

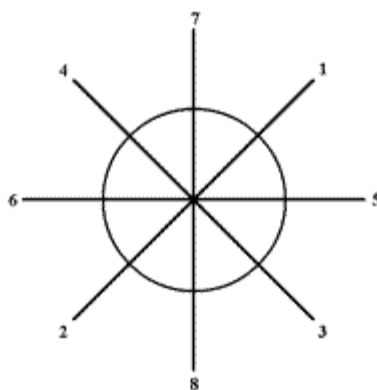
Übungen für Trainingsleiter und Autodidakten

Inhaltsverzeichnis

Übungen für Trainingsleiter und Autodidakten.....	1
Hieblauf mit den 8 grundlegenden Hieben:	1
Vierer-Hiebfolgen nach Joachim Meyer:.....	2
Spiegelfechten:.....	3
Absetzen-Drill:	3
Zornhau-Drill:.....	3
Zornhau-Überlaufen-Drill:.....	4

Hieblauf mit den 8 grundlegenden Hieben:

Der Hieblauf beinhaltet die 8 grundlegenden Angriffswinkel und sollte zunächst mit durchgezogenen Hieben im Paßgang (einfacher Schritt) vorwärts und rückwärts geübt werden.



- (1) diagonaler Oberhau rechts / diagonaler Unterhau links / diagonaler Unterhau rechts / diagonaler Oberhau links / Mittelhau rechts / Mittelhau links / gerader Oberhau / gerader Unterhau
- (2) wie 1, aber spiegelverkehrt von links beginnend
- (3) wie 1, alle Hiebe von rechts mit langer Schneide, alle Hiebe von links mit kurzer Schneide geschlagen
- (4) wie 2, alle Hiebe von links mit langer Schneide, alle Hiebe von rechts mit kurzer Schneide geschlagen
- (5) wie 1 oder 2, aber mit Stichen entlang der Angriffslinien
- (6) wie 3 oder 4, aber statt der Hiebe mit der kurzen Schneide erfolgen Stiche entlang der gleichen Angriffslinien
- (7) wie 1 - 6, aber doppelter Schritt statt des einfachen Schrittes
- (8) Variationen im Vorwärts- und Rückwärtsgehen, z. B. zwei Schritte vor, zwei zurück oder drei Schritte vor, drei zurück;
- (9) Variationen im Rythmus, z. B. immer drei Angriffe schnell hintereinander, kurze Pause, die nächsten drei, etc.
- (10) wie oben, aber nicht nur mit Langschwert, sondern auch mit anderen Waffen üben, wie z. B. Langes Messer, Schwert und Buckler, Stange, Dusack, Rapier, etc. (beachte bei Dusack und Rapier:

statt Paßgang Ausfall)

Vierer-Hiebfolgen nach Joachim Meyer:

Diese vier Hiebfolgen sollten zunächst im Paßgang (aber doppelten Schritten) mit Ober- und Unterhauen ins Hängen geschlagen werden.



(1a) rechter diagonaler Oberhau / linker diagonaler Unterhau / rechter diagonaler Unterhau / linker diagonaler Oberhau

(1b) rechter diagonaler Unterhau / linker diagonaler Oberhau / rechter diagonaler Oberhau / linker diagonaler Unterhau

(1c) linker diagonaler Oberhau / rechter diagonaler Unterhau / linker diagonaler Unterhau / rechter diagonaler Oberhau

(1d) linker diagonaler Unterhau / rechter diagonaler Oberhau / linker diagonaler Oberhau / rechter diagonaler Unterhau

(2) alle vier Kombinationen hintereinander

(3) wie 1 und 2, aber gegen einen stationären Partner, ohne Kontakt

(4) wie 1 und 2, aber gegen einen Partner, der sich mit Absetzen (aber ohne Gegenstich) verteidigt (= Absetzen-Drill)

(5) wie 1 bis 4, aber mit Stichen

(6) wie 1 und 2, aber gegen einen Partner, der sich mit Krumphäuen verteidigt (= Krumphau-Drill)

(7) wie 1 und 2, aber mit hohen und tiefen Zwerchhäuen geschlagen

(8) wie 6, aber gegen einen stationären Partner ohne Kontakt

(9) wie 6, aber gegen einen Partner der sich passiv mit der Stärke verteidigt

(10) wie 1 und 2, aber mit diagonalen Schielhäuen und tiefen Zwerchhäuen geschlagen

(11) wie 9, aber gegen einen stationären Partner ohne Kontakt

(12) wie 9, aber gegen einen Partner der sich mit Krumphäuen verteidigt

(13) wie oben, aber nicht nur mit Langschwert, sondern auch mit anderen Waffen üben

Spiegelfechten:

- (1) Beide Partner bewegen sich außerhalb ihrer Reichweite und wechseln dabei auf sinnvolle Weise zwischen den Huten hin und her. Dabei wird der Gegner beobachtet und evtl. Lücken in der Deckung gesucht. Es sollte darauf geachtet werden, alle Huten einzubauen. Evtl. führt ein Partner und der andere hat mit einer sinnvollen Gegenhut zu reagieren.
- (2) Wie 1, aber mit Wechsel in Tempo und Rythmus. Bei schnellem Wechsel zwischen den Huten entstehen bereits die ersten Hiebe.
- (3) Wie 1 oder 2, aber es können jetzt bewusst Angriffe in die entdeckten Lücken eingebaut werden.
- (4) Wie 3, aber der Gegner kann mit einem Konter auf den Angriff reagieren (natürlich immer noch außerhalb der Distanz)

Absetzen-Drill:

Diese Übung trainiert nicht nur die Verteidigung mit Absetzen, sondern auch das Gefühl für Gleichgewicht.

- (1) Ein Partner steht mit beiden Füßen zusammen in Pflug oder Ochs. Der andere greift mit Ober- oder Unterhauen (nur über der Gürtellinie) in der Reihenfolge der Vierer-Kombinationen nach Joachim Meyer an. Der Verteidiger wehrt diese durch Winden in Ochs oder Pflug ab, ohne einen Konterstich folgen zu lassen.
- (2) Wie 1, aber die Angriffe erfolgen mit Ober- oder Unterstichen in der vorgegebenen Reihenfolge.
- (3) Wie 1, aber die Angriffe erfolgen in freier Reihenfolge (aber immer abwechselnd rechts - links)
- (4) Wie 2, aber die Angriffe erfolgen in freier Reihenfolge (aber immer abwechselnd rechts - links)
- (5) Wie oben, aber die Angriffe können mit Hieben und Stichen erfolgen
- (6) Wie oben, aber der Verteidiger baut ab und zu einen Gegenstich ein

Zornhau-Drill:

- (1) Beide Fechter bewegen sich in Vom Tag über dem Kopf (egal, ob rechts oder links). Der Angreifer attackiert entweder mit einem rechten oder mit einem linken Oberhau. Der Verteidiger hat mit Zornhau-Ort zur richtige Seite zu reagieren.
- (2) wie 1, jedoch wehrt der Angreifer ab und zu den Stich mit steiler Klinge an der Schwäche zur Seite ab. Der Verteidiger hat mit Abnehmen darauf zu reagieren.
- (3) wie 1, jedoch wehrt der Angreifer ab und zu den Stich mit steiler Klinge an der Stärke zur Seite ab. Der Verteidiger hat mit Duplieren darauf zu reagieren.
- (4) wie 1, jedoch wehrt der Angreifer ab und zu den Stich mit Stärken (Druck nach vorne) ab. Der Verteidiger hat mit Mutieren darauf zu reagieren.
- (5) wie 1, aber mit zwei der o. g. Möglichkeiten.
- (6) wie 1, aber mit allen o. g. Möglichkeiten. Der Verteidiger hat nun vier Alternativen, die er

anhand des Druckes, den ihm sein Gegenüber gibt, richtig anwenden muß.

Zornhau-Überlaufen-Drill:

Voraussetzung für diese Übung ist, dass Zornhau-Ort und Überlaufen, sowie der grundlegende Zornhau-Drill (1) beherrscht werden.

(1) Beide Fechter bewegen sich in Vom Tag auf der Schulter rechts. Der Angreifer attackiert entweder mit rechtem Oberhau oder rechtem Mittelhau zu den Beinen. Dabei sollen die Angriffe optisch deutlich zu unterscheiden sein. Der Verteidiger reagiert auf den Oberhau mit Zornhau-Ort und auf den Mittelhau zu den Beinen mit Überlaufen/Scheitelhau zum Kopf.

(2) wie 1, nur linksseitig ausgeführt.

(3) Beide Fechter bewegen sich in Vom Tag über dem Kopf. Der Angreifer attackiert mit einem rechten Oberhau, einem linken Oberhau, einem rechten Mittelhau zu den Beinen oder einen linken Mittelhau zu den Beinen. Der Verteidiger muß sich nun mit Zornhau-Ort oder Überlaufen, rechts oder links, verteidigen. Er hat nun vier Möglichkeiten, sich zu entscheiden.