Seminar mit Axel Pettersson

10./11. September 2016

Axel Pettersson

In diesem Dokument sind die Übungen festgehalten, die im Rahmen eines zweitägigen Langschwertseminars in München am 10. und 11. September 2016 von Axel Pettersson demonstriert wurden. Der Fokus des Seminars lag dabei spezifisch auf das Verhalten im freien Gefecht auch im Hinblick auf das freie Gefecht in einer Turnier-umgebung. Dadurch wurden nicht nur Technikthemen behandelt, sondern explizit auch taktische sowie psychologische Überlegungen einbezogen.

Legende:

ROH Rechter Oberhau
RUH Rechter Unterhau
LOH Linker Oberhau
LUH Linker Unterhau

Autor: Thomas Heydenreich

Version: 17.09.2016
Foto: Thomas Heydenreich, 2016

Tag 1

Aufwärmen

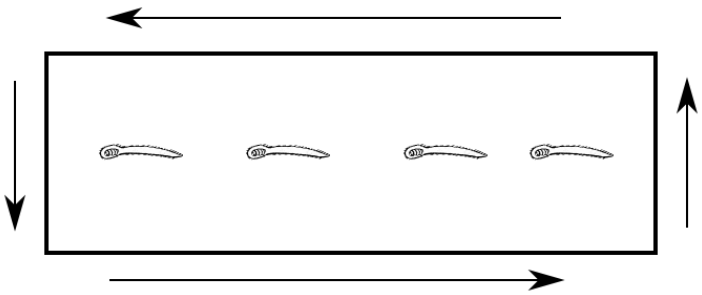
Dehnen mit dem Schwert in der Hand

- Ziel ist es so viel Zeit wie möglich mit dem Schwert in der Hand zu verbringen, um den natürlichen Umgang mit dem Schwert zu stärken.

i. Schwert mit beiden Händen weit ausgestreckt über dem Kopf halten (Hände etwa schulterbreit auseinander), dann jeweils eine Hand noch etwas weiter nach oben strecken um eine Dehnung zu erzeugen.
ii. Schwert mit beiden Händen über dem Kopf halten (Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander), dann wird das Schwert hinter dem Rücken nach unten bewegt bis die Arme ausgestreckt gen Boden zeigen. Anschließend wieder nach oben heben.
iii. Schulterbreit stehen, dann einen seitlichen Schritt mit einem Fuß machen und in die Knie gehen, so dass das andere Bein durchgestreckt und gedehnt wird. Das Schwert wird einfach mit dem Gehilz auf dem angewinkeltem Oberschenkel gehalten.
iv. Das Schwert wird hinter dem Rücken etwas auf Hüfthöhe gehalten. Auf der Seite zu der das Gehilz zeigt wird der Arm von oben über das Schwert geführt und dann unter dem Schwert der Arm wieder zum Rücken geführt, so dass er das Schwert leicht „einklemmt“. Der andere Arm greift in die Schwäche und wird leicht nach vorne gezogen, so dass eine Dehung entsteht.

Dussackspiel

Ein der Anzahl an Leuten angepasstes Feld wird abgesteckt (oder Orientierung an Linien auf dem Hallenboden). In der Mitte des Feldes werden in einer Linie Dussäcke auf den Boden gelegt. Alle Teilnehmer laufen beständig um die Außenbegrenzungen des Feldes.



Auf ein vorher abgeklärtes Zeichen des Trainers betreten alle Teilnehmer das Feld und versuchen einen Dussack zu ergreifen. Danach wird versucht jedem Teilnehmer einen Treffer zu setzen. Dabei darf das abgesteckte Spielfeld nicht verlassen werden. Wer getroffen wurde hebt die Hand als Zeichen und verlässt das Feld. Wer keinen Dussack am Anfang bekommen konnte, kann einen „Bearhug“ von hinten bei jemandem mit Dussack machen. Dieser muss

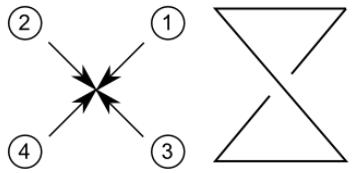
den Dussack dann abgeben. Es wird solange gefochten bis nur noch ein Teilnehmer auf dem Feld ist (meist am Ende: nur noch Dussackfechter gegen einander).

Hiebfolgen-Drills

Sanduhr

Die Hiebfolge des Drills ist

ROH – LOH – RUH – LUH



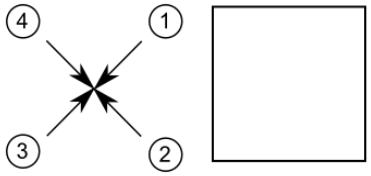
Dabei steht der Coach im Rücken des Trainierenden und hält sein Schwert gerade nach oben. Ziel der Übung ist es, dass der Trainierende die Wechsel schlägt ohne sein Schwert zu weit nach hinten um seinen Kopf zu führen. Sollte dies passieren, wird sofort das Schwert des Partners getroffen als akustische und taktile Rückmeldung. Der Trainierende bleibt dabei auf der Stelle stehen oder macht höchstens kleine Schritte vor und zurück.

Variante: Der Coach steht vor dem Trainierenden im Pflug oder geradem Versatz und dient somit als Ziel für die Hiebfolge.

Box rechtsherum

Die Hiebfolge des Drills ist

ROH – RUH – LUH – ROH

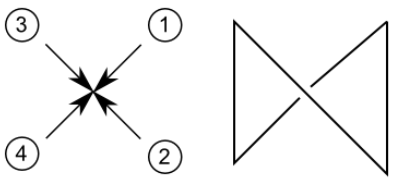


Besonderer Fokus liegt hier im Wechsel von RUH zu LUH (motorisch anspruchsvoller als der einfache Wechsel oben-unten/unten-oben). Der Coach steht im Pflug oder geradem Versatz um als Ziel zu dienen. Anfangs sollte der Trainierende die Folge mit jeweils einer kleinen Pause vor dem Seitenwechsel schlagen und anschließend ununterbrochen.

Sobald dies sicher sitzt kann der Trainierende anfangen einzelne Hiebe als Finte ausführen und diese im letzten Moment zurückziehen um den nächsten Hieb zu setzen. Der Coach gibt dabei Feedback ob die Finte bedrohlich genug aussah um eine Reaktion zu erzwingen oder zu offensichtlich erfolgte. Zusätzlich können Tempowechsel eingebaut werden.

Schmetterling

Die Hiebfolge des Drills ist



ROH – RUH – LOH – LUH

Der Fokus dieses Drills liegt vor allem in der Kombination von einer Finte mit einem Tempowechsel: Der erste Oberhau wird etwas langsamer geschlagen, der RUH dient dann dazu das Schwert sehr schnell in einer Finte auf die linke Seite zu bewegen. Dazu wird kein Schritt ausgeführt, sondern der Körper nur über eine Hüftdrehung (ggf. unter Drehung auf den Zehenspitzen) eingedreht. Anschließend erfolgt ein sehr schneller Oberhau. Dies kann von beiden Seiten geschehen sowie mit mehreren Finten hintereinander.

Der Coach achtet auch hier, ob die Finten bedrohlich genug wirken um eine Ablenkung darzustellen. Zusätzlich kann sich der Coach im Raum bewegen, wodurch der Trainierende seine Schrittarbeit zusätzlich anpassen muss.

Übungen zum freien Gefecht

1-2-3-4-5

Beide Trainierende wechseln stetig das Vor und Nach. Derjenige im Vor setzt immer einen Angriff, derjenige im nach versetzt. Dabei erfolgt der Rollenwechsel nach stetig steigender Aktionsanzahl:

A 1 Aktion
B 1 Aktion
A 2 Aktionen
B 2 Aktionen
A 3 Aktionen
:
B 5 Aktionen

Dabei können beliebige Angriffe gesetzt werden. Eine Aktion kann auch ein Winden, ein Tritt, ein Ringen etc. sein. Zusätzlich soll aktiv mit Fußarbeit umgegangen werden um sich bspw. bereits während seiner Parade in eine günstige Angriffsposition zu bringen. Ebenso sollte man darauf achten, dass, sobald man mehrere Aktionen im Vor hintereinander hat, einzelne Aktionen auch explizit zur Vorbereitung eines Treffers benutzt werden.

Fintentraining

Coach und Trainierender bewegen sich frei im Raum mit Hutenwechseln. Der Trainierende setzt entweder einen eindeutigen Stich oder Hieb als Finte. Der Coach wählt sich eine Art zu reagieren aus (angelehnt an die Beschreibung der verschiedenen Fechterpersönlichkeiten). Anschließend führt der Trainierende nochmals die gleiche Attacke aus, der Coach reagiert auf die gleiche Art und Weise und setzt den Treffer.

(1) Der Coach reagiert gar nicht (er wird „überrumpelt“).
   - direktes Setzen des Treffers
(2) Der Coach zieht nach hinten ab.
   - Verfolgen und Treffer setzen
(3) Der Coach versetzt.
   - Aus der Bindung heraus wird ein Treffer gesetzt.
(4) Der Coach schlägt oder sticht „blind“ nach vorne ohne Eigendeckung.
   - Der Trainierende bricht seine Finte ab, versetzt den Gegenangriff und setzt anschließend einen Treffer.

Die-Wand-verteidigen

Der Trainierende steht mit einem Fuß an der Wand. Während der gesamten Übung muss immer ein Fuß an der Wand bleiben, ein Auslagenwechsel ist aber gestattet. Der Coach führt freie Angriffe aus um den Trainierenden unter Druck zu setzen. Dieser muss versuchen nicht getroffen zu werden, greift aber selber nicht an.

Der Verteidiger sollte dabei versuchen sich den Coach durch die Verwendung von Huten wie dem Pflug (Stichbedrohung) möglichst weit fern zu halten. Es empfiehlt sich ebenfalls ein wenig in einen Ausfall zu gehen, damit man sich ermöglicht auch den Körper zur Parade nach hinten versetzen zu können. Seitliche Körperparaden sind ebenfalls ein gutes Mittel um den Angriffen zu entgehen.

Variante: Bei eindeutigen Gelegenheiten darf der Trainierende Gegenangriffe setzen.

Reaktionsdrill

Der Coach steht im Pflug und wechselt entweder in vom Tag (an der Schulter oder über dem Kopf) oder in den Alber. Der Trainierende muss sofort gegen vom Tag einen Zwerchhau und gegen den Alber einen Scheitelhau setzen. Dabei spielt der Coach mit Fußarbeit um den Trainierenden üben zu lassen neben der schnellen Reaktion aus verschiedenen Mensuren die Hiebe setzen zu müssen.

Variante: Alle paar Durchläufe benutzt der Coach den Hutenwechsel als Finte und setzt einen Konter gegen den erwarteten Meisterhau des Trainierenden: Aufstreichen und Hieb gegen den Schielhau, Zornhau und Stich gegen den Zwerchhau.

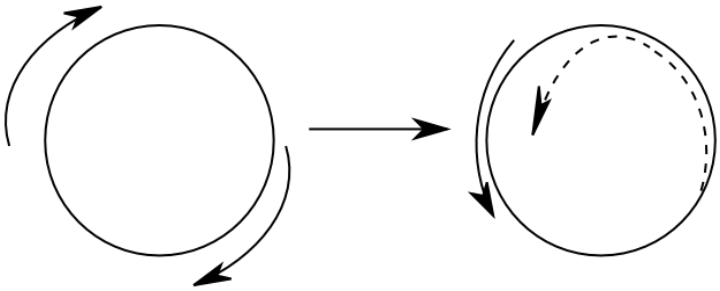
Distanzdrill – Linie

Coach und Trainierender stehen sich in einer Linie gegenüber in einer weiten Mensur (erreichen des Anderen nicht direkt möglich). Der Coach muss die Fußarbeit des Trainierenden spiegeln. Der Trainierende versucht nun durch Fußarbeit die Mensur so zu verringern, dass er einen Angriff setzen kann. Dafür nutzt man Richtungswechsel (vor – zurück – vor) sowie Tempowechsel.

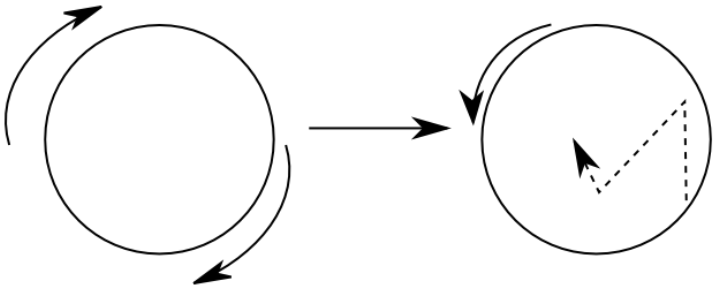
Distanzdrill – Kreis

Ähnliche Situation wie im vorhergehenden Drill, nur wird sich jetzt über Kreuz- und seitliche Schritte im Kreis bewegt. Der Trainierende kann sich dabei auf zwei Arten nähern:

A) Verkürzen des Winkels im Kreis durch Kreuzschritte



B) Zick-Zack Muster durch den Kreis



Tag 2

Drills

Flussdrill mit welchsendem Vor

Beide Trainingspartner führen immer im Wechsel eine Attacke und einen Versatz aus, das Vor wechselt also nach jeder Aktion. Es gibt keine Vorgaben, welche Attacken und Paraden verwendet werden sollen. Ziel ist dabei vor allem einen „Fluss“ stetiger Bewegung zu erreichen. Dafür ist es notwendig klare, deutliche Attacken und Paraden zu verwenden und zunächst in einem langsamen Tempo zu beginngen und erst schneller zu werden, wenn die Übung in diesem Tempo gut funktioniert.

Variante: Immer im Wechsel kann zusätzlich eine Gegentechnik eingebaut werden, also entweder eine Indes-Technik oder eine schnelle zweite Attacke nach dem Versatz.

Variante: Explizit Kreuzschritte in die Fußarbeit einbauen, um diese in kontrollierter (abgesprochener Drill) aber freier (freie Wahl an Techniken) Umgebung anzuwenden.

Drill für seitliche Fußarbeit

Der Coach greift mit freien OH und UH an. Der Trainierende versetzt ausschließlich und versucht gleichzeitig durch seitliche Fußarbeit einen Winkelvorteil zu erlangen und darf einen Gegenangriff starten sobald er der Meinung ist sich diesen erarbeitet zu haben.

Variante: Der Trainierende versucht durch einen Versatz in eine sehr nahe Mensur zu gelangen (klassische Situation in der beide Fechter in einem hohen Band „festhängen“). Anschließend bewegt sich der Trainierende mit seitlicher Fußarbeit aus der Linie und bringt die Arme des Coaches nach unten, indem er mit seinem Ellbogen auf die Hand des Coaches fällt. Anschließend zieht sich der Trainierenden zur Seite ab und setzt einen Hieb auf die Rückseite des Coaches.

Übungen zum freien Gefecht

In-die-Ecke-drängen

Hier handelt es sich um ein Freigefecht mit Aufgabe: Der Trainierende ist offensiv, der Coach defensiv. Der Trainierende versucht den Coach in einer Ecke des Kampfplatzes festzusetzen. Dies soll trainieren dies auch explizit in einem Turniersetting anwenden zu können. Zum Festsetzen ist es nötig mit gezielter seitlicher Fußarbeit sowie versperrenden Hieben Wege für den Coach zu verschließen. Der Coach versucht hautpsächlich unter Eigendeckung aus den Ecken „zu flüchten“. Treffer werden gesetzt aber ignoriert.

Variante: Der Coach darf auch Gegenangriffe setzen, bleibt grundlegend aber defensiv.

„The Russian Five“

Hier wird eine Art „Mini-Fechtschulturnier“ simuliert. Jeder Teilnehmer beginnt mit 5 Leben. In jedem Kampf werden die Leben „abgebaut“: jeder erlittene Treffer kostet ein Leben, der Kampf ist vorbei, sobald einer der Fechter alle Leben verloren hat. Doppeltreffer und Nachschläge zählen nicht in die Wertung.
Der Sieger eines Gefechtes behält die Anzahl an Leben mit denen er in die aktuelle Paarung gegangen ist, der Verlierer verliert dauerhaft ein Leben (startet also bspw. die nächste Paarung nur noch mit 4 Leben nachdem er seine erste Paarung verloren hat).
Das Ganze läuft entweder so lange bis nur noch ein Fechter Leben übrig hat oder es wird nach einer festgesetzten Zeitspanne verglichen welcher Fechter noch wie viele Leben übrig hat.
Das Ziel dieser Übung ist es zu trainieren, wie man sich als Fechter zu verhalten hat, wenn man einen Punktvor- oder -nachteil hat. Dabei geht es sowohl um taktische Elemente (offensiv vs. defensiv) als auch um den psychologischen Effekt.

Führungs- und Rückstandskämpfen

Vor jedem Gefecht wird per Schere-Stein-Papier bestimmt, welcher der beiden Fechter mit 2 Punkten Vorsprung in das Gefecht startet. Das Gefecht dauert lediglich 1 min. Doppeltreffer und Nachschlag geben keine Punkte und nach jedem Treffer gehen beide Fechter wieder in ihre jeweilige Startecke.
Das Ziel dieser Übung ist es – ähnlich wie beim „Russian Five“ – zu trainieren, wie man sich mit Punktvor- und -nachteil verhalten soll. Als zusätzliches Element kommt hier der immense Zeitdruck für denjenigen mit Punktnachteil hinzu. Da es neben der Zeit hier auch keine Obergrenze an erhaltenen Treffern gibt (im Gegensatz zum „Russian Five“), kommen hier auch etwas andere taktische und psychologische Effekte zum Tragen.

Variante: Es werden explizit „Geißler“ (einhändige Angriffe zu den unteren Blößen) und einhändige Stiche eingebaut. Diese werden oft in Turnieren eingesetzt und sollen hier sowohl als Training für deren Umsetzung aber vor allem auch als Training für deren Abwehr benutzt werden. Oft empfiehlt es sich hier nicht einfach zurückzuweichen und zu versuchen einen Gegenangriff zu setzen bevor der Gegner wieder beide Hände am Schwert hat, sondern direkt aktiv zu versetzen oder sogar zur Seite zu schlagen: dadurch, dass der Angreifer nur eine Hand am Schwert hat, ist seine Struktur wesentlich schwächer als ein geplanter Gegenangriff.

Aufgabensparring – gesetzte Angriffe

Hier muss das freie Gefecht mit einer vorher vereinbarten Aktion begonnen oder ausgefochten werden. Dies stellt sowohl eine Herausforderung dadurch dar, dass man die entsprechende Technik üben muss, als auch durch die Tatsache, dass der Trainingspartner recht genau einschätzen kann, was er zu erwarten hat. Nach jedem Gang werden die Rollen getauscht, insgesamt werden 2 min gefochten.

Variante: Ein Fechter muss im vom Tag beginnen und als ersten Angriff einen Zornhau setzen. Der andere Fechter muss im Pflug beginnen und den ersten Angriff abwarten. Der Zornhau kann dabei auch bewusst als Finte benutzt werden.

Variante: Ein Fechter darf nur ausschließlich mit Stichen aus der Bindung heraus angreifen, der andere Fechter darf nur ausschließlich mit Stichen außerhalb der Bindung angreifen.

Gecoachtes Sparring

Pro Kampffläche gibt es 3 Fechter: 2 aktive Fechter und einen Coach. Es werden 2x 1:45 min gefochten, zwischen den beiden Hälften gibt es 45s Pause. Der Coach beobachtet einen der Fechter und gibt in der Pause Tipps für die zweite Hälfte.

- Technisch positives („Dein Zwerchhau kommt super!“)
- Technisch negatives („Du hälst deinen Ochs zu niedrig!“)
- Emotional positives („Du bist heute echt gut drauf!“)
- Emotional negatives wird keinen positiven Effekt haben.

Es braucht dabei klare Anweisungen des Coachs, da es nicht viel zum Besprechen gibt als auch der Fechter meist nicht zu viele Informationen so schnell verarbeiten kann („Information Overload“). Manchmal braucht es auch nur einfache Anweisungen wie „Bewege dich mehr!“, „Vergiss das Atmen nicht!“ etc. Zusätzlich kann der Fechter auch seinen Coach bitten ihn während des Gefechts zu unterstützten (Anfeuerung, Zurufe etc.).

Nach der zweiten Hälfte geht der Coach als Kämpfer für die nächste Runde ins Feld, der Gecoachte geht raus und macht den Coach für den vorher Ungecoachten, so dass alle Rollen durchrotiert werden.