damit mehr Züge. Die Reihenfolge, in der sich die Spieler bewegen dürfen, kann dabei natürlich frei variiert werden.

# Grundbefehle Übung

In der Grundbefehle Übung geht es darum, die Grundbewegungen für den Linienkampf zu erlernen, damit jeder Einzelne und auch die Gruppe während des Spiels für die gemeinsame Koordination ansprechbar ist und jedem klar ist, mit welchen Befehlen was gemeint ist.

Für die Grundübung wird mit einem reduzierten Kanon trainiert. (Basis Kommandos)

Begonnen wird mit der Aufstellung in geschlossener Formation.

## Tiefen Ausrichtung

Grundverständnis einer Linie oder Kohorte.

Hier auch den unterschied zwischen Reihe und Linie Erklären.

## Weite der Gruppe

### Geschlossene Formation

Schilde überlappen, Hand stützt den Schild des Nachbarn.

Breite 70 cm pro Person

### Offene Formation

Jeder kann den Nachbarn noch mit der Hand erreichen.

Standardweite bei Heydenwall.

Breite 140 cm pro Person.

### Weit offener Formation

Jeder kann den Nachbarn noch mit der Waffe erreichen.

Breite 210 cm pro Person

## Lose Ordnung

Hinweise was Lose Ordnung bedeutet (Wilde Wutzwolke):

Keine Unterstützung mehr für die Nachbarn möglich

Hohe Durchbruchswahrscheinlichkeit bei guten Gegnern

## Geschwindigkeiten

### Vorwärts

Normales Gehen

Auf Langsamsten achten.

### Halt und Stopp

Beides muss geübt werden

## **schnell vorwärts**

Schnelles gehen.

Auf Langsamsten achten.

Auf Tiefenausrichtung achten.

## **Langsam vorwärts**

gemeinsamer Halbschritt

## **auf der Stelle**

So tun als ob.

## **Rückwärts**

Ruhiges rückwärtsgehen.

Auf Tiefenausrichtung achten.

## **gezählte Schritte**

Gemeinsames Zählen und normale Schritte

## **Ausrichten der Gruppe**

### **Rechts und Links fällt**

Wann anhalten.

### **Gleiche Breite**

Ausrichten nach links und rechts

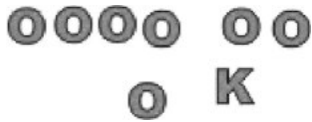
### **raus und rum**

Diese Worte unterscheiden zwei Bewegungen.

Raus ist das rein seitliche Bewegen

Rum ist das Umlaufen des Gegenübers.

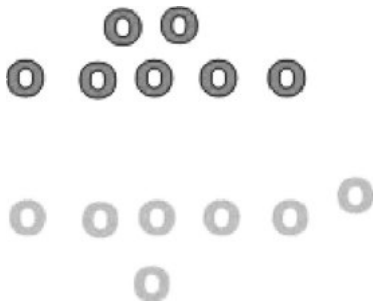
# Formationsausgleich-Spiel



Diese Übung ist von dem Spiel Links fällt abgeleitet, allerdings liegt der Fokus fast ausschließlich auf der Positionierung innerhalb der (Linien-)Formation.

Hier stellt sich nur eine Linie auf, die von einem Kommander über das Feld bewegt wird. Dabei hält sich dieser stets hinter der Linie und tickt gelegentlich jemandem auf den Rücken, um diesem zu signalisieren, dass er oder sie stehenbleiben und die Formation verlassen soll. Die Übrigen müssen dann den Verlust wahrnehmen und entsprechend ausgleichen.

## Linien-Ticken



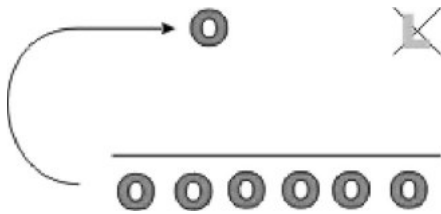
Mit dem Linien-Ticken lassen sich die Dynamiken der einfachsten Spielform üben. Da hier die Waffen zur Seite gelegt werden, weil nur Treffer durch das Ticken mit den Händen gesetzt werden, können sich die Übenden am besten auf Laufwege, Kommandos, etc. konzentrieren.

Grundsätzlich funktioniert diese Übung wie eine normale Linie. Es bietet sich an Korsettstangen gleichmäßig zu verteilen, die den Trainierenden Aufgaben zukommen lassen, oder aber eine ganze Seite aus Trainern zusammenzustellen, um eine spezifische Situation zu üben.

Anfangs ist es am Leichtesten auf begrenztem Feld zu spielen. Nach und nach können die Herausforderungen durch die Spielfeldbeschaffenheit vermehrt werden.

# Langwaffen überlaufen

x



Bei dieser Übung muss ein Schildkämpfer einer Überlaufmanöver an einer Langwaffe durchführen.

Zunächst stellt sich der Speer an einen festen Punkt auf. Der angreifende Schildträger positioniert sich zunächst in äuserer Waffendistanz zum Speer sodass er genötigt ist, dessen Attacken zu parieren. Dann ist es am Schildträger, die Initiative zu ergreifen und die Distanz zu überwinden. Die übrigen Trainierenden können sich zu einer Warteschlange in Linie parallel zum Geschehen aufstellen und das Vorgehen ihrer Mitstreiter beobachten und kommentieren.

Die Langwaffe kann dabei in 4 Verteidigungsmodi agieren, die es den Überläufern unterschiedlich schwer machen:

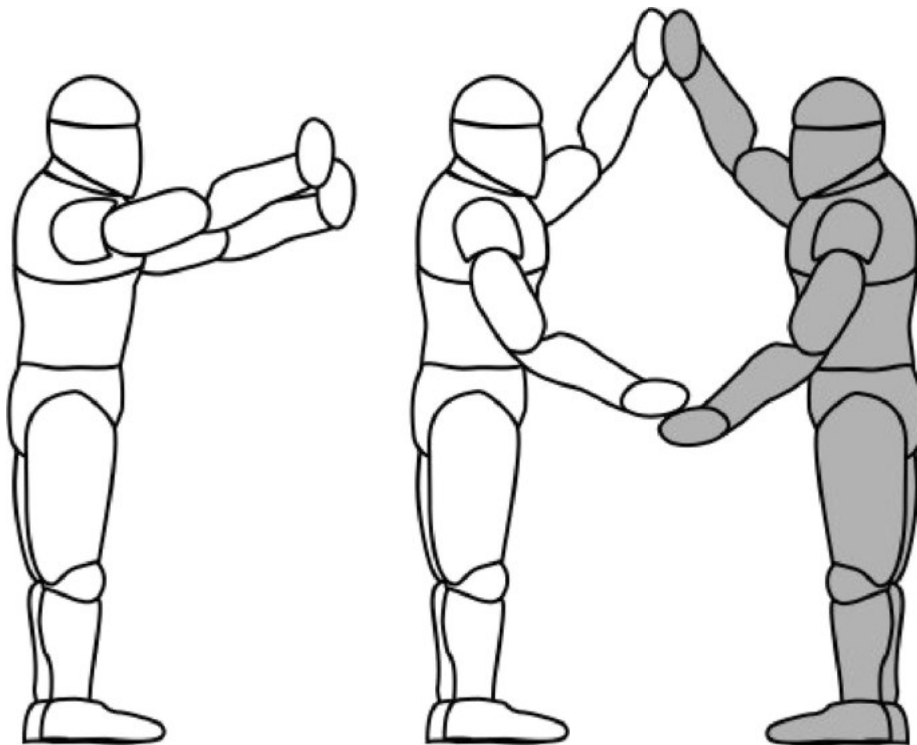
1. Stehenbleiben
2. leichtes Attackieren
3. Rückwärtslaufen
4. Parieren
5. Rückwärtslaufen und parieren

## Variation (für Fortgeschrittene)

Speerjagd.

Hier tritt der Nahkämpfer alleine gegen zwei Langwaffen an.

## Beobachtungsspiel



Für dieses Spiel stellen sich die beiden Trainer hintereinander auf, wobei sich der Trainierende vor den Vorderen stelle. Mit diesem spielt er ein Klatschspiel, das die Konzentration leicht fordert. Die Initiative geht dabei von Trainer aus, der aus seiner Position auch am besten das Handeln des Übenden beurteilen kann. Der hintere Trainer zeigt währenddessen mit den Händen Zahlen an; erst nur mit einer, später dann mit beiden.

Der Lernende soll nun bei dem Klatschspiel nicht durcheinanderkommen, als auch die angezeigten Zahlen aussprechen. Später müssen dazu die beiden angezeigten Zahlen zusammengezählt werden. Das Klatschspiel lässt sich dazu zunehmend anspruchsvoller gestalten. Der zahlenzeigende Trainer kann sich auch weiter zum Rand des Sichtfeldes des Trainierenden positionieren, um das periphere Sehen weiter zu fordern und die Schwierigkeit zu erhöhen.

## Klatschspiel

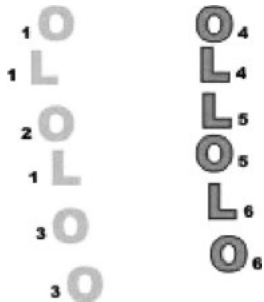
Das sicher nicht mehr jeder ein Klatschspiel kennt, hier eine einfache Variante:

Das einfachste Muster besteht aus drei verschiedenen Klatschern: zuerst wird in die eigenen Hände geklatscht, dann wird mit den linken Händen zusammengeklatscht, dann werden wieder die eigenen Hände zusammengeklatscht und dann die jeweils rechten Hände. Dann beginnt das Muster von vorne.

Es kann erweitert werden um ein Klatschen der Hände auf die Oberschenkel und/oder ein Klatschen mit beiden Händen in die beiden des Gegenübers.

# Teamsprechspiel

## teamspeak game



Es werden zwei Gruppen gebildet in den sich zweier Teams bilden. Die Gruppen kämpfen dann erst mal als Linie später dann mit irgend welchen anderen spielen gegeneinander.

### Variante 1

In jedem Team soll dann einer durchgängig sagen, was er gerade tut. Der andere darf nichts sagen und soll den Sprechenden beobachten und zuhören was dieser sagt. Nach dem Kampf soll der Zuhörende dem Sprechenden kurz berichten was dabei beobachtet wurde. Regelmäßig werden die Aufgaben getauscht spätestens nach drei Runden.

### Variante 2

In jedem Team soll einer durchgängig Aufforderungen und Anweisungen an den zweiten geben. Der andere darf nichts sagen und soll sich bemühen die Aufforderungen nachzukommen und sich merken welche Aufforderungen unverständlich oder Unpassend waren. Nach dem Kampf soll der Zuhörende dem Sprechenden kurz berichten was dabei beobachtet wurde. Regelmäßig werden die Aufgaben getauscht spätestens nach drei Runden.

Da Viele auf Anhieb keine Idee haben welche Aufforderungen und Anweisungen sie sagen können, hier ein paar Basiskommandos.

# Kommandospiel

Bei dem Spiel bilden 3 Personen eine Linie und eine weitere Person positioniert sich hinter der Linie und folgt dieser. Diese Person koordiniert die Linie.

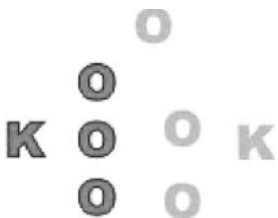
Besonders zu beachten ist, dass hier der Lernfokus auf der Kommanderposition liegt. Diejenigen, die die Linie bilden, müssen ausschließlich und genau auf das hören, was der Übende von ihnen fordert. Nur so kann dieser die Auswirkungen seiner Kommandos besser erkennen und daraus geeignet lernen.

## Variation 1



Es sollen die Grundbewegungen einer Linie geübt werden dazu sollen die Basiskommandos verwendet werden. Die Linie soll dabei die Kommandos wiederholen und sie Möglichst genau umsetzen. Die Rolle des Koordinierenden wird regelmäßig getauscht.

## Variation 2

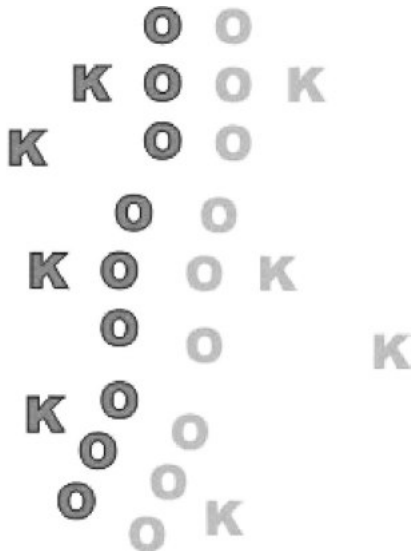


Es werden Linienkämpfe auf offenem Feld mit Umläufern gespielt dabei treten immer zwei Gruppen gegeneinander an. Hier soll der koordinierende die Basiskommandos anwenden kann aber grundsätzlich die Koordinieren nach eigenem Ermessen gestalten. Die Linie soll dabei die Kommandos wiederholen und sie Möglichst genau umsetzen.

Wichtig ist, dass der Kommander die übrigen Kämpfer davon befreit, eine Übersicht zu finden. Das heißt auch, Gefahren abzuwägen und Entscheidungen zu treffen.

Die Rolle des Koordinierenden wird regelmäßig getauscht.

## Variation 3



Es werden Mehrere Gruppen zusammengefaßt und es wird ein Koordinator für alle Gruppen bestimmt dieser gibt dann Anweisungen an die Teilgruppen.

Was gelernt werden soll:

Bei dem Kommandospiel geht es um das Erlernen der Befehle und um das Erlernen der Kommunikation in der Linie. Dabei soll die Ansprache und das Hören geübt werden sowie die Grundbefehle und das Verständnis der selben.

# Die Dreiecksituation

Die Dreiecksituation ist die Basis der meisten Stellungstaktiken. Das Verstehen und Einüben dieser Situation legt den Grundstein und perfektioniert die wesentlichen Fähigkeiten einer gute Zusammenarbeit.

Bei der Dreiecksübung geht es um das richtige Stellungsspiel, das nötig ist, um mit zwei oder mehr Kämpfern gegen einen einzelnen, oft besseren, zu kämpfen. Dies soll so geschehen, dass möglichst keinem ein Risiko entsteht.

**Blau** sind die Angreifer

**Gelb** ist der einzelne Gegner

## Zwei Angreifer

Die Grundidee ist, dass der Gegner auf einer Mittelsenkrechten zwischen sich gehalten wird und so immer ein gleichschenkliges Dreieck gebildet werden kann. Dabei nähern sich die Angreifer dem Gegner langsam parallel an, bis sich dieser fast zwischen den beiden befindet und somit der Gegner von zwei Seiten bekämpft werden kann. Dazu ist es nötig, dass beide Angreifer sich aufeinander abstimmen, sowohl im Abstand zum Gegner als auch zueinander.



Wenn der Gegner nun auf einen der Angreifer zugeht, ist es nötig, dass dieser nicht bloß rückwärts geht, um sich dem zu entziehen, sondern sich auch gleichzeitig in Richtung seines Mitangreifers bewegt. Dieser sollte die Gelegenheit nutzen, um den Gegner zu attackieren oder zumindest zu verfolgen. Da sich der Mitangreifer also auf den Gegner zubewegt, wird die Bewegung weg vom Gegner und Richtung hinter dem Mitangreifer zu einer Kreisbahn um den gerade nicht attackierten Mitangreifer.



**Die Zahlen** geben die wahrscheinliche Geschwindigkeit der Bewegungen an (inklusive Reaktionsgeschwindigkeit)

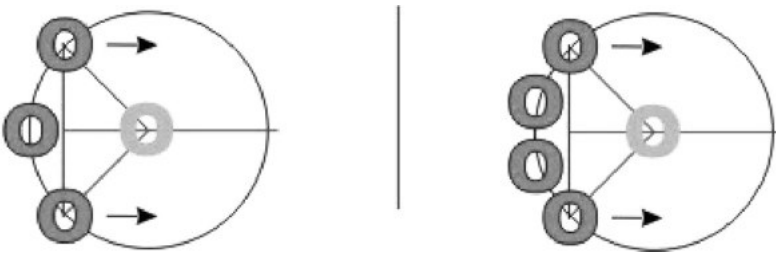
## Mehr als zwei Angreifer

Komplizierter wird das alles, wenn es drei oder vier Angreifer gibt, da die Abstimmung der Angreifer nicht mehr so einfach ist.

Dabei gibt es zwei mögliche Wege:

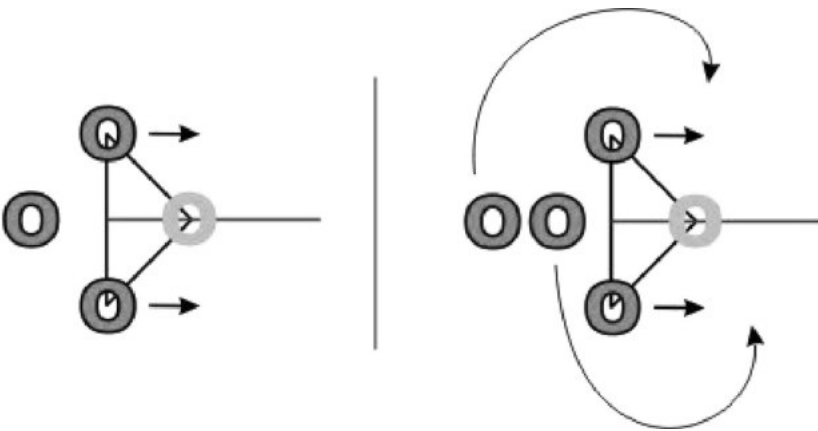
### Weg 1

Zwei bilden ein Dreieck und der Rest bleibt zwischen den beiden leicht nach hinten versetzt, so dass sich ein Kreisbogen zum Gegner bildet. Die Angreifer, die das Dreieck bilden, bilden es genauso, als ob sie es zu zweit täten.



### Weg 2

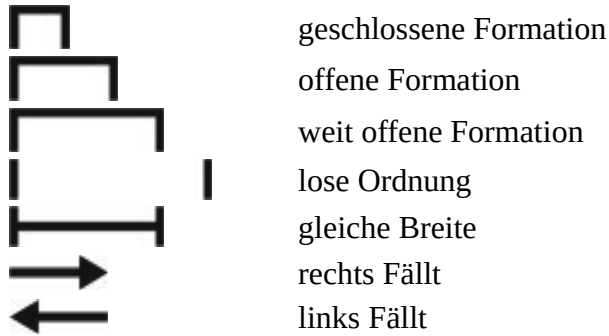
Zwei bilden ein Dreieck, und die anderen bleiben erst mal dahinter. Je nach Kampfkraft oder Bewaffnung unterstützen sie die erste Reihe oder senden Läufer aus. Die Angreifer, die das Dreieck bilden, bilden es genauso, als ob sie es zu zweit täten.



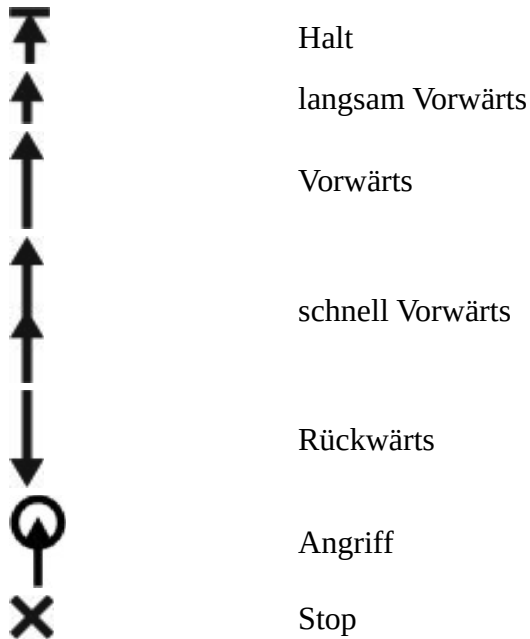
# Basis Kommandos

Diese Grundkommandos sollte jeder verstehen und auch benutzen können. Eine genauere Erklärung der Kommandos findest du in dem Text „Übliche Kommandos“.

## Zur Aufstellung



## Zur Fortbewegung



---

Eine Linie wird immer so angesprochen und kommandiert als wärst du ein Teil davon und würdest in dieselbe Richtung sehen.



# Übliche Kommandos

Es hat sich bei uns gezeigt, dass einige Kommandos, die immer wieder benutzt werden, aus dem modernen Verständnis nicht so umgesetzt werden, dass das erwünschte Ergebnis heraus kommt. Deshalb hier ein Versuch, sie mal sprachlich zu fassen.

Des weiteren hat sich bei uns gezeigt:

- Es ist sinnvoll die Kommandos kurz, prägnant, einheitlich und nachvollziehbar zu gestalten.
- Es ist wichtig, dass sich Kommandos sprachlich nicht zu sehr ähneln, besondere Kommandos vorher noch mal geübt werden, der Adressat klar gemacht wird (Linie, Flanke, Gruppe xy oder Namensruf) und das Kommandos von der Gruppe bestätigt werden.

Ein wichtiger Befehl, der unten nicht in die Auflistung passt, ist **Stop**.

Stop wird gerufen, wenn sich jemand ernsthaft verletzt hat, oder ein anderes ernstes Problem vorliegt. Jeder wiederholt das Stop einmal und alle Kampfhandlungen werden eingestellt. Stop sollte nicht mit Halt (s.u.) verwechselt werden.

## Liniengrundbefehle

Linie!	Aufstellung zur Linie. Dabei richtet sich jeder zwischen den beiden äußeren Personen aus und nimmt einen gleichen Abstand zu seinen beiden Nachbarn ein.
Bereit machen	Bereit machen. (Wofür auch immer) das Reden wird eingestellt, die Aufstellung eingenommen
Schilde - vor	Schilde dem Gegner zuwenden in Schutzhaltung (kampfbereit). Dies soll synchron erfolgen auf dem „Vor“
Schilde – ab (runter)	Schilde in entspannter Haltung halten (zumeist an der Seite).
Schildwall	Schildwall bilden.
Offene Formation	Alle stellen sich für den freien Kampf in lockerer Formation auf, sodass die eigene Hand gerade bis zum Nächsten reicht.
Weit offene Formation	Der Abstand zwischen den Kämpfenden so weit, dass die eigene Waffe gerade bis zum Nächsten reicht.
Lose Ordnung	Die Kämpfenden halten einen Abstand, dass sie die Mitkämpfenden unterstützen können, wenn sie ein bis zwei Schritte machen. Es gibt im eigentlichen Sinn keine Formation oder Linie
Geschlossene Formation	Die Schilde der ersten Reihe überlappen. Die Waffenseite überlappt die Schildseite des Nachbarn, die Waffenhand stützt dabei das Schild des Nachbarns, der Ellenbogen der Schildhand unterschützt ebenfalls das Schild und gegebenenfalls wird durch das vordere Bein unten stabilisiert.
Pfeile! (Eingehend)	Gesicht runter und Kopf schützen und dann alles Weitere, was aus dem Schild raus schaut. Die Zweihandwaffen Kämpfer können hinter der ersten Reihe Schutz suchen.
Linie ausrichten	Die Linie wird nach rechts und links ausgerichtet, der Abstand zwischen einander wird auf gleichen Abstand gebracht. Die Schild sollen sich auf gleicher Tiefe befinden / in der Line soll es keine Kurven geben

### **Liniengrundbefehle**

Rechts fällt	Die Linie oder der angesprochene Gruppenteil bewegt sich nach rechts, ohne dabei vor oder zurück zu gehen.
Links fällt	Die Linie oder der angesprochene Gruppenteil bewegt sich nach links, ohne dabei vor oder zurück zu gehen.

### **Bewegungsgrundbefehle**

Ein Schritt vorwärts – Marsch (und vor)	Alle gehen einen gesicherten Halbschritt vor. (Gesicherter Halbschritt bedeutet, dass der Schritt mit dem vorderen Fuß aus der Grundstellung begonnen wird und dann der hintere Fuß nachgezogen wird, so dass der Schritt wieder in der Grundstellung endet.)
Langsam vorwärts - Marsch [:und vor:]	Auf Marsch geht jeder einen Halbschritt in der Grundhaltung vor, so dass jeder wieder in der Grundhaltung endet (Formation dabei halten). [:Jeweils auf „vor“ folgt ein weiterer Halbschritt:]
Vorwärts - Marsch	Alle gehen in einem gemeinsamen Lauf vorwärts (Formation dabei halten)
Im Laufschrift - Marsch	Schnelles Vorwärtslaufen (Formation dabei halten)
Schneller!	Was auch immer - mach es schneller!
Halt!	Die Gruppe bleibt stehen und richtet sich aus.
Auf der Stelle - Marsch	Alle laufen auf der Stelle / Tun so als würden sie laufen.
Rechts schwenkt, vorwärts marsch	Die rechte Seite der Formation geht auf der Stelle, während die linke Seite in Marschgeschwindigkeit vor geht. Alles dazwischen bleibt in der Linie der beiden Außenpunkte.
Links schwenkt und Links	Die linke Seite der Formation geht auf der Stelle, während die rechte Seite in Marschgeschwindigkeit vor geht. Alles dazwischen bleibt in der Linie der beiden Außenpunkte.

### **Befehle für den Kampf**

Bereit machen für den Angriff	Jeder macht sich bereit für den Angriff.
Angriff	Der Angriff wird ausgeführt. (Oft ist dies mit einer Vorwärtsbewegung verbunden.)
Halten	Die Gruppe soll ihre Position halten. Gegebenenfalls müssen Lücken ausgeglichen werden, indem alle in der ersten Reihe untereinander die Abstände ausgleichen.
Zurückfallen lassen	Die Formation lässt sich während der Auseinandersetzung zurückfallen.
Sturmangriff	Der Angriff wird ausgeführt verbunden mit einer schnellen Vorwärtsbewegung. Dies geschieht in loser Ordnung.
Druck und vor (Pusch)	Die Formation erhöht den Vorwärtsdruck beim Fechten, indem sie gemeinsam attackiert und dabei voranschreitet.

### **Besondere Bewegungsbefehle**

Links um	Jeder dreht sich um 90° nach Links.
Rechts um	Jeder dreht sich um 90° nach Rechts.
Keht um	Jeder dreht sich um 180° nach Links um.

### **Befehle an eine Formation**

Vorrücken	Die Gesamtformation geht in ihrer Ordnung vor. In der Regel passiert dies in einfacher Marschgeschwindigkeit.
In Position	Eine vorher angekündigt Position oder Formation soll erreicht werden.
Rückzug	Die Gruppe geht in der jeweiligen Formation zurück, bis sie eine Distanz oder Position erreicht hat, die nicht direkt angreifbar ist.
Chaos!	Jeder rennt um sein eigenes Leben. Es wird Chaos erzeugt.
Aufklappen	Die Flanken klappen auf, ohne die Anbindung an die Frontseite zu verlieren und das möglichst schnell.
Weiche Linie	Die Gruppe nimmt den Druck der gegnerische Gruppe auf und zieht sich kämpfend zurück - dann baut sie den Druck erneut auf.
Deichen	Die Gruppe nimmt den Druck der gegnerische Gruppe auf und lenkt ihn in die zweite Reihe - dann baut sie den Druck erneut auf.
Rechts rum	Die Formation versucht den Gegner rechts zu umlaufen, um ihm in den Rücken zu fallen.
Links rum	Die Formation versucht den Gegner links zu umlaufen, um ihm in den Rücken zu fallen.
Und raus	Die Formation teilt sich in der Mitte und umläuft den Gegner auf beiden Seiten.
Ruhig bleiben	Alles läuft, wie es soll. - Kohäsion bewahren - zusammenbleiben - weiter spielen
Doppellinie (nur bei geschlossener Linie)	Aus der ersten Reihe tritt jeder Zweite einen Schritt nach hinten. Gegebenenfalls werden Korrekturen ausgeführt.
Formieren (neu formieren)	Die Grundformation wird wieder eingenommen.
Speere runter	Die Speerkämpfer nehmen die Speere runter so das sie außerhalb der Formation nicht mehr zu sehen sind
Formation Spiegeln	Die gesamte Formation wird neu aufgestellt. Alle Positionen, die rechts waren, sind nun links und umgekehrt. Wer vorher rechts neben einem gestanden hat, steht nun links von einem. Im Einzelfall können Teams davon abweichen. Gespiegelt wird immer an der Mittelachse.
Aufstellung Spiegeln	Die gesamte Aufstellung wird neu aufgestellt. Alle Gruppen, die rechts waren sind nun links und umgekehrt. Gespiegelt wird immer an der Mittelachse (eine Gruppe, die in der Mitte steht, bleibt also in der Mitte).
Ausschwärmen	Die gesamte Gruppe nimmt möglichst viel Raum ein, dazu bewegen sich alle in loser Ordnung auseinander.

### **Befehle an eine Formation**

---

Überrennt sie	Die Gruppe geht schnell auf den Gegner zu und kämpft die andere Gruppe nieder.
Position Sichern	Die Gruppe verbleibt an der Position und sichert das Gebiet

---

### **Meldungen**

---

Ich melde mich an/ab	Ein Kämpfer meldet sich bei jeweiligen Gruppenleiter an oder ab so das der Gruppenleiter jederzeit weiß, wie viele und welche Kämpfer er gerade führt.
Wir „Gruppenname“ melde uns an/ab	Ein Gruppenleiter meldet seine Gruppe mit Zahl der Kämpfer und davon Zahl der Langwaffen beim jeweiligen Zentralkommando an und ab, so dass dies grob weiß, wie viele Gruppen in welcher Stärke unter dem Kommando geführt werden. Wenn die Gruppe wesentlich in der Stärke zu- oder abgenommen hat, wird dies ebenfalls gemeldet.

---

### **Aufforderungen einzelner Kämpfer**

---

Schild-/ Speer-/ Dänenaxt	Aufforderung an einen Schild-/ Speer-/ Dänenaxtkämpfer aus der Reserve an der Stelle des Rufenden einzugreifen. Die Reserve entscheidet stets selbst, wo sie eingreift!
Nachschub	Aufforderung an die Reserve. Die Reserve entscheidet stets selbst, wo sie eingreift!
Bin da	Aufforderung zum ruhig bleiben und gegebenenfalls Platz machen für den Nachschub. Der Nachschub geht in Defensiverhaltung in die nötige Position.
Tausch bereit	Meldung einer Reserve, das sie zum Tausch bereit ist und ein aus Auswechseln angefordert werden kann.
Auswechseln	Aufforderung an die Reserve einen Austausch durchzuführen.
Wechsel bereit	Aufforderung den Auswechselfvorgang auszuführen. Der Frontkämpfer zieht sich wenn möglich nach rechts zurück, der Nachschub geht in Defensiverhaltung von links in die Lücke.
Achtung Speer / Dänenaxt	Warnung vor einem Speer / einer Dänenaxt
Ich gebe auf!	Aufforderung an den Gegner einen gefangen zu nehmen (für Showzwecke). Senke die Waffen und sei raus aus dem Spiel, ohne das du überwunden werden musst.

---

### **Nicht kampfbezogene Aufforderungen**

---

Wasserpause	alle machen ca. 5-7 min. Pause. Waffen und Schilde verbleiben auf dem Kampfplatz. Die Schild werden mit dem Griff nach unten, an der eigenen Position in der Formation abgelegt, die Waffen werden auf den Schild gelegt. Langwaffen legen ihre Waffen auf die Schilde, der vor ihnen stehenden Kämpfenden
Luftpause	Alle machen für ca. 1-2 min. Pause. Die Schild werden mit dem Griff nach unten, an der eigenen Position in der Formation abgelegt, Waffen werden abgelegt oder in der Scheide verwahrt. Alle verbleiben in der Nähe ihrer Position, so dass Gruppen angesprochen werden können.

---

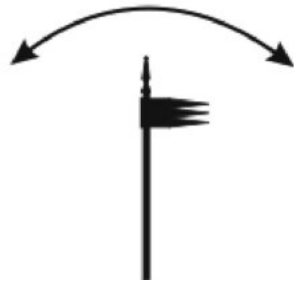
# nicht-akustische Kommandos

Es hat sich bei uns gezeigt, dass es auch nicht-akustische Kommandos gibt, die immer wieder benutzt werden. Einige davon werden mehr oder weniger intuitiv verwendet, andere führen zu Missverständnissen. Deshalb hier ein Versuch, sie einmal sprachlich zu fassen.

Nicht-akustische Befehle finden ihre Anwendung in der Kommunikation zwischen Hauptkommando und Unterkommando. Sie können nicht verwendet werden, um sich direkt an die Kämpfenden zu wenden, da bei diesen alle Sinne bis auf das Gehör für das Kämpfen benötigt werden. Eine Ausnahme stellen hierbei die Berührungsbefehle dar, die allerdings nicht in allen Situationen geeignet sind, da sie erst einmal ablenken.

Die meisten nicht-akustische Befehle müssen also vom Unterkommando akustisch weitergegeben werden.

## Standartenbefehle



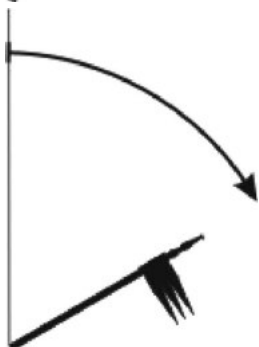
Schwenken oder Kreisen der Standarte

Alle sammeln sich bei der Standarte



Standarte ist vor der Gruppe und wird leicht nach vorne gesenkt

Alle folgen der Standarte



Die Standarte wird in Richtung Gegner in einer starken Bewegung abgesenkt

Alle stürmen auf den Gegner zu und greifen an



Heben und Senken der Standarte

Alle bewegen sich in die vorher bestimmte Richtung



Waagerechtes Halten der Standarte

Alle stellen sich vor dem Standartenträger in der vorher bestimmten Aufstellung auf

## Berührungsbefehle

Die Schulter des Kämpfenden wird leicht berührt und kurz gewartet - dann wird die Schulter in die Richtung bewegt, in die der Kämpfende gehen soll

Doppeltes Klopfen auf die Schulter

Bei der leichten Berührung nur noch defensiv kämpfen und sich schützen - beim Bewegen in Richtung aktiv die Richtung unterstützen und den Weg erkämpfen

Nach hinten aus der Linie treten

## Gestenbefehle

Gestenbefehle auch mit Waffe und Schild



Flache erhobene Hand am senkrecht nach oben erhobenen Arm

Halt! Warte



Waffe gestreckt am senkrecht nach oben erhobenen Arm

Flache, hochkant stehende Hand, waagrecht ausgestreckter Arm zeigt in eine Richtung

Bereit machen, um in die gezeigte Richtung zu gehen



Schild senkrecht anliegend am ausgestreckten Arm in eine Richtung zeigend

Flache, hochkant stehende Hand, waagrecht ausgestreckter Arm zeigt in eine Richtung, Winken mit dem Unterarm

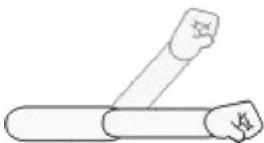
In gezeigte Richtung gehen



Schild senkrecht anliegend am ausgestreckten Arm in eine Richtung zeigend, den Arm auf und ab bewegend

Faust und Arm zeigen waagrecht in eine Richtung, still stehend

Bereit machen für Angriff in die gezeigte Richtung.



Waffe waagrecht am ausgestreckten Arm in eine Richtung zeigend

Faust und Arm zeigen waagrecht in eine Richtung, Winken mit dem Unterarm in Richtung

Angriff in die gezeigte Richtung!

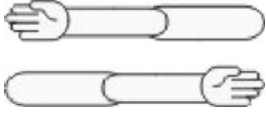


Waffe waagrecht am ausgestreckten Arm in eine Richtung zeigend, den Arm auf und ab bewegend

Flache waagrechte Hand mit gespreizten Fingern, Arm waagrecht

Verteilen

Schild waagrecht am ausgestreckten Arm anliegend in eine Richtung zeigend



Flache, hochkant stehende Hand, beide  
Arme ausgestreckt und waagrecht  
Schild senkrecht anliegend am Arm und  
Waffe ausgestreckt mit beiden Armen  
ausgebreitet

Alle stellen sich vor dem  
Kommandeur in der  
bestimmten Aufstellung auf

# Leitfäden für Kämpfer

- Für alle
- Linien-Kämpfer
- Langwaffen-Kämpfer
- Flankenschutz
- Läufer
- Rückendeckung
- Reserve
- Plänkler
- Kommando

## Für alle

- Lerne die Namen deiner direkten Mitkämpfer
- Merke dir die Gruppenbezeichnung, der du angehörst
- Habe eine Einschätzung von deinen Fähigkeiten in Relation zu denen deiner Mitspieler.
- Lass dich nicht einschüchtern.
- Melde dich beim Kommando an und ab. (z.B. wenn du alleine eine Pause machst, wenn du die Flanke wechselst, wenn du die Bewaffnung wechselst).
- Nachdem du gewonnen hast, orientiere dich neu und zögere nicht, anderswo auf dem Schlachtfeld einzugreifen.
- Bestätige Kommandos (z.B. mit „Oink“ oder „Jup“ oder „Joh“)

## Linien-Kämpfer

- Halte gleichen Abstand zu deinem Nebenmann
- Lerne die Namen deiner direkten Mitkämpfer
- Ausrichten immer nach rechts *und* links
- Wer sich rauslehnt, der stirbt
- Überleben ist wichtiger als Töten
- Bleibt zusammen
- Nie schneller sein als der Langsamste
- Während der Schlacht und der Show nicht reden, sonst hört niemand die Kommandos.
- Stirb laut
- Bleibe ruhig
- Wenn du Freund und Feind nicht unterscheiden kannst, mach sie platt.
- Wenn deine Position/Gruppe in der Überzahl ist, gelassen bleiben und gegebenenfalls in die Reserve zurück treten.

## Langwaffen-Kämpfer

- Lerne die Namen deines menschlichen Schutzwalls
- Stirb laut
- Bleibe ruhig

- Wiederhole Kommandos
- Blicke dich um
- Wechsle die Position
- Lenke den Druck der Linie durch deine Aktivität
- Koordiniere deinen Schutzwall eigenständig und eigeninitiativ, sie sind ein Teil deiner Bewaffnung

## Flankenschutz

- Bleib bei der Linie
- Habe Geduld

## Läufer

- Wen du nicht besiegen kannst, den verwirre wenigstens
- Initiative ist Kontrolle
- Wer stärker ist, muss beschäftigt werden
- Wenn du hinter der Linie bist:
  - Was hinten kämpft, fehlt vorne
  - Ein gezielt gerufener Name hinter der Linie kann vieles ändern
  - Sei schneller als bessere Gegner und besser als Schnellere (und versenke das Schiff im Hafen)
- Mach schnell wenn es leicht ist.

## Rückendeckung

- Entferne dich nicht zu sehr von deiner Linie
- Es reicht die Feinde zu kontrollieren
- Bilde einen Tunnel wenn ein Durchbruch geschieht
- Kontrolliere den Raum

## Reserve

- Habe Geduld
- Halte konstanten Abstand zur Linie
- Höre auf das Kommando
- Greife bei einer brechenden Linie nicht zu früh ein
- Achte auf Runner

## Plänkler

- Gehe kein Risiko ein. Lebend bist du das Chaos im Herzen deiner Feinde
- Greife synchron mit den anderen Plänklern an
- Ein gut gewähltes Ziel zerstört die Kampfkraft deiner Gegner (Prestigeziele)
- Wisse stets, wohin du fliehen kannst

## Kommando

- Lerne die Namen deiner Gruppen
- Sei laut (und wärme deine Stimme auf)
- Tu so, als wüsstest du, was du tust
- Probiere neue Sachen aus
- Merke dir, was (nicht) funktioniert hat
- Denke nicht in der Schlacht nach (mach das vorher)
- Spiele
- Ergreife die Initiative
- Gebe deinen Mitspielern ein Feedback, mit dem sie was anfangen können (Trainerfunktion)
  - Beschreibe den Fehler direkt nachdem er beobachtet wurde
  - Mache konkrete Verbesserungsvorschläge
  - Gebe nur Feedback, wenn das auch gewünscht ist

# Läufertaktiken

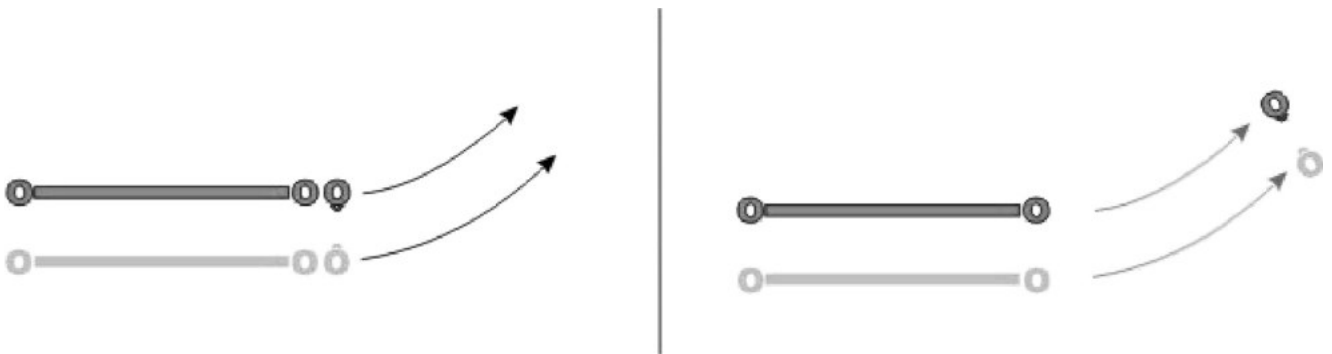
1. Aus der Sicht
2. Den Lauten machen
3. Kurz und lang
4. In den Rücken springen
5. Flanken Zange
6. Den Fänger abstreifen
7. Die Flanke ablenken
8. Dem Läufer in den Rücken fallen
9. Dem Läufer im toten Winkel folgen

**Der Rote** ist immer der Aggressor, also der, über den im Text gesprochen wird.

**Der Blaue** ist immer der gegnerische Läufer (da er passiv ist, nennen wir ihn „Fänger“).

Ob der Fänger ein engagierter Kämpfer aus der rechten Flanke (Benennungen immer aus der Sicht der Linie) oder ob es ein Flankenschutzkämpfer oder der Läufer der Gegenseite war, ist unerheblich.

## "Aus der Sicht"

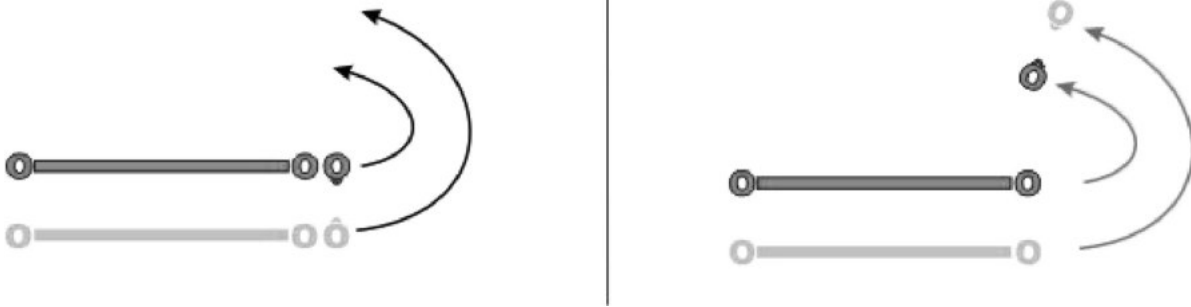


Schiebe den gegnerischen Läufer durch das seitwärts Gehen immer weiter nach hinten und geht somit aus der Sicht der Linie. Zum Teil reicht das schon um die alte Flanke nervös zu machen. Es kann aber auch die Vorbereitung sein, um einen weiteren Läufer durch die entstandene Lücke zu senden oder die Flanken einzuklappen. Wenn du die Bewegung wie auf dem Bild ausführst, wird zudem die direkte Sicht der Linie verlassen. Dies führt bereits zur Verunsicherung, da sich ein Aggressor außerhalb des Sichtfeldes der Linie aufhält. Natürlich kann, wenn der andere Läufer besiegt werden sollte, die andere Linie von hinten attackieren werden.

Dies ist das Standarte Vorbereitungsmanöver für die weiterführenden Varianten : „In den Rücken springen“, „Flanken Zange“, „Die Flanke ablenken“.

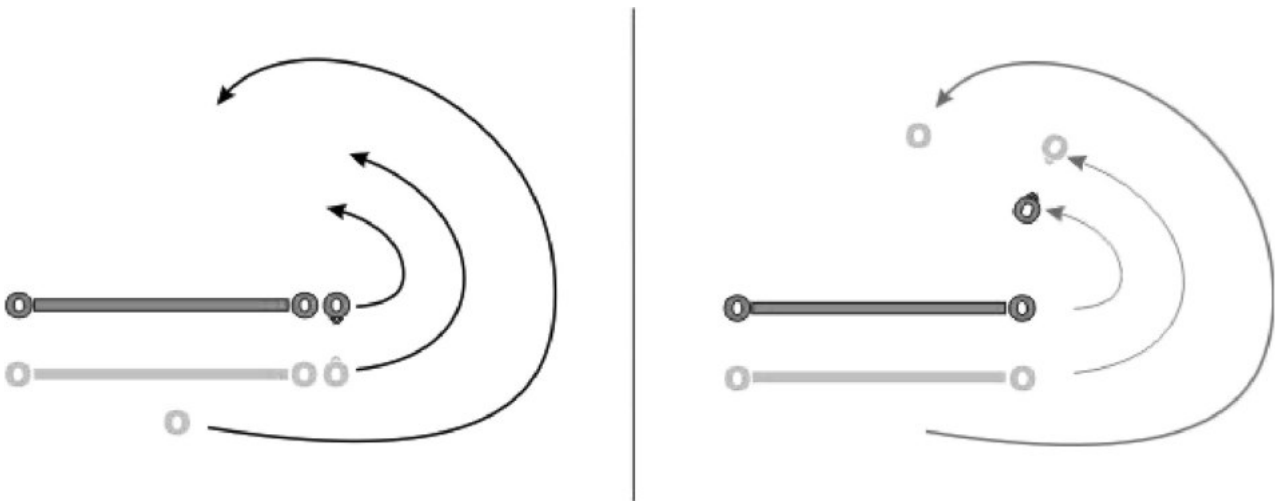
So wie den lauten machen natürlich auch mit zwei Umläufer weiter ausgeführt werden kann.

## "Den Lauten machen"



Nutze die Gelegenheit hinter der Linie des Gegners, und mache möglichst viel Lärm und lenke so die Linie ab, da sie nun einen Feind im Rücken weiß. Es ist auch möglich, den Läufer in den Rücken seiner eigenen Linie zu drücken.

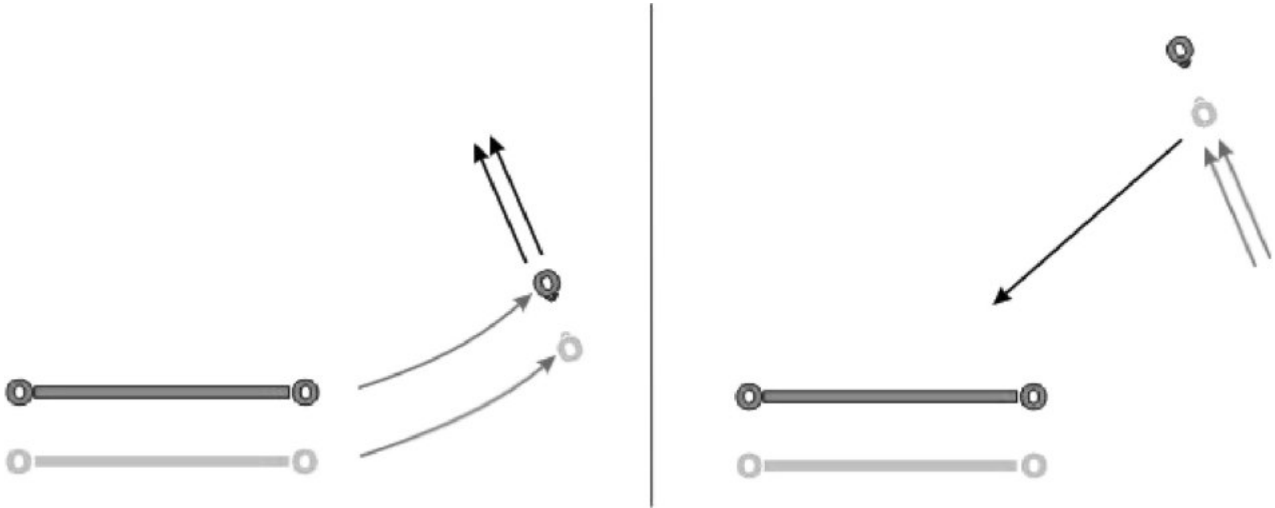
## "Kurz und lang"



Zwei Läufer gehen auf der gleiche Seite herum. Der eine kurz (dieser wird meist abgefangen) und der zweite lang. Dieser kann entweder die Reserven binden oder direkt wieder auf der gegenüberliegenden Seite angreifen.

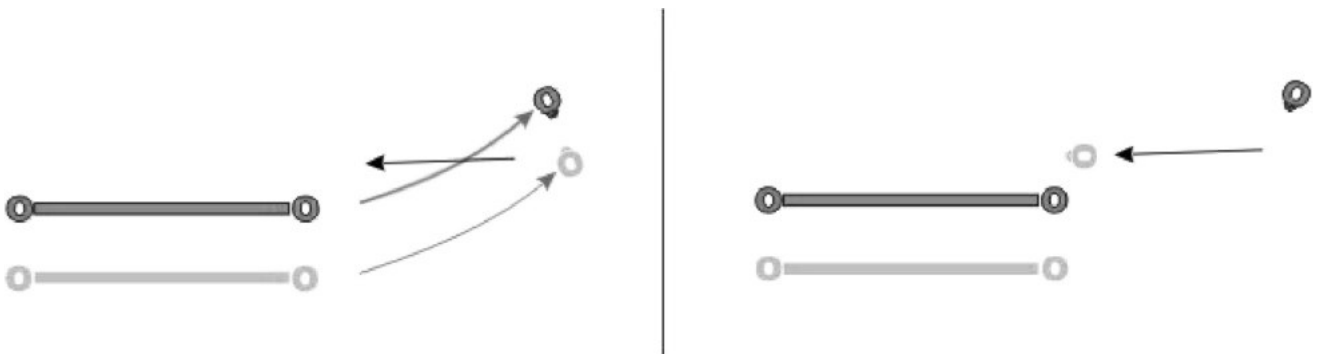
## "In den Rücken springen"

oder „Den Fänger stehen lassen“



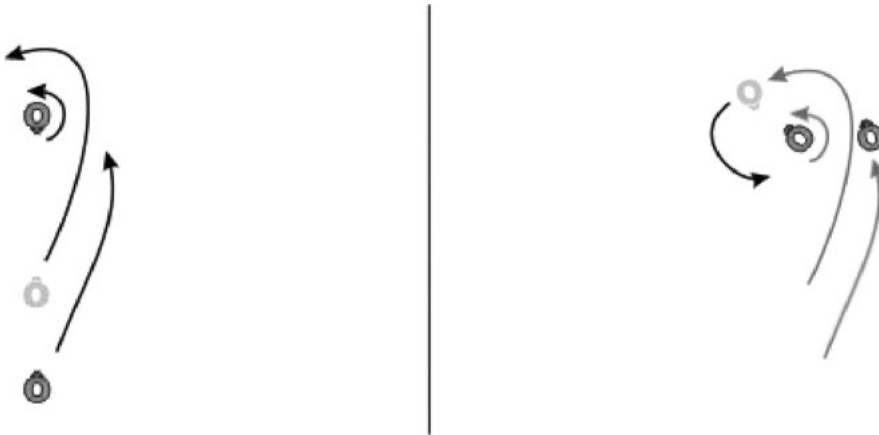
Dränge den Läufer soweit zurück, dass genug Zeit ist, den Läufer zurückzulassen, um der feindlichen Linie in den Rücken zu fallen. Entweder tu dies als Lauf an der Linie vorbei oder im dramatischen Fall kann dies auch durch diese Linie getan werden, wenn es Zeit ist, sich wieder in Sicherheit zu bringen. Letzteres kann aber auch dazu führen, dass die eigenen mitkämpfer einen umbringen, also Passwort rufen. Bei einem Lauf an der Linie vorbei achte darauf, saubere Hiebe und Schnitte zu setzen. Es ist dabei auch sinnvoll, nicht jeden rauszunehmen sondern gezielt jeden zweiten, da so die Ordnung der eigenen Line erhalten bleibt.

## "Flanken Zange"



Der Bewegungsablauf ist wie im Manöver „aus der Sicht“, nur dass bei der Rückkehr die Flanke leicht versetzt angegangen wird. Dies zwingt einem zwar auch diese Position auf, allerdings bist du darauf vorbereitet und gelangst so meist zum Erfolg.

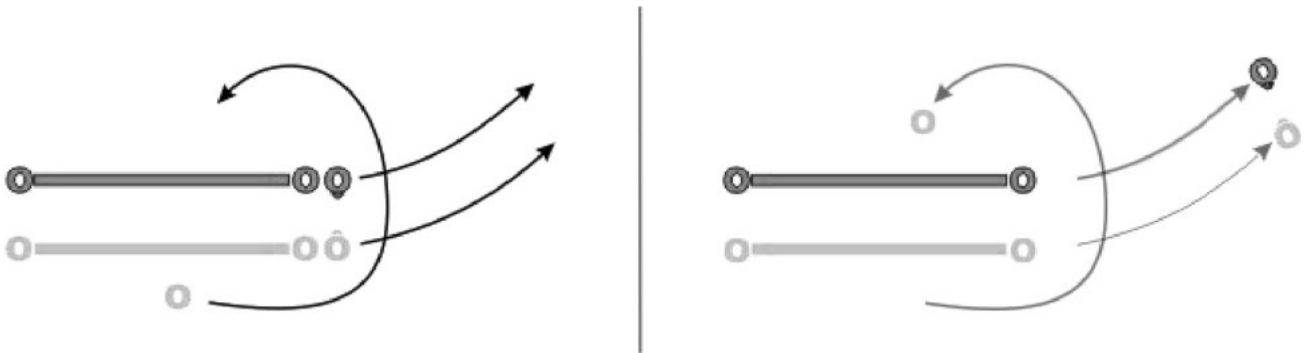
## "Den Fänger abstreifen"



Lauf dicht an einem Hindernis

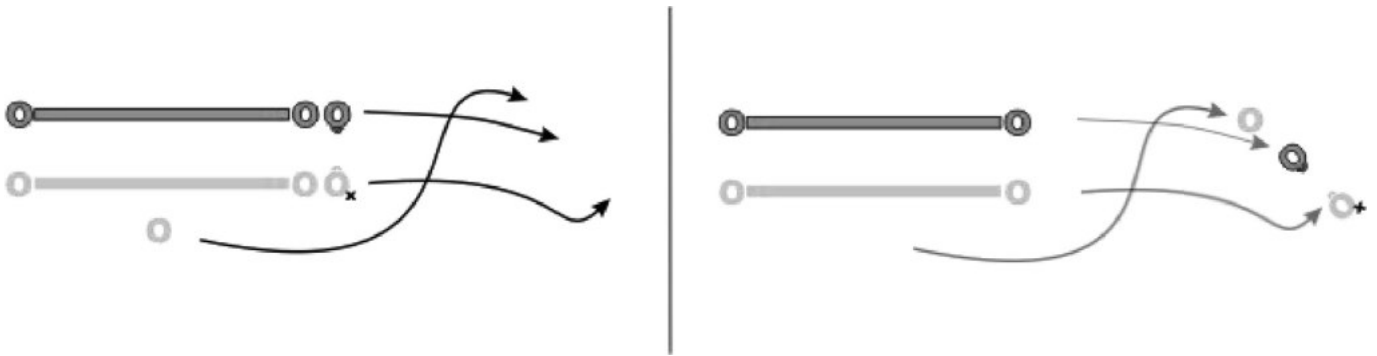
(wie etwa einem anderen Jäger oder einem anderen Läufer) vorbei und behindere so deinen Verfolger. Wenn das Hindernis der anderen Partei angehört, sollte es gerade zu blind oder zu beschäftigt sein, um einen nicht zu erwischen. (Dem Hindernis eine mitzugeben ist nicht verboten)

## "Die Flanke ablenken"



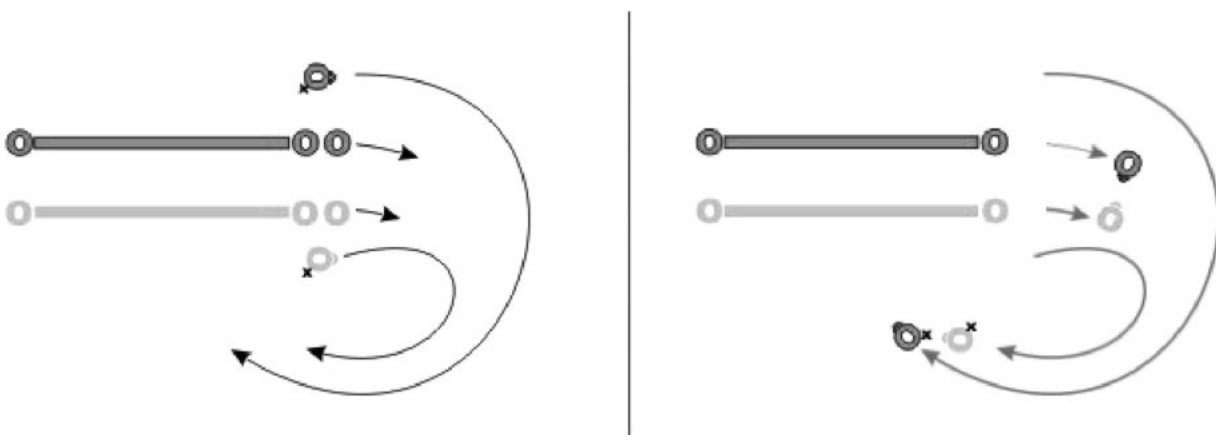
Ähnlich wie beim kurzen und langen Umläufer lenkt hier der erste Umläufer die Deckung des Gegners ab. Diesmal aber parallel zur Linie, damit der zweite einen kurzen Weg durch die Linie erhält. Das ist eine Technik, die gut bei gegnerischen Einzelkämpfern funktioniert.

## "Dem Läufer in den Rücken fallen"



Beim rausziehen gegen einen stärkeren Läufer kann dieser so eingedreht werden, dass er die eigene Linie in den Rücken bekommt. Wenn dies der Fall ist, kann ein weiterer Kämpfer (auch ein Speer) ihn von hinten erledigen. Es ist praktisch das Gegenmanöver zu „aus der Sicht“. Wichtig dabei ist, darauf zu achten, dass der stärkere Läufer nicht ausbricht in das Manöver „Flanken Zange“ oder das Manöver „in den Rücken springen“. Darauf müssen die mit dem „x“ gekennzeichneten Kämpfer achten.

## "Dem Läufer im toten Winkel folgen"



Als Läuferfänger lauf dem gegnerischen Läufer nicht entgegen, sondern folge ihm. Bevorzugt so, dass du hinter ihm und außerhalb seines Sichtfeldes bleibst. Wird der Verfolgte langsamer (z.B. um anzugreifen) hole ihn ein und erledige ihn von hinten.

# Trainingsübungen

Trainingsübungen lassen sich auch als Aufbauübungen verstehen, da dies alle Übungen sind, die aus mehreren Grundbewegungen bestehen oder diese kombinieren. Dies geschieht sowohl zeitlich nacheinander als auch gleichzeitig. Wir sind damit auf der Molekülebene hinsichtlich unserer sportlichen Inhalte.

Hier gibt es meist ein einfaches Gewinnziel, aber keine oder kaum aktive Gegenaktionen. Es geht dabei nicht um das Gewinnen im üblichen Sinne durch das Treffen eines Gegners, sondern durch die Erfüllung einer Übungsaufgabe.

Trainingsübungen werden somit meist alleine oder in Zweier- oder Dreier-Teams gezielt auf eine bestimmte Aktion ausgeführt. Dabei ist das Moment der Initiative immer auf den Lernenden festgelegt. Es gibt immer Trainer, deren Aufgabe die Herstellung der Übungssituation ist. Beide Seiten haben deshalb nicht die gleichen Aufgaben oder Ziele. Trainingsübungen sind Teilsituationen aus Spielen.

Mehr über unser Trainingsaufbau findest du in dem Text „Übungskategorien und Trainingsrollen“.

Wenn dir weitere Übungen, Spiele oder Trainingsmethoden bekannt sind, die hier noch nicht aufgeführt wurden, freuen wir uns immer über Kritik und Anregungen.

(friedrich@heydenwall.de)

**K** = Kommando

**L** = Langwaffe (Speere)

**D** = Langwaffe (Dänenäxte)

**O** = Nahkämpfer (Äxte/Schwert/Einhand-Speer)

**E** = Nahkämpfer (Einhand-Speer)

**R** = Läufer/Runner

**Überzahl-Übungen** Ziel der Trainingsübungen ist das Training mit oder gegen Überzahl.

1. Dreieck
2. Wilder Hase
3. Zombie und Paladin
4. Das Quadratspiel

**Fechttechnik-Übungen** Ziel der Trainingsübungen ist das Erlernen und Erproben neuer Fechttechniken.

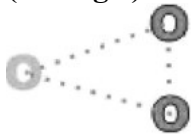
1. Der Gewinner bleibt stehen
2. Der Gewinner muss gehen
3. Speerjagd

**Laufübungen** Ziel der Trainingsübungen ist das Kontrollieren von schnellen bewegten Kämpfen.

1. Ran und weg
2. Drive-By
3. Läuferquadrat
4. Läuferreihe

# Dreieck

(Triangle)



Zwei Personen gehen im Team gegen eine dritte Person vor. Der Einzelne hat gewonnen, wenn einer aus dem Team ausscheidet. Das Team hat gewonnen, wenn der Einzelne ausscheidet.

## Varianten:

- Die Waffen werden weggelassen und wer den anderen an der Schulter berührt, hat gewonnen. Dies führt zu mehr Konzentration auf die Bewegung.

## Was wird trainiert:

Das Team übt die Koordination zwischen den beiden Teamspielern sowie in die richtige Richtung rückwärts zu gehen. Als Einzelner das Ausmanövrieren der Teamspieler.

**Personen:** 3

Theoretische Betrachtung der Dreieckssituation

# Wilder Hase

(Funny Rabbit)



H

Einer alleine kämpft gegen einen Drei-Personen-Schildwall und versucht ihn zu umlaufen. Erfordert eine Menge Kondition und ist eher was für Fortgeschrittene.

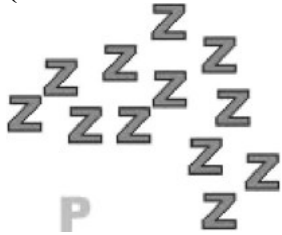
## Was wird trainiert:

Beide Seiten werden dabei trainiert, der Angreifer lernt Lücken im Wall zu sehen und versucht sie zu nutzen. Der Schildwall lernt agil zu kämpfen und sich schnell auf Veränderungen einzustellen.

**Personen:** 4-7

# Zombie und Paladin

(Zombie and Paladin)



Ein Einzelner muss gegen eine Gruppe kämpfen. Die Gruppenkämpfer dürfen sich jedoch nur in Zeitlupe bewegen. Die Zombies haben alle nur einen Trefferpunkt, der Paladin hat Punkte entsprechend seiner Rüstung. Sobald der erste „Zombie“ stirbt, beginnt er laut bis 20 zu zählen. Wenn er bei 20 angekommen ist und noch mindestens ein „Zombie“ lebt, ist er wieder im Spiel.

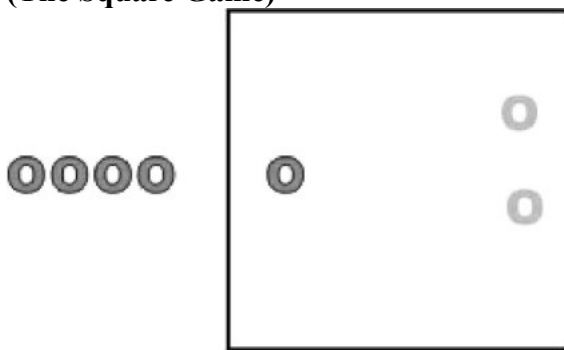
## Was wird trainiert:

Langsam und geordnet auf mehrere Gegner einzugehen. Die richtige Abfolge der Einzelkämpfe und das geeignete Vorgehen bei einem Angriff auf eine Gruppe. Im Allgemeinen werden bei den Zombies die Bewegungsabläufe immer runder, da sie versuchen den Impuls ihrer Bewegung zu erhalten.

**Personen:** 4-20

# Das Quadratspiel

(The Square Game)



Im Quadrat befinden sich zwei Verteidiger. Vor dem Quadrat bildet sich eine Reihe. Der Vorderste zählt bis 3 und greift dann die Verteidiger im Quadrat an. Sobald er das Quadrat betreten hat, beginnt der Nächste in der Reihe bis 3 zu zählen. Sollten sich dadurch mehrere Angreifer im Quadrat befinden, agieren diese als Team.

Die Angreifer versuchen mindestens einen der beiden Verteidiger zu besiegen. Die Verteidiger agieren im Team und versuchen den Angreifer möglichst schnell zu besiegen. Wer das Quadrat verlässt, gilt als besiegt. Wenn jemand einen der Verteidiger besiegt, nimmt er dessen Platz ein.

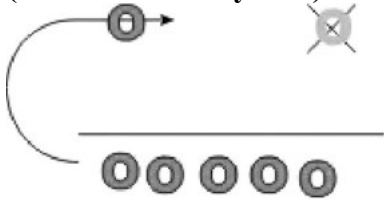
## Was wird trainiert:

Angriff auf zwei Personen. Agieren auf engstem Raum, Überblick in einem Mehr-Personen-Kampf. Schneller Wechsel von Allianzen.

**Personen:** 5-9

## Der Gewinner bleibt stehen

### (The Winner Stays On)



Bei diesem Spiel stellen sich alle in einer Schlange auf (die Angreifer), nur einer stellt sich auf eine vorgegebene Position, die auch nicht verlassen werden darf (der Verteidiger). Nun treten alle nacheinander gegen ihn an, indem sie ihn mit einer vorher überlegten Schlagkombination angreifen.

- Der Verteidiger darf maximal einen Schritt tun.
- Wer als Erster getroffen wurde hat verloren.
- Bei gleichzeitigen Treffern ist der Angreifer der Gewinner.
- Wenn die Schlagkombination endet, ohne dass einer getroffen wurde, ist der Kampf vorbei und der Verteidiger hat gewonnen.
- Der Gewinner ist der neue Verteidiger.

Es ist zweckmäßig die Reihe quer aufzustellen, damit alle in der Reihe gut sehen können, wie andere vorgehen.

### Was wird trainiert:

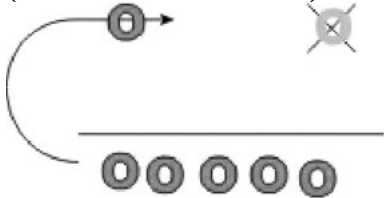
Der Angreifer soll dabei trainieren, überlegt vorzugehen und nach Möglichkeit die Gegenschritte des Anderen vorherzusehen. Im besten Fall werden die Lücken für Treffer selbst erzeugt durch die Reaktionen des Verteidigers auf die eigenen Aktivitäten. Der Verteidiger soll dabei trainieren, mit minimalem Aufwand, ohne selbst getroffen zu werden, die Angriffsserie des anderen zu brechen und dabei seine Position zu halten. Für beide ist es eine gute Möglichkeit neue Dinge auszuprobieren.

**Personen:** 4-7 (oder beliebig viele, wenn das Spiel mehrmals nebeneinander gespielt wird und die Angreifer einfach immer eine Reihe weitergehen.)

**Variation:** Attackendomino

## Der Gewinner muss gehen

### (The Winner Must Go)



Alles läuft wie bei dem Spiel „Der Gewinner bleibt stehen“, nur dass der Verlierer stehen bleibt.

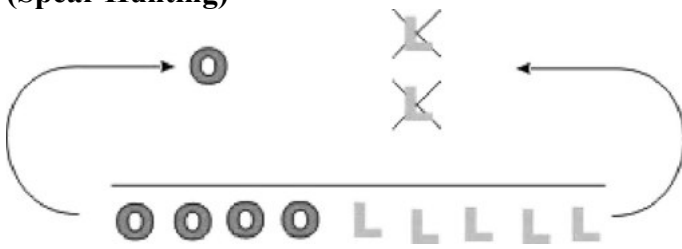
### Was wird trainiert:

Hier liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Verteidigung. Das Spiel gibt den Unerfahreneren die Möglichkeit zu üben.

**Personen:** 4-7 (oder beliebig viele, wenn das Spiel mehrmals nebeneinander gespielt wird und die Angreifer einfach immer eine Reihe weitergehen.)

# Speerjagd

(Spear Hunting)



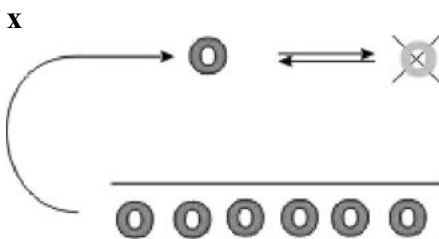
Die Gruppe wird in Langwaffen und Nahkämpfer aufgeteilt. Es kämpft immer ein Nahkämpfer gegen zwei Langwaffen, wobei der Nahkämpfer angreift und die Langwaffen ihre Position halten sollen. Alle anderen stehen an, und füllen nach dem Kampf die frei gewordenen Positionen auf. Dann beginnt das Spiel von neuem. Es ist zweckmäßig, die Wartereien quer aufzustellen, damit alle in der Reihe gut sehen können, wie andere vorgehen. Wie Dänenäxte einsortiert werden, kann unterschiedlich gehandhabt werden.

## Was wird trainiert:

Die Nahkämpfer trainieren zwei alleine stehende Langwaffen zu überwinden. Decken und überrennen. Die Langwaffen trainieren das Abwehren eines Nahkämpfers ohne die Deckung einer ersten Reihe, ohne dabei all zu sehr die Position zu verändern.

**Personen:** 3-7 Schwertkämpfer 4-8 Speerkämpfer (beliebig viele, wenn mehrere Instanzen des Spiels parallel gespielt werden.)

# Ran und weg



Die Kämpfer nähern sich dem Gegner schnell, führen eine Attacke aus und ziehen sich schnell wieder zurück. Dabei soll eine sichere und präzise Attacke ausgeführt werden und die Schrittfolge nicht ins Stocken geraten. Mit zunehmender Übung kann die Schritt- und Körperspannung verbessert werden. So dass die Abfederung und der Aufbau von Spannung sowie die Freigabe der selben verbessert wird. Die soll so ausgeführt werden dass es nicht auf Kosten der Sicherheit bei der Attacke geschieht. Dafür ist vor allem ein guter Gleichgewichtssinn nötig der auch in dynamischen Situationen funktioniert. Die Sicherheit und Präzision sind dabei immer die wichtigsten Ziele.

## Was wird trainiert:

Dabei wird das Gefühl für die Spannung und Kraft im Bein gestärkt. Ein Grundmass an Kontrolle über die Schrittfolge erlernt zum Teil auch überhaupt ein stärkeres Gefühl oder Bewusstsein über die erweiterten dynamischen Zusammenhänge von Schritt und Schlag folgen.

## Variante 2

Der Rückzug erfolgt in eine andere Richtung als der Anlauf. Also mit einer deutlichen Richtungsänderung nach Links oder rechts oder sogar am Gegner vorbei.

## Was wird trainiert:

Hierbei wird noch mal verstärkt ein Gefühl für die Körper Massenträgheit und die Kontrolle des Schwerpunktes trainiert. dabei wird vor allem auch der Zusammenhang zwischen Auftretendem Fuß und Möglichen Richtungswechseln klar.

### Variante 3

Die Schrittfolge wird so modifiziert das mal die Schlagseite und Schrittseite übereinstimmt und mal nicht. Diese Übung ähnelt ein wenig den Bedingungen eines Torschusses aus dem Laufen. nur das Hier mal mit dem einen und mal mit dem anderen bei geschossen werden soll.

#### Was wird trainiert:

Hierbei wird vor allem die Kontrolle und Abschätzung der schritt folge trainiert. und die dafür nötigen kurz Schritte/Dribbel schritte um die schritt folge im anlaufen zu ändern.

**Personen:** 5-14

### Drive-By



Bei dieser Trainingsübung stehen 3 Personen in einem Abstand von ca 4 m hintereinander der Angreifer soll nun an diesen drei Personen im vorbei laufen jeweils drei gelungene Präzise Schläge ausführen. Also insgesamt 9 Attacken ausführen.jeweils Den ersten im zulaufen den zweiten im vorbei laufen und den dritten in fort laufen. Zu beginn kann diese Übung erst mit nur einer Person und langsamen schritte geschehen und die Person ist ohne Waffen nur als ziel und Treffer Ansager da. je nach Fähigkeiten werden die einzelnen Schwierigkeiten gesteigert (Geschwindigkeit, Personen zahl, Deckung). Dabei liegt die Priorität immer auf sichere saubere Treffer die effektive überhänge haben.

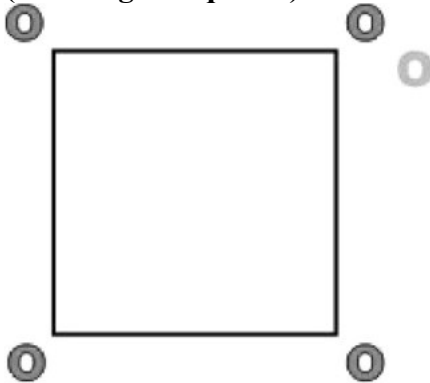
#### Was wird trainiert:

Schlagen und treffen aus der Bewegung, Umgang mit dem Dopplereffekt Problem (bei zulaufen erhört sich die schlag härte beim fortlaufen vermindert sie sich, durch die Relativität der Bewegung), effektive Übergänge für schnelle Schlagfolgen.

**Personen:** 7-16

# Läuferquadrat

(Running In Squares)



4 Kämpfer stellen sich zu einem Quadrat auf. Die Distanz zwischen den Kämpfern sollte ca. 10 Schritte betragen. Der Fünfte greift die anderen nacheinander an und tauscht dann mit dem Letzten den Platz. Darauf dreht dieser dann die Runde und so weiter. Die Kämpfer, die das Quadrat bilden, sollen bei den Angriffen des Fünften ihre Position nicht zu weit verlassen.

## Was wird trainiert:

Im Vorbeigehen / Rennen Gegner angreifen und sich nicht festsetzen zu lassen. Wege von Läufern blockieren und Läufer abfangen.

**Personen:** 4-6 (Der Abstand zwischen den Ecken sollte gleich sein.)

# Läuferreihe

(Runner row)



Auf der einen Seite gibt es das Läufer Team mit 2 Personen, auf der anderen Seite sind die Gegner. Diese stellen sich in einer Reihe so auf, dass der Abstand zwischen einander ungefähr 4m beträgt. Die Läufer beginnen in einem angemessenen Abstand zur Reihe. Ihr Ziel ist es, alle Gegner in einem Lauf zu besiegen.

Die Gegner müssen dabei ihre Position bewahren, bis der Erste der Reihe Waffenkontakt mit den Läufern hatte, ab dann dürfen sie nach Belieben angreifen. Nach einigen Durchgängen wechseln alle Positionen aus der Reihe nach vorne und einer aus dem Läuferteam übernimmt die letzte Position der Reihe.

## Was wird trainiert:

Das Attackieren im Laufen, das zwischen 2 Personen abgestimmte Attackieren, die Bewegungen mit denen Gegner abgefangen werden.

**Personen:** 5-8

# Spiele

Auf dieser Seite werden verschiedene Spiele vorgestellt, die uns immer wieder Spaß gemacht haben. Mit jedem der Spiele wird gleichzeitig ein bestimmter Aspekt des Gesamtspiels eingeübt. Wir haben die Spiele sortiert nach Art der Spiele und von oben nach unten aufsteigend nach ihrem Schwierigkeitsgrad.

## Was Sind Spiel?

Spiele bilden motivationale oder örtliche Teilsituationen nach, wie sie in Schlachten vorkommen können. Hier befinden sich mindestens zwei Gruppen in einer Auseinandersetzung, bei der beide Seiten versuchen, das Spiel zu gewinnen. Die Aufteilung der Rollen in Trainer und Lernender ist hier nicht mehr gegeben. Der Lerneffekt entsteht aus dem wiederholten Umgang mit der Situation. Um möglichst viel zu lernen, lohnt es sich, das eigene Verhalten zu variieren.

Spiele sind deutlich komplexer als Übungen, da das Lerntempo nicht mehr individuell eingestellt werden kann und einem Anforderungen aus vielen verschiedenen Teilbereichen begegnen.

Mehr über unser Trainingsaufbau findest du in dem Text „Übungskategorien und Trainingsrollen“

Wenn dir weitere Übungen, Spiele oder Trainingsmethoden bekannt sind, die hier noch nicht aufgeführt wurden, freuen wir uns immer über Kritik und Anregungen.

(friedrich@heydenwall.de)

**K** = Kommando

**L** = Langwaffe (Speere)

**D** = Langwaffe (Dänenäxte)

**O** = Nahkämpfer (Äxte/Schwert/Einhand-Speer)

**E** = Nahkämpfer (Einhand-Speer)

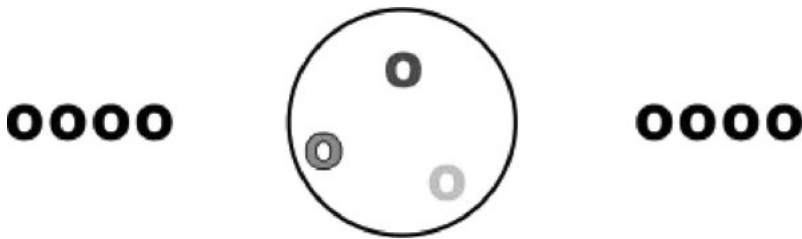
**R** = Läufer/Runner

1. **Spiele mit kleinen Gruppen** Ziel der Spiele ist das Training des Einzelnen oder einer Zweiergruppe.
  1. Das Turmspiel
  2. Kleine Kneipenschlägerei
  3. Siehe auch Trainingsübungen
2. **Jeder gegen jeden Spiele** Ziel der Spiele ist das Training der Fecht- und Bewegungsfähigkeiten des Einzelnen alleine oder in der Kleingruppe.
  1. Jeder gegen jeden "fair"
  2. Jeder gegen jeden "unfair"
  3. Jeder gegen jeden "Kreiskampf"
  4. Gruppenkampf (Hunting Groups)
  5. Teamkampf
  6. Start Spiel
  7. Lauf auf Zeit
3. **Spiele mit Begrenzungen** Ziel der Spiele ist der Umgang einer Gruppe mit Hindernissen und begrenzten Spielfeldern.

1. Auf der Brücke
  2. Grenzkampf
  3. Das Bootspiel
  4. Dreieckige Brücke
  5. Engpass
  6. Zwei Brücken
  7. Schwedische Brücke
  8. Das "Links fällt"-Spiel
4. **Spiele mit besonderen Zielen** Ziel der Spiele ist das Training der Gruppe im Umgang mit besonderen Zielsetzungen.
1. Töte den König
  2. Kampf um die Flagge
  3. Transport
  4. Vier Könige
  5. Plänkler Linie
  6. Kartenspiel
5. **Linienkampfspiele** Dies sind die eigentlichen Spiele für die trainiert wird.
1. Linienkampf ohne Umlaufen
  2. Linienkampf mit Umlaufen
  3. Linienkampf ohne Formation
  4. Linienkampf mit Formation
6. **Spiel auf offenem Feld** Ziel der Spiele ist das Training der Gruppe im Umgang mit besonderen Aufgaben.
1. Käsekästchen
  2. Kleines Nachschubspiel
  3. Nachschub Linie
  4. Große Nachschub Brücke
  5. Tunnel
  6. Speerküste
  7. Läufersturm
  8. Grenzwache
7. **Formationsspiele** Ziel der Spiele ist das Training der Bewegungs- und Koordinationsfähigkeiten von Formationen.
1. Formationszirkel mit Läufern
  2. Formationszirkel mit festen Bündnissen

## Das Turmspiel

(The Tower Game)



Jeder versucht den Turm alleine zu besetzen, wodurch ein echtes Jeder gegen Jeden entsteht. Wer besiegt wurde, geht aus dem Turm und darf, nach dem er bis 10 gezählt hat, den Turm über einen fest gelegten Eintrittspunkt (Leiter 🪜) wieder betreten. Es sollten mehrere Eintrittspunkte festgelegt werden. Erst nach Betreten des Turmes darf jemand bekämpft werden. Es gelten die üblichen Fechtregeln und zusätzlich gilt: Wer mit einem Fuß außerhalb des Turms auftritt, ist besiegt worden/vom Turm gefallen.

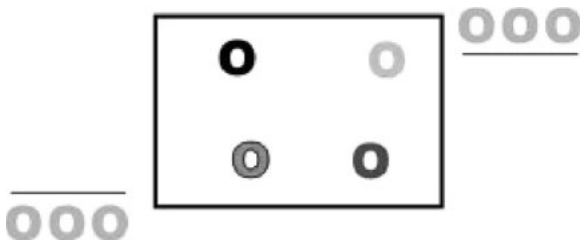
### Was wird trainiert:

Verteidigung in alle Richtungen und schnelles Agieren auf engstem Raum.

**Personen:** 7-17 (pro Leiter 4 und für den Kreis 3)

## Kleine Kneipenschlägerei

(a small barroom brawl)



Bei dem Spiel wird in einem Rechteck mit 4 Personen jeder gegen jeden gekämpft. Das Rechteck wird nur über zwei sich gegenüberliegende Ecken betreten. Das Betreten wird durch den Ausspruch „Klopf Klopf“ angekündigt. Die Kämpfer in der Kneipe verwenden nur Nahkampfaffen und keine Schilde (bevorzugt Sax, Schwert, Dolch).

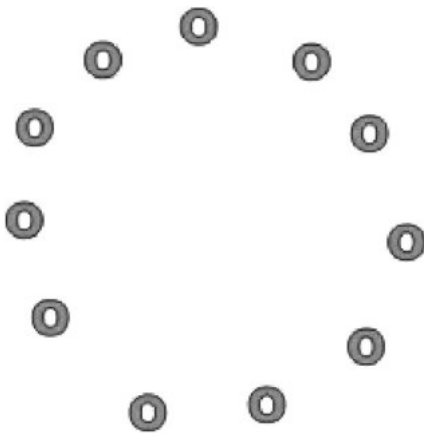
### Was wird trainiert:

Der Kampf nur mit der Waffe, das Agieren auf engem Raum und das Anwenden von Duelltechniken.

**Personen:** 6-12 (oder beliebig viele, wenn das Spiel mehrmals nebeneinander gespielt wird und die Angreifer einfach immer ein Spiel weitergehen.)

## Jeder gegen jeden "fair"

(Circle of Honor)



Alle Kämpfer stellen sich im Kreis auf und deuten durch Heben der Waffen an, dass sie bereit sind. Hebt einer seine Waffen nicht, so macht er auch nicht mit. Nach dem Start sucht sich jeder einen Gegner für einen Zweikampf, in den keiner eingreifen darf. Wenn der Kampf beendet ist, sucht sich der Gewinner einen neuen Gegner. Wer am Ende übrig bleibt, gibt das Startsignal für den nächsten Zirkel.

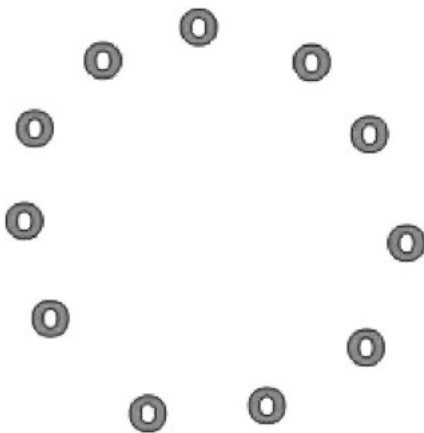
### Was wird trainiert:

Bei diesem Spiel wird der klassische Zweikampf trainiert.

**Personen:** 4-16

## Jeder gegen jeden "unfair"

(Circle / Circle Of Dishonor)



Alle Kämpfer stellen sich im Kreis auf und deuten durch Heben der Waffen an, dass sie bereit sind. Hebt einer seine Waffen nicht, so macht er auch nicht mit. Hier kämpft jeder gegen jeden. Angriffe von hinten sind erlaubt. Es dürfen spontane Allianzen eingegangen werden, die sich auch schnell wieder lösen können. Wer am Ende übrig bleibt, gibt das Startsignal für den nächsten Zirkel.

**Was wird trainiert:**

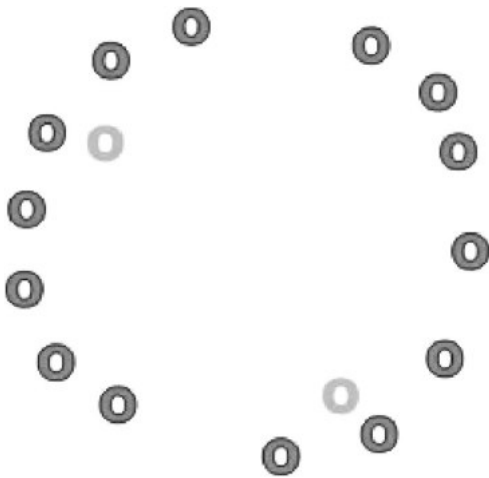
Bei diesem Spiel wird neben dem eigentlichen Kampf der Überblick trainiert: Wie nahe darf mir jemand kommen, bis ich mich aktiv darum kümmern muss. Wie weiche ich aus. Wann hat jemand vergessen, dass ich hinter ihm bin.

Regelmäßiges Umschauen ist hier also sehr wichtig.

Personen: 4-20

**Jeder gegen jeden "Kreiskampf"**

(Circle Fighting)



Alle Kämpfer stellen sich im Kreis auf. Einer aus dem Kreis kämpft nacheinander gegen jeden im Kreis. Nachdem er seine Position wieder eingenommen hat, ist der Nächste dran. Bei großen Kreisen können auch mehrere Personen den Durchgang gleichzeitig durchlaufen.

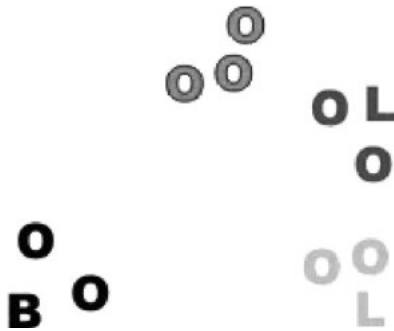
**Was wird trainiert:**

Bei diesem Spiel wird neben dem eigentlichen Kampf der Umgang mit den verschiedenen Kampftechniken der anderen trainiert. Duelle am laufenden Meter.

**Personen:** 8-14

# Gruppenkampf

(Hunting Groups)



Eine Gruppe von 2-5 Kämpfern bildet eine Einheit mit einem kleinen Schildwall. Es ist ratsam, eine Stangenwaffe oder einen Schützen in der eigenen Gruppe zu haben. Diese kleinen Wälle gehen dann gegeneinander an. Es können sich, wie beim Circle, auch spontan Allianzen bilden. Gewinnen kann aber nur eine Gruppe oder einer aus der Gruppe, je nach Geschmack 😊.

**Variante:** Oft wird ein Sammelpunkt für ausgeschiedene Kämpfer festgelegt. Wenn dort genug für eine neue Gruppe versammelt sind, starten sie nach Ankündigung als neue Gruppe.

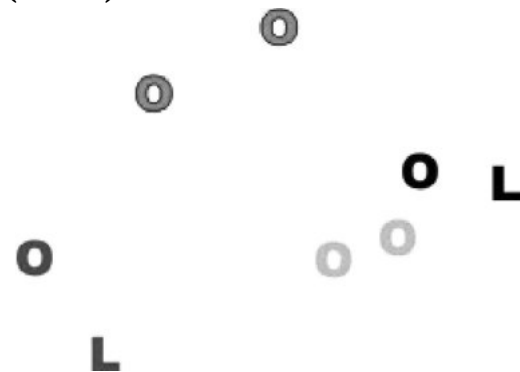
## Was wird trainiert:

Hierbei wird vor allem die Koordination innerhalb einer Kleingruppe trainiert. Es macht Sinn das einer sagt, was getan werden soll.

**Personen:** 8-45 (Gruppengröße mal 4 - Gruppengröße mal 9)

# Teamkampf

(Teams)



Ein Team von 2-3 Kämpfern bildet eine Einheit. Ist einer aus dem Team ausgeschieden, ist das Team als Ganzes ausgeschieden. Die Teams kämpfen ohne bestimmte Formation gegeneinander. Es können sich, wie beim Circle, auch spontan Allianzen bilden. Gewinnen kann aber nur ein Team.

**Variante:** Oft wird ein Sammelpunkt für ausgeschiedene Kämpfer festgelegt. Wenn dort genug für eine neue Gruppe versammelt sind, starten sie nach Ankündigung als neue Gruppe.

## Was wird trainiert:

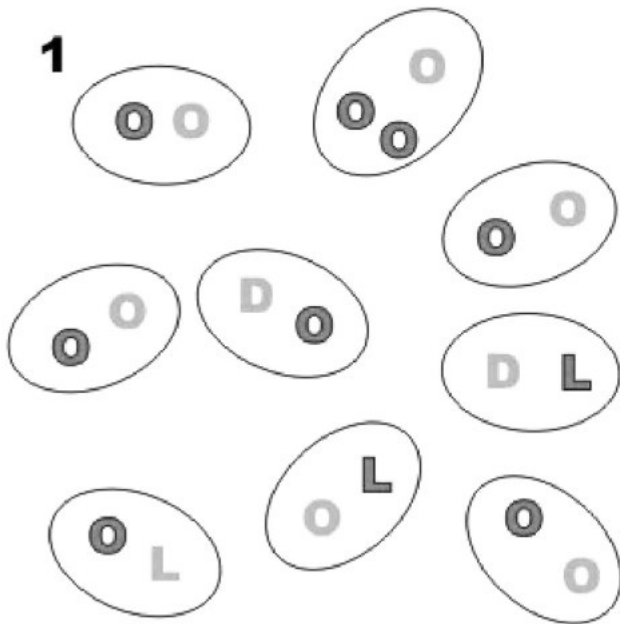
Hierbei wird vor allem die Koordination innerhalb einer Kleingruppe trainiert.

**Personen:** 8-27 (Gruppengröße mal 4 - Gruppengröße mal 9)

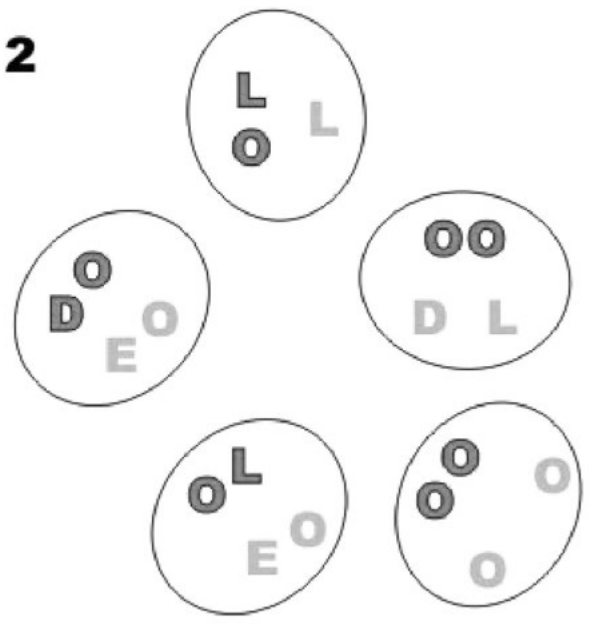
# Start Spiel

(Start Game)

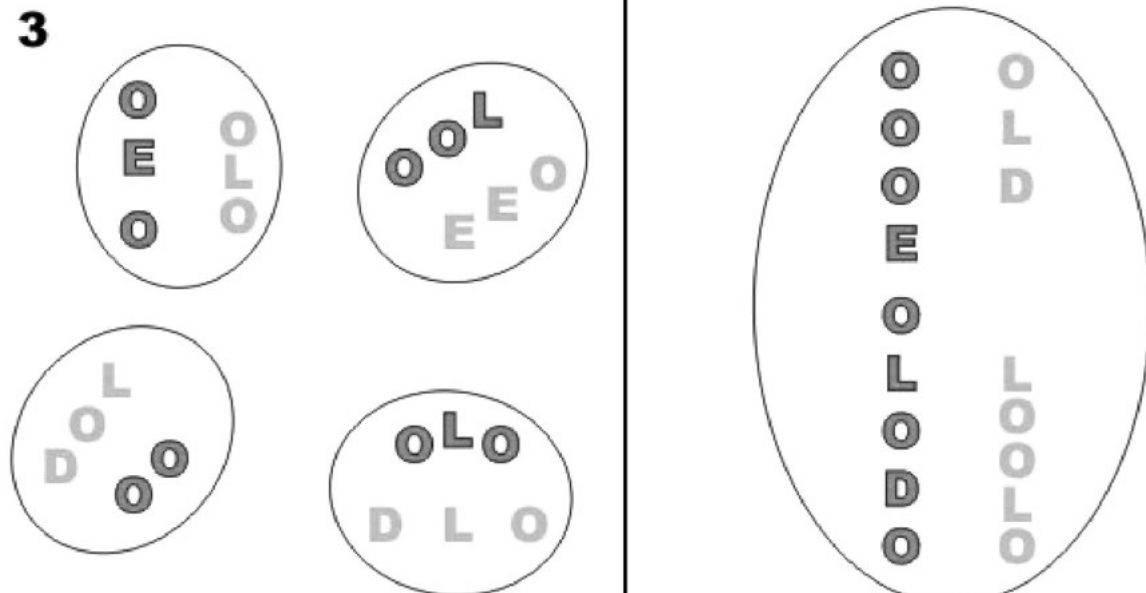
1



2



3



Das Spiel ist ein guter Einstieg in ein Gruppentraining, da sich alle gut Warmkämpfen können. Das Spiel hat mehrere Phasen. In der ersten Phase sucht sich jeder einen Duellpartner, mit dem er gerne trainieren möchte. In der zweiten Phase schließt sich jeder mit seinem Duellpartner zusammen und sucht sich ein Gegnersteam. In allen folgenden Phasen wiederholt sich der Vorgang: Die Gruppen schließen sich mit ihren vorherigen Gegnern zusammen und suchen sich eine neue Gruppe als Gegner.

Bei allen Kämpfen versucht jeder die Fehler der eigenen Gruppe und der gegnerischen Gruppe zu bestimmen und zu korrigieren.

Um ausgeglichene Gruppen zu erhalten, sollten die Gruppen bei der Gegnerwahl zur durchschnittlichen Stärke streben. Das heißt, wenn es einem zu Beginn gefallen hat sich einen besonders guten Gegner zu suchen, sollte die Gruppe sich in den folgenden Phasen Gegner suchen, mit denen sie zusammen der durchschnittlichen Kampfkraft auf dem Kampfplatz näherzukommen. Gegebenenfalls koordiniert dies jemand.

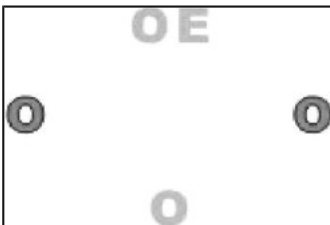
### **Was wird trainiert:**

Kleingruppenkämpfe, Fehler sehen und korrigieren, Koordination in verschiedenen Gruppenkonstellationen.

**Personen:** 12-600

## **Lauf auf Zeit**

**(Run on Time)**



Zwei kämpfen defensiv und stellen sich in einem Abstand von ca. 15m gegenüber auf. Drei kämpfen offensiv und stellen sich zwischen den defensiv Kämpfenden auf, sodass auf der einen Seite zwei und auf der anderen eine Person steht und diese einen Abstand von ca. 7m haben. Auf ein gemeinsames Zeichen hin ist es die Aufgabe der offensiv Kämpfenden, die Defensiven in 5 Sekunden zu besiegen. Wenn es ihnen innerhalb der Zeit gelingt, haben sie gewonnen, andernfalls haben die Defensiven gewonnen. Die Zeit kann auch auf 7 sec heraufgesetzt werden, je nach Erfahrung und Abstand ebenso können alle Positionen verdoppelt werden. Die Zeit wird laut und für alle vernehmbar von dem Offensiven gezählt, der im offensiven 2er-Team ist.

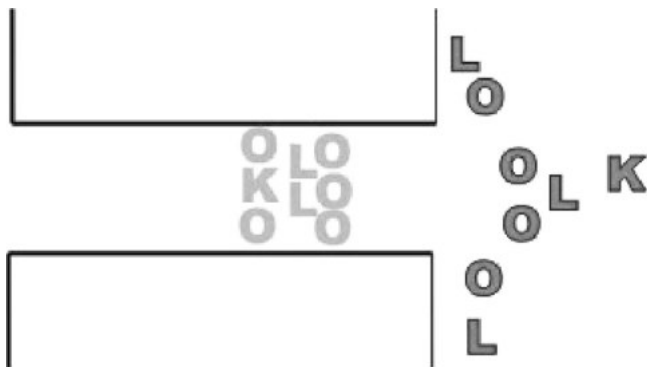
### **Was wird trainiert:**

Das schnelle gemeinsame Agieren im Raum und das Überlaufen von Gegnern. Gemeinsames Bekämpfen von Gegnern. Defensives Halten. Laut genug Sprechen während des Kämpfens, damit alles es Hören.

**Personen:** 5 oder 10 oder beliebig viele Instanzen.

## Auf der Brücke

(Brigade)



### Was wird trainiert:

Taktisches Aufstellen im Bezug auf einen Engpass. Die Aufstellung, also Art und Ort des Kampfes durch die eigenen Positionierung zu definieren. Eine Brücke ist die klassische Engpasssituation. Es könnte auch die Lücke in einer Grenze oder der Tordurchgang sein, nur eben mit dem Vorteil, dass die andere Seite gut zusehen ist. Zusätzlich wird das Kämpfen in begrenztem Raum geübt, das seitliche Ausweichen ist schließlich nicht möglich.

**Personen:** 10-40 (hängt von der Breite der Brücke ab)

## Grenzkampf

Zaunkampf (Frontiergame)



Hierbei werden zwei Gruppen gebildet. Die eine verteidigt das Hindernis (Zaun, Graben, oder auch nur eine Linie), während die andere versuchen muss, das Hindernis zu überqueren und alle Verteidiger zu überwältigen. Die Verteidiger können hierbei je nach Hindernis unterbesetzt sein.

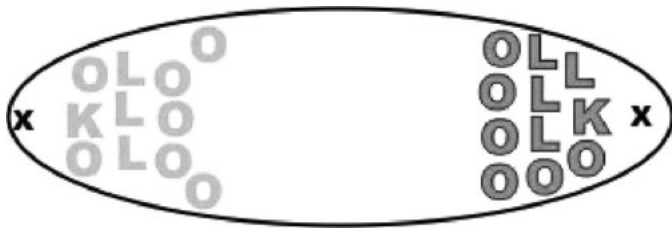
### Was wird trainiert:

Welche Position zum Hindernis muss ich einnehmen. Der Umgang mit Hindernissen: Wie ein Hindernis für sich genutzt werden kann und andere dadurch behindert werden, wie Hindernisse überquert werden ohne sich zu gefährden.

**Personen:** 8-24

# Das Bootspiel

(The Boat Game)



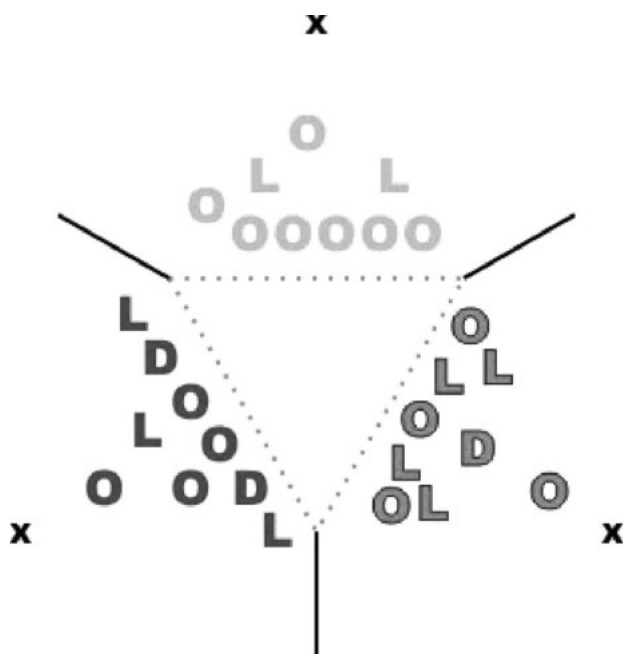
Ähnlich wie beim Kampf um die Flagge muss hier eine bestimmte Position erreicht werden. Allerdings ist bei dieser Variante das Spielfeld begrenzt; meist durch ein Seil, welches bootförmig auf den Boden gelegt wurde. Wer das Spielfeld verlässt, ist raus. Wer als Erster die vorgegebene Position erreicht hat, gewinnt für sein Team.

## Was wird trainiert:

Das Halten einer Formation innerhalb einer Begrenzung, das Durchbrechen einer Linie.

**Personen:** 10-22

# Dreieckige Brücke



(Triangel Bridge)

Ähnlich wie beim Kampf um die Flagge oder dem Bootspiel müssen hier mehrere Positionen erreicht werden. Jede Gruppe hat dabei ihre eigene Position, die sie verteidigen muss sowie ein eigenes Gebiet. Die Gebiete der anderen können nur über das zentrale Dreieck betreten werden. Auch der Rückweg muss wieder über das zentrale Dreieck erfolgen. Die Gebiete sind wie durch eine Gummivand getrennt.

Das Spiel ist gewonnen, wenn alle gegnerischen Gruppen raus sind. Eine Gruppe ist raus, wenn ihre Position von einem Gegner erreicht ist oder alle der Gruppe ausgeschieden sind.

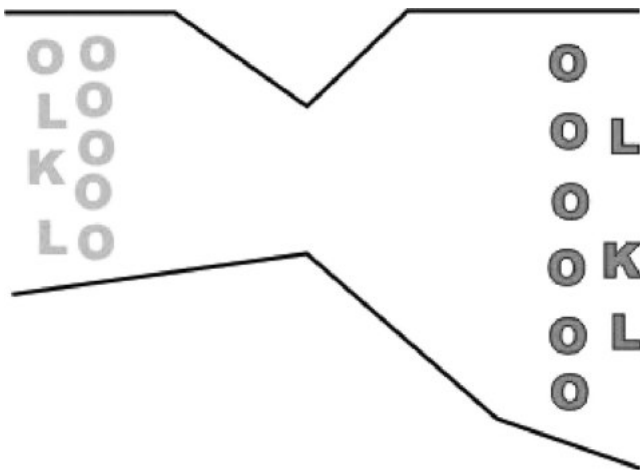
### Was wird trainiert:

- Das Taktieren und Positionieren gegen mehrere andere Gruppen.
- Das Durchbrechen einer Linie.

**Personen:** 12-33

## Engpass

(bottle neck)



Ähnlich wie beim Brückenspiel wird ein begrenzter Raum abgesteckt. Hier nun wird das Feld jedoch asymmetrisch aufgestellt. Der restliche Ablauf ist wie der des Brückenspiels.

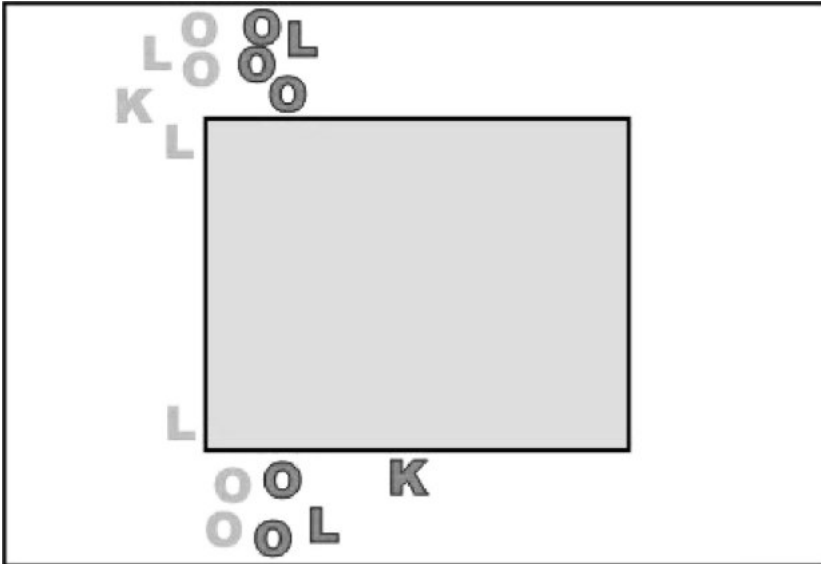
### Was wird trainiert:

Wieder die Bewegung in einer begrenzten Situation. Zusätzlich noch durch die Asymmetrie das Stauchen und oder Aufziehen einer Linie, wodurch zumeist erst mal Chaos und Lücken entstehen.

**Personen:** 9-50 (abhängig vom Gelände)

## Zwei Brücken

(Two Bridges)



Es bilden sich zwei Gruppen. Beide versuchen, die Engpässe der Brücke zu nutzen um die andere Gruppe zu besiegen. Wer ins Wasser fällt, ist raus (graue Fläche und äußere Begrenzung).

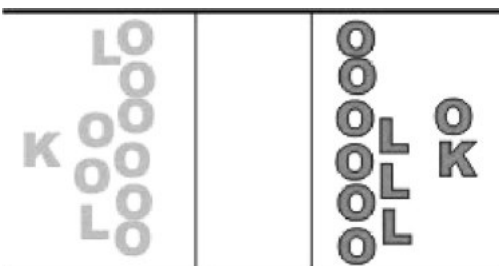
### Was wird trainiert:

Ähnliches wie beim Brückenspiel. Taktisches Aufstellen im Bezug auf einen Doppelengpass. Umgruppieren bei weiten Laufwegen.

**Personen:** 12-40

## Schwedische Brücke

Bro (Swedish Brigde)



Auf einem seitlich begrenzten Spielfeld (= Brücke) stehen sich zwei Gruppen gegenüber. Auf der Brücke sind zwei Markierungen, zwischen denen das erste Zusammentreffen stattfinden muss. (Abstand der Linien auf der Brücke ca 1-2m). Jede Gruppe muss versuchen, die jeweils andere über die gegnerische Linie zu drängen (die Erste/ Eigene wird ja kurz vor dem ersten Clash überschritten). Nach dem das Zurückdrängen der anderen Gruppe gelungen ist, muss die drängende Gruppe sich wieder hinter die eigene Linie zurück ziehen und darf erst dann erneut angreifen.

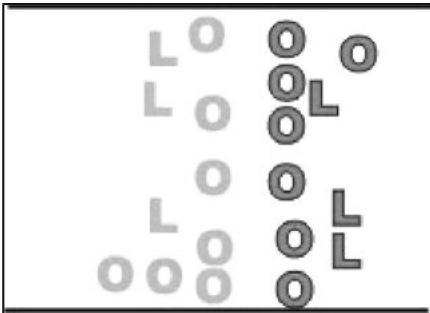
**Was wird trainiert:**

Aufrechterhalten der eigenen Formation unter Druck. Taktisches Manövrieren auch in Anbindung. Wirkung erzielen auch in Rückzugsgefechten. Ach ja und für einige auch recht wichtig: Rückwärtsgehen.

**Personen:** 16-60

## Das "Links fällt"-Spiel

(The Dress left Game)



Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet, die sich dann auf einer Brücke bekämpfen. Wer ausscheidet, soll sich auf der rechten Seite wieder in das Spiel begeben und sich dabei durch entsprechende Kommunikation den Platz verschaffen der dafür benötigt wird. Die ganze Gruppe führt dafür immer wieder ein „Links fällt“ aus. Eine besondere Schwierigkeit besteht dabei für die Langwaffenkämpfer, die entweder dem „Links fällt“ folgen oder einen Übersprung ausführen und somit ihre absolute Position bewahren. Dies darf jeder Langwaffenkämpfer selbst entscheiden. Keine der beiden Gruppen soll dabei wesentlich vorrücken. Zu diesem Zweck wird nach einem deutlichen Vorrücken ein Befehl gegeben, der der anderen Gruppe wieder Raum gibt, wenn die andere Gruppe nicht selbst entsprechend entgegengewirkt hat. Das Spiel ist ein Endlosspiel.

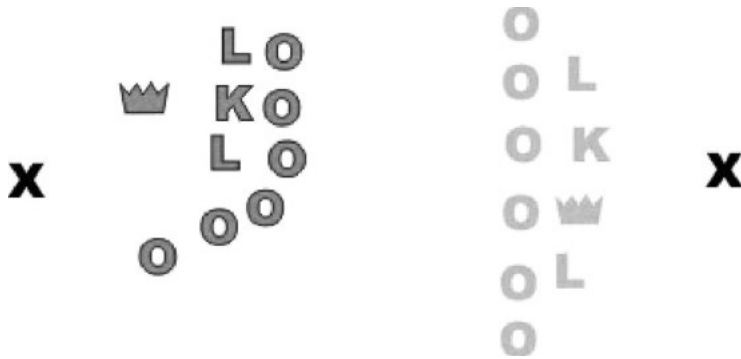
**Was wird trainiert:**

Die Kommunikation mit den Anderen beim Eingliedern in die Linie, das Empfangen von Befehlen in Kampfanbindung und auch die Manövrierfähigkeit während des Kampfes sowie das individuelle Ausgleichen von Lücken. Die zweite Reihe muss das Überspringen/Durchlassen der Front üben und die Koordination der ersten Reihen. Wenn es statische und gleitenden Langwaffen gibt, auch das Überspringen oder Wechseln in der eigenem zweiten Reihe

**Personen:** 10-60

# Töte den König

(Kill The King)



Zwei Gruppen werden gebildet, jede gibt einen König bekannt. Alle außer dem König können nach dem sie raus sind wieder ins Spiel gelangen in dem sie einen vorher definierten Ort erreicht haben. Jede Gruppe hat ihren eigenen Auferstehungsort. Wenn der König aus dem Spiel ist, begibt er sich so schnell wie möglich an den Auferstehungsort. Sobald er dort ist, können seine Leute nicht wieder ins Spiel. Die Gruppe die übrig bleibt, hat gewonnen.

## Was wird trainiert:

Das schützen einer Person und damit eines beweglichen Objektes. Das neugruppieren der Gruppe unter verschiedenen Umständen. Das wiedereingliedern in eine Formation.

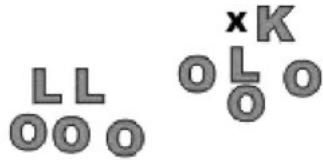
## Varianten:

- **Unbekannter König:** Die Gruppen geben den König nicht bekannt.
- **Königstöter:** Es wird zu Beginn in der Mitte des Schlachtfelds eine Waffe positioniert. Nur mit dieser kann der König getötet werden. Wenn derjenige, der den Königstöter führt, stirbt, verbleibt die Waffe an dem Ort, wo er stirbt, und muss neu erobert werden.

**Personen:** 12-40

# Kampf um die Flagge

(Capture The Flag)



Es bilden sich zwei Gruppen. Jede hat einen Ort, an dem ihre Flagge steht. Diese muss vom Gegner erobert werden. Der Kampf endet, wenn einer die Flagge des Gegners in den Händen hält und einen entsprechenden Ausruf getan hat.

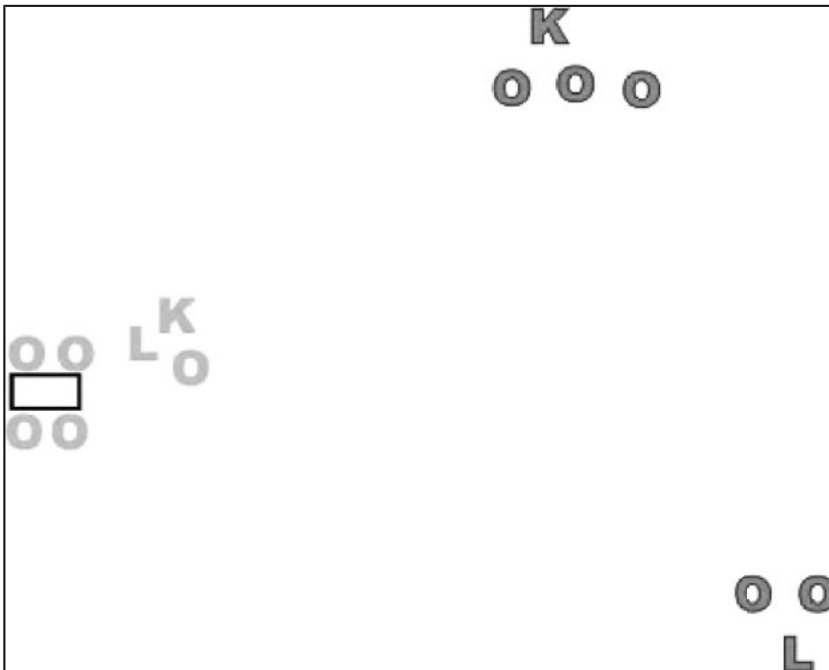
## Was wird trainiert:

Das Erreichen einer bestimmten Position und das Halten derselben.

**Personen:** 16-40

# Transport

(Transport)



Zwei Gruppen bilden sich. Die eine versteckt sich im Gelände (meist Wald) und die zweite muss dieses Gebiet mit einem meist schweren Gegenstand (Kiste) durchqueren.

## Varianten:

- Eine mögliche zusätzliche Schwierigkeit: Eine der Gruppe hat einen Verräter unter den eigenen Leuten. Dieser wurde zuvor verdeckt ausgelost.
- Beide Gruppen sind auf dem gleichen Spielfeld. Alle Kämpfenden können sich am Gruppenstartpunkt wiederbeleben. Es wird ein Tisch transportiert, der bevor er zum eigenen Gruppen Startpunkt transportiert wird, um einen dritten neutralen Punkt herumgeführt werden muss.

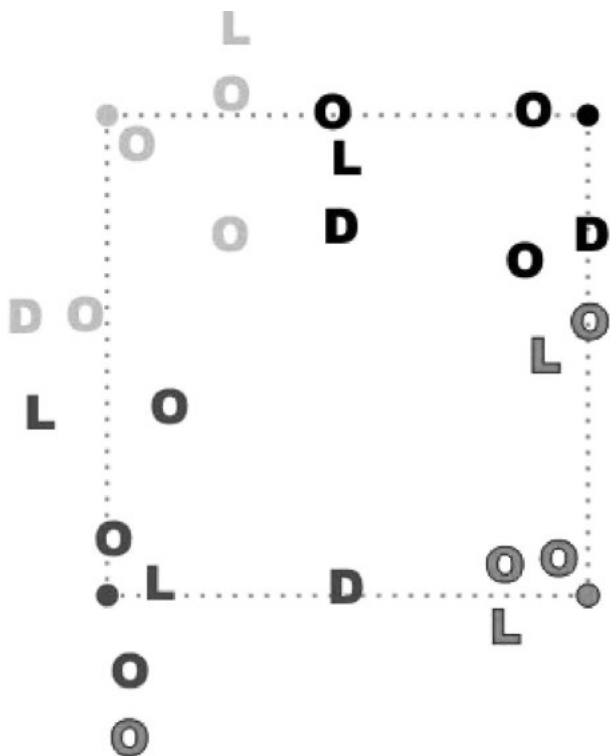
## Was wird trainiert:

Nutzung der sich bietenden Geländevorteile. Übersicht und Vorausschau beim Durchqueren. Das spontane Entwickeln von Initiativen aus dem variierenden Geschehen. In der Verräter Variante: gesunde Vorsicht gegenüber den eigenen Leuten 😊. Auch das Mitdenken der Position der anderen in der eigenen Gruppe wird geübt, der Verräter muss schließlich schnell ersetzt werden, so er denn erst einmal entdeckt wurde. Der Verräter lernt die Schwächen der Gruppe kennen. Nur so kann er sich effektiv gegen diese wenden. In der Tisch Variante: Schnelles flexibles Agieren und das flexible Halten des Raums.

**Personen:** 16-80

## Vier Könige

(four Kings)



Es werden 4 Pins im Quadrat aufgestellt. Zu jedem Pin gesellt sich eine Gruppe, die diesen verteidigt. Das Quadrat ist so klein, dass die Gruppen sich noch nicht direkt bekämpfen können, wenn sie bei ihren Pins stehen. Wird ein Pin umgestoßen, ist das zugehörige Team komplett raus. Gewonnen hat die Gruppe, deren Pin als Letzter noch steht.

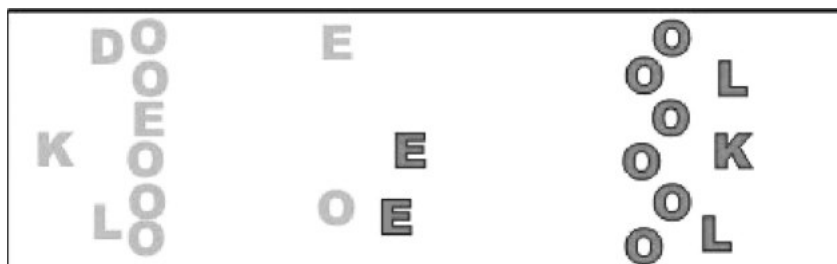
### Was wird trainiert:

Das Agieren im freien Raum. Das Schützen einer Position. Das Ablenken von Gegnern. Überblick und Gruppenkoordination.

**Personen:** 20-100

## Plänkler Linie

(skirmisher line)



Es bilden sich zwei Gruppen. Die beiden Gruppen stellen sich mit einem großen Abstand, auf einem begrenzten Feld auf. Wenn beide Gruppen bereit sind, senden beide Gruppen auf ein Signal ihre Plänkler aus und die Linien/Formationen gehen los.

Aufgabe der Plänkler ist es, möglichst großen Raum einzunehmen und das Manövrieren der Gruppe zu ermöglichen. Aufgabe der Gruppe ist es, die Möglichkeiten, die die Plänkler geschaffen haben, zu nutzen und die Plänkler entweder zu integrieren oder nach hinten durchzulassen, damit sie eine Reserve bilden.

Als Alternative zur Niederlage ist es einer Gruppe, die droht zusammenzubrechen, auch möglich zu versuchen, sich zu ihrer Grundlinie zurückzuziehen, um so ein Patt zu erspielen. Dies erfordert, dass mehr als 1 Person die Grundlinie mit in einem geordneten Rückwärtskämpfen erreicht. Aufgabe der gegnerischen Gruppe ist in so einem Fall das schnelle und kontrollierte Niederschlagen dieses Versuches, ohne die eigenen Konsistenz zu verlieren.

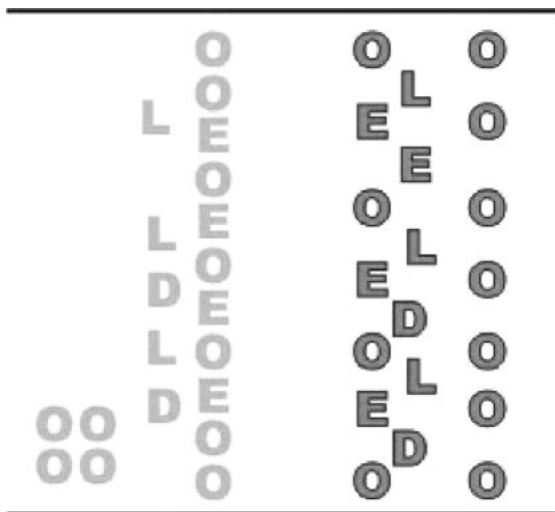
### Was wird trainiert:

Geeignet Plänkeln und entsprechende Gegentaktiken. Nutzung der durch die Plänkler erzeugten Situationen. Kontrollierter Rückzug anstelle des Zusammenbruchs. Kontrolliertes Überlaufen einer nahezu besiegten Gruppe.

**Personen:** 10-40

## Kartenspiel

(Card Game)



Es werden zwei gleich starke Gruppen gebildet und zwei Personen zur Spielleitung berufen, die von beiden Gruppen akzeptiert werden. Beide Gruppen erhalten Karten, auf denen Manöver und Taktiken stehen.

Beide Gruppen wählen aus den Karten eine Taktik, mit der sie im nächsten Kampf gewinnen will. Die entsprechenden Karten werden der Spielleitung übergeben. Dann wird der Kampf durchgeführt. Beide Gruppen versuchen, ihre Taktik durchzuführen und dabei andere Gruppe so zu stören, dass diese ihre Taktik nicht durchführen kann.

Eine der beiden Gruppen gewinnt den Kampf. Wurde dabei die zuvor gewählte Taktik durchgeführt und war diese entscheidend für den Sieg, erhält sie einen Punkt. Wurde eine Taktik erfolgreich durchgeführt, wird die Karte aus dem Spiel genommen.

Dieser Vorgang wird wiederholt, bis alle Karten gespielt wurden oder ein vorher bestimmter Punktestand erreicht wurde oder eine vorher bestimmte Zeit abgelaufen ist.

Siehe Kartenspiel Karten

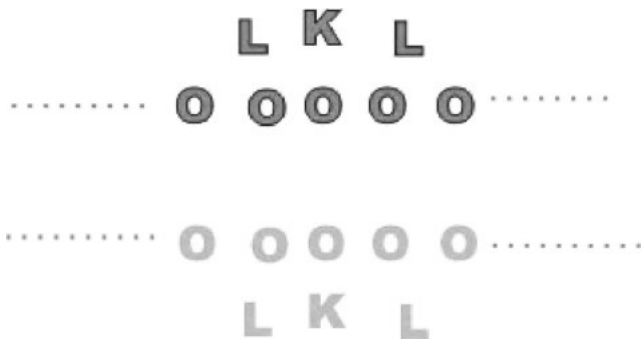
### **Was wird trainiert:**

Die Durchführung der verschiedenen Taktiken, Täuschmanöver zur Vorbereitung von Taktiken. Beobachten des Gegners, Erkennen von Taktiken, flexible Aufstellung und flexible Reaktion auf Taktiken.

**Personen:** 20-300

## **Linienkampf ohne Umlaufen**

**(Linefight Without Runners)**



Zwei gleichwertige Gruppen kämpfen gegeneinander in gegenüberliegenden Linien. Wenn auf einer der beiden Seiten nur noch zwei Kämpfer sind, dürfen diese die Linienformation aufgegeben und umlaufen.

- Die Gruppen stehen in einer Linie
- Keine Gruppe darf die Linie der anderen Gruppe an ihren Außenkanten umlaufen.
- Das Durchbrechen der anderen Linie, z.B. in der Mitte, ist gestattet.

Wenn in einer Gruppe nur noch zwei Personen sind, dürfen diese die Formation aufgegeben und machen was sie wollen 😊 Es entsteht eine Situation wie beim wilden Hasen.

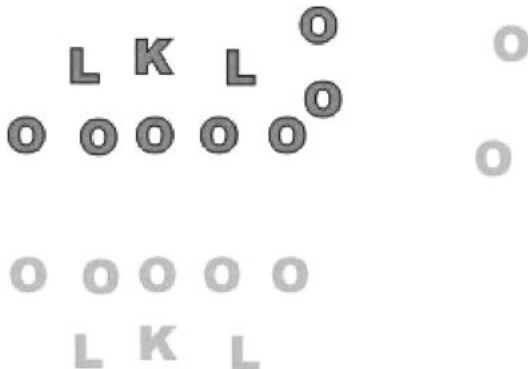
### **Was wird trainiert:**

Trainiert wird hierbei das eigentliche Teamspiel, allerdings noch ohne weitreichende taktische Bewegungen.

**Personen:** 9-30

## Linienkampf mit Umlaufen

(Linefight With Runners)



Zwei „gleichwertige“ Gruppen kämpfen gegeneinander in der Linie. Die Formation darf jederzeit verlassen werden.

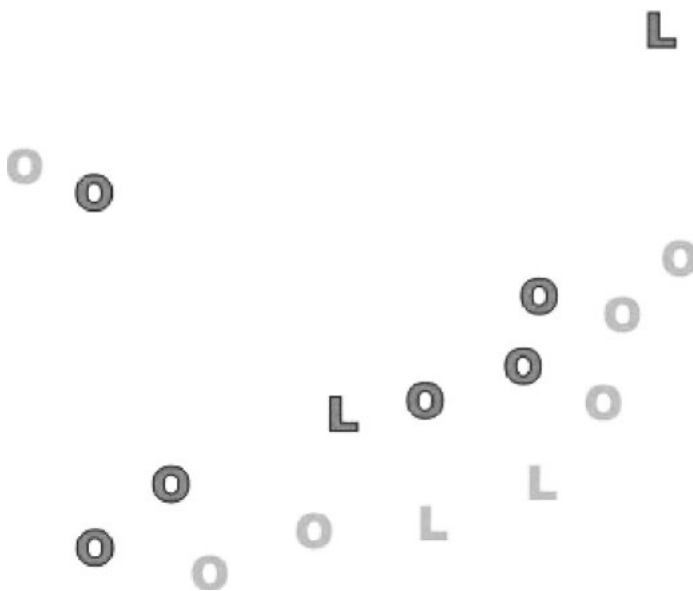
**Was wird trainiert:**

Das ist das eigentliche Spiel.

**Personen:** 12-60

## Linienkampf ohne Formation

(Linefight Without Formation)



Zwei „gleichwertige“ Gruppen kämpfen gegeneinander.

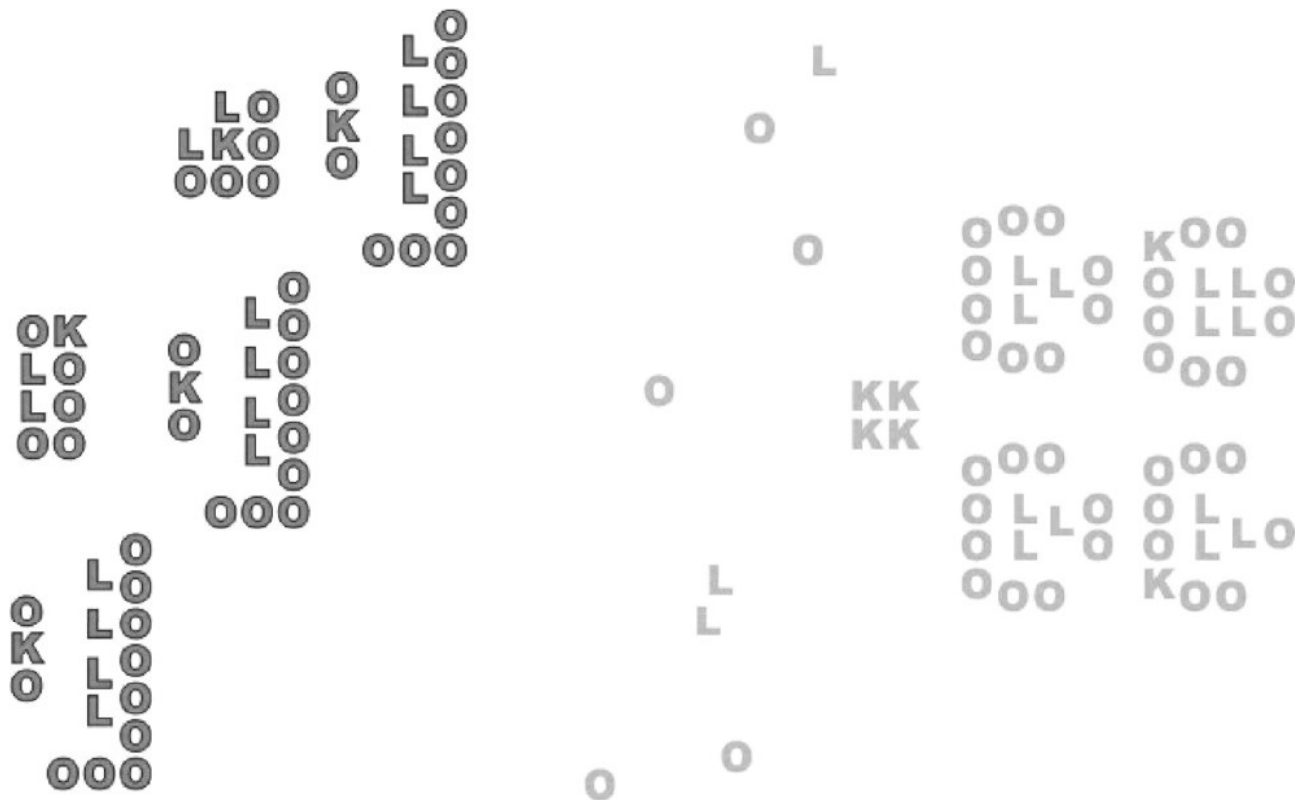
**Was wird trainiert:**

Das andere eigentliche Spiel. Koordination zwischen den einzelnen Kämpfern, mit Eigeninitiative handeln.

**Personen:** 6-60

# Linienkampf mit Formation

(Linefight With Formation)



Zwei „gleichwertige“ Gruppen kämpfen gegeneinander.

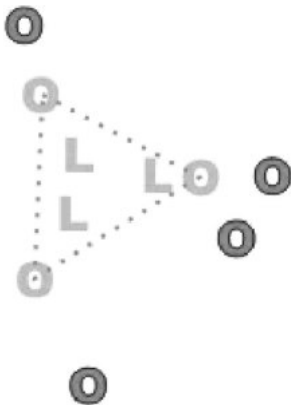
## Was wird trainiert:

Das andere eigentliche Spiel. Koordination zwischen den einzelnen Gruppen, handeln der Gruppen und des Einzelnen mit Eigeninitiative.

**Personen:** 60-400

## Käsekästchen

(Dots And Boxes)



Eine Gruppe stellt sich in einem Dreieck auf, die Langwaffen stehen in der Mitte. Die Ecken des Dreiecks sollen ihre Position nicht verändern. Die Langwaffen sollen aus der Mitte heraus agieren. Die andere Gruppe kann frei handeln und soll das Dreieck auflösen.

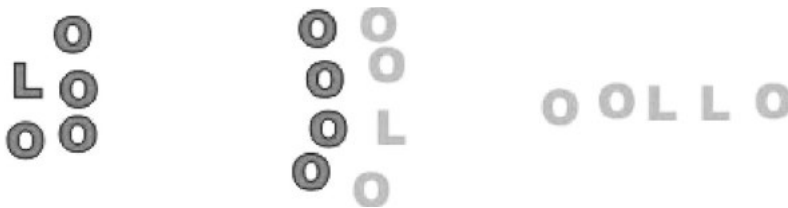
### Was wird trainiert:

Die Dreiecksgruppe trainiert das Halten einer Position und das Verteidigen in alle Richtungen sowie das Aufrechterhalten einer festen Formation. Die andere Gruppe trainiert das Angreifen der Eckpositionen und wie eine Gruppe abgelenkt werden kann.

**Personen:** 7-30

## Kleines Nachschubspiel

(Small Reinforcements Game)



Es bilden sich zwei Gruppen. Aus jeder der Gruppen bildet sich eine kleine Linie, die zu Beginn auch nur 2 Personen groß sein darf. Immer wenn jemand aus der Linie ausscheidet, wird die Person sofort aus dem Nachschub ersetzt. Die ausgeschiedenen Personen schließen sich ihrem jeweiligen Nachschub wieder an. Der Nachschub positioniert sich in einem angemessenen Abstand hinter der kämpfenden Linie. Jeweils nach einer gewissen Zeit werden die beiden Linien um eine Person erweitert, bis entweder alle mitspielen oder keiner mehr Lust hat.

### Was wird trainiert:

Die Linien trainieren das grundsätzliche Zusammenarbeiten innerhalb der Linien mit wechselnden Partnern so wie im besonderen das Halten bei Unterzahl und das Vorrücken bei voller Stärke. Der Nachschub lernt das Beobachten der Linie und das gezielte Einbringen von Verstärkung und die Wiedereingliederung in eine kämpfende Linie.

**Personen:** 10-30

# Nachschub Linie

(Reinforcements Line)



Es werden eine Angreifergruppe und eine Verteidigergruppe gebildet. Beide sind gleich groß. Die Verteidiger teilen sich in zwei weitere Gruppen: eine schwache Gruppe und den Nachschub. Der Nachschub stellt sich ca. 15 m hinter die schwache Gruppe. Der Nachschub darf erst ca. 10-15 Sekunden nach dem ersten Angriff eingreifen.

Die Angreifer müssen in der ersten Phase versuchen, die schwache Gruppe möglichst schnell zu besiegen ohne selbst Verluste zu haben, um beide Gruppen in Überzahl bekämpfen zu können.

Die Verteidiger versuchen in der ersten Phase möglichst die Formation zu halten und keine Verluste zu haben. In der zweiten Phase muss der Nachschub die Reste verstärken.

## Was wird trainiert:

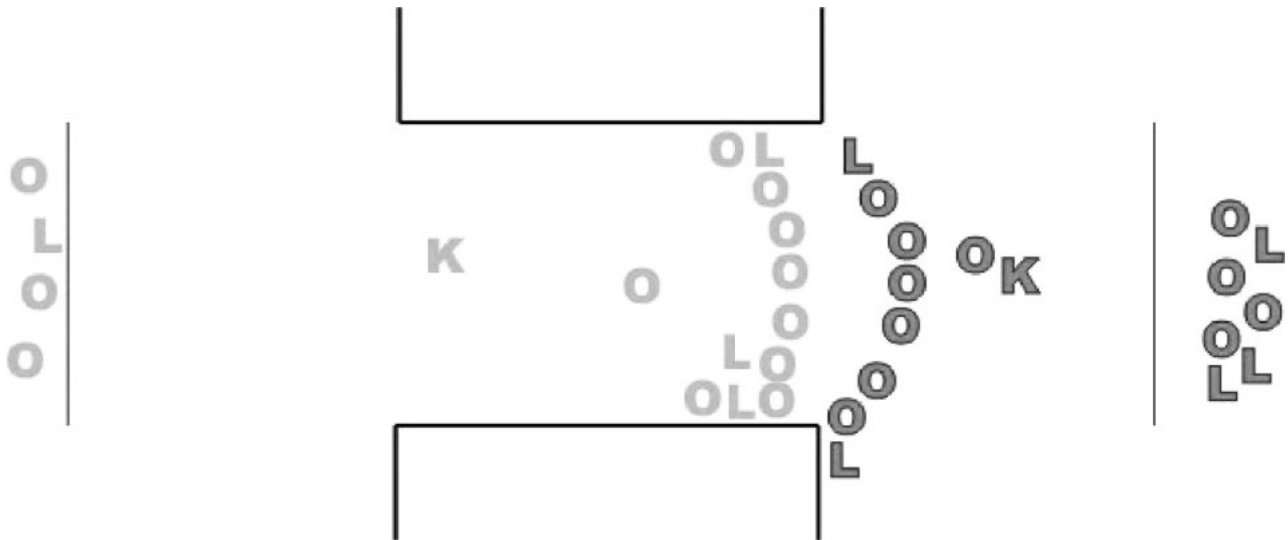
Die Angreifer trainieren das schnelle und gezielte Aufräumen der Reste und den Überblick über den eventuellen Nachschub. Die Absprachen, wie einzelne Gegner schon im ersten Clash besiegen werden können, werden meist verbessert. Die schwache Gruppe trainiert das Halten der Position bei schwächerer Ausstattung.

Der Nachschub übt das richtige Eingreifen in eine ausgedünnte Linie.

**Personen:** 16-100

# Große Nachschub Brücke

(Big Reinforcements Bridge)



Es bilden sich zwei Gruppen. Jede Gruppe wählt einen Kommandanten. Das Ziel der beiden Gruppen ist es, die gegnerische Gruppe vollständig zu besiegen.

Der Kampf startet in einer Brückensituation. Die Ausgeschiedenen sammeln sich und bilden eine Reserve ihrer eigenen Gruppe. Der Kommandant darf drei Mal die Reserve rufen (die Ausgeschiedenen wieder ins Spiel holen). Wenn der Kommandant ausgeschieden ist, können die Reserven nicht mehr gerufen werden, aber das Spiel ist dann noch nicht zu Ende. Für die Kommandanten gilt, je später die Reserven gerufen werden, desto größer sind sie. Doch zu spät ist zu spät.

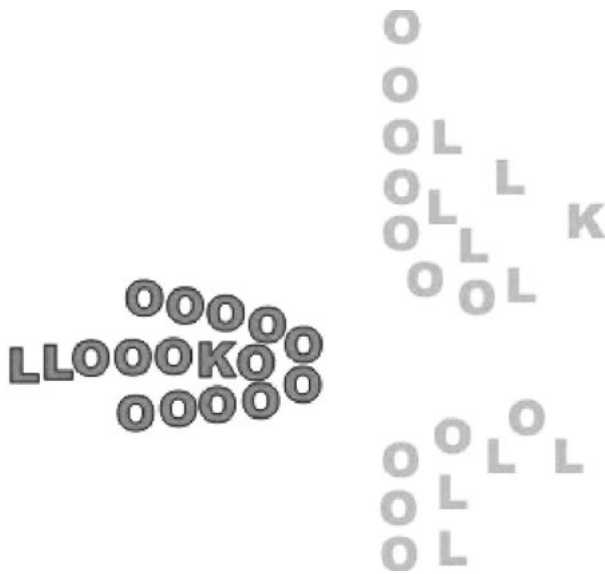
## Was wird trainiert:

Nachschub und gezieltes Durchbrechen. Das Einsetzen der Reserven zur rechten Zeit.

**Personen:** 20-300

## Tunnel

(Tunnel)



Aus zwei gleich starken Gruppen wird eine reguläre Linie auf einer Seite und auf der anderen Seite eine geeignete Durchbruchsformation gebildet. Ziel der Durchbruchsgruppe ist der Durchbruch mit mehr als 1/3 der Formation. Ziel der Linie ist das Abfedern des Durchbruchs. Meist formt die Linie einen Tunnel, sobald die Absicht der Durchbrecher erkannt wird.

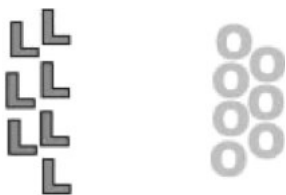
### Was wird trainiert:

Die Form der geeigneten Durchbruchsformation und das Abfangen derselben.

**Personen:** 28-80

## Speerküste

(Spearcoast)



Alle Kämpfer sortieren sich nach Langwaffen und Kurzwaffen zwei Gruppen zu. Das ist auch schon alles 😊

### Was wird trainiert:

Die Langwaffengruppe trainiert das Aufstoßen der Schilde und die richtige Distanz zu halten, sowie das Bremsen eines Ansturms.

Die Nahkämpfer trainieren, dass irgendwann der Spaß vorbei ist und es Zeit wird an den Spitzen irgendwie vorbei zu kommen 😊. Die geschlossene Formation durchdringt den Speerwald schnell.

**Personen:** 7-50

# Läufersturm

(Runnerstorm)



Es werden zwei Gruppen gebildet, wobei die eine ungefähr doppelt so groß ist wie die andere. Die größere Gruppe hat einen Anführer. Dieser kämpft jedoch nicht mit, sondern kommandiert seine Gruppe. Ansonsten organisiert sich die Gruppe wie eine reguläre Linie. Die kleinere Gruppe besteht nur aus Runnern und agiert entsprechend.

## Was wird trainiert:

Die große Gruppe trainiert das Aufräumen nach dem Hauptkampf, der Anführer das freie Kommandieren während des Kampfes, die kleinere Gruppe Angriffe aus zahlenmäßig unterlegener Position.

**Personen:** 7-25

# Grenzwache

(border guard)



Es werden zwei Gruppen gebildet, die Grenzwache und die Läufergruppe.

Die Grenzwache ist eine Person weniger als doppelt so groß wie die Läufergruppe ( $G = L * 2 - 1$ ).

Die Grenzgruppe bewacht eine bestimmte Linie und darf nur ca. 2m davon abweichen. Die Läufergruppe hat gewonnen, wenn einer die Grenzzone vollständig durchbrochen hat.

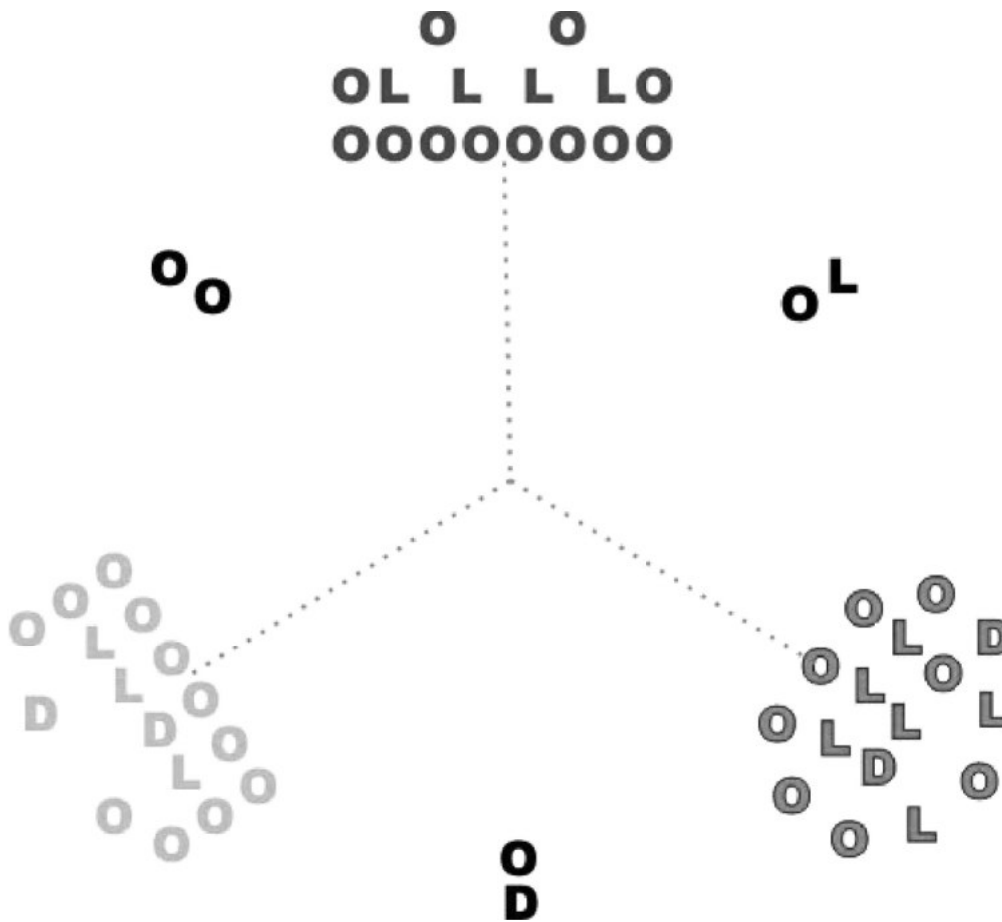
## Was wird trainiert:

Die Grenzwache trainiert das Bewachen eines bestimmten Bereiches (Rückendeckung einer Gruppe) die Läufergruppe trainiert das Durchbrechen.

**Personen:** 5-14

# Formationszirkel mit Läufern

(Teams-Circle with Runners)



Alle Kämpfer teilen sich in 3 Gruppen gleicher Kampfstärke und eine weitere wesentliche kleinere Gruppe mit freien Läufern auf. Die drei Gruppen kämpfen wie in einem unfairen Zirkel gleichzeitig gegeneinander. Wenn nur noch eine Gruppe übrig ist, hat diese gewonnen.

Ob die Läufer dann noch da sind, ist nicht wichtig. Es ist natürlich in Ordnung, wenn noch aufgeräumt wird. Das ist ja auch nicht immer das Einfachste.

Die Läufergruppe gewinnt, wenn die letzte Gruppe, die noch übrig ist, kleiner ist als die noch verbleibenden Läufer. Auch sie können natürlich noch mit den Resten aufräumen.

## Was wird trainiert:

Die taktische Bewegung im Bezug auf andere Gruppen (ähnlich wie beim Dreiecksspiel). Die Rückendeckung gegen Läufer während der Gruppenbewegung.

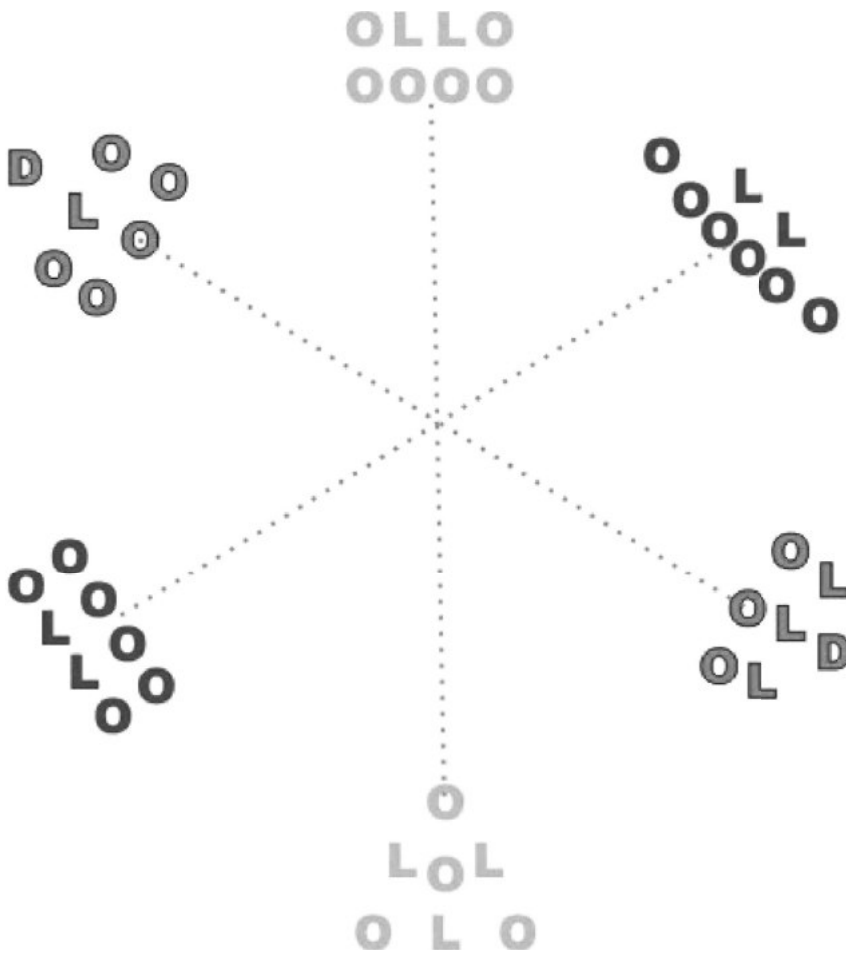
## Varianten:

- Es werden 4 oder 5 gleichstarke Gruppen gebildet.
- Es gibt keine Läufergruppe

**Personen:** 27-150

# Formationszirkel mit festen Bündnissen

(Teams-Circle with Allies)



Dieses Spiel läuft ähnlich wie ein unfairer Zirkel, in dem mehrere Teams gegeneinander antreten. Zunächst werden sechs gleich starke Gruppen gebildet, die sich im Kreis aufstellen. Die Gruppen, die sich dabei gegenüberstehen, bilden ein Team und sollten sich nach Beginn des Spiels möglichst verlustfrei zusammenschließen.

Am Ende gewinnt das Team, das übrigbleibt.

## Varianten:

- Es werden 8 oder 10 Gruppen gebildet, sodass 4 beziehungsweise 5 Teams entstehen.
- Es werden 9 oder 12 Gruppen gebildet und jeweils drei gehören zueinander, sodass 3 beziehungsweise 4 Teams entstehen.
- es werden Plänkler erlaubt.

## Was wird trainiert:

Zusammenhalten der Gruppe, Koordination in der Gruppe, schnelle Bewegungsfähigkeit der Gruppe, Überblick.

Integrationsfähigkeit des Teams von Gruppen.

Taktische Manövrierfähigkeit des Teams.

**Personen:** 36-200

# Einzeltraining

Trainingsspiele und Methoden, um alleine zu trainieren.

Diese Seite soll dazu dienen, Ideen zu Einzeltrainings und Übungen aufzuzeigen.

- Flaschenübung
- Gambesonübung
- Kraftübung für die Unterarmmuskulatur

## Flaschenübung

### Ziel:

Übung zur Verbesserung von Schlag- und Stichgenauigkeit, sowie Präzision der Schlag- und Stichstärke bei waagerechten und flachwinkligen Schlägen.

Die Übung kann in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden.



### Der Grundaufbau:

Stelle eine volle 1,5 l Flasche mit einer Banderole (z.B. Colaflaschenetikett) auf einen festen Untergrund, zum Beispiel auf einen Tisch. Die Banderole sollte nicht zu breit sein, so ca. 7 cm sind gut.

Nun stelle dich so zu der Flasche auf wie zu einem Gegner. Achte auf eine möglichst gute Haltung. Dann versuche die Banderole mit einem regulären Schlag mit der Trainingswaffe zu treffen, ohne dass die Flasche umfällt.

Beim Training mit der Einhandwaffe sollte ebenfalls der Schild mitgeführt werden, um sich direkt eine geeignete Haltung mit Waffe und Schild anzugewöhnen.

Wenn ein Durchgang mit 10 Treffern in Folge geschafft wurde, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.

### Erweiterungen der Übung: (nach Schwierigkeit sortiert)

- Senke nach und nach den Füllstand der Flasche bis auf 5 cm ab.
- Bewege dich während der Schläge langsam und mit sauber ausgeführten Schritten um die Flasche herum.
- Wende nach jedem Schlag oder Stich schnell den Kopf nach links oder rechts. (Das Ziel aus dem Fokus nehmen).
- Stelle mehr als eine Flasche mit verschiedenen Füllständen auf.
- Stich auf die Banderole. (Die Kraftübertragung eines Stiche ist wesentlich stärker als die eines Schlags.)
- Bewege dich schnell an den Flaschen vorbei.
- *für Zweihandwaffen:* Wechsel vor jedem Stich die Führungshand.



So viele Flaschen 😊

## Gambesonübung



### **Ziel:**

Sicheres Treffen der Trefferzonen mit natürlichen Schlägen trotz einer seitlichen Einschränkung.

### **Grundaufbau:**

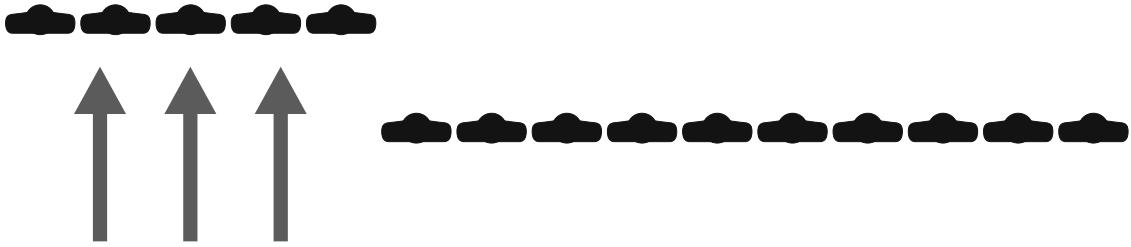
Hänge einen Gambeson an einem Kleiderbügel in den Türrahmen. Dann versuche die verschiedenen Trefferzonen zu treffen. Dabei darf der Gambeson nicht herunterfallen und auch der Türrahmen sollte nicht berührt werden. Beim Training mit der Einhandwaffe sollte der Schild auch mitgeführt werden, um sich direkt an das Bewegen mit Waffe und Schild zu gewöhnen.

Beim Üben mit der Dänenaxt ist der Türrahmen wegen der ausladenden Schläge von oben nur begrenzt geeignet. Im Freien an eine Teppichstange oder an einen Schuppen gehängt, geht die Übung recht gut.

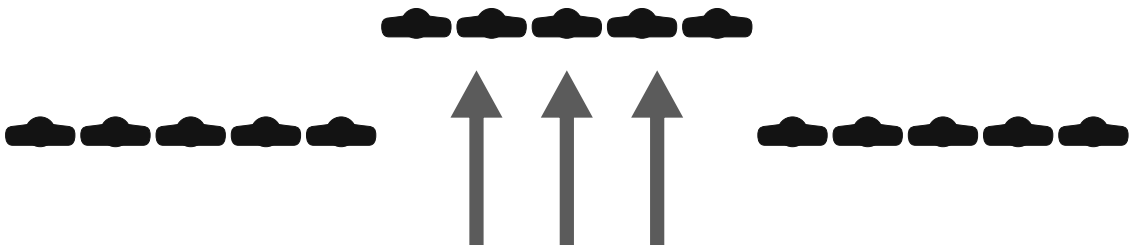
## **Kraftübung für die Unterarmmuskulatur**

Ziel: Kräftigung der Muskulatur im Unterarm → Schonung von Bändern und Gelenken sowie mehr Kontrolle über die Schläge

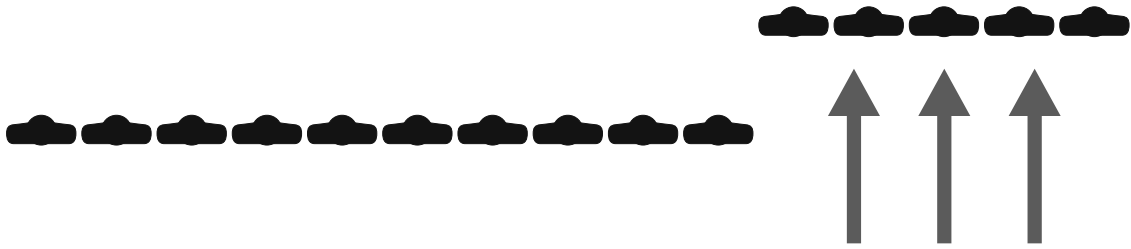
Ausführung: Strecke die Arme nach vorne aus und balle die Hände zu Fäusten und öffne sie wieder. Entscheidend ist dabei, dass der Schwerpunkt auf dem Öffnen der Hände liegt und die Hand wirklich komplett gestreckt wird. Sonst werden nur die Muskeln auf der Arminnenseite trainiert. Beginne mit etwa 50 Wiederholungen und steigere auf 80-100, dabei kann variiert werden, indem die Daumen wahlweise nach innen oder nach oben zeigen, oder die Arme zur Seite oder über den Kopf gestreckt werden.



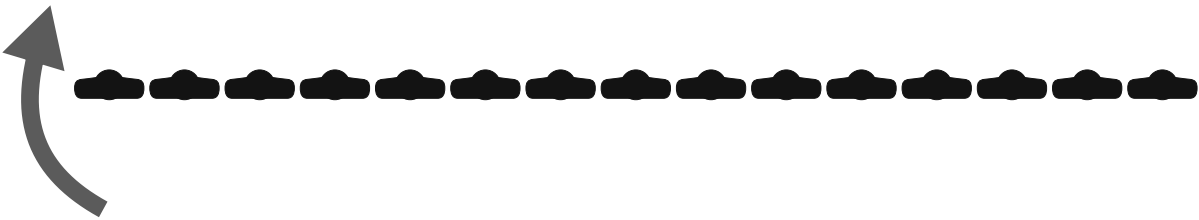
**Druck Links**  
Left Push



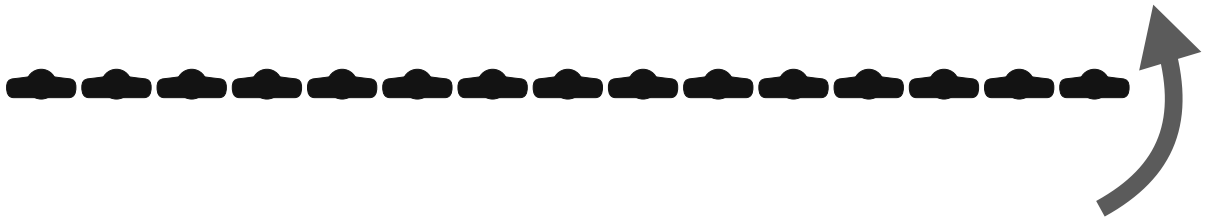
**Druck Mitte**  
Centre Push



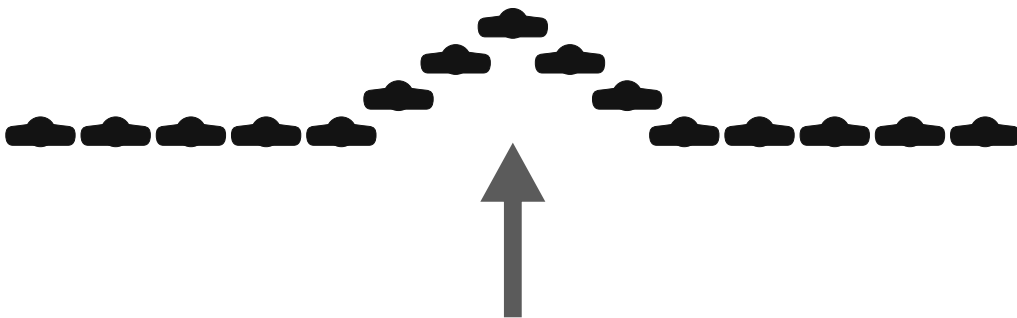
**Druck Rechts**  
Right Push



**Links Rum**  
Left Swing



**Rechts Rum**  
Right Swing

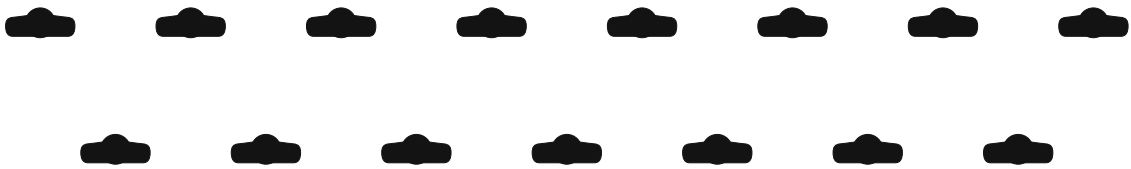


**Eberschnauze**  
boar snout



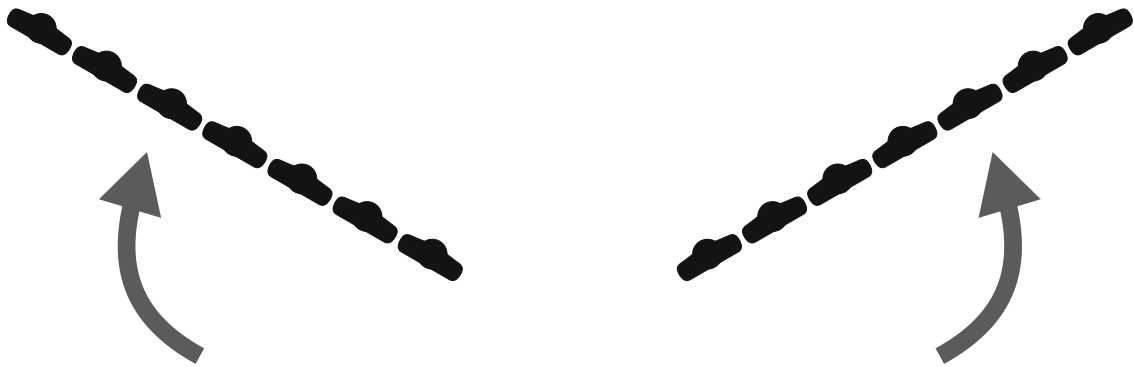
## Doppelte Linie

Double Line

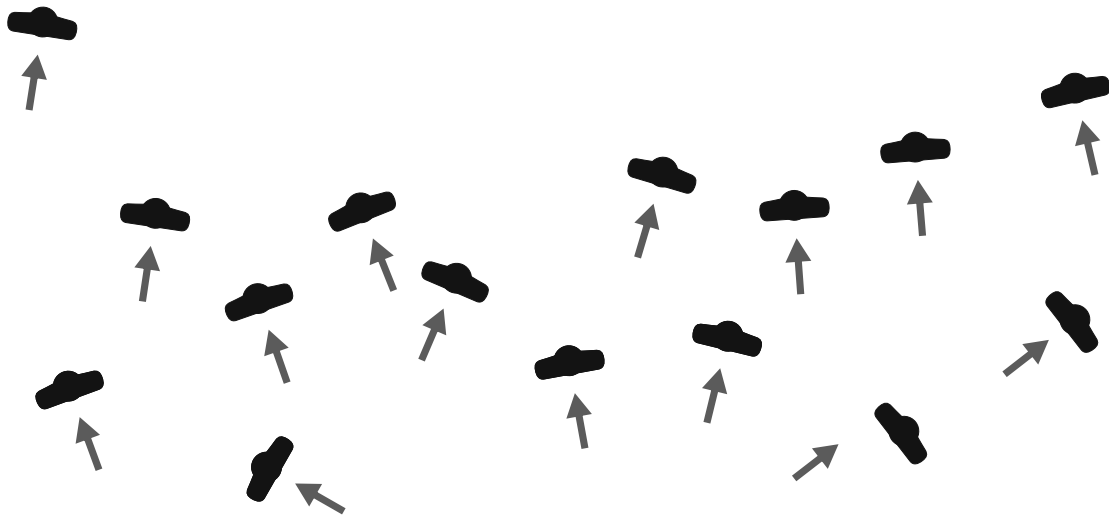


## Skelett Linie

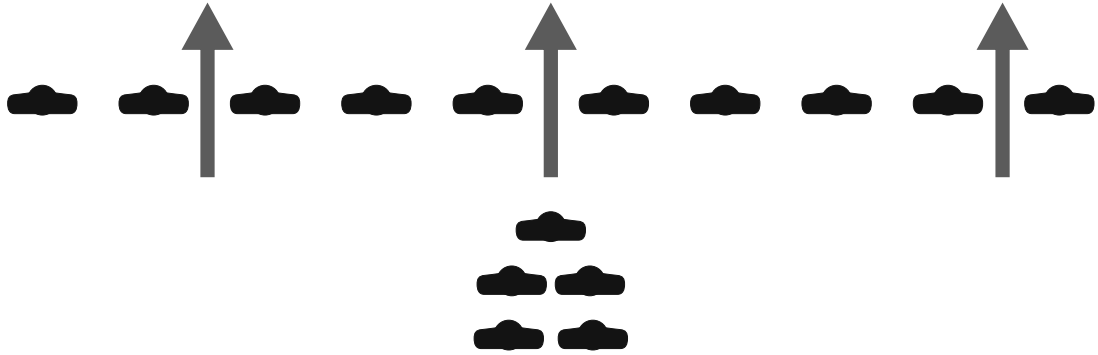
Skeleton Line



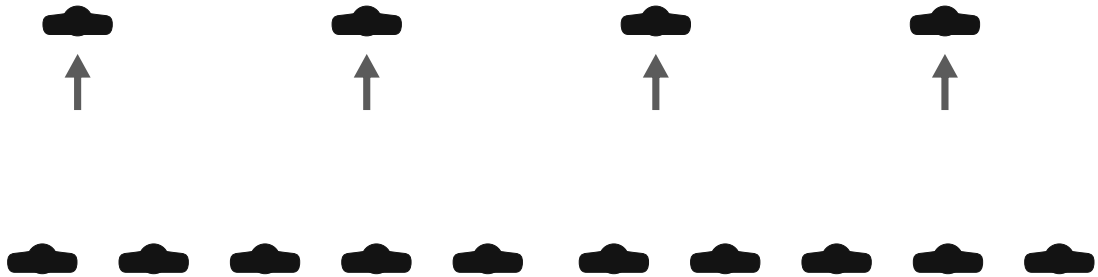
**Raus und Rum**  
Split Line



**Chaos Linie**  
Busy Bees



**Reserve Bus**  
Reserve Push



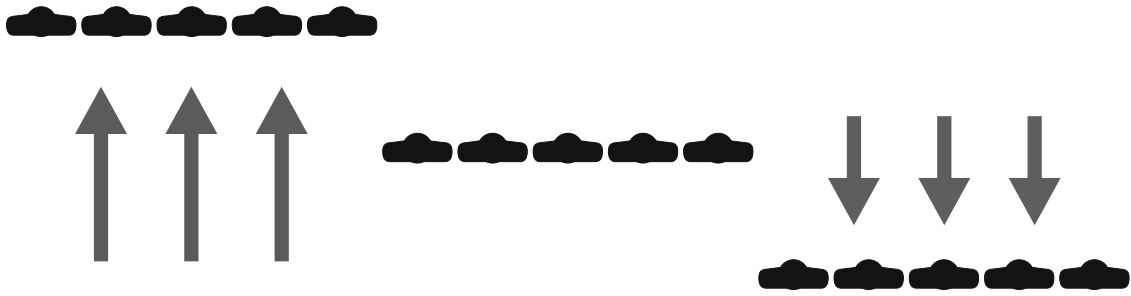
**Plänkler**  
skirmish



**Mit Öffnung**  
Gap



**Weiche Linie**  
Smooth Line



**Treppe**  
Stairway



**Kolonnen**  
Columns