

## Seminar mit Kristine Konsmo

08./09. Juli 2017

In diesem Dokument sind die Übungen festgehalten, die im Rahmen eines zweitägigen Schwert & Buckler Seminars in München am 08. und 09. Juli 2017 von Kristine Konsmo und Axel Pettersson demonstriert wurden.

Der Fokus des Seminars lag dabei auf dem Erläutern der Interpretation der wesentlichen Techniken des I.33 durch Kristine. Besonders die Fußarbeit und das Distanzgefühl sowie Hinweise zur Anwendung in einem „Turniersetting“ standen im Fokus.

Legende:

GS	Ganzer Schritt
HS	Halber Schritt
LS	Lange Schneide
KS	Kurze Schneide
ROH	Rechter Oberhau
RUH	Rechter Unterhau
LOH	Linker Oberhau
LUH	Linker Unterhau

Autor: Thomas Heydenreich

Zur vereinsinternen Verwendung freigegeben.

Version: 18.07.2017

Foto: Thomas Heydenreich, 2017



*Kristine Konsmo*

## Generelles

### Aufwärmen

#### Gelenkmobilisation

- a) Fußgelenk: Fußkreisen
- b) Kniegelenk: Knie zusammenhalten und dann drehen
- c) Hüftgelenk: Hüfte in alle Richtungen bewegen, dabei nach rechts/links sowie vor/zurück kippen, abschließend in Hüftkreisen übergehen
- d) unterer Rücken: Arme angewinkelt zur Seite ausstrecken, anschließend nur aus dem unteren Rücken heraus drehen, die Schultern drehen sich dabei nicht mit
- e) oberer Rücken: Arme angewinkelt zur Seite ausstrecken, anschließend nur aus den Schultern heraus drehen, der untere Rücken bleibt stabil
- f) Kopf: Kopfkreisen

#### Kreislaufmobilisation und Kräftigung

- a) Schulterbreiter Stand, die Hände greifen den jeweils anderen Ellenbogen. Anschließend werden der Kopf und die Arme hängengelassen und mit den Armen hin- und hergeschaukelt.
- b) Start im schulterbreiten Stand. Kopf und Arme werden nach vorne fallengelassen bis die Hände den Boden berühren. Anschließend wird mit den Händen bis in eine Liegestützposition nach vorne gelaufen. Daraufhin werden Stück für Stück die Füße wieder nach vorne bewegt, bis eine umgekehrte V-Position erreicht ist, in der der Kopf zwischen den Armen nach unten hängt. Dann wieder mit den Händen nach vorne usw.
- c) Hinknien mit aufrechtem Rücken. Das rechte Bein wird seitlich mit dem Fuß vor dem linken Knie auf den Boden gelegt und die Hüfte leicht angehoben. Nun wird ausschließlich über die Bauchmuskeln der Torso kurz angehoben und wieder abgesetzt. Dann 90° nach links drehen, so dass beide Beine angewinkelt auf dem Boden stehen. Anschließend den linken Fuß vor das rechte Knie setzen, den Torso wieder anheben und absetzen. Anschließend immer zwischen beiden Seiten wechseln.
- d) Im Stand ein Knie anheben und mit beiden Händen umgreifen. Diese Position so lange halten wie möglich während das Gleichgewicht nach oben und vorne gedrückt wird. Anschließend Schritt nach vorn und anderes Knie anheben usw.
- e) Handgefechte, jeweils auf 3 Treffer. Wer diese abbekommen hat macht 3 Liegestütze, danach wird der „Punktstand“ resettet und weitergefochten.
  - i. Nur Schultern als Ziel.
  - ii. Nur Schultern und Unterschenkel als Ziel (Trainieren des „High/Low“ Wechsels).

- f) Armringen
- i. Schlossgriff, hin- und herspielen mit dem Gleichgewicht.
  - ii. Schlossgriff, ein Trainingspartner versucht für einen „Bearhug“ hinter den anderen zu gelangen und ihn kurz anzuheben. Danach Rollentausch.
    - Dafür mit dem rechten Arm entweder über oder unter dem linken Arm des Partners hindurchtauchen.
    - Nah am Körper bleiben beim Durchtauchen!
  - iii. Schlossgriff mit einer Hand am Nacken. Dann versucht ein Trainingspartner mit der anderen Hand ebenfalls durchzutauchen und mit der zweiten Hand ebenfalls in den Nacken zu gelangen und kurz nach unten zu drücken (Wichtig: der runtergedrückte Partner spannt die Nackenmuskeln dabei an!). Danach Rollentausch.

### Schrittarbeit

- a) Ausfallschritte aus tiefem Stand. Zunächst einfach Ausfallschritte nach vorne, immer im Wechsel. Nach ein bis zwei Bahnen auch seitliche Ausfälle sowie Ausfälle nach hinten mit einbauen.
- b) „Iceskaten“: Aus tiefem Stand schwungvoll ein seitlicher GS aus der Linie heraus wie ein Iceskater. Die Arme gleichen den Schwung aus. Ebenso kann zusätzlich nach jedem Schritt zunächst die Position kurz stabil gehalten werden, um das Gleichgewicht zu fordern.

### Solodrills

#### Solodrill aus Speziellem Langort des Priesters

Start: Spezieller Langort des Priesters

LUH	KS	
LUH	LS	ins verhangene Schützen rechts (zweite Obsessio)
ROH	KS	dieser ist ein sehr kurzer Hieb, der halb wie ein Stich ist
ROH	LS	wieder zurück in den speziellen Langort

#### Solodrill aus 5. Hut

Start: 5. Hut

RUH	KS	
RUH	LS	ins verhangene Schützen links (dritte Obsessio)
LOH	KS	dieser ist ein sehr kurzer Hieb, der halb wie ein Stich ist
LOH	LS	wieder zurück in die 5. Hut

### Prinzipien des I.33 nach Kristine

Kristine sieht viele Ähnlichkeiten zwischen dem Schwert & Buckler Fechten des I.33 und dem Fechten mit Rapier und Dolch. In beiden Systemen geht es um die Kontrolle des Zentrums, es werden hauptsächlich Stiche eingesetzt und man muss zwei Waffen gleichzeitig handhaben. Der Buckler stellt dabei eine Art vom Schwert unabhängiges komplexes Gehilz dar.

Es wird ein recht tiefer Stand benutzt, in dem die Hüfte nach hinten gestreckt ist. Dies entzieht dem Gegner teilweise die Blößen. Bei jedem Schritt sollte der Kopf auf gleicher Höhe bleiben, um die Aktion nicht zu telegraphieren. Im Angriff wird meist mit einem GS oder einem Ausfall gearbeitet.

Zusätzlich wird sehr viel Fußarbeit zum Treten aus der Linie benutzt und eine sehr nahe Distanz für Schildschläge. Nur so ist für sie ein wirklich sicheres Fechten möglich, da sie persönlich meist kleiner und zierlicher gebaut ist als ihre Gegner. Erst durch die nahe Distanz und das Verändern des Winkels erhalten die Schildschläge ausreichende Wirkung, um den Gegner sicher zu kontrollieren.

Für die seitliche Fußarbeit werden seitliche GS und HS verwendet, Kreuzschritte verwendet sie nicht aufgrund der instabilen Struktur, die dabei kurzzeitig entsteht, nicht.

Generell verwendet sie viele Stiche von unten. Ihrer Erfahrung nach haben viele Fechter eher Probleme, diese richtig einzuschätzen, als Aktionen aus den oberen Hutten.

## **Huten**

### **1. Hut**

Der Buckler wird gerade nach vorne gehalten, der Arm ist nicht ganz gestreckt. Das Schwert wird neben der Hüfte gehalten mit der KS nach oben. Die Hand ist dabei eingedreht, so dass die Fingerkuppen gerade wieder von unten nach oben zeigen. Kristine hat schlechte Erfahrungen bei nicht eingedrehter Hand gemacht, da dies bei ihr zur Anfälligkeit für Tendonitis geführt hat.

### **2., 3. und 4. Hut**

Wird wie bei uns auch gehalten. Bei ihr ist grundsätzlich das Bein auf der entgegengesetzten Seite vorne, da sie mit GS arbeitet. Die 3. Hut kann mit LS oder KS nach vorne gehalten werden.

### **5. Hut**

Wird wie bei uns mit dem Ort deutlich nach hinten gehalten. Zusätzlich nutzt sie viel die „Special Fifth“. Bei dieser wird der Ort nach vorne, aber mit zurückgezogenem Arm gehalten. Diese Position ist dem Seltenen Versatz ähnlich, nur dass das rechte Bein hinten ist und somit die Klinge nicht quer über dem vorderen Bein liegt.

### **6. Hut**

Der Knauf wird mittig vor der Brust gehalten, das Handgelenk ist eingedreht, so dass die Fingerknöchel nach links zeigen.

### **Langort**

Wird wie bei uns gehalten, alle Stiche enden in dieser Position.

### **Spezieller Langort des Priesters**

Das Schwert zeigt mit dem Ort nach vorne auf den Boden, die KS ist vorne. Das rechte Bein ist vorgesetzt und der Körper wird nach vorne gelehnt. Der Buckler wird auf Hüfthöhe gehalten. Kristine arbeitet sehr viel aus dieser Hut, sie fühlt sich aus dieser auch wesentlich gedeckter als in der 1. Hut.

### **Krucke**

Das Schwert wird mittig über dem Kopf gehalten, der Buckler wird quer vor dem Gehilz platziert. Der Ort bleibt steil nach unten gerichtet, erst wenn ein Stich erfolgen soll, wird der Ort nach vorne bewegt.

## Stichübungen aus 2. und 3. Hut

### Generelles

Grundsätzlich wird erst das Schwert mit einem Hieb ins Zentrum gesetzt, dann erfolgt ein Stich Richtung Gegner und erst wenn diese Reichweite nicht ausreicht, wird ein GS gesetzt, um zusätzliche Reichweite zu erhalten. Dies ermöglicht es, möglichst lange flexibel auf Bewegungen des Gegners reagieren zu können.

### Drills

#### Soloübung

Zunächst wird die Stichbewegung an sich geübt. Dafür werden Stiche aus der 2. Hut in den Langort Bahnen hoch und runter ausgeführt. Zunächst ausschließlich mit geraden Schritten, anschließend auch mit seitlicher Fußarbeit und Rückwärtsschritten.

#### Distanzübung - gerade

- A hat nur Maske auf
- B 2. Hut und steht in einer Mensur, in der er A nicht mit einem GS und einem Stich erreichen kann
- A bewegt sich frei auf einer Linie und verändert so die Mensur
- B versucht die Bewegungen von A zu spiegeln und dabei die Distanz Stück für Stück zu verringern, um schließlich einen Stich in den Langort mit GS zur Maske von A zu setzen

#### Distanzübung – seitlich

Übung erfolgt wie die vorherige, jedoch darf A jetzt auch seitliche Fußarbeit einbauen.

#### Distanz – und Timingübung

Die Übung erfolgt wie die vorherige, doch A hat jetzt zusätzlich Schwert & Buckler und wechselt frei durch die Hutten. B muss nun nicht nur die Distanz richtig einstellen, sondern zusätzlich noch das Zeitfenster richtig nutzen, in welchem sich A gerade in einem Huttenwechsel befindet.

Schließlich kann eine weitere Komplexität dadurch eingebaut werden, dass A einen Gegenstand setzen darf, falls B in eine zu nahe Mensur kommt ohne einen Stich zu setzen.

Diese Übungen können analog aus der 3. Hut durchgeführt werden. Dabei kann noch variiert werden, ob die KS oder die LS nach vorne zeigt.

## Übungen zum Schützen

### Generelles

Das Schützen mit den Obsessio dient dazu einen Stich nach Besetzen des Zentrums aus der 2. oder 3. Hut heraus abzuwehren und gleichzeitig eine Gegenaktion starten zu können. Voraussetzung dafür ist das Abwehren des ursprünglichen Stiches.

### Drills

#### Schützen und Gegenstich

- A 2. oder 3. Hut
- B gleiche Hut wie A
- A setzt entweder einen freien Hieb aus der Hut oder versucht das Zentrum zu besetzen für einen folgenden Stich
- B nutzt Schützen gegen diese Aktion
  - B macht einen Schritt seitlich aus der Linie heraus
  - B wehrt das Schwert von A mit der Schneide ab. Diese ist dabei weniger auf A, sondern mehr in Richtung des Schwerts von A gerichtet.
- B wechselt aus dem Schützen in die jeweilige Obsessio und führt einen Gegenstich aus
  - ursprüngliche Attacke aus der 2. Hut: 3. Obsessio
  - ursprüngliche Attacke aus der 3. Hut: 2. Obsessio
  - Der Wechsel aus dem Schützen in die Obsessio sollte so fließend wie möglich geschehen.

#### Schützen und Gegenschützen

Erfolgt wie die vorherige Übung, doch sobald A bemerkt, dass B ins Schützen geht, wird der entsprechende Hieb von A ebenfalls in ein Schützen umgewandelt. Dies führt üblicherweise dazu, dass Schwert & Buckler von A und B in der Bindung nach oben rutschen.

Sobald dies passiert, sichert B Schwert & Buckler von A mit einem Schildschlag von unten und führt einen Stich von unten zu Körper, Achsel oder Hals von A.

Hier wird ein Stich benutzt, da in der Ausführung von Kristine bereits während des Gegenschützens eine sehr nahe Mensur gewählt wird. Dadurch ist das Schwert nach dem Schildschlag in einer idealen Position für einen Stich. Für einen Hieb müsste eine größere Bewegung ausgeführt werden. Zusätzlich rechnen mehr Fechter in dieser Situation mit einem Umschlagen statt mit einem Stich. Eine Alternative wäre ein Schnitt zu den Armen.

## Durchtreten

Der Drill verläuft zunächst wie der „Schützen und Gegenschützen“-Drill, jedoch rutschen die Schwerter & Buckler in der Bindung jetzt nicht so weit nach oben, sondern bleiben eher auf Kopf- bis Schulterhöhe.

B schlägt nun aus der Bindung heraus zur rechten Seite des Kopfes von A. Dabei macht er einen Schritt nach rechts aus der Linie während Schwert & Buckler von A mit dem eigenen Buckler gesichert werden.

Diese Ausführung ist relativ analog unserer Interpretation, nur dass wir nach links und nicht nach rechts gehen.

## Übungen zum Überbinden

### Generelles

Kristine überbindet sehr weit nach unten. Dadurch ist es überhaupt erst möglich, sehr nah an den Gegner für den Schildschlag heranzutreten. Zusätzlich zieht sie sich seitlich vom beziehungsweise fast hinter den Gegner ab. Beim Überbinden nach links schlägt sie zusätzlich mit gekreuzten Armen zu.

Alle Übungen können erneut mit Fußarbeit kombiniert werden: zunächst statisch, dann auf einer Linie, dann mit seitlicher Fußarbeit etc.

### Überbinden nach rechts

A Spezieller Langort des Priesters

B Langort

A bindet mit KS von links an und überbindet nach rechts. Dabei wird ein Schritt bis fast rechts neben B gemacht. Dann erfolgt ein Schildschlag von oben und ein Hieb zum Kopf.

- Zum Überbrücken der Distanz sind je nach Mensur ggf. mehrere HS und ein GS nötig.
- Der letzte Schritt sollte ein GS sein, um diesen mit dem Schildschlag zu synchronisieren. Dies führt zu einer besseren Struktur im Moment des Schildschlags.

Alternativen:

- Als Alternative zum Hieb bietet sich auf diese kurze Distanz ein Knaufschlag an.
- Eine andere Alternative zum Hieb zum Kopf ist ein Hieb von hinten zum Hals, sofern ein zusätzlicher Schritt seitlich hinter B ausgeführt wird („decapitating blow“).
- Statt mit der KS kann auch direkt mit der LS angebunden werden. Jedoch kann durch das Wechseln von KS auf LS während des Überbindens ein kleiner, zusätzlicher Impuls auf der Schwert von B ausgeübt werden.

### Überbinden nach links

- A 5. Hut  
B Langort  
A bindet mit KS von rechts an und überbindet stark nach links  
➤ Der Ort von B muss deutlich Richtung Boden zeigen vor dem nächsten Schritt!  
A Schritt nach vorne (leicht nach rechts) sehr nahe an B, dann Schildschlag von oben über den Schwertarm hinweg und Hieb mit KS von unten zum Kopf von B mit gekreuzten Armen  
➤ Je nachdem wie gut die Struktur von B durch den Schildschlag gebrochen wurde, kann ein zusätzlicher Schritt auf B zusammen mit dem Hieb erfolgen.  
➤ Kristine benutzt hier nicht die Bewegung des Bucklers unter dem Schwertarm hindurch, wie wir ihn für das Akzeptieren und einen Sturzhau verwenden.

### Dem Überbinden entkommen

Die Übung beginnt wie die „Überbinden nach links“, jedoch liegt jetzt der Fokus auf der Reaktion von B auf das Überbundenwerden.

Sobald A stark nach unten überbunden hat, lehnt sich B aus der Hüfte heraus mit dem Oberkörper nach hinten. Dadurch rutscht der Ort von B weiter Richtung Schwäche von A. Anschließend ist der Weg kurz genug, dass B kurz die Bindung um den Ort von A herum verlassen und auf der anderen Seite wieder anbinden kann. Dabei erfolgt die Anbindung nun so, dass B etwas weiter Richtung eigene Stärke in die Schwäche von A anbindet und so dessen Schwert leicht zur Seite drücken kann. Anschließend erfolgt ein Schritt nach vorne auf die rechte Seite von A, ein Schildschlag sowie ein Hieb oder Stich, je nach Mensur.

### Gegenüberbinden

- A Spezieller Langort des Priesters  
B Langort  
A überbindet  
B sobald A so weit überbindet, dass dessen Schwäche nach vorne rutscht, schiebt B sein Schwert etwas weiter in die eigene Stärke und überbindet nun seinerseits zurück

### Aus der Bindung Fliehen

- A überbindet B  
B hebt Schwert und Buckler an  
A versucht zum Bauch von A zu stechen  
B nutzt das nun höher gehaltene Schwert und sticht von unten zum Bauch von A

## Sonstige Übungen

### Armgreifen

- A überbindet aus der bestehenden Bindung heraus nach rechts. Anschließend werden die Arme von B umgriffen statt einen Schildschlag auszuführen und B wird aus dem Gleichgewicht geschleudert
- Die dafür notwendige sehr nahe Distanz verwendet Kristine für ihren Schildschlag sowieso.
  - Die Bewegung der Bucklerhand geht dabei fließend von einem angedeuteten Schildschlag in das Greifen über, um ein Überraschungsmoment zu schaffen.
  - Diese Variante hat nicht das Problem, dass die Distanz in dem Moment, in dem man greifen muss, so groß ist, dass der Gegner einen Gegenschildschlag machen könnte.
  - Das Greifen ist so auch bei Überbinden nach links möglich, jedoch muss dann mit der Schwerthand umgriffen werden.

### Musterbilden mit der 1. Hut

- A 1. Hut  
B Halbschild  
A schlägt aus der 1. Hut heraus zur Schwerthand von B
- Ziel: weiten Versatz provozieren und Muster beim Versetzen von B schaffen beziehungsweise analysieren (Versetzt B gerne stark/weit? Trennt B Schwert & Buckler beim Versetzen?).
- B versetzt  
A statt den Hieb zur Hand zu führen, taucht A irgendwann unter der Verteidigung von B hindurch und sticht zur anderen Seite hinein

## Krucke

### Ausgangsübung

- A 1. Hut
- B Krucke
- A bindet von links an und sticht zum Bauch von A

### Alternativen

Wie die Ausgangsübung, aber sobald B die Bewegung von A wahrnimmt, wird ein Stich aus der Krucke heraus ausgeführt, so dass das Anbinden von A in einer für B guten Bindung resultiert.

Wie die Ausgangsübung, aber statt zu warten bis A anbindet, sticht B direkt zu, sobald die Mensur dafür ausreicht.

Wie die vorherige Übung, aber sobald B sticht, nutzt A dies für eine An- und Überbindung.