

# Skript zum Training

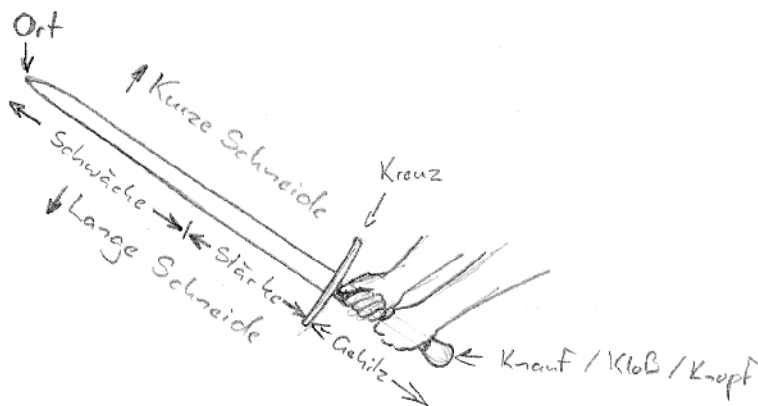
Dezember 2007  
T. Wanke

## Grundlagen

### Das Lange Schwert

Der Begriff „Langes Schwert“ der Fechtbücher steht für alle zweihändig geführten, zweiseitigen Schwerter, die ohne Beiwaffe (Schild) verwendet werden. Es entstand wohl vor 1350 aus dem primär einhändigen „Anderthalbhänder“ oder „Bastardschwert“ (das parallel weiter existiert) und unterscheidet sich von diesem durch die größere Länge des Gehilzes, welches zwei Händen einen bequemen Griff ermöglicht. Seine weiteste Verbreitung als Gebrauchswaffe hat das Lange Schwert im späten 14. und 15. Jahrhundert, während es im zivilen Bereich mit dem beginnenden 16. Jahrhundert vom Rapier abgelöst wird. Beim Militär bleibt es in nun vergrößerter Form als „Schlachtschwert“ oder „Bidenhänder“ für Sonderaufgaben weiterhin in Gebrauch (Plänkler, Schutz der Fahne ... und nicht frontal gegen formierte Pikenhaufen – das ist eine moderne Legende!). In den bürgerlichen Fechtschulen ist das Lange Schwert bzw. die Fechtfeder als Schulwaffe bis in die Mitte des 18. Jahrhunderts verbürgt (sowohl für Wettkämpfe als auch als Grundlagen-Trainingswaffe).

### Bezeichnungen am Schwert



### Grundstellung und Beinarbeit

Ist das Fundament auf dem alles steht! Dafür gibt es ein eigenes Blatt.

### Körpermechanik

„Du sollst mit der ganzen Kraft deines Körpers fechten“  
- aber „in der Ruhe liegt die Kraft“! Wichtig ist die Koordination des ganzen Körpers – beginnend mit der Beinarbeit - in der Bewegung. Achtet auf:

- richtige Fußstellung
- Schrittbewegung mit waagrechter Hüftdrehung (Hüfte stärkster Muskel des menschlichen Körpers!)
- Bewegung beginnt in Ort, danach sind Schritt und Schlag aber dann gleichzeitig,
- Schlagbewegung mit senkrechter Schulterbewegung
- und Hebel am Gehilz um Schwerpunkt des Schwertes

## Grundhuten - Vier Lager (von Liechtenauer empfohlene Hutten)

Die Vier Lager („Leger“) sind wichtige, stabile Grundstellungen und sollten Ausgangs- und Endpunkt jeder Einzelbewegung (z.B. eines Hauses) sein.

### Pflug

deckt die Untere Blöße

Rechte Seite:

- linker Fuß vor
- Daumengriff
- Gehilz vor der Hüfte
- Ort zeigt leicht nach oben auf den Gegner
- Kreuz ungefähr senkrecht – Lange Schneide nach unten

Linke Seite: spiegelbildlich nur zeigt die Lange Schneide nach oben

### Ochs

deckt die Obere Blöße

Rechte Seite:

- linker Fuß vor
- Daumengriff
- Gehilz vorne, seitlich und über dem Kopf
- Ort zeigt leicht nach unten auf den Gegner
- Kreuz ungefähr waagrecht – Lange Schneide nach rechts (außen)

Linke Seite: spiegelbildlich nur zeigt die Lange Schneide auch nach rechts (jetzt innen)

### Alber

- Schwert zeigt mit leicht ausgestreckten Armen mit dem Ort auf den Boden,
- Kreuz senkrecht

Beide Seiten unterscheiden sich lediglich durch die Beinsetzung



### Vom Tag auf der Schulter

Rechte Seite:

- linker Fuß vor
- normaler Griff
- Schwert liegt auf der rechten Schulter max. 45° nach hinten oben geneigt,
- Kreuz etwa auf Achselhöhe
- Lange Schneide zeigt Richtung Gegner

Linke Seite: spiegelbildlich



### Vom Tag über dem Kopf

Variation mit Schwert über dem Kopf (max. 45° nach hinten geneigt)

Beide Seiten unterscheiden sich lediglich durch die Beinsetzung



---

### Weitere Hutten

- Langer Ort
- Schrankhut
- Wechsel
- Nebenhut
- Schlüssel

## Einzelübungen

### Ochs-Hutenlauf

1. rechter Ochs
2. linker Pflug (mit Winden oder Absetzen)
3. rechter Pflug (mit Winden oder Absetzen)
4. linker Ochs (mit Winden oder Absetzen)
5. Vom Tag über dem Kopf
6. Alber (mit einem senkrechten Oberhau)
7. Langort (Stich mit Ausfallschritt)
8. rechte Schrankhut (mit einem Krumphau im Uhrzeigersinn)
9. linke Schrankhut (mit einem Krumphau gegen den Uhrzeigersinn)
10. Vom Tag auf der Schulter rechts (mit einem diagonalen Unterhau mit der Kurzen Schneide)
11. Langer Ort (mit einem Zornhau ins Hängen)
12. Vom Tag auf der Schulter links (ohne Schritt)
13. rechter Ochs (mit einem Zwerchhau)

### Hieblauf – Acht Grundhäu

*Anmerkung: Zu Anfang alle Häue erst mal mit der Langen Schneide und durchgezogen schlagen. Wenn man das beherrscht und etwas variieren will, kann man auch ins Hängen hauen und die Kurze Schneide benutzen.*

1. diagonaler Oberhau von rechts
2. diagonaler Unterhau von links
3. diagonaler Unterhau von rechts
4. diagonaler Oberhau von links
5. Mittelhau von rechts
6. Mittelhau von links
7. gerader Oberhau
8. gerader Unterhau (mit der Langen Schneide)



### Hieblauf – 4x4 nach Meyer

1. diagonaler **Oberhau von rechts**
2. diagonaler Unterhau von links
3. diagonaler Unterhau von rechts
4. diagonaler Oberhau von links
5. diagonaler **Unterhau von rechts**
6. diagonaler Oberhau von links
7. diagonaler Oberhau von rechts
8. diagonaler Unterhau von links
9. diagonaler **Oberhau von links**
10. diagonaler Unterhau von rechts
11. diagonaler Unterhau von links
12. diagonaler Oberhau von rechts
13. diagonaler **Unterhau von links**
14. diagonaler Oberhau von rechts
15. diagonaler Oberhau von links
16. diagonaler Unterhau von rechts

