

# Fiorisiere Finten!

In einem Duell, spielt die Manipulation eine entscheidende Rolle. Wenn du undurchschaubar bist, stellt das deinen Gegenfechter unter Druck. Das führt zu Stress! Stress wirkt sich auf unseren Körper und vor allem auf unsere Hirnfunktionen aus. Es erhöht den Puls und der Körper setzt dadurch das Stresshormon Adrenalin frei. Je mehr Adrenalin im Körper ist, desto mehr schaltet das Denkvermögen ab. Es kommt zu sogenannten Affekthandlungen und taktische Manöver sind im Kampf nicht mehr „denkbar“.

*„WHEN YOU PUT PRESSURE ON AN OPPONENT. THEY GOT SCARED. NEGATIVE EMOTIONS WELL UP. THE FOUR OBSTACLES: SUPRISE, FEAR, DOUBT AND INDECISION. WHEN THOSE APPEAR IN YOUR OPPONENT. THATS THE BEST MOMENT TO STRIKE.“*

*- SABURO IWATATE, 8TH KENDO DAN (HANSHI)*

Dieses Essay sensibilisiert dich, warum du im Sparring manipulieren musst und wie du es erreichst, den Kampf zu dirigieren. Von der Theorie und der Weisheit vorhergegangener Großmeister bis zu handfesten Methodiken und Schwerttechniken. Für einen flüssigen Lesefluss wird in diesem Essay nicht gegendert.

## Wer ernstlich Fechten will, der...

*„... FASSE SICH EIN FERTIGES STÜCK VOR, WELCHES ER WILL, DAS DA GANZ UND GERECHT IST UND HABE ES IMMER UND ERNSTHAFT IN SEINEM SINN UND GEMÜHT.“*

*- DÖBRINGER-MANUSKRIFT 16R, ZWISCHEN 1389 UND 1494*

Mit dieser Aussage beschreibt Döbringer folgende Fertigkeiten für den Kämpfenden: Stetige Wachsamkeit und Bereitschaft. Einen durchführbaren Plan und eine verinnerlichte Schwerttechnik, die zu jeder Zeit abrufbar ist. Genau das möchtest du bei deinem Gegner verhindern. Verhindere, dass dein Gegenfechter seine Lieblings-Technik ausführen kann. Reduziere oder verschiebe die Wachsamkeit und Sorge dafür, dass der Plan deines Gegenfechters nichts anderes bewirkt, außer sich selbst zu schaden. Lasse deinen Gegner aus dem Affekt handeln. Halte den Kampf unter Kontrolle indem dein Gegner auf deine geplanten Reize reagiert. Zerren ihn aus der Wohlfühlzone. Das macht ihn im Duell zu einer Marionette, deren Fäden du in der Hand hältst.

*„VORHERSEHBARKEIT IST DER TREUESTE BEGLEITER EINER NIEDERLAGE.“*

*- ERDEM SAKAYOLO, 1 GOILA TÜP.*

## Die Kunst d. Manipulation: Provozieren, Verführen u. Täuschen

*„JEDE KRIEGSFÜHRUNG MÜNDET AUF TÄUSCHUNG.“*

*- SUN-TZU, GENERAL, MILITÄRSTRATEGE & PHILOSOPH, 4. JH. V. CHR.*

Manipulation ist die Fähigkeit jemanden zu beeinflussen und in eine Richtung zu lenken. Also ein externer Stimulus. John Boyd, ein Kampfpilot im Koreakrieg, beschreibt die Verarbeitung äußerer Einflüsse mit einem Prozess. Für ihn muss jeder externer Stimulus durch die gleiche Schleife wandern. Er nennt es die OODA-Schleife.

OODA steht für Observe - Observiere, Orient - Orientiere, Decide - Entscheide und Act - Handle.

Auf uns Fechter übertragen: Du siehst einen Oberhau auf dich zukommen, du erkennst wie der Schlag dich treffen würde, du entscheidest zu versetzen und handelst indem du versetztst. Daraus folgen zwei taktische Kernaspekte zur Manipulation.

1. Versuche immer einen Prozessschritt weiter zu sein als dein Gegner.
2. Jeder Prozessschritt kann beeinflusst werden.

Gehen wir in den Kampfring und blicken auf ein Idol von mir. Mohamed Ali war nicht nur ein großartiger Boxer, sondern auch ein eiskalter Provokateur. Ihm waren alle erlaubten Mittel recht, um sein Ziel zu erreichen. Zum Beispiel hatte er in einer seiner Kämpfe seinem Gegner zugerufen:

*„WHAT'S MY NAME? WHAT'S MY NAME!“ „IS THIS EVERYTHING GEORGE? I EXPECTED MORE!“*

Stellt euch vor, ihr seid in einem Ring mit einem Jahrhundertssportler, der euch anschreit und währenddessen das Publikum jubelt. Das ist purer Stress. Gezielt eingesetzt von Mohamed Ali um seine Gegner aus der Fassung zu bringen.

Neben mentaler Zerrüttung war Mohamed Ali auch auf technischer, boxerischer Ebene ein Manipulator. Er warf Körper- und Schlagfinten, fühlte mit dem Jab die Distanz und vollführte „Pull Counter“, welches wir als Neichreißen verstehen. Er blieb ständig undurchschaubar mit seiner unorthodoxen Beinarbeit und seinen Kopfbewegungen.

Blicken wir auf unsere Quellen, so besteht nach Döbringer die Kunst des Fechtens aus den folgenden Zutaten:

*„WEISHEIT UND KÜHNHEIT, VORSICHT, LIST UND KLUGHEIT. VIEL VERBORGENHEIT, VERNUNFT, VORBEDACHT, FERTIGKEIT, ÜBUNG UND GUTER INTUITION.“*

*- DÖBRINGER MANUSKRIFT 17R, ZWISCHEN 1389 UND 1494.*

Mit diesen Worten wird klar: Mohamed Ali wäre ebenso ein herausragender Fechter gewesen und seine Methoden Duelle zu dominieren sind übertragbar auf die Schwertkünste. Dominanz ist ein Aspekt der Manipulation. Ein weiterer ist die Kontrolle.

Beim Box-Sparring fühlen wir es sofort, wenn wir einen Fehler gemacht haben. Es gibt eins gegen die Leber, Kinn oder Nase. Der körperliche Schmerz kann ein guter Trainer sein, um dir bewusst zu machen, dass du nicht getroffen werden möchtest. Wir als historische Fechter simulieren sogar ein lebensgefährliches Duell mit historischen Waffen. Mit den Fechtfedern hingegen gerät dieser lebensgefährliche und schmerzhaft Teil des Kampfes schnell in den Hintergrund. Daher wird oft vergessen, dass der Eigenschutz die oberste Priorität hat.

*„I DONT WANT TO GET HIT!“*

*- LITERALLY NO ONE.*

Durch Manipulation erhältst du Kontrolle. Kontrolle verschafft dir die Zeit um heil aus der Sache rauszukommen. Wer das vergisst, „sparrt“ am falschen Ende. Bitte beherzige das immer im Sparring. So vermeidest du unnötige Doppeltreffer und das Sparring-Erlebnis hebt sich auf ein freudvolleres Level. Merke dir jedoch auch: Wer mehr schlecht als recht fintiert, bekommt das schnell zu spüren.

### Nochmal kurz zusammengefasst:

1. Du weißt nun, wie sich Stress auf den Körper auswirken kann und dadurch direkt auf das Duell.
2. Du kennst das Konzept, dass vor jeder Handlung der gleiche Prozess abläuft. Aus diesem Ablauf lassen sich zwei taktische Aspekte filtern.
3. Die Kunst des Fechtens spricht offenkundig von der Fähigkeit verborgen und mit List zu arbeiten.
4. Du verstehst warum du den Gegner manipulieren willst: Du willst nicht getroffen werden.

Auf dieser Grundlage, werden folglich Methoden und Übungen gezeigt und aufgebaut. Doch um die Kunst der Manipulation zu meistern, bedarf es noch an einer entscheidenden Fähigkeit: Dem Beobachten!

## Beobachten lernen

### Beobachte dich sorgfältig

*„WENN DU DICH UND DEINEN GEGNER KENNST, BRAUCHST DU DEN AUSGANG VON 100  
SCHLACHTEN NICHT ZU FÜRCHTEN.“*

*- SUN-TZU, GENERAL, MILITÄRSTRATEGE & PHILOSOPH, 4. JH. V. CHR.*

Jeder von uns kommuniziert und drückt sich einfach durch seine schlichte Anwesenheit aus. Das wichtige dabei ist, zu wissen, wie und was wir ausdrücken.

Wie willst du deine Absichten verstecken oder listenreich offenbaren, wenn du nicht weißt wie du dich bewegst? Ohne diese Erkenntnis kommunizierst du auf falschen Kanälen und deine Manipulation kommt erst gar nicht bei deinem Gegenfechter an.

Daher: Beobachte dich beim Fechten! Nimm ein Video deiner Sparring-Session auf, oder von deinem Solo-Drill. Fechte mit so vielen unterschiedlichen Leuten wie möglichen und auch mit unterschiedlichen Wehren und frag nach Feedback. Teste dich in verschiedenen Stilen wie zum Beispiel nur aus dem Nach zu fechten oder aus dem Langort. Lerne deine Reichweite perfekt einzuschätzen, verhindere unnötige Bewegungen. Erst dann kannst du andere Bewegungen wieder bewusst dazu addieren. Übe neues und horche in dich rein. Durch neue Bewegungen und neue Denkmuster wirst du mehr und mehr von dir lernen und auch wie dein Gegner denkt.

## Beobachte andere sorgfältigst

*„FIGHT AGAINST ALL KINDS OF PEOPLE AND BE AWARE OF THEIR MIND.“*

*- MIYAMOTO MUSASHI, DUELLANT, 1584-1645.*

Ich habe einmal gegen jemanden gefochten, der genauso groß war wie ich. Seine Fechtfeder war etwa gleich lang. Auf diese Parameter war mein Distanzgefühl eingestellt. Aber irgendetwas an diesem Sparring-Partner war ganz eindeutig anders. Ich wurde dreimal am Kopf getroffen und war mir sicher, dass er außer Reichweite war. Weder Beinarbeit noch die Fechtfeder waren der Anlass zum Treffer. Nach dem Sparring habe ich ihn darauf angesprochen, dass mein Distanzgefühl wohl Urlaub machte. Da sagte er nur:

*„MEINE ARME GEHEN FAST BIS ZU DEN KNIEN. DIE SIND 8CM LÄNGER ALS GEWÖHNLICH!“*

*- UNBEKANNTER SPARRING-PARTNER & LEHRER, FECHTSCHULE FREYFECHTER AUGUSTINI.*

Daher kamen also die Kopfschmerzen! Ich hatte gar nicht erst damit gerechnet und dadurch wurde ich von meinem Distanzgefühl getäuscht.

Da wurde mir klar: Bevor du ins Sparring gehst, beobachte deine Mitfechter ganz genau. Stelle dich auf jeden neu ein, erst dann kannst du deine Spielchen treiben. Deshalb beobachte außerhalb deines Kampfes deinen Sparring-Partner und stell dir die Fragen:

Was macht der Fechter häufig? Was macht der Fechter gar nicht? Welches Bein ist dominant? Was passiert, wenn der Fechter angegriffen wird? Wie groß ist die Reichweite? Ist der Fechter reaktiv, sehr reaktiv, oder zurückhaltend? Wie manipuliert der Fechter den Gegner? Gibt es Vorankündigungen vor einer Aktion?

Basierend auf diesen Beobachtungen kannst du deine Taktik & Manöver zurechtlegen. Das sollte bereits vor dem Gefecht geschehen. Jedoch mache dir bewusst, dass du im Gefecht adaptieren musst.

*„WER FÄHIG IST ZU SIEGEN, INDEM ER SICH DEM GEGNER ENTSPRECHEND WANDELT UND ANPASST, VERDIEN T ES, EIN GENIE GENANNT ZU WERDEN.“*

*- SUN-TZU, GENERAL, MILITÄRSTRATEGE & PHILOSOPH, 4. JH. V. CHR.*

## Manipulations-Techniken & Übungen

Es braucht zunächst gar kein Schwert, um deinen Gegenfechter zu manipulieren. Stolperfreie Beinarbeit, Körper-Finten, und weitere Techniken, lassen dich das Duell bereits im Zufechten dominieren. Die Grenzen zwischen weiter, naher, enger Mensur sowie dem Krieg sind fließend. Daher können die erwähnten Techniken auch in anderen Messuren verwendet werden. Fehler frei!

### 1. Beinarbeit, Beinarbeit, Beinarbeit



Mit einfacher Beinarbeit, wie zum Beispiel einem Schritt nach vorne und einem Schritt zurück, kann die Distanz zum Gegner verändert werden. Wenn du einen reaktiven Gegner hast, wird dieser, sobald du in seine Mensur gelangst, einen schnellen Hieb setzen wollen. Beispielsweise kann nachgerissen werden, wenn du nach hinten ausgewichen bist.

Du kannst ebenso versuchen, deinen Gegner mit seitlicher Beinarbeit zu umkreisen und im richtigen Moment anzugreifen - á la Verdadera Destreza.

Die Beinarbeit kann dazu verwendet werden, um das Tempo überraschend zu brechen.

Des Weiteren ist die Beinarbeit deine Vorbereitung für deine Hiebtechnik. Daher Beinarbeit, Beinarbeit, BEINARBEIT!

Beinarbeit ist der Kern für das Fechten, auch wenn in den Quellen sehr wenig davon wörtlich beschrieben steht. Aber kein Grund sich gleich ein Bein auszureißen: Wir suchen uns einfach neue Meister. Ein Tipp von mir: Videos von Vasyl „Hi-Tech“ Lomachenko anschauen. Er ist der Pound 4 Pound Boxer im Leichtgewicht mit der besten Beinarbeit in der Boxing-Welt.

### Übung1: #Beinarbeit #Verführen #Partner #Distanz #Nachreisen

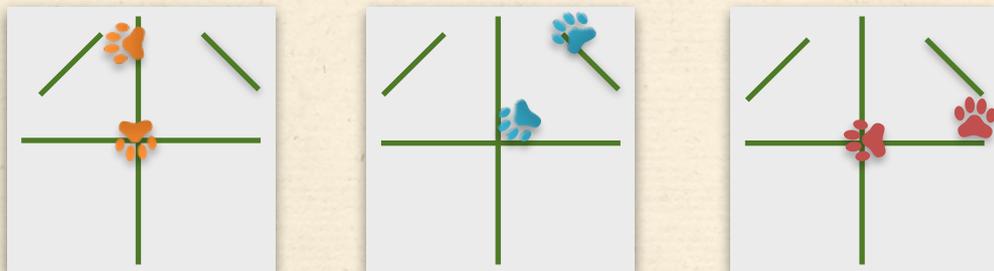
Ziel: Konzeptionelles Verständnis für Nachreisen. Nachreisen aktiv im Sparring verwenden können.

Phase I: Spiele mit einem Partner das Mensur-Spiel ohne Wehr. Der Aktive geht in Reichweite des Passiven mittels ganzen/halben Schritten. Der Passive setzt einen leichten Hieb mit der Handfläche auf die Schultern. Der Aktive weicht nach hinten aus. Bitte langsam beginnen. Eingrooven hat Vorrang.

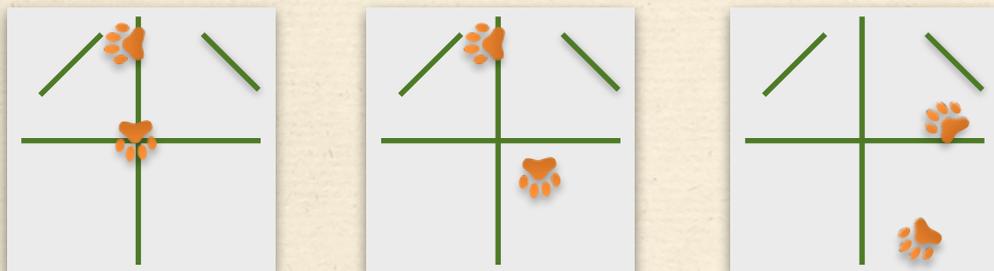
- Phase II: Erhöhe die Geschwindigkeit als Aktiver. Erhöhe die Komplexität deiner Beinarbeit. Wechsel von ganzen Schritten Vorwärts-Rückwärts zu halben Schritten Vorwärts-Rückwärts. Sodann fügt auch der Passive einen ganzen Schritt beim Hieb hinzu.
- Phase III: Nimm nun deine Wehr zur Hand und Schutzkleidung. Gehe die Sequenz nochmals langsam durch. Der Passive setzt einen Oberhau. Der Aktive darf nach erfolgreichen Ausweichen Nachreisen. Abzug nicht vergessen. Bitte langsam beginnen.
- Phase IV: Der Passive verwendet nun andere Häue und Stiche aus verschiedenen Hutten. Der Aktive muss weiterhin den Vorschlag provozieren durch Beinarbeit und darf dann Nachreisen.
- Phase V: Technisches Sparring bitte mit Schutzausrüstung. Der Passive setzt nun so viele aufeinanderfolgende Häue wie möglich. Der Aktive weicht solange aus, bis sich eine Möglichkeit eröffnet zum Nachreisen. Sauberen Abzug nicht vergessen.

## Übung2: #Offensiv #Beinarbeit #Solo #Pivot #Zwerch-Vorbereiter #Zwerch-Step

- Ziel: Durch einen Pivot im 45° & 90° Winkel zum Gegner stehen.
- Phase I: Übe den Pivot zunächst ohne Wehr. Male oder klebe dir ein ein Kreuz auf dem Boden. Füge zwei weitere Markierungen links und rechts im 45° Winkel auf Höhe deines hinteren Beines hinzu, s. Darstellung.
- Phase II: Hinteres Bein führt, landet an der 45° Linie. Hüfte dreht währenddessen mit. Danach dreht sich der vordere Fuß mit. Diese Reihenfolge lässt dich bzw. deinen Oberkörper schneller aus der Linie treten.



- Phase III: Erhöhe die Geschwindigkeit. Übe den Pivot in beide Richtungen. Tausche sodann das vordere Bein. Übe auch von dieser Fußstellung den Pivot.
- Phase IV: Füge einen Side-Step mit dem vorderen Bein hinzu, bevor dein hinteres Bein zur 45° Stellung rotiert, s. Darstellung.



- Phase V: Übe den Side-Step + Pivot in beide Richtungen. Tausche sodann das vordere Bein. Übe auch von dieser Fußstellung den Side-Step + Pivot. Diese Beinarbeit eignet sich hervorragend zum Zufechten mit Finte und eine Folgeaktion mit dem Zwerchhau.
- Phase VI: Ran an den Stahl. Schlage den Oberhau Vom Tag (rechts) zusammen mit den Side-Step und vollführe sodann den linken Zwerch mit dem Pivot. So fühlt sich der offensive Zwerch richtig an.
- Phase VII: Da wir normalerweise aus der weiten Mensur zufechten, übe nun diese Abfolge: Ganzer Schritt mit dem rechten Oberhau. Winde dich mit dem Side-Step in den linken Ochs. Pivot mit dem linken Zwerch. Abzug nicht vergessen.
- Phase VIII: Gleiche Ausgangslage, linkes Bein vorne. Rechts vom Tag und rechter Oberhau zusammen mit einem ganzen Schritt. Winden in den rechten Ochs zusammen mit einem Crossing-Step, linkes Bein überkreuzt rechtes Bein. Rechter Zwerch zusammen mit dem Pivot. Abzug nicht vergessen.
- Phase IX: Hole dir einen Trainingspartner. Gehe die Sequenz durch und lasse dich dabei korrigieren. Ist dein Oberkörper am Ende des Pivots richtig ausgerichtet? Ist dein Fuß und dein Knie in der richtigen Stellung? Ist deine obere Blöße inkl. Hände beim Winden wirklich gedeckt?
- Phase X: Übe mit deinem Trainingspartner diese zwei Aktionen und lande saubere Treffer. Danach soll dein Trainingspartner andere Hutten einnehmen. Als Beispiel: Dein Partner ist im Vom Tag über dem Kopf. Du startest die Sequenz. Dein Partner ist im linken Ochsen, du startest die Sequenz. Pflug, etc. Wann entstehen Doppeltreffer? Wann nicht?
- Phase XI: Übe die Sequenz beginnend von andere Hutten wie zum Beispiel Vom Tag über dem Kopf und den Legern. Ebenso auch gerne mit einhändigen Wehren.

### Übung3: #Defensiv #Rückwärts #Beinarbeit #Partner #Pivot

- Ziel: Sobald dein Gegenfechter eine Aktion startet, bewegst du dich.
- Phase I: Hole dir einen Trainingspartner. Dein Trainingspartner geht im Langenort direkt auf dich zu. Dies wird auch als „Bull-Matador“ Methode bezeichnet. Soll heißen: Dein Trainingspartner ist der Bull und du der Matador. Als Matador weichst du dem „Stich“ mit dem Pivot aus, s. Übung 2.
- Phase II: Binde während des Pivots mit deinem Schwert an und drücke es kontrolliert von dir weg. Erhöhe die Schnelligkeit.
- Phase III: „Springe“ in der Fechtstellung mit beiden Beinen nach hinten. Lande in der gleichen Fechtstellung. Vollführe dann den Pivot.
- Phase IV: Dein Trainingspartner schlägt mit einem Oberhau auf dich ein. Sobald sich dein Trainingspartner bewegt, vollführst du den Sprung nach hinten + Pivot. Danach weitere Häue hinzufügen.

## 2. Körper-Finten

Im Freikampf gegen Omar Ariza - einem ehemaligen Vereinsmitglied - stehen die Körperfinten immer auf dem Programm. Während seine Hüfte in die eine Richtung wanderte und mein Schwert dieser Richtung folgte, wurde ich im nächsten Augenblick von der anderen Seite am Kopf getroffen. Omar, ein Tänzer, Illusionist und Lehrmeister.

Bei Körper-Finten ist es wichtig, dass diese von deinem Gegner erkannt werden und dieser auch darauf anspricht - **Ohne Bühne kein Theater!** Oder wie Meyer sagen würde „*nit allein mit dem Schwerdt / sondern auch mit den geberden*“. Körper-Finten können aus der Hüfte und den Schultern geführt werden. Erst wenn die Körper-Finte glaubhaft erscheint, verleitet diese deinen Gegenfechter zum *Versetzen*.

Wenn du einen Gegner mehrfach mit Körperfinten getroffen hast, öffnen sich dir neue Möglichkeiten. Denn dein Gegner, wird nun aufmerksamer und reaktiver auf deine Hiebe reagieren. Genau da willst du hin, du hast jetzt die Fäden in der Hand.

### Übung: #Koordination #Entdeckung #Solo #Partner #Body

- Ziel: Fintiere einen rechten Oberhau zum rechten Ohr und treffe an einer anderen Stelle.
- Phase I: Finde heraus welcher Muskel, nicht Körperteil, als erstes, zweites, drittes angespannt wird, wenn du einen Hieb schlägst wie zum Beispiel Core, Arme, Schultern, Beine. Zu Beginn starte mit einem rechten Oberhau.
- Phase II: Schaffst du es diese Abfolge zu manipulieren? Falls ja: Wie sieht der Hieb nun aus? Wie fühlt sich der Hieb an?
- Phase III: Schwinge die rechte Schulter und rechte Hüfte vorwärts und darauffolgend die linke Hüfte. Übertreibe diese Bewegung. Die erste Bewegung möchtest du nicht verstecken.
- Phase IV: Nimm deine Wehr zur Hand. Schwinge die rechte Schulter vorwärts und starte den rechten Oberhau. Schwinge danach deine linke Hüfte, um daraus einen linken Oberhau zu führen. Erforsche dich dabei: Wie können deine Hände und Finger dabei behilflich sein, den Hiebrichtung zu verändern? Füge danach Beinarbeit hinzu. Starte aus orthodoxer und southpaw Fußstellung.
- Phase X: Übe diesen Drill nun schneller. Fokussiere dich auf eine saubere Schnittebene des linken Oberhaus. Sobald du sauber schneidest, übe dies auch mit anderen Häuen.

### 3. Imitieren / Mirroring

Halte anderen den Spiegel vor. Doch wozu? Ein Spiegel reflektiert die Realität und doch kann es zur Täuschung verwendet werden. Ebenso bietet es einen Einblick in den Beat deines Gegners. Wenn du den Gegner spiegelst und dich genauso verhältst, kann deine Strategie nicht durchschaut werden. Manch einer fühlt sich durch das Spiegeln mokiert. Wenn dich einer nachäfft, wird man schnell beleidigt. Anderenfalls kann es auch das Gefühl der Zusammengehörigkeit auslösen. „Wir tanzen im gleichen Takt“. Falls dieses Gefühl eintritt, wird der Gegner unvorsichtiger und die Alarmbereitschaft sinkt. Der optimale Zeitpunkt für einen Treffer.

Perseus hat mit einem Spiegel die mächtige Medusa erledigt. Wen wirst du damit besiegen können?

#### Übung: #Beobachten #Spiegeln #Partner #Rhythmus

- Ziel: Durch Imitieren die nächste Aktion von deinem Gegenfechter errahnen.
- Phase I: Such dir einen Partner, der etwa so groß ist wie du. Versucht einfach in der Fechtstellung gleichzeitig hoch und runter zu federn. Falls das funktioniert, federt nach vorne und hinten gleichzeitig.
- Phase II: Beim Vor- und Zurückfedern, kannst du mit deinem Partner links und rechts einschlagen mit High-Fives. Mirror-Five!
- Phase III: Im Stand: Einer gibt vor und geht verschiedene Huten durch. Der andere spiegelt die Bewegung. Danach Beinarbeit hinzufügen.
- Phase IV: Bitte Schutzausrüstung anlegen. Dein Partner soll aus dem Zufechten Angriffe ausführen. Alle seine Aktionen bis zum Angriff so genau wie möglich imitieren. Geht dein Partner in den Daumengriff bevor dieser angreift? Was wird dann wohl folgen? Tue es ihm gleich und versuche somit die nächste Aktion vorherzusehen.
- Phase V: Such dir einen Fechter aus. Versuche diese Person zu spiegeln, während dieser im Freikampf ist. Trete dann gegen diese Person im Freikampf an und spiegele weiterhin die Bewegungen. Kannst du dadurch die nächste Aktion von deinem Gegenfechter vorhersehen? Suche dir weitere Fechter aus. Probiere es nochmals.

### 4. Timing & Tempo brechen

Erkunde unterschiedliche Timings und verändere stetig dein eigenes. Manipuliere das Timing deines Gegenfechters. Zwinge ihn zur Eile. Durch Eile entstehen Fehler und Simsala-Zwerch: Es machen sich Blößen auf.

*„PRECISION BEATS POWER. TIMINGS BEATS SPEED.“*

*- CONNOR MCGREGOR, UFC LIGHT- & FEATHERWEIGHT CHAMPION.*

Nun, die nächste Anekdote ist das Paradebeispiel dafür, seinen Gegner zu beobachten und damit seinen Stil anzupassen. Thomas Schmid-Zurek hat mir diese Lehre vor Augen geführt. Ich kenne Thomas und wir haben oft im offenen Freikampf gegeneinander gefochten. In einem der Zweikämpfe habe ich keinen einzigen Treffer landen können. Sein Tempo war ganz anders als gewohnt. Meine Finten kamen nicht an. Ich war zu schnell und er zu unaufmerksam. Daher hat er gar nichts von meinen Finten bemerkt und mir dann einfach eine auf mein Dach gehauen. Es war so, als wäre er stetig in der OODA-Schleife bei „Act“ hängen geblieben. „Ich bin heute etwas müde, hatte nur drei

Stunden Schlaf“ war seine knappe Antwort. Ein Mann der Taten. Durch seine ungewohnte, schläferische Art, habe ich es verschlafen mein Timing und Tempo anzupassen. Hätte ich durch Imitieren seinen Rhythmus an diesem Tag besser verstanden? Von wegen nur keine Müdigkeit vortäuschen!

### Übung1: #Hieb #Timing #brechen #Partner

- Ziel:** Du verstehst, dass ein Hau/ eine Aktion verschiedene Timings hat. Dadurch öffnen sich unterschiedliche Konteraktionen.
- Vorbereitung:** Schnappe dir einen Partner. Bitte Schutzausrüstung verwenden. Dein Partner schlägt langsam einen rechten Oberhau. Entdecke für dich, wie du den Oberhau kontern kannst. Verwende hierzu verschiedene Techniken wie zum Beispiel den rechten Zwerch, den linken Ochs, Zornhau gegen das Schwert, Schielhau, oder Abschneiden.
- Vorbereitung II:** Kontere den Oberhau nun mit unterschiedlichen Techniken aus unterschiedlichen Huten. Hat sich etwas für dich bzgl. Timing geändert?
- Timing I:** Du bist nun wie Spider-Man. Du kannst Bedrohungen spüren, bevor diese auf dich einwirken. Kurzum: Du kannst in diesem Zustand vorhersehen, dass ein rechter Oberhau auf dich zukommen wird. Bei diesem Timing sollten beide gleichzeitig die Aktion starten. Gehe alle Gegenaktionen durch. Welche Technik funktioniert, wenn du im vorhersehbaren Timing bist?
- Timing II:** Du bist ein Realist und willst erstmal die Dinge auf dich zukommen sehen. Druck hilft dir die richtige Antwort zu finden. Zu Übungszwecken soll dein Partner einen Schritt machen und sodann den Hau vollführen. Das wäre etwa das reaktive Timing. Erforsche hier auch: Welche Gegenaktion funktioniert, wenn du im reaktiven Timing bist?
- Timing III:** Du bist schon wieder am Träumen. Während der Ort auf dich zufliegt, realisierst du, dass du so gut wie getroffen wirst. Welche Aktion könnte dich jetzt aus dieser Lage bringen? Zu Übungszwecken sollte dein Trainingspartner nun gleichzeitig einen Schritt zusammen mit dem rechten Oberhau machen. Welche Aktion funktioniert, wenn du im Ohhh-Shiii-Parade Timing bist?
- Rollentausch:** Nun schlage du den rechten Oberhau für deinen Trainingspartner mit den drei Timings. Anschließend solltet ihr die Ergebnisse diskutieren und zusammenfassen.
- Stich:** Die gleichen Steps für den Stich durchgehen.

## Übung2: #Tempobrechen #Solo #Partner #Beinarbeit #Pendulum #Koordination

- Ziel: Du kannst mittels Beinarbeit das Timing brechen.
- Phase I: Bleibe „gefedert“ auf den Zehenspitzen und springe vor und zurück (Pendulum). Setze im Takt von deinem Pendulum-Step Oberhäue und Stiche, beim Vorwärts- sowie Rückwärtsfedern.
- Phase II: Unterbreche deinen Pendulum kurzzeitig und federe wieder in den gewohnten Rhythmus.
- Phase III: Unterbreche den Pendulum kurzzeitig und explodiere nach vorne.
- Phase IV: Unterbrechen den Pendulum kurzzeitig und vollführe den Side-Step + Pivot mit dem Zwerch.
- Phase V: Wechsle die Fußstellung von orthodox zu southpaw. Gehe Phase I bis IV nochmals durch.
- Phase VI: Partnerübung mit Schutzausrüstung: Dein Partner greift mit einem Oberhau an. Du versetzt den Oberhau und gibst keine sofortige Riposte, sondern hältst kurz inne und schlägst dann die Riposte.
- Phase VII: Technisches Sparring: Du darfst nur ripostieren, wenn du nach deinem Versatz entweder: fintierst, einen Pivot vollführst, oder die Riposte zeitlich versetztst.

## 5. Konditionieren

Das ist meine Lieblingstechnik. Glaubt mir eines: Egal wie reserviert oder versiert ein Kämpfer ist, konditionieren funktioniert bei jedem.

Schlage einen Oberhau, dann den zweiten, dann den dritten und einen vierten Oberhau mit gleichem Tempo auf die gleiche Blöße. Den fünften Oberhau schlägst du schneller, aber verkürzt am Ort deines Gegenfechters vorbei, um tollpatschig zu wirken.

Somit verführst du deinen Gegenfechter zu einem Stich oder einen Oberhau, der prompt abgeschnitten oder abgesetzt werden kann. Du kannst auch einen fintierten Oberhau zur anderen Blöße schlagen, da dein Gegenfechter bereits auf eine Blöße konditioniert wurde. Eine andere Art davon wäre „Level-Changing“. Haue zwei-, dreimal auf die obere Blöße und der darauffolgende Schlag kommt unverhofft auf die unteren Blößen.

## 6. Ein Ziel geben

*„MANDKIND IS STILL AN APE. JUST POINT A STICKY END TO THEIR FACE AND THEY WILL HIT IT.“*

*- MARTIN FABIAN, LORD AND SAVIOR.*

Mit diesem Zitat von unserem Messias sind wir in die Übung gegangen. Es geht also darum, den Ochsen als Köder zu nutzen. Wir sollten einen Ochsen auf Höhe der Schultern halten und mit der Spitze wackeln, die Spitze zum Gesicht hin und zurück bewegen. Diese Hut ist neu und gleichzeitig aggressiv und kann daher eine Reaktion zu provozieren.

Ich würde davon abraten, eines deiner Körperteile als Köder zu verwenden. Ein geübter Fechter kann einen Stich mit Halbschritt unter 150 ms landen. Die mittlere Reaktionsschnelligkeit liegt bei 180 ms. Die Schnellsten sind professionelle Gamer mit einer Reaktionsschnelligkeit von 130 ms. Beim Sticky-Ziel-Geben, wollen wir, dass ein Hieb auf unsere Deckung bzw. Hut landet.

### Übung: #Partner #Provokation #Ape #Tactics

- Ziel: Lerne mit dem Ochsen einen Hieb zu provozieren und vor allem zu blocken.
- Phase I: Gewöhne dich an diese Version des Ochsen. Wie beschrieben, halte den Ochsen nicht schräg vor deiner Schläfe, sondern auf Höhe deiner Schulter. Der Ort zeigt zwischen Hals und Augen. Nun wackle mit deinem Schwert hin und her, sowie vor und zurück.
- Phase II: Füge Beinarbeit hinzu, da du einen Vorschlag deines Gegners provozieren möchtest.
- Phase III: Hole dir einen Partner. Dieser schlägt nach dem Reizen auf dein Schwert. Je nach Timing kannst du verschiedene Techniken anwenden um den Vorschlag zu negieren wie zum Beispiel Absetzen, Zwerch, etc.

## 7. Aura der Unberechenbarkeit

Spiele den Schwachen, dann den Deppen, dann den Abgebrühten, dann die Schmusekatze.

Ein Beispiel aus Mixed Martial Arts: Jorge Masvidal ein ehemaliger Street Fighter gegen Ben Askren im UFC239 Event. Der schnellste Knock-Out in der UFC-Geschichte. Kurz bevor der Schiedsrichter den Kampf beginnt, lehnt sich Jorge Masvidal an den Octagon-Zaun. Arme hinter sich verschränkt – eine abwehrende, schwache Haltung. Als der Schiedsrichter den Kampf beginnt, stößt sich Masvidal langsam ab, geht ein paar Schritte nonchalant Richtung Octagon-Mitte, ohne Kampfposition. Im nächsten Augenblick explodiert Masvidal und trifft Ben Askren mit einem Flying-Knee am Nacken. Sofort ist Askren ausgeknockt und der Kampf ist nach fünf Sekunden vorbei.

Die passive, abwehrende Ausstrahlung hat Ben Askren davon überzeugt, dass Masvidal noch gar nicht richtig im Kampf angekommen ist. Somit hat er keinen Verdacht geschöpft. Kein Verdacht, dass noch andere Absichten verfolgt wurden mit dieser Ausstrahlung. Die Konsequenz – ein Knock-Out, der Geschichte geschrieben hat.

Ein anderes Beispiel liefert uns Miyamoto Musashi. Schwertmeister Musashi kam zu den wichtigsten Duellen einfach zu spät und das gewollt, um seine Gegner aus der Fassung zu bringen. Zum Beispiel das Duell gegen Sasaki Kojirō. Sasaki war zu dieser Zeit auch ein berühmter Samurai, vor allem für seinen Kampfstil mit einem Nodachi - das Montante unter den Katanas. Also wusste Miyamoto Musashi, dass Sasaki Kojirō auf seine überlegen Reichweite vertrauen wird. Tja, dann wäre es doch klug und unvorhersehbar, wenn Miyamoto Musashi ein längeres Schwert mitnehmen würde, oder? Das tat er auch. Er schnitzte aus einem Ersatzruder ein längeres Holzsword, als er auf dem Weg zur Insel war, wo das Duell stattfand. Der Kampf endete für Kojiro mit einem zertrümmerten Brustkorb. Musashi erlitt eine Schnittwunde am Oberschenkel und überlebte. Gut beobachtet und hervorragend adaptiert Musashi-Sensei. Domo arigato gozaimasu für diese Lehre.

## Lebensaufgabe: #Verführen #Verstecken #KenneDeinenGegner #KenneDich #BeWater

- Ziel: Kultiviere deine Aura der Unberechenbarkeit, aber komme bitte trotzdem pünktlich ins Training.
- Phase I: Beute Schwächen aus und analysiere die Stärken deines Gegenfechters.
- Phase II: Verstecke deine Absichten und gib andere vor.
- Phase III: Stelle dich auf jeden Gegner flexibel ein und verändere deinen Stil falls nötig.
- Phase IV: Be Water my Friend.

*„EMPTY YOUR MIND, BE FORMLESS, BE SHAPELESS. LIKE WATER. YOU PUT WATER INTO A CUP, IT BECOMES THE CUP. YOU PUT WATER INTO A BOTTLE, IT BECOMES THE BOTTLE. NOW WATER CAN FLOW OR IT CAN CRASH. BE WATER MY FRIEND.“*

*- BRUCE LEE, 1940-1973.*

## Techniken aus historischen Quellen

In den nächsten Zeilen werden Verse aus Meyers Fechtbuch zitiert und diese mit kurzen Bemerkungen versehen. Die Bemerkungen helfen dir, die Techniken zu verstehen. Jedoch verzichte ich explizit auf eine Anleitung der Übung. Wir sind historische Fechter und Fechtbücher sind unsere Grundlagen. Daher würde eine Vorgabe von meiner Seite eure Kreativität sowie Vorstellungskraft bei der Rekonstruktion der Techniken verloren gehen. Viel Spaß!

### Allgemeine Beschreibung - Das Verführen

Darunter fallen alle Arten von Finten und Reizern, die den Gegenfechter manipulieren. Zum Beispiel Techniken mit großen Bewegungen wie das *Verfliegen*, der *Sturzhau*, *Zwerchhau*, die *Rinde*, das *Streichen* oder das *Schlaudern*.

*„Helt sich also /wann du dich mit geberden erzeigest / als ob du deiner gegenpart zu einer Blöß zufechten wolltest / thust es aber doch nit / sondern schlechst den sterich zu einer andern Blöß hinein / zu der du am füglichsten ohn schaden zukommen vermeinst / und ob aber schon vilerley stuck so dem verführen zustendig / als der Schillerhau mit dem gesicht / das Verfelen / Verfliegen / Wincken / Ablaufen / Verzuck / Zirckel und andere / auch dero wegen das Verführen nit allein mit dem Schwerdt / sondern auch mit den geberden mancherley hieraus entsteht / so seind doch dessen nit mehr art / als art und eigenschaft der Fechter seind / denn es richt sich durchaus nach eines jeden eigenschafft unnd gewonheit im Fechten / als da der zornig / einander sitsam / dieser geschwindt und hurtig / jhender langsam fichtet / also auch das Verführen gleicher gestalt gebraucht und in das werck gerichtet wirt“.*

## Das Fehlen / Schwert-Finten bzw. Fehlstreich

Schwert-Finten sind Techniken, die einen Hieb auf eine Blöße andeuten und dann auf eine andere Blöße schlagen. Mit Meyers Worten:

*„Fehlen kan ein jeder wol / aber solches mit fug und zu gelegener zeit nützlich zugebrauchen / weis allein ein wolgeübter Fechter / Derowegen wiltu mit vortheil ein Fehlstreich thun / das du ein andern daraus erholen mögest / son nim war. Wann du zu einer Blös einhauwest / und dir dein widerpart versetzen will / das du den Hauw nit rüren sondern ablauffen last / und Hauwest zu einer anderen Blös zu“.*

### Exempel: Vom Zornhau über Ablaufen in den linken Zwerchhau

*„als zu einem exempel. Im zugang komm in rechten Zorn / und als bald du jhn kanst erlangen / so trit und hauwe dem lincken Ohr zu biß an sein Schwerdt / in dem Hauwe aber / ehe und denn es rüret / so erhebe den Knopff und laß die kling neben seiner Lincken fehl ablauffen / und zuck umb den kopff / als dann Hauwe jm zu andern seiten / aussen über sein rechten Arm zu seinem Kopff“.*

## Das Abschneiden

*„Abschneiden soltu also treiben / halt das Schwerdt mit ausgestreckten Armen lang von dir / oder sencke dich in die Hut des Olbers / Hauwet dann dein gegenmann mit langen Häuwen auff dich / so schneid dieselben mit Langer schneid von dir ab zu beiden seiten / so lang und vil biß du dein vortheil erihest / das du zu anderer / dir mehr füglicher arbeit kommen mögest. In disem Abschneiden ist das Nachreisen auch fein heimlich sampt dem Schnidt begriffen / darumb jhn den auch der Lichtenawer in einem Spruch verfasset da er spricht. Schneid ab die herten / Von beiden geferten“.*

Das Abschneiden ist eine fabelhafte Technik, um einen Hieb von unten aus der Schnittlinie zu schlagen. Dabei wird nicht gegen die Hiebrichtung gearbeitet, sondern von derselben Seite aus dem der Schlag kommt und dadurch deflektiert.

Das *Abschneiden* hat ein geringes Zeitfenster und benötigt ein gutes Timing. Dieses Timing erreichst du nicht durch reine Reaktionsfähigkeit. Daher musst du den Gegner gezielt zum Vorschlag verführen. Zum Beispiel wirst du es nicht schaffen, in der mittleren Mensur einen Stich abzuschneiden, außer du bist im vorhersehenden Timing.

Es kann nicht nur aus dem Alber abgeschnitten werden. Versuche auch aus anderen Hutten abzuschneiden. Kann auch nach unten abgeschnitten werden? Probiere es aus!

## Der Kurzhau

### Merkvers #12, Auszug

*„Diß ist ein recht artig Meister stücklein / wenn du im zufechten bist so schick dich in rechten Zorn / als bald er sein Schwerdt in die lufft bringt / so Hau ein freyen Oberhauw zu jhm / volführe den aber nit / sonder verschrenck in der lufft deine hend / das die Rechte hand uber die Lincke kom / und Hauw also mit kurtzer schneid Krump gegen seinem Hauw listiglich durch / in dessen trit wol mit einem zwifachen trit auff sein Rechte aus / unnd Hauw mit Langer schneid zu seinem Rechten ohr / oder kom mit dem durchwechseln an sein Schilt gegen seiner Rechten / alda arbeit mit Winden / Schneiden und was dir für arbeit werden mag“.*

Diese Technik ist wahrlich ein Meisterstück. Listreich und voller Kühnheit! Zumindest nach meiner Interpretation. Im Zufechten und der Zornhut verführst du deinen Gegenpart zu einem Schlag mittels „ein Ziel geben“. Sobald dein Gegenpart sein Schwert zum Hieb ausholt, vollführst du einen Oberhau, schlägst dann einen Krump gegen dessen Schwert und mit zweifachen Schritt (nach Außen?) schlägst du dann mit langer Schneid auf ihn ein.

Die Beinarbeit ist meiner Meinung nach dem Side-Step + Pivot sehr ähnlich.

Wenn du diese Technik alleine übst, fokussiere dich bitte konkret auf die Visualisierung deines imaginären Gegenfechters und spiele Schritt für Schritt den Merkvers durch.

### „Nachreisen ist außbindig gut / Mit Schneiden / Winden dich behut.“

*„Diß ist ein sonder gut Handtarbeit / und welcher darin wol geübt und das wol weiß zu brauchen / mag billich ein Meister gelobt werden“.*

### Merkvers #23, Auszug

*„Nachreisen ist vil und mancherley / und gehöret zu treiben mit grosser fürsichtigkeit / gege den Fechter die da ohn alle kunst mit langen häuwen umb sicht Fechten / die treib also / wann du im zufechten zu jhm komst / mit dem Lincken fuß vor / und dein Schwerdt im Tag heltest / Hauwet er auff dich von Oben lang zu deinem Kopff / so versetze jhm nicht / sondern schauw wie du jhm entfalllest mit dem Kopff und Schwerdt / under seiner klingen dieweil die noch in der lufft herfleuget / durch / gegen der andern seiten / das er den keins rühret / laß ihn also verfehlen / in dem er mit seinem Schwerdt und Hauw noch undersich fellet gegen der erden / so Hauw jm listiglich unnd behend in gemeltem durchtreten von Oben hinein zum Kopff / und das ehe er sich erholet oder wider ubersich kompt / fehrt er aber so behend ubersich / also das er dir versetzt / so bleib hart auff seinem Schwerdt / unnd füle eben / ob er starck ferner ubersich tringt / so laß dein Schwerdt behend ubersich doch leiß außgehen / trit unnd schlag mit der Zwirch umb zu seiner Rechten“.*

Wenn der Gegner einen Hieb schlägt, macht sich dort eine Blöße auf, aus dem der Schlag kam. Durch gezielte Beinarbeit (Locken) kann ein Hieb ausgewichen werden und die Blöße, die aufgemacht wurde kann angegriffen werden. Je mehr Schwung in dem Hieb von deinem Gegner lag, desto mehr wird der Schlag gegen die Erde fallen. Jetzt wird ein Hieb gegen diese Blöße geschlagen.

## Der Wechselhau

*„Der Wechselhau ist nichts anderes dann vor dem Manne mit den häuwen von einer seiten zur andern / von Oben zum Undern und hinwider abwechseln / jhn damit irre zumachen.“*

Der Wechselhau ist ein Reizer. Wenn du zum Aufstreichen die kurze Schneide benutzt, würde die Technik Streichen heißen. Dies ist meine persönlich bevorzugte Variante des Wechselhaus. Beim Streichen kannst du unterschiedliches Tempo wählen beim Hoch- und Runterstreichen.

## Das Zucken

*„Mit zucken welches ein sehr gute Handarbeit ist / kanstdu deinen gegenfechter meisterlich verführen / welches du also treiben solt / Nach dem du deinen Mann mit Langer schneiden angebunden oder eingehauwen hast / zu einer Blöß / so zuck behend wider ubersich als ob du auff die andere seiten Hauwen wollest / fahr aber nit fort / sonder vollendt den Hauw mit kurtzer schneid behendt wider an den ort / von welchem du abgangen bist“.*

Mit dem Zucken wird konzeptionell ein Ablaufen oder ein Umschlagen angedeutet. Sobald der Gegenfechter darauf reagiert, wird auf die gleiche Blöße eingeschlagen. Nach Meyer wird in diese Blöße mit kurzer Schneide geschlagen. Weniger kunstreich, jedoch genauso effektiv wäre es, mit langer Schneide und seitlicher Beinarbeit nochmal in die gleiche Blöße zu schlagen.

## Der Zwerch

### Merksvers #20, Auszug

*„Item wann du also dem Mann in einem sprung hoch und dieff zuschlechst / mit der Zwirch oder sonst einer flech / und last es aber nicht treffen / sonder neben seiner Lincken fehl lauffen / schlechst also in eil mit der Zwirch einer andern Blöß / so triffest du nach wunsch / dann ehe er sich besinnet die Zwirch zuversetzen / so hastu anderstwo getroffen / wo du anders solches mit gantzen leib führest / das ist die geberdt zu solchem stuck recht brauchest“.*

Der klassische „Zwerchkopter“, jedoch als gelungener Fehler mit Gebärden. Beim Zwerch ist besonders darauf zu achten, dass die Hiebe aus der Hüfte geschlagen werden. Das hilft auch dabei den Gegner überzeugender zu verführen. Bitte schlage Zwerchhäue nicht aus den Handgelenken. Soll heißen: Die Handgelenke übertragen die Kraft, erzeugen diese aber nicht! Ob du saubere Zwerchhäue aus der Hüfte schlägst, wirst am Schnittest mit Tatamis erfahren.

## „Krump nicht Kurzhau. Durchwechsel, damit schau.“

### Peter von Danzig (Goliath, 20v-21r) & Glosse

„Auch brichst Du mit dem Stück die Hut des Ochsen. Den treibe also, wenn Du gegen den Ochsen mit dem Zufechten zu ihm gehst. Stet er dann gegen Dich und hält sein Schwert mit dem Gehilz auf seiner linken Seite vor dem Haupt, so wirf Dein Schwert an Deine rechte Achsel und tue so, als ob Du ihm mit dem Krumphau an sein Schwert binden wolltest du haue kurz und wechsle damit unter seinem Schwert durch und schieße mit dem Ort zu der anderen Seite, lang unter seinem Schwert ein, zu dem Hals. So muss er versetzen. Damit kommst Du zum Schlagen und anderer Arbeit mit dem Schwert“.

Für diese Technik braucht es Kühnheit, Präzision und Beinarbeit. Dein Ort wandert unter das Schwert vom Gegenfechter während du einen Krumphau zum Schwert fintierst. Zudem musst du auf deine Beinarbeit achten, sonst landet der Ort von deinem Gegner in deinem Gesicht. Beachte deinen Eigenschutz und lenke den Ort von deinem Gegner aus seiner Bahn. Wenn du sodann einschießt (s. Abbildung Goliath 21r), muss dein Gegner stark versetzen. Wenn dieser versetzt, kannst einen unteren Zwerch mit dem Pivot schlagen.

Den Bewegungsablauf kannst du in einer Solo-Übung trainieren. Auch hier gilt: Visualisiere dir den Gegner. Entweder im Ochsen oder wenn dein Gegenfechter von der rechten Seite einhauen will.



Abbildung Goliath (21r)

## Ein letztes Wort

Ich hoffe, das Seminar und das Essay haben dir gefallen! Lass es mich gerne wissen via soziale Medien oder beim nächsten Klingenspiel. Ich bin ein ewiger Schüler, von daher habe ich keine Scheu für konstruktiver Kritik! Das Essay ist durch die C-Trainer Ausbildung entstanden und wurde danach zweimal überarbeitet. Falls dir neue Themen einfallen würden, über die du mehr erfahren möchtest, würde es mich ebenso freuen darüber zu referieren.

Fiorisiere Finten hat dir hoffentlich Anregung gegeben, vertraute Abläufe zu ändern und vielleicht mit Finten, Fehlern und anderen Methoden auszuschnücken. Oder dir neue taktische Möglichkeiten aufgezeigt, die du anwenden kannst. Ich persönlich liebe es mit Manipulation zu arbeiten. Es gehört zu meinem Stil, der sich lange entwickelt hat und sich natürlich stetig weiterentwickeln wird. Es würde mich freuen, wenn dieses Essay einen kleinen Beitrag dazu geleistet hat, dich und deinen Stil näher zu sein oder auch etwas neu zu definieren.

## Literaturverzeichnis

1. *Affekthandlung - Lexikon der Neurowissenschaft*. In: [www.spektrum.de](http://www.spektrum.de). Abgerufen, 27. Jan, 2016
2. Stress: <https://www.fitnessmanagement.de/fitness/mentale-fitness-gegen-druck-und-stress/>
3. Das Buch der fünf Ringe, von Miyamoto Musashi, 17. JH.
4. *The Liar The Cheat and The Thief – Deception and the Art of Sword Play*, Maija Soderholm, 2014
5. *The Hustler – Sword Play and the Art of Tactical Thinking*, von Maija Soderholm, 2019
6. <http://www.iheartkendo.com/the-four-kendo-sicknesses/>
7. *Joachim Meyers Fechtkunst am Schwert – Referenzhandbuch*, von Björn Rüter, 2019
8. *Die 48 Gesetze der Macht*, von Robert Greene, 1998
9. <https://www.youtube.com/watch?v=ghD8yl-5zag&list=PLoz3EfUoSXdz8tFzHrNTfoz1JmHMNWXpi>
10. <https://kendonotes.wordpress.com/2017/11/08/kendo-related-quotes/>
11. [http://www.wiktenauer.com/wiki/Pol\\_Hausbuch\\_\(MS\\_3227a\)](http://www.wiktenauer.com/wiki/Pol_Hausbuch_(MS_3227a))