Frankmark Express

Frankmark Express SonderAusgabe November 2013 AS XLVIII

Der Newsletter für die deutschsprachige Gemeinschaft des Königreiches Drachenwald in der Society for Creative Anachronism

Baron Aelric of Battle

Die Kampfkunst

Heavy Fighting in der SCA

Inhalt

Inhalt	Seite 2
Gruppen in Frankmark	Seite 2
Schwertkampf in der SCA	Seite 3
Das ist nicht fair	Seite 4
Kampfbestimmende Faktoren	Seite 5
Das Schwert 1	Seite 6
Das Schwert 2	Seite 9
Bewegung 1 - Kraftübertragung	Seite 11
Bewegung 2 - Kraftübetragung	Seite 16
Schläge 1 - Vorhandseite	Seite 20
Schläge 2 - Rückhandseite	Seite 24
Schläge 3 - Rückhol-Schläge	Seite 28
Kampfabstände	Seite 31
Schilde und Schildarbeit	Seite 33
Impressum	Rückseite
Frankmark Termine	Rückseite

Gruppen in Frankmark

Österreich
Ad Flumen Caerulum
Seneschal Arnulf der Zeilner
Arnulf Zeilner: schandmail-sca@yahoo.de
Tel.: +43/676/424 98 61

Deutschland
Barony of Knights Crossing
Seneschal Marcus von Stormann
Markus Küppers: seneschal@knightscrossing.org
Tel.: 04539/888336

Kantone der Baronie:
Canton of Aventiure
Seneschal Nandolf von Biuira
email: nandolfvonbiuira@gmx.de
Tel. 0177-5786543

Canton of Drei Eichen
Senschal Heinrich vom Hohen Ufer
Olaf Dammann: Heinrich@VomHohenUfer.de

Shire of Roterde
Seneschal Frank vom Berg
skorpion1976w@aol.com

Canton of Turmstadt
Seneschal Petronilla of London
seneschal@turmstadt.de

Canton of Two Seas
Seneschal Nadiana Stjarnulf
email: Jodiebirdman@hotmail.com

Shire of Vielburgen
Seneschal Alyna Morgan
seneschal@vielburgen.org
Tel.: 06371-8022360

Shire in Frankmark:
Shire of Veer Förden
Seneschal: Reta de Flintbeke
email: verfoerden@gmx.de

Shire of Isengau
Seneschal: Ælfwynn Leoflæde dohtor
email: seneschal@isengau.info
http://www.isengau.info

Shire of Meadowmarsh
Seneschal: Rudolphus Heydenreich
email: seneschal@meadowmarsh.de

Niederlande
Polderslot
Seneschal: Bertrik van Triecht

START DER GROSSEN SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Schwertkampf in der SCA

Teil 1 der Serie über Heavy Fighting

von Aelric of Battle

Wer? Was? Warum?

Ich beginne mit einer kurzen Vorstellung für die geneigten Leser, die mich nicht kennen: Ich bin Aelric of Battle und ich betreibe SCA Schwertkampf seit mittlerweile fast 20 Jahren. Ich bin nicht unbedingt einer der Top-Kämpfer unseres Königreichs, glaube aber, dass meine Gedanken/Beobachtungen von Nutzen sein können. Falls ein Leser dieses Textes nicht weiß, was „SCA-Schwertkampf“ (oder „Heavy fighting“ innerhalb der SCA) ist, sei ihm die Webseite www.meadowmarsh.de empfohlen, wo man das unter „Aktivitäten/ Lokale Aktivitäten“ nachlesen kann.

Meine Texte richten sich nicht an ein bestimmtes Kampflevel. Ich schreibe einfach, was mir zu einem Thema einfällt und ich für vermittlungswürdig erachte. Es soll Texte zu Grundlagen geben, Übungen, Schlagkombinationen und Bewegungsabläufe, Körpermechanik usw. Für viele Leser wird der größte Teil nichts Neues darstellen, aber ich hoffe, selbst diesen die Möglichkeit zu geben, sich ihr Wissen noch einmal ins Bewusstsein zu holen und quasi mit mir zusammen noch einmal durchzudenken. Auf diese Weise könnten vielleicht sinnvolle Lehrmittel entstehen und ich womöglich Feedback erhalten, das mir selbst es ermöglicht, mich weiter zu entwickeln.

Neulinge

Absolute Neulinge werden vielleicht überfordert sein. Man kann Schwertkampf nicht aus einem Text lernen und die Gefahr ist groß, dass man sich Dinge angewöhnt, die nicht wirklich praktikabel sind. Diesen empfehle ich, das zu verwenden, was sie in Moment verwenden können und den Rest einfach abzulegen bis sie soweit sind. Am meisten werden vielleicht Leute profitieren, die keinen Kontakt zu erfahrenen Lehrern haben und deshalb darauf angewiesen sind, sich aus eigener Kraft weiter zu entwickeln. Ich erhebe keinen Anspruch auf Richtigkeit und schon gar nicht auf Vollständigkeit. Alle Überlegungen sind ausschließlich subjektiv durch eigene Beobachtungen bzw Tips von meinen Lehrern entstanden, die ich aber auch falsch verstanden haben kann. Letztlich muss jeder für sich selbst herausfinden, was für ihn funktioniert.

Ausblick

Leider ist es mir nicht gelungen, eine Art übergeordnete Struktur zu entwickeln, nach der ich diese Texte ausführen sollte. Mir erscheint eine Abwicklung von den Grundlagen her am sinnvollsten, jedoch hat das den Nachteil, dass es recht lange dauert, bis es tatsächlich zu praktischen Dingen kommt. Aber Dinge zu tun ohne Verständnis für das „warum“, kommt mir auch irgendwie falsch vor. Ich habe zu diesem Zeitpunkt auch noch keine Ahnung, wie umfangreich diese Sammlung werden wird. Deshalb schreibe ich die Texte einfach nach Gusto und hoffe, dass sie jeder für sich irgendwie als lesenswert empfinden wird.

WEITERE IFOS:

WWW.MEADOWMARSH.DE

KRITIK UND FEEDBACK WÜRDE MICH SEHR FREUEN:

AELRIC_OF_BATTLE@YAHOO.DE

Schwertkampf in der SCA - Teil 2 in der nächsten Ausgabe

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

„das ist nicht fair“

Schwertkampf in der SCA Teil 2

von Aelric of Battle

Im Kampfsystem der SCA gibt es weder Gewichtsklassen noch Trennung nach Geschlechtern. Hat jemand ein körperliches Handicap, dann wird dem in keiner Weise Rechnung getragen. Man muss einfach akzeptieren, dass es Menschen gibt, die Vorteile haben und andere, die Nachteile haben. Körperliche Faktoren wie Kraft, Größe, Schnelligkeit, Ausdauer usw. werden den Kampf genauso bestimmen wie unterschiedliche Erfahrung, unterschiedliche Möglichkeiten in Form Schlagvarianten, Bewegungsabläufen, Timing. Auch unterschiedliche Waffenkombinationen schaffen manchmal Ungleichgewichte. Und nicht zu vergessen mangelnde Ausrüstung wie zum Beispiel Rüstung, die nicht gut funktioniert oder Waffen und Schilde, die zu schwer oder schlecht ausbalanciert sind. Alle diese Faktoren schlagen sich aber nur in einer statistischen Wahrscheinlichkeit nieder. Letztlich steht das Ergebnis eines Kampfes nie zu 100% fest - wenn es auch sehr zwingend sein kann. Geht man in einen Kampf, bei dem die Wahrscheinlichkeit massiv gegen einen steht, so sollte man nicht versuchen, auf Biegen und Brechen vielleicht doch zu gewinnen. Man sollte 100% geben, vielleicht sogar etwas versuchen, um den anderen zu überraschen. Was man nicht tun sollte, ist „über die eigenen Verhältnisse“ zu agieren und dadurch sich und/oder den Gegner in Gefahr bringen. Stattdessen ist es am sinnvollsten, sich auf das zu besinnen, was man kann und das optimal auszuführen. Man sollte aus dieser Begegnung lernen und sich dafür begeistern, was noch alles möglich ist. Und man kann vielleicht sogar stolz auf sich zu sein, weil man länger überlebt hat als gedacht. Wenn es nicht gerade ein Turnier ist, dann kann man immer auch um Feedback bitten und vielleicht sogar ein Bisschen Lehrzeit hinterher bekommen. und DAS ist dann oft wirklich wertvoll! Veränderung bringen Hausaufgaben, Training, Modifikation der Rüstung und Geduld. Es wäre unrealistisch, zu sagen, dass jeder Mensch ein Top-SCA-Kämpfer werden kann wenn er/sie es nur wirklich will. Aber das ist auch nicht nötig. SCA-Kampf hat noch andere Dimensionen als nur das sportliche Konzept des Gewinnen und Verlierens. Es ist auch ein Spiel, bei dem Menschen durch Menschen beurteilt werden - subjektiv und durchaus auch unter Einbeziehung der spezifischen Merkmale. Es wird immer wieder Momente geben, in denen man mit sich selbst unzufrieden ist, sich nicht weiter entwickelt oder total deprimiert ist, weil ein absoluter Neuling ein Schwert in die Hand nimmt und damit um sich schlägt, als hätte er sein Leben lang nichts anderes getan. SCA-Kampf ist immer ein Wettbewerb. Gewinnen oder Verlieren sind die beiden Optionen. Dabei ist ein einzelner Kampf natürlich nicht besonders aussagekräftig. Wesentlich eindeutiger ist eine Gewinn/Verlust-Verhältnis wie z.B. aus 10 Kämpfen 4 gewonnen, 6 verloren.

Der Wettbewerb ist aber nicht alles:
Man sollte aber nie versäumen, auch einmal zurück zu blicken und sich selbst zu sehen, wie man angefangen hat. was man alles nicht konnte, wie man sich bewegt hat usw.. Wenn man es ein um das andere Mal nicht schafft, gegen einen bestimmten Gegner zu gewinnen, dann mag es auch daran liegen, dass er sich genauso schnell entwickelt wie man selbst. Wenn ich es schaffe, meinen Gegner als Partner zu sehen, der mir als Ansporn dient, mich selbst zu entwickeln, dann kehrt sich alles um: Der Kampf gegen den überlegenen Gegner wird zum Gewinn. Der faire Umgang mit dem Gegner - das Weitergeben von Wissen und Fähigkeiten ist, über alle Unterschiede hinweg, wird das, was uns verbindet. SCA-Kampf ist spektakulär. Die Möglichkeit, die romantische Vorstellung des Ritters in glänzender Rüstung auf sich selbst zu projizieren, ist sehr attraktiv. Leider ist es oft nicht so einfach. Kaum jemand wird als geborener Kämpfer geboren. Wenn ich nicht bereit bin, dafür zu arbeiten, dann werde ich nicht besser werden und es wird auf Dauer auch keinen Spaß machen, denn das Ritterbild funktioniert nur, wenn der Ritter auch zumindest hie und da triumphiere. Aber WENN ich bereit bin, dafür zu arbeiten, dann werde ich auch profitieren, unabhängig von Gewinnen oder Verlieren. SCA-Kampf mag nicht immer fair sein, aber ich glaube daran, dass es jedem Spaß machen kann!

WEITERE IFOS:
WWW.MEADOWMARSH.DE
KRITIK UND FEEDBACK WÜRDE MICH SEHR FREUEN:
AELRIC_OF_BATTLE@YAHOO.DE

Schwertkampf in der SCA - Teil 3 in der nächsten Ausgabe

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Kampfbestimmende Faktoren

Schwertkampf in der SCA Teil 3

von Aelric of Battle

Wenden wir uns den Faktoren zu, die während dem Kampf Beachtung finden sollten. Diese sind deshalb interessant, weil sie es sind, die einen Kämpfer seine Möglichkeiten weitgehend ausschöpfen lassen oder ihn weit unter diesen agieren lassen. Deshalb sollen vor allem sie das Thema dieser Texte sein. Diese Komponenten können strategisch oder mental sein - mal der einen und mal der anderen Seite einen Vorteil verschaffen – und letztlich jeder einzelnen Bewegung das Prädikat „sinnvoll“ oder „unsinnig“ geben. Es sind nicht nur die körperlichen Komponenten, die am Ende zählen, sondern auch durchaus Kreativität, Auffassungsgabe und Körperbewusstsein und andere geistige Fähigkeiten, die sich auf den Kampf auswirken. Auf sportlicher Ebene ist Kämpfen immer ein Bisschen wie Schach mit vollem Körpereinsatz. Ich habe 3 Schwerpunkte, nach denen ich meine Aktionen bewerte bzw., die als Basis meiner Aktionen dienen:

- Initiative - diese möchte ich möglichst behalten
- Festlegung (Commitment) – so wenig und so spät wie möglich.
- Effektivität der Aktion – viel Wirkung bei wenig Aufwand

Initiative:

ist die Fähigkeit, den Kampf zu bestimmen, anstatt ihn vom Gegner bestimmen zu lassen. Sie ist nicht unbedingt an den Angriff gebunden, sondern kann auch aus strategischem Abwarten bzw. sich Verteidigen bestehen, das dazu benutzt wird, den Gegner kennen zu lernen, Lücken in seiner Deckung zu erkennen bzw. ihn aktiv zu einem Fehler zu bewegen. In den meisten Fällen wird die Initiative allerdings durch den Angriff erreicht. Er zwingt den Gegner, sich auf seine Verteidigung zu konzentrieren und gibt ihm dadurch keine Chance, selbst einen Plan zu fassen. Die sinnloseste aller Aktionen ist der Angriff ohne den Versuch, die Initiative zu übernehmen – ein Fehler, der insbesondere von Neulingen mangels anderer Möglichkeiten unternommen wird. Die klassische Variante ist ein Schlag gegen eine bereits geschützte Stelle wie zum Beispiel auf den Schild. Beginne ich einen Kampf so, dann bringe ich mich in Reichweite, öffne meine Deckung und gebe dem Gegner die Möglichkeit, mir völlig ungefährdet dabei zuzusehen. Das ist eine Einladung. Ein weiterer klassischer Fehler ist, die Initiative einfach aufzugeben, weil man eine Denkpause braucht. Ich fahre einen Angriff über eine Sequenz von X Schlägen. Keiner zeigt Wirkung. Dann höre ich einfach auf und stehe da…. nur um im nächsten Moment tot zu sein. Der richtige Weg wäre, die Initiative zu behalten, sich vom Gegner zu lösen und sich in eine sichere Position außerhalb seiner Reichweite zurück zu ziehen. Die Initiative geht auch dann verloren, wenn ich mich immer wiederhole – also berechenbar werde. UND ich kann die Initiative dem Gegner auch aktiv abnehmen, indem ich simultan verteidige und gleichzeitig angreife bzw. sogar die Waffe oder den Arm angreife, der sie führt.

Festlegung (Commitment):

Hier geht es um die Frage meiner Berechenbarkeit durch den Gegner. Je weniger oder je später ich mich auf eine bestimmte Aktion, eine bestimmte Bewegung, ein bestimmtes Ziel festlege, desto schwerer ist es für meinen Gegner, darauf zu reagieren. Dadurch erhöht sich meine Chance auf einen Treffers. Der Optimale Angriff wäre einer, der als solcher gar nicht zu erkennen ist. Da das aber ein Ding der Unmöglichkeit ist, wird der Gegner in den meisten Fällen darauf reagieren können. Deshalb ist es sinnvoll, auch diese Reaktion in den Angriff mit einzubeziehen und ihn entsprechend zu variieren. Habe ich zum Beispiel eine Grundstellung, die einen schnellen harten Schlag auf die linke Seite des Gegners zulässt, aber nur einen langsamen, leichten oder auch durch eine Zwischenbewegung verzögerten Schlag auf seine rechte Seite zulässt, dann habe ich mich bereits fest gelegt und dem Gegner einen Vorteil verschafft. Verlagere ich mein Gewicht auf den vorderen oder hinteren Fuß, dann lege ich mich in diesem Moment auf vorwärts bzw. rückwärts gehen fest, denn ich muss erst das Gewicht verlagern bevor ich ihn anheben kann. Das passiert letztlich immer, wenn ich mich bewege. Es ist nicht möglich, sich nicht fest zu legen … irgendwann muss man es tun. Wenn man es zu früh macht, dann macht man es dem Gegner leicht. Im Extremfall nennt man das „Telegraphing“ man „telegrafiert“ dem Gegner vor Beginn der Aktion, auf was er sich jetzt einzustellen hat. Wege aus der „Festlegung“ sind:

- unterschiedliche Anfangspositionen
- Bewegungen, die im Ansatz gleich aussehen, aber unterschiedliche Ziele haben
- Kombinationen aus Schlägen, die unmittelbar aufeinander folgen so dass zwar der erste Schlag gelesen werden kann, für das Lesen des Zweiten aber keine Zeit bleibt
- der „Fake“, das Antäuschen einer Bewegung, der im Ansatz wie ein Schlag aussieht, aber nicht ausgeführt wird, sondern den Gegner nur zu einer Reaktion verleiten soll, aus der sich eine Möglichkeit ergibt – dadurch, dass ER sich nun festlegt.
- die scheinbare Festlegung – man wiederholt eine Serie von Schlägen und lässt den Gegner glauben, dass er jetzt verstanden hat. Passt er seinen Block der erwarteten Bewegung an, um aus diesem Zeitvorteil einen Vorteil zu erlangen, dann hat er sich festgelegt. Entspricht die nächste Serie nicht der Erwarteten, dann hat er Probleme.

Wie man sich vielleicht denken kann, verlangen manche dieser Punkte komplexe Bewegungsabläufe und müssen deshalb im Training vorbereitet werden. Hier sind die besten Hilfsmittel: Kreativität, Körperbewusstsein (die Fähigkeit, die Bewegungen des eigenen Körpers nach zu verfolgen und auf ihren Fluss zu überprüfen), Zeitlupentempo - und ein Spiegel.

Effektivität

Unter diesem Begriff verstehe ich zum Einen funktionierende Körpermechanik, also Bewegungen, die bei möglichst geringem Energieaufwand möglichst viel Wirkung erzielen. Zu diesem Thema werde ich aber später noch sehr ausführlich kommen. Der zweite Aspekt ist aber die sinnvolle und planvolle Anwendung dessen, was man sich erarbeitet hat bzw. das Unterlassen wenn es wiederholt nicht funktioniert. Das klingt jetzt sehr platt, aber es ist erstaunlich, wie oft man Schlagkombinationen wiederholt, die gegen diesen Gegner gar nicht funktionieren, weil es die sind, die sonst immer funktionieren, oder weil einem schlicht nichts anderes einfällt. Hier ist planvolles Handeln gefragt! Eine Aktion sollte einen Zweck verfolgen im Stil von: „Ich schlage mal da hin und gucke mal, ob sich irgendwo eine Öffnung ergibt“, „Ich erhöhe mal das Tempo, um mehr Druck auszuüben.“, „Ich bin defensiv und gucke mal, ob sich aus seinem Angriff eine Möglichkeit ergibt.“, „Ich wechsle die Distanz und probiere mal, ob ich im Nahbereich besser klar komme.“ oder „Ich bewege mich erst nach links und versuche mit einem Sidestep nach rechts eine

Öffnung zum Rücken zu kriegen.“ und so weiter. Solche Überlegungen entstehen normalerweise während eines Kampfes entweder direkt durch ein kreatives Element, oder durch einen Hinweis, den man von einem anderen Kämpfer erhält oder in der nachträglichen Reflektion dessen, was passiert ist. Hat man eine neue Idee, lohnt es sich immer, sie auszuprobieren. Natürlich wird sie meist nicht funktionieren, aber falls doch kann sie direkt als neues „Werkzeug“ in das Sortiment integriert werden. Hat sie nicht funktioniert, dann mag es auch an den einzelnen Komponenten gelegen haben – falsche Position, falsches Timing, oder weil sie in Kombination mit einer anderen Bewegung verwendet werden sollte, die Vorarbeit leistet und so weiter. Dann kann sie trainiert werden und vielleicht doch noch erfolgreich werden. Eine möglichst große Sammlung von unterschiedlichen „Werkzeugen“ in Verbindung mit dem Training der dazu gehörigen Bewegungsabläufe ist vielleicht der entscheidendste Faktor für den Ausgang eines Kampfes. Auch hier ist es wichtig, sich selbst möglichst oft von außen zu sehen. Nur ist das Mittel in diesem Fall nicht der Spiegel, sondern die Videokamera.
Zusammenfassend kann man sagen, dass der Ausgang des Kampfes also sowohl von körperlichen als auch intellektuellen Faktoren abhängt. Das bedeutet nicht, dass jeder jeden schlagen kann, wenn er hart arbeitet. Eine zierliche Frau von 1,60m Körpergröße wird sich gegen einen 2m Mann mit durchschnittlicher Kampffähigkeit selbst dann schwer tun, wenn sie sehr gut ist. Aber man kann immer die Statistik verändern… das Verhältnis der Gegner, die man schlagen kann gegenüber denen, die man nicht schlagen kann. Oder das Verhältnis der gewonnenen zu den verlorenen Kämpfen gegen einen bestimmten Gegner.
Aus dieser Sicht wird der Gegner zum Partner – zu einer mehr oder weniger fixen Größe… etwas, an dem man wachsen und sich entwickeln kann… im Optimalfall gegenseitig.
Am Schluss ist der Einzige wirkliche Gegner ich selbst.

Aelric

Schwertkampf in der SCA - Teil 4 in der nächsten Ausgabe

Kampfkunst

Die grosse Serie zur Kampfkunst von Aelric of Battle

Das Schwert 1

Schwertkampf in der SCA Teil 4

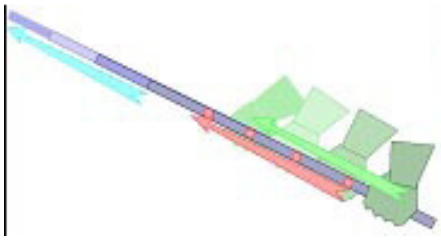
von Aelric of Battle

Was ist ein Schwert? Im Original ist es ein Stück Stahl, das auf mindestens einer Seite eine mehr oder weniger scharf geschliffene Kante hat. Warum Stahl? Warum scharf? Die offensichtlichen Antworten wären, um möglichst hohe Stabilität zu erreichen und, um schneiden zu können. Differenzierter wäre aber, um hohe Stabilität bei relativ geringem Gewicht zu gewährleisten und, um die Wucht des Schlages auf eine möglichst kleine Fläche zu konzentrieren. Ich gebe diese Antworten deshalb so, weil sie für SCA-Schwerter auch übertragbar sind.
Warum? Ein Schlag wird in der SCA zu einem gültigen Treffer, wenn er als gültiger Treffer WAHRGENOMMEN wird. Das geschieht durch die Wahrnehmung von Klang, Bewegung der Rüstung oder Schmerz. Entscheidend für diese Effekte ist aber nicht die Kraft, die das Schwert auf die Eintreffstelle ausübt, sondern die „Wucht“, die sich aus 2 Faktoren zusammensetzt: Masse und Geschwindigkeit. Je höher die Masse des Schwertes und je größer die Geschwindigkeit beim Eintreffen, desto größer die Wucht. Obwohl diese Faktoren meist nicht bewusst bedacht werden, finden sie immer Eingang in das Denken der Kämpfer. Denn das Gewicht des Schwertes ist ganz entscheidend für den Stil eines Kämpfers. Besondern neue Kämpfer verwenden oft sehr lange und schwere Schwerter mit dem Argument, dass ihre Treffer dann besser ‚genommen‘ werden. Obwohl das so sein mag, bezweifle ich dennoch den Sinn dieses Ansatzes. Der Grund liegt darin, dass ein schweres langes Schwert nicht nur mehr Masse beim Einschlag hat - es hat auch mehr Masse beim Beschleunigen... also mehr Trägheit. Der Effekt ist, dass insbesondere mit mangelhafter Technik die Schläge zwar am Ende hart genug, aber auch langsam und dadurch vorhersehbar sind - etwas, was dem Anfänger auch nicht nutzt. Verwende ich ein leichtes Schwert, dann kann ich es schneller beschleunigen, erreiche insgesamt eine höhere Geschwindigkeit und deshalb eine ähnliche Wucht wie das schwere Schwert. Würde es dann nicht Sinn machen, das Schwert so leicht zu machen wie es nur irgend geht? Nein. Ab einem bestimmten Punkt ist das Geschwindigkeitspotential eines Kämpfers ausgereizt und ein auch noch so leichtes Schwert würde sich nicht mehr schneller bewegen (man kann einen kleinen Kieselstein auch nicht weiter werfen als einen großen). Ist die persönliche Maximalgeschwindigkeit erreicht, kann ein Verringern der Masse nur in weniger Schlagwucht resultieren.

Ein kleiner Ausflug in die Physik des (einhändigen) Schwerthiebs so wie ich sie verstehe bzw. beobachtet habe.

Die relevanten Teile für mein Modell sind hier die Spitze (bzw der Teil der Klinge, der das Ziel trifft), der Griff (bzw. die Hand, die ihn führt) und der Schwerpunkt des Schwertes, der irgendwo zwischen diesen beiden Punkten liegt. (Für die Bilder habe ich ein PP-Rohr mit einem Gewicht beschwert und die relevanten Punkte – Ende, Spitze, Schwerpunkt – mit Tape markiert… in der Hoffnung, dass man sie so besser verfolgen kann)

Model 1:



In unserem ersten Model ist das Schwert nach vorne gestreckt. Die Spitze deutet auf das Ziel. Bewegt man die Hand nun auf das Ziel zu, bewegen sich Schwerpunkt und Spitze simultan zur Hand - ein Stich oder Stoss entsteht. Ein Schnitt wäre möglich jedoch auf keinen Fall ein Schlag mit Wucht, denn dazu müsste die Klinge ja vorher ausgelenkt werden.

Modell2:

Die Klinge deutet nicht auf das Ziel, sondern von ihm weg. Bewegt sich die Hand jetzt in absolut gerader Linie auf das Ziel zu, dann sorgt die Masseträgheit dafür, dass die Hand das Schwert geradezu hinter sich her zieht. Das Schwert folgt der Hand, die es „führt". Die Hand (bzw der Knauf falls vorhanden) trifft den Gegner.

Modell 3:

Wieder deutet die Klinge nicht auf das Ziel, sondern in entgegen gesetzter Richtung. Diesmal soll sich die Hand aber im rechten Winkel zum Schwert bewegen (nach unten). Die Masse des Schwertes will wieder der Hand in ihren Bewegung folgen (Hand + Schwerpunkt genau in Bewegungsrichtung). Dazu muss sich der Schwerpunkt aber in einem Bogen um die Hand herum drehen und ein Bewegungsmoment entsteht, das ihn nach vorne Richtung Gegner pendeln lässt. Die Klinge als Verlängerung dieses Pendels gewinnt enorm an Geschwindigkeit und schwingt in Richtung Ziel. Ist die Bewegung schnell genug und weit genug, dann wird die Klinge so schnell, dass sie eine erhebliche Wucht entwickelt, wenn sie irgendwo trifft. Ein Schlag ist entstanden. Das Auslenken des Schwertes, also eine Bewegung der Hand in die Richtung, in die sich am Ende auch die Spitze des Schwertes bewegen wird, steht im Prinzip am Anfang jeder Schlagbewegung. Ausnahmen bilden nur solche, bei denen die Richtung später noch verändert bzw. möglichst lange verschleiert werden sollen. Dort wird der Auslenk-Impuls in eine andere Bewegung integriert.

Fortsetzung auf Seite 12

Fortsetzung von Seite 11

Modell 4:

Wird die Hand nur am Körper entlang nach unten gezogen, habe ich einen guten Hebel, aber die Reichweite beschränkt sich auf die Länge der Schwertklinge. In den meisten Fällen wird ein Schlag aber gegen einen Gegner gerichtet, den ich mit dem Schwert nur dann erreichen kann, wenn ich den Arm ausstrecke und die Klinge nach vorne deutet. Das bedeutet, ich muss meine Hand auf den Gegner zu bewegen und meinen Arm ausstrecken. Ich werfe meine Hand – und damit die Masse des Schwertes Richtung Ziel. Die Bewegung ist jetzt nicht mehr im rechten Winkel, sondern etwas flacher (je nach Grundhaltung und Stil). Dafür ist sie aber länger und die Klinge hat mehr Zeit zum Drehen.

Modell 5:

In diesem Modell soll das Schwert den gleichen Schlag ausführen wie in 4. Allerdings führe ich die Hand dieses mal nicht in gerader Linie zu dem Punkt, der bei 4 meine Endposition war, sondern führe sie in einem Bogen. Das bedeutet, ich visiere im ersten Teil der Bewegung einen Punkt an, der höher liegt und ziehe sie dann nach unten in Richtung Endposition. Was passiert, ist, dass der Schwerpunkt zuerst in Richtung des Gegners beschleunigt wird bevor die Hand das Schwert auslenkt. Dadurch entsteht mehr Vorwärtsbewegung, was in schnellerer Drehung resultiert. Die Spitze des Schwertes kommt also relativ zu der geraden Bewegung früher nach vorne. Je schneller die Bewegung und je enger die Kurve, desto schneller die Drehung. Oft wenn man das Gefühl hat, jemand würde ein Schwert aus der Hand, also nur durch die Kraft seiner Hände und Unterarme bewegen, dann ist es tatsächlich eine sehr kurze und schnelle Kreisbewegung.

Modell 3 – 5 zeigen, dass sich das Schwert beim Schlag ähnlich verhält wie der Wurfarm eines Trebuchets: Ein Kontergewicht (meine Hand, bewegt durch die Muskulatur meines Körpers) bringt den kurzen Teil eines Hebels dazu, um einen Drehpunkt (den Schwerpunkt des Schwertes) zu rotieren, wodurch der lange Teil des Hebels (die Klinge) in entsprechend hohe Geschwindigkeit versetzt wird. Im Gegensatz zum Wurfarm des Trebuchets kann aber sowohl die Zugrichtung des Gegengewichts (Hand) als auch der Drehpunkt (Schwerpunkt) dynamisch verändert werden, wodurch Parameter wie die Rotationsgeschwindigkeit, der Weg der Klinge und auch der Auftreffwinkel verändert werden (können). Diese Bewegung auf der Längsachse wird immer motiviert durch Strecken des Arms. Der Winkel des Schlages entspricht dabei dem des Unterarms relativ zum Ellenbogengelenk.

Der Text zu den Grundlagen des Schwertes, die Art, wie es sich bewegt usw. ist recht umfangreich geworden. Aus diesem Grund musste ich ihn leider in 2 Teile zerschneiden und will den letzten Absatz der ersten Hälfte als Ausblick verwenden auf das, was der Inhalt der 2. Hälfte sein wird. Querrotation, Balance, Zusammenfassung, Kontruktion

To be continued…..
Aelric

Besonders bedanken möchte ich mich bei meinem 8-jährigen Sohn Eric, der (mit Stativ) die Bilder gemacht hat.

Schwertkampf in der SCA - Teil 5 in der nächsten Ausgabe

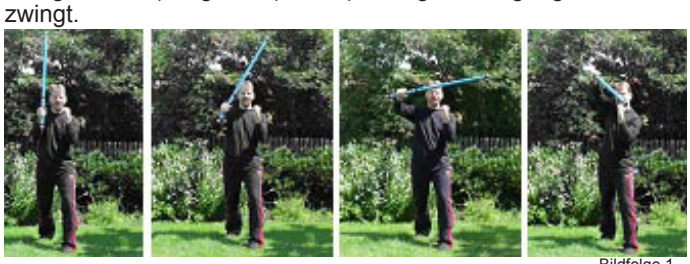
DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Das Schwert 2

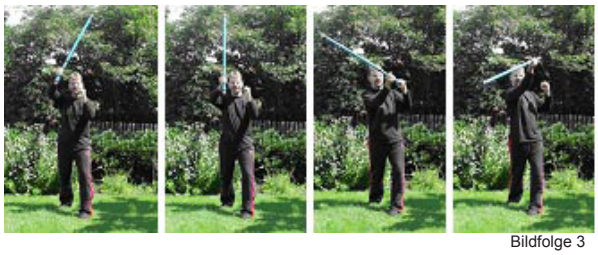
Schwertkampf in der SCA Teil 5

Querrotation

Im letzten Text habe ich mich recht intensiv mit der Rotation des Schwertes in Längsrichtung befasst. Es gibt aber auch die Möglichkeit der Bewegung in einer weiteren Achse: Die vorher beschriebene Hebelbewegung war in Richtung der Schneide. Es ist aber auch möglich das Schwert seitlich auszulenken. Halte ich das Schwert senkrecht vor mich, so kann ich es vorwärts/rückwärts bewegen (Schlag/Return) aber auch rechts/links. Diese Bewegung kann dazu benutzt werden, um die Klinge in einem anderen Winkel eintreffen zu lassen, als dem, den sie im Ansatz des Schlages hatte:
Modell 6:
Ich halte das Schwert gerade über meinen Kopf und schlage gerade nach vorn (auf den Helm meines Gegners). Verändere ich die Bewegung auf die Art, dass ich sie in einem Bogen führe – zuerst Richtung 6:00 Uhr um sie dann Richtung 5:00 bzw. 4:00 Uhr auszulenken, dann folgt die Klinge der Bewegung und trifft vielleicht die gleiche Stelle, nur dass sie dabei Richtung 11:00 bzw. 10:00 Uhr deutet. Ich werde in späteren Texten diese Auslenkung mit dem Begriff „Querrotation“ bezeichnen. Gemeint ist dann die Änderung der Ausrichtung der Klinge während des Schlages (oder des Returns). Charakteristisch für querrotierte Schläge ist eine (vom Gegner aus gesehene) bogen – (oft „U“) förmige Bewegung der Hand, die das Schwert auf seinem Weg nach vorn in eine andere Achse zwingt.


Bildfolge 1

Bildfolge 2


Bildfolge 3

Unterschiedliche Balance:

Wie vorher angesprochenen Mechanik ergibt, wäre ein Schwert, dessen Schwerpunkt direkt im Griff liegen würde(indem man die Klinge durch ein gleichschweres Gegengewicht kompensiert), völlig unbrauchbar. Die Wucht dieses Schwertes wäre maximal die eines Boxschlages und das auch nur dann, wenn die Hand direkt treffen würde. Träfe die Klinge, würde sie schlicht ausweichen. Nur wenn zwischen der Hand und dem Schwerpunkt eine Strecke liegt, entsteht der Hebel, durch den das Schwert angetrieben werden kann. Je weiter der Schwerpunkt sich von der Hand Richtung Spitze entfernt, desto langsamer dreht das Schwert. Der kurze Hebel wird immer länger, was durch höhere Geschwindigkeit, längeren Weg kompensiert werden muss. Oder auch dadurch, dass sich die Hand im Bogen bewegt und damit den Rotationspunkt dynamisch näher Richtung Hand verlagert . Ein Schwert, das den Schwerpunkt direkt an der Spitze hätte, wäre nur noch durch ganz lange Kreisbögen zu bewegen und extrem langsam. Man kann diesen Effekt aber nutzen, um ein Gefühl für den Schwung des Schwertes zu bekommen – indem man es einfach herum dreht und den Korb als Gewicht schwingen lässt. Die so entstandene absolut vorderlastige Waffe lässt sich mit falscher Technik nicht mehr bewegen. (Die in diesen Texten befindlichen Bilder sind nicht aus einer flüssigen Bewegung heraus genommen, sondern positioniert. Trotzdem kann man glaube ich gut sehen, wie das jetzt vorn beschwerte Rohr der Hand eher langsam folgt und sehr spät nach vorn pendelt).

Bildfolge 4

Ein längeres Schwert wird also primär nicht dadurch langsamer, dass es mehr Masse hat, sondern vor allem auch dadurch, dass sich der Schwerpunkt von der Hand entfernt. Allerdings ist das Gesamtgewicht des Schwertes auch durchaus relevant, weil es ja nicht nur für die Schläge, sondern auch die Rückhol- und Drehbewegungen in Querrichtung (Querrotation) von Bedeutung ist. Hier wirkt sich auch die Masseverteilung aus: Ein schwerer Korb (Baskethilt) konzentriert einen größeren Teil des Schwertgewichts am Ende (und durch die Verlegung des Schwerpunktes parallel ans andere Ende). Ein Schwert mit einem schweren Hilt oder Knauf ist deutlich weniger drehfreudig um die Querachse. Noch ein weiterer Aspekt sei hier erwähnt: Bei Schlägen, die mit der Rückseite der Klinge treffen (meist von hinten gegen Bein, Körper oder Kopf) sog. „Wraps“, kommt eine Technik zum Einsatz, bei der die Hand sich kurz vor dem Treffer sogar wieder auf mich zu bewegt. Die Klinge beschreibt dabei eine Kreisbewegung von mehr als 200° und trifft quasi während des Returns. Dieser Schlag lässt sich umso leichter ausführen je größer die Entfernung Hand – Schwerpunkt ist.

Fortsetzung auf Seite 16

Zusammenfassung:

1. Ein Schlag entsteht durch eine Dreh- oder Pendelbewegung von Hand und Klinge um den Schwerpunkt. Deshalb kann er nur entstehen, wenn die Klinge vom Gegner weg zeigt oder diese Position zumindest durchläuft.
2. Ein schweres Schwert ist nicht notwendigerweise der Schlüssel zu einem harten Treffer
3. Die Balance bestimmt die Bewegungsmechanik
4. Schwertschläge können Längs- UND Querrotation kombinieren.
5. Bogenförmige Bewegungen sind zwar weiter, also langsamer, produzieren aber dafür mehr Wucht.
6. Je „spitzenlastiger“ das Schwert, desto leichter der „Wrap“.

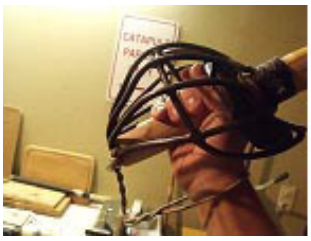
In den meisten Fällen werden Unterschiede in Balance und Gewicht automatisch ausgeglichen. Man muss nicht eine andere Technik erlernen oder bewusst dem Schwert zuordnen. Es fühlt sich einfach nur anders an. Dieser Text beschäftigt sich absichtlich nur mit der Mechanik des Schwertes – nicht mit der des Körpers. Diese Überlegungen sollen als Grundlage bzw. Referenzen dienen, auf die ich mich später beziehen möchte. Denn die Frage, wie genau man die Hand (und damit das Schwert) mit hoher Geschwindigkeit und Kraft in effektiver Art bewegt, wird das Thema eines anderen Textes sein.

Konstruktion:

Schwerter sind sehr individuell. Deshalb versuche ich hier nur ein paar grundsätzliche Tips zu geben, die sich mir im Laufe der Zeit als nützlich erwiesen haben.
Wie ich ein Schwert baue:
1. Ich beginne damit, dass ich mir das Rattan genau anschaue. Ich checke den Durchmesser und auch die Biegung(en). Dann entscheide ich, welcher Teil der Stange zu meinem Schwert werden soll und schneide sie auf die gewünschte Länge.
2. Anschliessend messe ich aus der Länge die Mitte heraus und lege die Stange genau dort auf eine Kante – um herauszufinden, welche Hälfte die schwerere ist. Diese Seite wird meine Griffseite.
3. Als Nächstes packe ich die Stange im Bereich des späteren Griffs und schwinge sie in typischen Bewegungen, wobei ich sie so locker in der Hand halte, dass sie sich noch drehen kann. Auf diese Weise definiert sich die Richtung der Klinge… die Hauptschlagrichtung. Diese markiere ich mit Bleistift durch ein schlankes Dreieck auf dem Hirnholz der Griffseite. So finde ich sie immer wieder. Ein Schwert mit einer Biegung zur Seite ist etwas extrem Lästiges, da es diese Seite bei jedem Schlag nach hinten drehen will.
4. Dann setze ich probeweise den Baskethilt auf das Schwert und markiere den Griffbereich. Die Art, wie Griffe bearbeitet werden, ist sehr individuell. Ich selbst feile ihn grob (abgerundet) dreieckig, wobei die schärfste Kante in Richtung der Klinge ist und später in der Biegung meiner Finger zum Liegen kommt.

5. Jetzt schiebe ich den Korb zusammen mit meinem Handpolster (das liegt vor der Hand im Korb und schützt gegen harte Schläge entlang der Klinge auf den Hilt) auf das Schwert und befestige den Korb durch jeweils eine Holzschraube, die durch die Bohrungen der beiden Laschen geschraubt werden. Diese dienen nur dazu, ein Drehen oder verschieben des Korbs auf dem Schwert zu verhindern. Anschliessend verbinde ich die Laschen des Korbs mit der Stange, indem ich sie mit „Schnüren“ aus zusammen gedrehten Duct tape umwickele, das ich dann einfach noch einmal normal überklebe.

Ich bevorzuge diese Variante gegenüber Schlauchschellen oder Strappingtape, weil das Ducttape in der Drehung elastisch bleibt. Bei Aufschlag läuft ein gewaltiger Schock durch die Rattanstange. Jede starre Verbindung wird entweder superstabil und damit sperrig oder schwer sein – oder früher oder später brechen. Noch ein Wort zu der Konstruktion des Basket-Hilts: Sollte dieser einen Ring oder eine andere Konstruktion haben, die den Knauf komplett umschliesst und dort deutlich aufträgt, dann würde ich das ändern. Diese Verdickung verringert den Winkel, in dem das Schwert nach vorne gestreckt werden kann. Wenn das Schwert bei normalen Bewegungen auf Halbhandschuh oder Hand drückt, dann ist es extrem anstrengend, es dann noch in der Hand zu behalten und es tut auf die Dauer auch weh. Im Zweifel bevorzuge ich 1cm weniger Schutz gegenüber einem Bewegungshandicap.



Ich glaube, mit den letzten beiden Texten habe ich das Thema „Schwert an sich“ ganz umfassend behandelt und konnte vielleicht ein paar Punkte anbringen, über man bisher nicht so genau nachgedacht hatte. ICH hatte es jedenfalls teilweise nicht.
Aelric

Schwertkampf in der SCA - Teil 6 in der nächsten Ausgabe

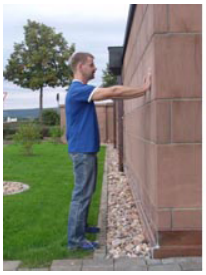
DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

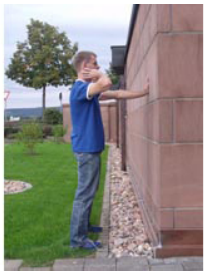
Bewegung Teil 1 - Die Kraftübertragung

Schwertkampf in der SCA Teil 6

Zuerst möchte ich wieder ein paar grundsätzliche Überlegungen anstellen:
Wie wir in Teil 4 und 5 gesehen haben, kann nur dann Energie in das Schwert übertragen werden, wenn die es führende Hand eine gewisse Strecke zurück legt. Erinnern wir uns: Für die Wucht des Treffers sind die beiden Faktoren Masse (des Schwerts) und Geschwindigkeit relevant. Da die Masse ein Fixum ist, kommt es also darauf an, sie möglichst schnell werden zu lassen. Für diese Beschleunigung ist eine Kombination von Kraft und Weg verantwortlich: Je größer die Kraft, desto kürzer kann der Weg sein – je länger der Weg, desto geringer der Kraftaufwand. Besonders kräftige Menschen (oder solche, die schon lange kämpfen und deren Bewegungen extrem ökonomisch sind) können es sich leisten, sehr kurze Bewegungen zu machen. Aber selbst diese laufen Gefahr, Muskulatur und Gelenke zu überlasten. Alle anderen – und besonders Anfänger – sollten sich darauf konzentrieren, lange Bewegungen zu machen. Dadurch wird die Gefahr von Verletzungen geringer und die ihnen zur Verfügung stehende Kraft wird maximal eingesetzt. Schauen wir nun auf Möglichkeiten zur Bewegung unserer (Schwert-)Hand und durch welche Muskelgruppen sie bewegt werden können: Für alle folgenden Übungen wird die rechte Hand als Schwerthand angenommen (ich bin Rechtshänder). Linkshänder müssen also spiegeln. Wird die linke Hand nicht explizit benötigt, dann sollte man sie mit angewinkeltem Arm auf Schulterhöhe halten. Beschwert man sie zusätzlich durch ein Gewicht wie zum Beispiel eine volle Wasserflasche oder eine nicht zu schwere Hantel, dann gewöhnt man sich gleich an das Gewicht des Schilds.

Übung 1:
Ich stelle mich vor eine Wand und strecke die Hände auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen lege ich beide auf die Wand und beuge den Körper weder nach vorn oder nach hinten. Ziehe ich jetzt meine Schwerthand zurück und lege sie mit der Handfläche seitlich an meinen Hals und dann wieder zurück zur Wand, so entspricht der dabei zurückgelegte Weg der Maximalstrecke, die meine Hand allein durch Strecken und Beugen des Armes zurück legen kann.



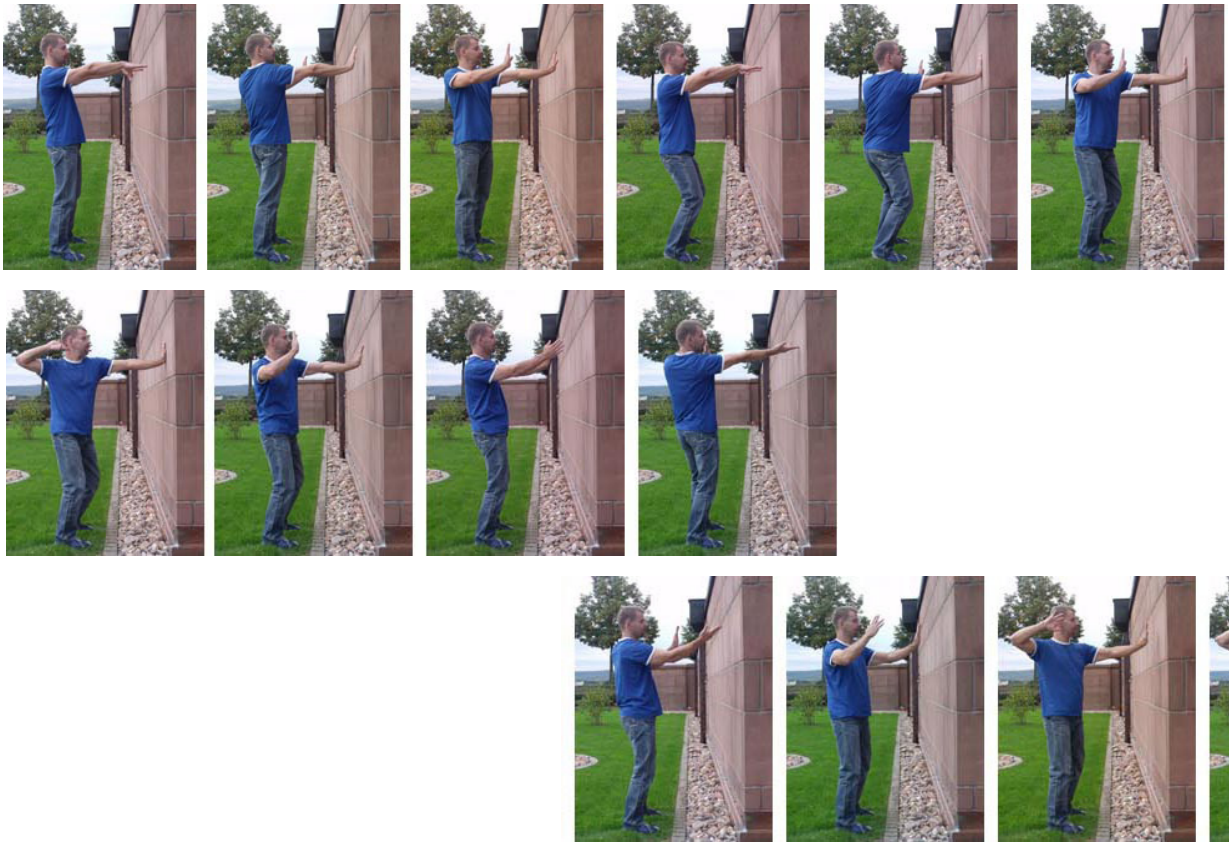


Übung 2:
Jetzt trete ich soweit zurück, dass nur noch die Fingerspitzen die Wand berühren.
Als nächstes versuche ich die Handfläche einer Hand wieder auf die Wand zu legen ohne mich nach vorn zu beugen.
Das gelingt nur, indem ich die Schultern bewege. Die eine Hand kommt nach vorne, die andere um die gleiche Strecke zurück. Ich kann abwechselnd die linke oder die rechte Handfläche auf die Wand legen, aber nicht beide gleichzeitig. Dieser Weg kommt aus einer Drehung des Oberkörpers bzw. der Schultern. Schaue ich genau hin, so stelle ich fest, dass es nicht nur der Oberkörper ist, der sich verdreht (obwohl das auch möglich wäre), sondern dass es die Hüften sind, die sich mit den Schultern drehen.

Übung 3:
Jetzt vergrößere ich den Abstand um weitere ca. 3cm. Ich kann die Wand jetzt nicht mehr mit beiden Fingerspitzen berühren und auch nicht mehr eine Handfläche auflegen. Die Hüft- und Schulterdrehung reicht nicht mehr aus. Jetzt winkele ich die Knie etwas an. Der Hintern kommt dabei etwas tiefer – so als würde man sich bei einem sehr hohen Stuhl auf die Kante setzen.
Führe ich die Übung jetzt wieder aus, dann kann ich die Handfläche wieder auflegen, weil ich durch das Abwinkeln der Knie etwas mehr Flexibilität in der Hüfte bekommen habe.
Jetzt ziehe ich die Schwerthand soweit zurück wie es geht und von dort aus wieder zur Wand – hin und her. Dabei erspüre ich den Weg, den die Hand zurück legt.

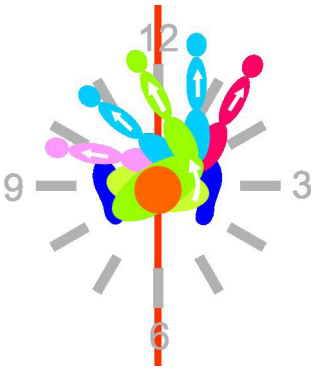
Bilder auf der folgenden Seite

Fortsetzung auf Seite 18

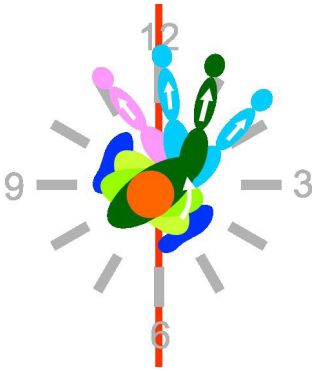


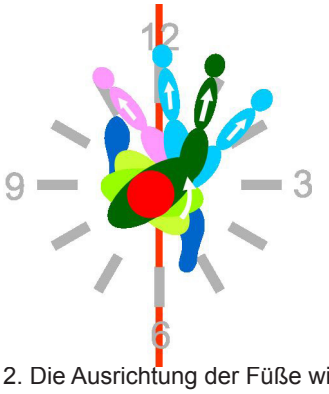
Übung 4:
Ich vergrößere den Abstand zur Wand so viel, dass selbst mit gebeugten Knien nur noch die Fingerspitzen die Wand berühren. Jetzt ziehe ich die Hand wieder möglichst weit zurück und lege die Fingerspitze des Mittelfingers auf meinen Hinterkopf. In dieser Position ist der Ellenbogen sehr hoch und die rechte Seite der Brustmuskulatur ist angespannt. Ich bewege die Hand jetzt wieder nach vorn so dass die Fingerspitzen die Wand berühren und Handfläche nach oben zeigt. Dabei ist besonders wichtig, dass der Ellenbogen die Führung übernimmt – sich von möglichst weit hinten nach möglichst weit vorne (bzw. links) bewegt damit die Handfläche sehr früh nach oben ausgerichtet werden kann (so dass die ganze Zeit ein Ball darauf liegen könnte). Später wird es diese Bewegung sein, die dem Schwert die Drehbewegung gibt, die es braucht damit die Klinge nach vorne pendelt (siehe Text 3!). Auf dem Weg zurück zum Hinterkopf streiche ich mir von der Stirn aus mit der flachen Hand über die Haare. Die Grundbewegung des „Flat snap“ (eines waagerechten Schlages gegen die linke Kopfseite) und der dazu gehörigen Rückholbewegung (Return) ist entstanden.

Übung 5:
Achsen und Kraftübertragung. Ich stelle mir vor, ich stehe auf dem Zifferblatt einer Uhr. Mein linker Fuß steht auf 9:00“, mein rechter auf 3:00. Meine Front ist auf 12:00 ausgerichtet. Meine Füße stehen parallel zu der Linie 12:00 – 6:00. Bewege ich meine rechte Hand in Richtung der 12:00, dann dreht sich meine Hüfte im Gegenuhrzeigersinn. Jetzt versuche ich meine Hand (immer auf Schulterhöhe) in Richtung der anderen Ziffern zu bewegen. Ich stelle fest, dass dies in einem Bereich von fast 9:00 bis ca. 1:00 recht gut möglich ist. Ab 2:00 weicht die Richtung, in der die Hand bewegt wird, zu stark von der Richtung der Schulter ab und es fühlt sich irgendwie falsch an.
Das bedeutet, dass ein Ziel, dass ich effektiv treffen kann, möglichst auch in diesem „angenehmen“ Bereich liegen sollte. Die opti-



male Position für meinen Gegner wäre als nicht 12:00, sondern 11:00. Da ich in meinem Denkmodell aber die Ausrichtung auf 12:00 beibehalten möchte, bewege ich den linken Fuß auf die 10:00 und den rechten auf 4:00. Dafür gibt es 2 Möglichkeiten, die beide richtig sind:
1. Die Fußspitzen drehen sich mit der Achse. Die Ausrichtung der Füße ist als parallel zu der Linie 1:00 - 7:00.





2. Die Ausrichtung der Füße wird beibehalten und bleibt parallel zu der Linie 12:00 – 6:00.

Strecke ich die Hand jetzt wieder in Richtung 12:00, so kann ich fühlen, dass die rechte Hüfte sich ebenfalls genau in dieser Richtung bewegt. Beginne ich diese Bewegung in der tiefen (abgesetzten) Haltung, dann kann ich diese Vorwärtsbewegung sehr gut motivieren, indem meine Muskulatur im Hintern den Oberschenkel nach hinten zieht und ich das rechte Bein zusätzlich strecke.
Somit habe ich eine effektive Kraftübertragung vom Boden durch die rechte Körperseite bis zur Hand:
Strecken des Beins und Po bewegen Hüfte - Hüfte bewegt Torso - Torso bewegt Schulter - Schulter bewegt Arm - Arm streckt sich und bewegt Hand.
Die Hand wird also letztlich überwiegend durch die starke Muskulatur von Bein und Po sowie die relativ starken Muskeln von Brust und Armem bewegt, während die Muskelgruppen dazwischen nur Haltearbeit leisten und die Spannung weitergeben müssen.

Übung 6:
Vermeidung eines Fehlers. Die Stellung der Füße auf der Uhr wie bei Übung 6: Jetzt drehe ich die Spitze des rechten Fußes im Uhrzeigersinn während der linke einfach stehen bleibt. Während ich die Bewegung Grad für Grad ausführe, überprüfe ich die Funktion meiner Hüfte. Bilden die Ausrichtungen der beiden Füße zueinander einen Winkel von ca. 90°, dann kann sich die Hüfte nahezu nicht mehr bewegen. Das ändert sich erst wieder, wenn sich bei der Drehung der Hüfte die Ferse des rechten Fußes anhebt und der Fuß seine Ausrichtung ändern kann. Deshalb empfehle ich, darauf zu achten, dass nicht nur jede Grundstellung, sondern auch möglichst jede Position, die später zum Gegner eingenommen wird, eine parallele Fußstellung aufweist.

Übung 7:
Die Gegenbewegung (Basis-Rückhand-Bewegung Arm). Ich lege den Daumen meiner Schwerthand auf meine Nase und den Zeigefinger auf meine RECHTE Stirn. Diese Position kommt einem sehr sonderbar vor, sorgt aber dafür, dass der Ellenbogen in eine Position sehr weit oben und links bewegt werden muss – etwas, wovon wir später profitieren werden. Jetzt strecke ich den Arm gerade (auf Schulterhöhe) nach vorne so dass bei ausgestrecktem Arm die Handfläche nach unten deutet. Auch hier muss der Ellenbogen wieder führen – sich also zuerst nach rechts bewegen. Auf dem gleichen Weg führe ich sie wieder zurück zur Ausgangsposition.
Übung 8:

Basis-Rückhand-Bewegung Hüfte. Ich erreiche die Ausgangsposition, indem ich die „Flat snap“- Bewegung aus Übung 4 ausführe und mit ausgestrecktem Arm verharre. Die Hüfte hat ihre maximale Drehung im Gegenuhrzeigersinn (ich nenne es Vorwärtsdrehung) erreicht. Jetzt bewege ich die Hand in gerader Linie zu der Ausgangsposition von Übung 7 (Nase und Stirn) und führe den 2. Teil der Übung 7 zusammen mit einer Rückwärtsdrehung (im Uhrzeigersinn) der Hüfte aus. Die Hüfte wird in diesem Fall durch die Po- und Bein-Muskulatur des linken Beins motiviert. Jetzt die Hand wieder zurück zum Gesicht und die Hüfte wieder vorwärts drehen.

Übung 9:

Abwechseln. Habe ich Übung 8 soweit automatisiert, dass ich nicht mehr groß über ihren Bewegungsablauf nachdenken muss, dann kann ich sie mit Übung 4 abwechseln. Start: Hinterkopf; Hüftdrehung nach vorne und Ausstrecken der Hand mit Handfläche nach oben; Hand zum Gesicht; Hüftdrehung rückwärts und Ausstrecken der Hand mit Handfläche nach unten; Hand zurück über die Haare zum Hinterkopf.
Stellt man sich die Handkante als Schwertklinge vor, dann kann man wahrscheinlich schon gut den Zweck dieser Mechanik erkennen.

Wie wir gesehen haben, ist die Bewegung von Hüfte und Schulter ein ziemlich elementarer Teil des Schwert-Antriebs. Deshalb sollte man, abgesehen von ein paar Ausnahmefällen, die zu fortgeschrittener Technik gehören, immer darauf achten, dass man sich weder nach vorne beugt noch nach hinten zurück lehnt. Ich gehe davon aus, dass sich die Drehbewegung der Hüfte mehr oder weniger auf einer waagerechten Ebene abspielt… oder um eine senkrechte Achse. Ist der Oberkörper nach vorn gebeugt, dann schwingt er entweder um diese Achse was enorm Energie kostet. Alternativ kann es auch dazu führen, dass Hüfte und Schulter um unterschiedliche Achsen drehen, was die Kraftübertragung auch enorm verschlechtert. Das Gleiche gilt für die Rückenlage, die besonders dann zu sehen ist, wenn Kämpfer mit sehr großen und schweren Schilden antreten. Der Oberkörper dient dann als Gegengewicht für den Schild und der wird dann quasi auf der Brust abgelegt. Den Kämpfern ist es dann nicht bewusst, dass sie dadurch fast am Boden festgenagelt sind. Oft ist es gar nicht die Frage, wie viel Kraft zur Verfügung steht, sondern, ob die zur Verfügung stehende Kraft optimal eingesetzt wird. Sind die Bewegungen ökonomisch? Kann ich sie vielleicht so modifizieren, dass noch zusätzliche Muskeln daran beteiligt werden können? Haben sie „Fluss“ – „Ästhetik“ – runde Übergänge? Behindert mich meine Rüstung massiv? Wertvolle Fragen führen manchmal zu überraschenden Ergebnissen. Manchmal muss man sich um sich zu entwickeln von lieb gewordenen Ausrüstungsteilen (z.B. Schild, Rüstung) oder gar einem ganzen Stil trennen…. Man kann ja immer zurück, falls es nicht funktioniert.
Mut zum Neuanfang!
Mut zur zeitweisen Verschlechterung!
Aelric

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Bewegung Teil 2 - Die Kraftübertragung

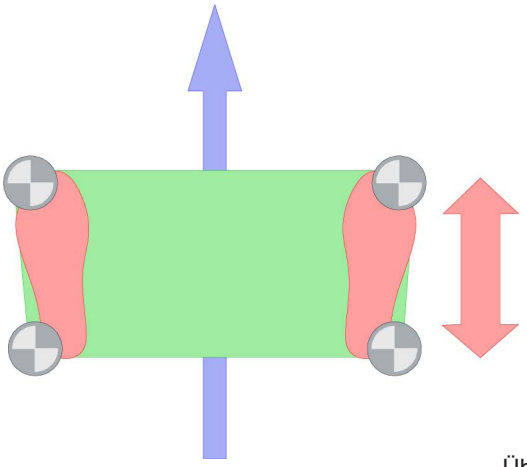
Schwertkampf in der SCA Teil 7

Footwork

Nachdem ich mich in Teil 4 eher allgemein der Frage von Kraftquelle und Kraftübertragung gewidmet habe, soll es jetzt etwas praktischer werden. Dieser Teil soll sich mit der Bein- bzw. Fußarbeit beschäftigen. Als Hilfsmittel für Positionierung und Ausrichtung verwende ich wieder die Uhr. Ich beginne wieder mit ein paar Übungen:

Übung 1:

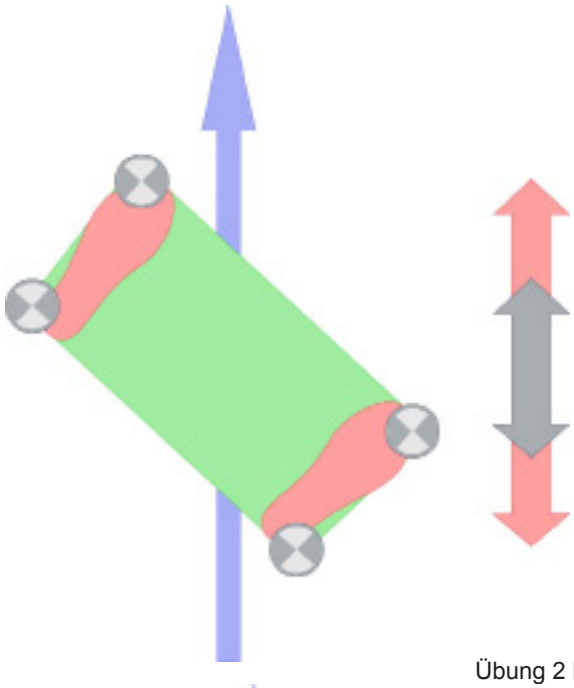
Ich stelle einen Fuß auf 9:00, den anderen auf 3:00… ungefähr schulterbreit auseinander. Mein Oberkörper ist aufrecht, die Knie leicht gebeugt. Die Füße sind auf „12“ ausgerichtet. Jetzt verlagere ich das Gewicht auf den linken Fuß indem ich die Hüfte in diese Richtung schiebe. Der Oberkörper bleibt senkrecht. Auf die gleiche Art verlagere ich das Gewicht jetzt auf den rechten Fuß und nach vorne und hinten. Ich stelle fest, dass sich mein Schwerpunkt über einer Fläche bewegen kann, die ein Rechteck bildet, dessen Ecken durch jeweils die Zehen und Fersen des linken und rechten Fußes beschränkt werden. Verschiebe ich meinen Schwerpunkt über die Grenzen dieser Fläche, dann kippe ich und muss einen Ausfallschritt in Kipprichtung machen um mich wieder zu fangen. Ich bin nicht mehr in der Balance. Immer dann, wenn ich durch Unachtsamkeit oder meinen Gegner zu einem solchen Schritt gezwungen werde, lege ich mich fest (Ich kann nur mehr in die Richtung gehen, in die ich sonst fallen würde) oder im schlimmsten Fall entsteht sogar ein Moment relativer Hilflosigkeit, denn ich muss erst die Balance zurück gewinnen bevor ich wieder effektiv (re-)agieren kann. - siehe Bild Übung 1



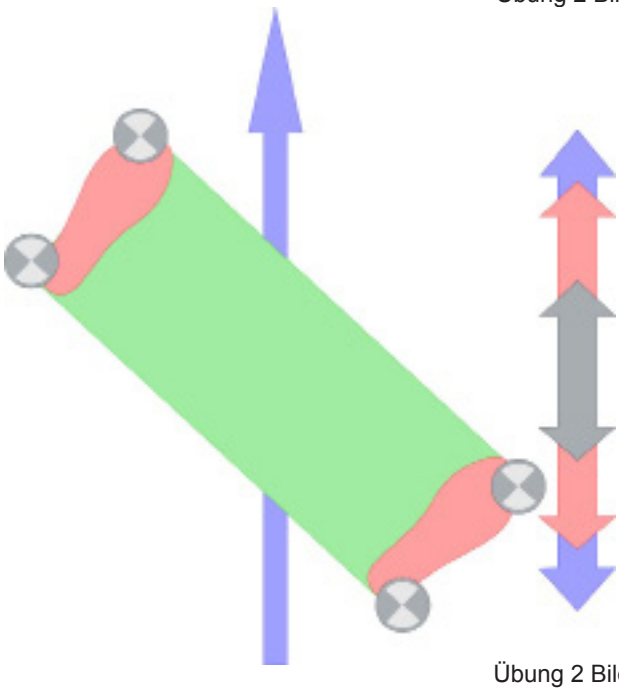
Übung 1

Übung 2:

wie Übung 1, allerdings stelle ich die Füße diesmal auf 11:00 und 5:00. Im Prinzip ändert sich nichts, denn der Bereich, über dem ich meinen Körper in der Balance halten kann, ist ziemlich gleich groß. Was sich aber ändert, ist die Ausrichtung. Je mehr sich meine Füße der 12:00 und 6:00 Position nähern, desto mehr Stabilität gewinne ich auf der vorwärts/rückwärts Achse und bezahle dafür mit Instabilität seitwärts. Je weiter der Abstand zwischen meinen Füssen, desto grösser das Feld in dem ich in der Balance bin. So viel für den Moment zum „Stehen“. - siehe Bild 1 und 2



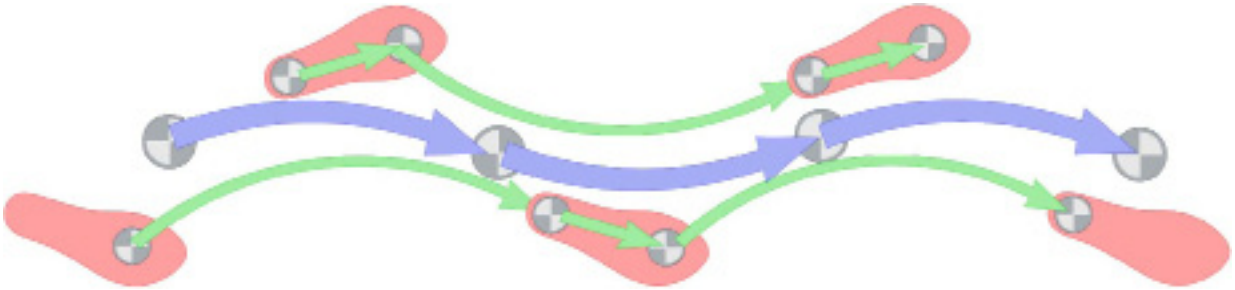
Übung 2 Bild 1



Übung 2 Bild 2

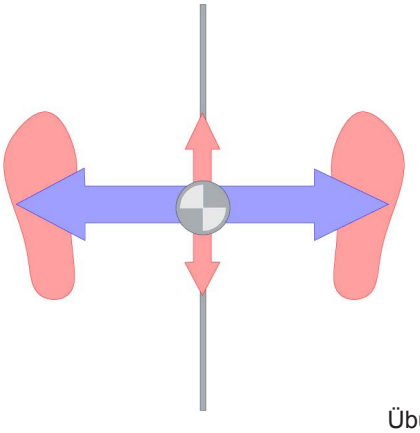
Ein paar Überlegungen zum „Gehen“: Was passiert denn dabei genau? Ich setze einen Fuß vor den anderen – aber nicht nur: Bevor ich nämlich einen Fuß vom Boden heben kann, muss ich ihn entlasten. Ich verlagere das Gewicht auf den Fuß, der stehen bleibt, und von dort aus zu dem Punkt, an dem ich den anderen Fuß absetzen werde. Je weiter der Abstand zwischen meinen Füssen, desto weiter ist dieser Weg. Dadurch ergibt sich die allgemeine Regel: Je weiter der Stand, desto mehr Stabilität und desto weniger Mobilität. -siehe Bild 3

Fortsetzung auf Seite 18



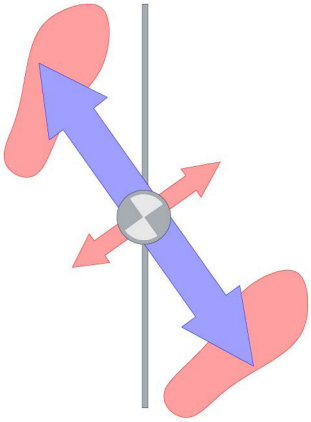
Übung 2 Bild 3

Wie genau verlagere ich mein Gewicht? Stehen die Füße nebeneinander in 9:00 / 3:00 Position, so verlagere ich das Gewicht rechts/links über die Hüfte (recht effektiv) und vorwärts über die Fußgelenke (sehr ineffektiv). - siehe Bild 4



Übung 2 Bild 4

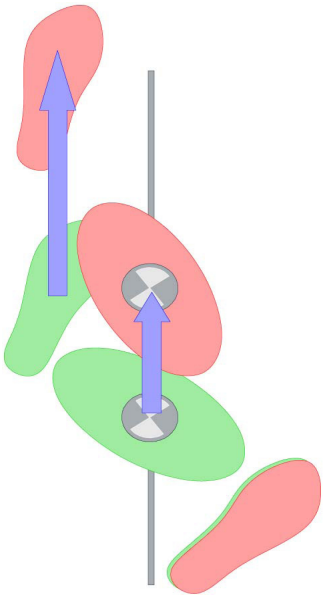
Stehe ich in einer 11:00 / 5:00 Position, dann kann ich das Gewicht entlang dieser Achse sehr gut verlagern dafür aber in der 8:00 / 2:00 Richtung so gut wie gar nicht. - siehe Bild 5



Übung 2 Bild 5

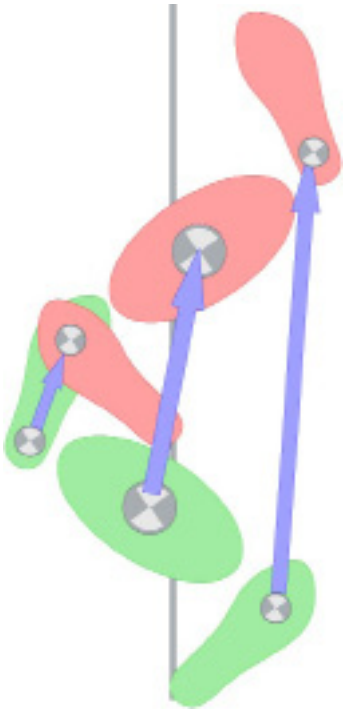
Warum ist eine diagonale Position trotzdem zu bevorzugen? Zum Einen, weil sie eine effektivere Ausrichtung zum Gegner hat: Sowohl Angriff als auch Verteidigung sind meist mit vorwärts/rückwärts - Bewegungen verbunden, weil man beim ersten sich selbst in eine günstige Schlagdistanz bringen will und sich beim Zweiten aus der des Gegners entfernen möchte. Zum Anderen sind auch aus dieser Position sehr schnelle Seitwärtsbewegungen möglich. Was man dazu tun muss, ist im Wesentlichen, einen Fuß anzuheben. Das Gewicht, vorher auf zwei Beine verteilt, wird automatisch in die Richtung kippen, in der es nicht mehr gestützt wird. Das andere Bein streckt sich leicht entweder über Knie oder Fußgelenk und schiebt den Körper in die Richtung, in die sich der andere Fuß bewegt. Ist dieser wieder auf dem Boden wird wieder vollständige Stabilität erreicht. Dadurch ergeben sich naturgemäß zwei verschiedene Schrittarten:

- solche, bei denen der vorderer und Hinterer Fuß auch nach dem Schritt noch die gleichen sind (shuffle) - siehe Bild 6



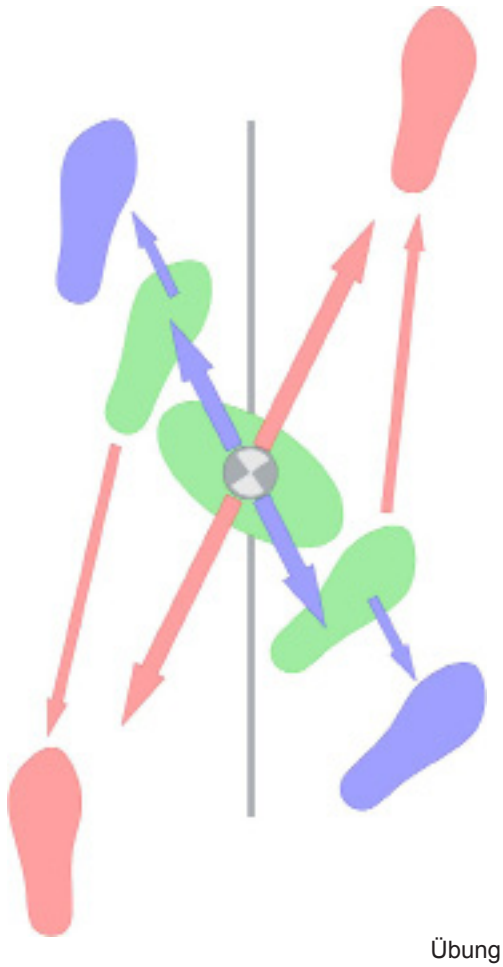
Übung 2 Bild 6

- solche, bei denen der hintere Fuß zum vorderen wird und der vordere zum hinteren (Schritt) - siehe Bild 7



Übung 2 Bild 7

Aus einer 11:00 / 5:00 Position wären also die Richtungen vorne/links und hinten/rechts Shuffles und die Richtungen vorne/rechts und hinten/links Schritte. - siehe Bild 8



Übung 2 Bild 8

In den meisten Fällen werden Shuffles einzeln vorkommen und von Schritten gefolgt sein. Schritte kann es viele hintereinander geben. „Shuffles“ ändern nicht die Richtung der Hüfte. Das bedeutet, ich kann mich relativ zum Gegner bewegen, und meinen Oberkörper und damit natürlich auch Schwert und Schild relativ unbewegt lassen – ich muss meine Position nicht aufgeben. Bei jedem „Schritt“ ändert sich die Richtung meiner Hüfte und damit tendenziell auch meiner Schulter - mit allen Vor- und Nachteilen, die sich für Angriff, Defensive und Bewegungsmuster ergeben. Ein erfahrener Kämpfer wird sich immer sehr genau überlegen, wie er bei einem bestimmten Angriff zu seinem Gegner stehen will. Fußarbeit beim Kämpfen bedeutet also nicht nur das Aufrechthalten bzw. Überwinden des Abstands zum Gegner. Ich will auch eine bestimmte Stellung relativ zum Gegner einnehmen, die es mir ermöglicht ihn möglichst effektiv zu kontrollieren bzw. zu attackieren.

Das Hauptproblem hierbei ist die Unberechenbarkeit des Gegners. Wenn ich mich bewege, wird der Gegner wahrscheinlich reagieren und steht dann nicht mehr dort, wo es für mich optimal wäre. Das bedeutet, ich muss entweder meinerseits auf seine Reaktion reagieren und meine Bewegung seiner anpassen, oder ich muss seine Bewegung voraussehen und meine Schrittfolge von Anfang an auf die Position auslegen, die er wahrscheinlich einnehmen wird. Es besteht aber immer die Möglichkeit, dass sich mein Gegner nicht so bewegt, wie ich es angenommen hatte und ich muss dann doch wieder reagieren.

Ich muss mich also immer darum bemühen, möglichst viele Optionen offen zu haben. Ich darf mich nicht in eine Position manövrieren (lassen), die es dem Gegner ermöglicht, mich anzugreifen ohne dass ich mich verteidigen oder ihn angreifen kann – zum Beispiel hinter mir. Ich muss immer in der Lage sein, ihm meine Front (wie auch immer ich diese definiere) zuzuwenden. Das beginnt bei der Stellung der Füße bzw. deren Richtung oder auch Richtungsänderung:

Grundsätzliche Überlegung:

Ich kann den Fuß, der mein Gewicht gerade trägt, nicht drehen. Ich kann aber einen Fuß entlasten und ihn drehen. Den vorderen auf der Ferse, den hinteren auf dem Ballen.
Übung:
Ich stelle mich in eine Grundposition (11:00 / 5:00) und verlagere das Körpergewicht immer vom einen Fuß auf den anderen. Beim Hin- und Her- Pendeln drehe ich immer mal wieder einen Fuß und bekomme so ein Gefühl für diesen Vorgang.

Wie ich schon sagte, plädiere ich für möglichst parallele Richtung der Füße. Wenn ich eine Schritt mache, dann versuche ich normalerweise, den Fuß so abzusetzen, dass die Spitze grob Richtung Gegner deutet und drehe den durch den Schritt entlasteten Fuß anschließend auch in diese Richtung. In der Praxis bedeutet das meist, dass ich einen Angriff mit einem Shuffleschritt beginne, der entweder groß sein kann, oder aber nur wenige cm, aber immer dazu dient, den Fuß auszurichten. Der nächste Schritt bringt mich (hoffentlich) in Position zum Gegner – das bedeutet, ich setze den Fuß so ab, dass er in seine Richtung deutet und mein anderer Fuß dreht sich sobald sich das Gewicht soweit verlagert hat, dass er nur noch auf dem Ballen steht. Am Ende des Schrittes stehen beide Füße wieder parallel – egal ob neben oder hintereinander.

Grundstellungen (Stands):

Normalerweise gehören zu den Grundstellungen auch die Haltung von Schwert und Schild. Da dieser Teil aber der Bein- und Fußarbeit gewidmet sein soll, werde ich mich auch auf die Fußstellungen beschränken. Grundstellungen sind an sich Positionen, die man einnimmt, um einen Kampf zu beginnen. Es sind auch ganz oft die Positionen, in denen man übt – gegen einen Baum oder einen anderen Dummy (Pellwork). Es sind also auch „Wohlfühl-Positionen“. Wie ich aber oben schon beschrieben habe, ändern sie sich (mindestens beim Angriff) während des Kampfes dramatisch. Nur dann, wenn ich einen sehr stabilen defensiven Stil habe, kann ich meine Lieblingsposition einnehmen und den Gegner zu mir kommen lassen. Wenn er sich darauf einlässt, dann habe ich natürlich den Vorteil, dass er seine Position verlassen muss und sich dadurch vielleicht eine Öffnung ergibt, die mir vielleicht einen Vorteil gibt. Ich „schenke“ ihm aber die Initiative. Muss ich zu ihm kommen und dadurch eine ungewohnte Position einnehmen, dann bin ich im Nachteil.

Deshalb sollte man beim Training mit dem Pell lernen, aus verschiedenen Grundstellungen zu schlagen. -- unterschiedliche Abstände zum Ziel.
- mal der eine, mal der andere Fuß vorn, mal beide nebeneinander.
- auch die Stellung der Füße kann einen Unterschied machen.
Dadurch lernt man, welche Möglichkeiten man in der jeweiligen Position zum Gegner hat und lernt, auch aus diesen zu feuern bzw. es erst gar nicht zu versuchen, wenn es nicht möglich ist.
Der nächste Schritt wäre, in einer Grundstellung außerhalb der Schlagreichweite zu beginnen, einen Schritt zu machen, der mich in eine sinnvolle Position zum Ziel bringt und es dann zu treffen. Dadurch wird ein Angriff simuliert…

Beim Kampf selbst sollte man sich überlegen, ob man wirklich in seiner stärksten Grundstellung beginnen möchte, oder in einer anderen, die es aber ermöglicht, die starke Position einzunehmen wenn man den Abstand zum Gegner überwunden hat.

Ist z.B. meine stärkste Position „linker Fuß vorne“, dann beginne ich außerhalb der Reichweite meines Gegners mit rechter „Fuß vorne“. Bei meinem Angriff mache ich einen Schritt mit dem linken Fuß auf den Gegner zu und bringe mich selbst sowohl in Schlagdistanz als auch in meine starke Grundstellung.

Ich sollte auch heraus finden, wie „weit“ und wie „tief“ ich stehen will.

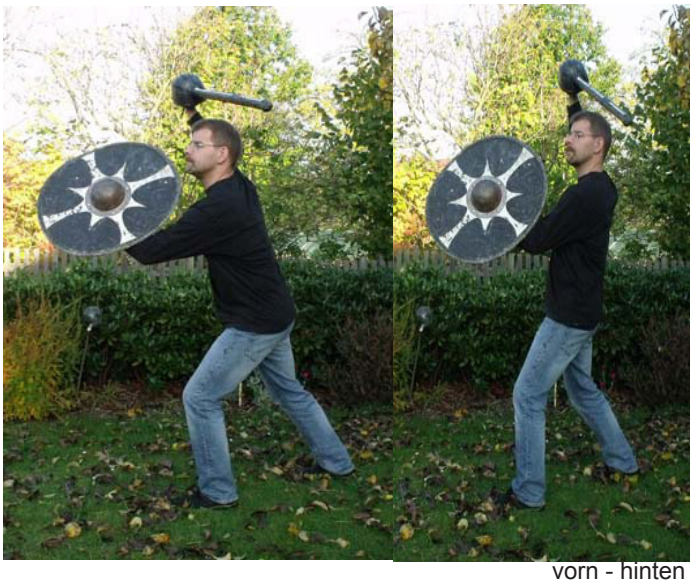
hoch - tief

weit - eng

Brauche ich mehr Stabilität? Kann ich dann noch schnell genug das Gewicht verlagern um schnell genug aus dem Stand vorwärts oder rückwärts zu gehen?

Nehme ich einen höheren (entspannteren) Stand, oder gehe ich etwas tiefer in die Knie um mehr Sprungkraft aus den Beinen zu haben?

Als letzter Punkt der Grundstellung soll noch die Gewichtung auf den vorderen oder hinteren Fuß Erwähnung finden. Im Gegensatz zu einem unabsichtlichen (fehlerhaften) Stehen auf dem falschen Fuß können solche Positionen auch absichtlich gewählt werden. So findet man vorwärtsgerichtete Positionen bei Kämpfern mit aggressivem Stil… Steht ein Kämpfer auf dem vorderen Fuß, ist er bereit, nach vorn zu „springen“ und die Initiative an sich zu reißen. Ein Kämpfer auf dem hinteren Fuß lädt mich ein, zu ihm zu kommen – vielleicht, um mich durch seine überlegene Beweglichkeit zu einem Fehlschlag, zu einer Öffnung oder zu einer Vorwärtsbewegung zu verleiten, die mich festlegt, so dass er mich ausmanövrieren kann.



vorn - hinten

In jedem Fall ist es immer sinnvoll, verschiedene Grundstellungen im Repertoire zu haben und auch die des Gegners genau zu analysieren. Je besser ich den Gegner einschätzen kann – was seine Möglichkeiten sind und er als nächstes tun wird, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass ich erfolgreich auf ihn reagieren oder gegen ihn agieren kann. Basis sind auch hier wieder meine 3 Grundkriterien: Effektivität, Initiative und Festlegung. Und wie in meinen anderen Texten geht es mir auch in diesem weniger darum, einen bestimmten Weg zu empfehlen – Anweisungen zu geben, die man befolgen soll. Es geht mir darum, Bewusstsein zu schaffen für sehr individuelle und vielfältige Variationen. Je mehr man selbst probiert und spielt, desto mehr kann man sie anwenden, aber noch viel wichtiger: beim Gegner erkennen.

Aelric

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Schläge 1 - Vorhandseite

Schwertkampf in der SCA Teil 8

Zuerst wie immer ein paar grundsätzliche Überlegungen: In den vielen Jahren, in denen ich die Werdegänge von neuen SCA-Kämpfern verfolgt habe, ist mir aufgefallen, dass ganz oft die Grundschläge recht früh beherrscht werden, die Leute aber mit den „Returns“ – dem Zurückholen des Schwertes für den 2. und 3. Schlag Probleme haben. Das führt dann dazu, dass der 1. Schlag angemessen hart ist und mit korrekter Technik ausgeführt wird, die nachfolgenden aber eher schwach sind, die Deckung öffnen und generell dazu führen, dass sich Neulinge extrem verausgaben ohne auch nur die Chance eines Treffers zu haben. Ich werde mich deshalb bemühen, im Rahmen dieser Texte immer parallel die Return-Technik zu vermitteln.
Dem Neuling möchte ich zuerst 2 Dinge mit auf den Weg geben:
1. Konzentriere Dich zuerst auf die korrekte Technik, nicht auf den Kill! Ein Treffer ohne zumindest einigermaßen korrekte Technik wird nicht zu einem „guten“ Treffer werden können. Er ist deshalb per sé weniger Wert als ein Schlag mit korrekter Technik, der nicht trifft. Beide haben keine Wirkung auf den Gegner, aber der Schlag mit schlechter Technik verbraucht mehr Energie.
2. Lass Dich nicht dazu verleiten, um den Schild herum zu arbeiten, indem Du die Hand nach dem Schlag nur auf Höhe der gegnerischen Schildkante zurück ziehst und versuchst, von dort aus den nächsten Schlag zu landen. Aus dieser Position kann nicht genug Kraft generiert werden. Wenn man einen Bogen nur auf ein Drittel seiner Auszugslänge zieht, dann kann man nicht auf durchschlagende Wirkung hoffen. Als Nächstes drei Denkmodelle, die mir persönlich viel dabei geholfen haben, Bewegungsabläufe für mich selbst nachzuvollziehen:

1. Der Handkantenschlag:

Er eignet sich meines Erachtens gut, um die Bewegung der Schwerthand vorzudenken. Stellt man sich einen Punkt am Körper des Gegners vor, den man mit der Handkante aus einer bestimmten Richtung treffen möchte, dann ist der Weg, den die Hand dabei zurück legt, in der Regel sehr ähnlich dem, den sie zurücklegen muss, um die gleiche Stelle im gleichen Winkel mit dem Schwert zu treffen.

2. Die Schnur mit dem Gewicht am Ende:

Wäre das Schwert nicht aus einem starren Material, sondern flexibel wie eine Schnur mit einem Gewicht am Ende, dann könnte ich es nicht aus dem Handgelenk bewegen. Es wäre ausschließlich entscheidend, wohin sich meine Hand bewegt relativ zu der Schwungmasse am Ende der Schnur. Indem ich das Schwert an seiner Spitze fasse und die Bewegungen ausführe, ergibt sich genau diese Art von Bewegungsführung: Das dadurch vorderlastige Schwert zeigt Fehler im Bewegungsablauf sofort. Man kann ein Schwert nicht bewegen wie eine leichte Florettklinge – dazu hat es zu viel Masse, Trägheit… eigene Bewegungsgesetze. Man kann ihm nicht einfach den eigenen Willen aufzwingen, sondern man kann es nur „führen“. Missachte ich diese Gesetze, dann tut das Schwert zuallererst einmal MIR weh…

3. Scheiben bzw Flächen:

Damit kann man gut den Weg der Klinge vordenken. Die Überlegung basiert darauf, dass das Schwert auf seinem Weg vom Ruhepunkt bis zum Treffer eine Fläche durchquert, deren äußere Kante durch die Schwertspitze und die innere durch den Knauf gebildet wird. Man kann sich dieses Model vielleicht am leichtesten vorstellen, indem man sich einen Schlag mit einer Hochgeschwindigkeitskamera gefilmt vorstellt. Und von diesem Film danach alle Einzelbilder in ein einziges Bild kopiert. Damit wird zum Beispiel ganz klar, dass ein Schlag, der meinen Gegner auf seiner rechten Körperseite treffen soll, entweder über meinem Kopf oder vor meinem Körper beginnen muss. Stelle ich mir einen direkten Schlag aus der Ruheposition auf meiner rechten Schulter vor, dann würde die daraus resultierende Scheibe meinen Kopf durchschneiden. Würde ein Schlag einen scharfen Knick in der Scheibe nötig machen, dann ist er unmöglich.
Schlag 1 der „Flat snap“ auf der Vorhandseite
Vorhandseite bedeutet, gegen die linke (von mir aus gesehen rechte) Seite des Gegners. Dieser Schlag ist vollkommen waagerecht. Er beginnt auf Höhe meines Ohrs und endet auf Höhe des Ohrs meines Gegners. Die Klinge wird weitgehend horizontal geführt (sobald sie ihre Ruheposition auf meiner Schulter verlassen hat) und genau das Gleiche gilt auch für meine Schwerthand. (s ist eigentlich fast immer so, dass die Bewegung der Hand im Kleinen die der Schwertspitze vorzeichnet). Als Grundposition nehme ich DIE SCA-Standardposition an: Füße in „10“ – „4“ Position. Das Schwert liegt locker auf der rechten Schulter wobei die Klinge sogar etwas nach unten hängen darf. Der Ellenbogen ist hoch, die Hüfte soweit möglich nach hinten (im Uhrzeigersinn) gedreht. Die linke

Fortsetzung auf Seite 18

Hand sollte einen Schild halten, oder zumindest als Faust in Schulterhöhe diesen simulieren.
Der Bewegungsablauf folgt im Wesentlichen der in Teil 5 beschriebenen Übung. Ich empfehle, die Übung gegen ein vertikales Ziel zu richten: Pell (Übungsziel), Baum, Hausecke, Schrankecke usw. Sie sollte in möglichst langsamen Tempo ausgeführt werden.
a. Ich drehe die Hüfte vorwärts
b. Meine Schulter kommt etwas nach vorne (auf keinen Fall nach unten)
c. Ich drehe den Ellenbogen nach vorn (nicht nach unten), wodurch meine Hand aus ihrer ursprünglichen Position hinter dem Kopf zu einer rechts vor meinem Kinn bewegt wird. Dabei bleibt mein Blick immer auf den Gegner gerichtet damit sich nicht der Kopf und damit die ganze Achse aus der Richtung zum Gegner weg dreht. Die Fingerknöchel deuten nach außen und die Hand bleibt nah am Kopf. Das Schwert folgt dieser Bewegung und pendelt um den Kopf.
d. Mein Arm streckt sich und die Hand bewegt sich in einer geraden Linie in Richtung eines Punktes über der rechten Schulter meines Gegners (von mir aus gesehen links) – so als wollte man das Schwert dort vorbei werfen. Die Klinge folgt der horizontalen Bewegung der Hand und sollte einen Punkt ungefähr auf Höhe des linken Ohrs des Gegners treffen.
e. Habe ich das Schwert bis jetzt locker in der Hand gehalten und es im Wesentlichen nur mit Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger fest gehalten, schließe ich kurz vor dem Einschlag die Hand (vor allem Ringfinger und kleiner Finger). Dadurch bekommt das Schwert noch einmal so etwas wie eine Peitschenbewegung nach vorn und das ganze „System“ wird angespannt, wodurch die Bewegungsenergie möglichst effektiv in Aufschlagwucht umgesetzt wird.
f. Wichtig ist jetzt, eine Vorstellung vom Ende der Schlagbewegung zu haben. Treffe ich zu früh im Schwung, dann ergibt sich ein zu kleiner Winkel zwischen Schwert und Unterarm. Das Schwert hat noch nicht den maximalen Weg zurück gelegt und verliert dadurch Energie. Treffe ich zu spät, dann wird die Energie des Schwertes dadurch verringert, dass sich das Handgelenk nicht weiter abknicken kann. Es wird also keine Kraft mehr vom Arm auf das Schwert übertragen, sondern umgekehrt. Das kann weh tun oder das Schwert aus der Hand hebeln. Entscheidend für dieses Timing ist nicht etwa Geschwindigkeit, Impuls oder Ähnliches, sondern überwiegend der Endpunkt der Handbewegung relativ zum Endpunkt der Klingenbewegung. Beispiel: Ich will den Kopf meines Gegners mit einem flachen Vorhandschlag treffen. Je weiter links die Endposition meiner Hand ist, desto früher im Schwung treffe ich. Je weiter rechts sie ist, desto später.
g. Jetzt halte ich das Schwert einen Moment in dieser Position und denke über den Bewegungsablauf nach: Habe ich mit der „Schneide“ getroffen, oder ist das Schwert aus der Richtung gedreht? War die Bewegung in einer geraden Linie? Wie weit ist mein Arm ausgestreckt? Wie weit das Handgelenk angewinkelt? Mit groß ist die Entfernung von der Schwertspitze bis zu dem Punkt, an dem ich getroffen habe (hätte ich mehr Reichweite)? Ist meine Hüfte nach vorn gedreht? Welche Position haben Knie und Füße? Fühlt es sich „richtig“ an?

Mein Fokus als „Lehrer“ ist die Körpermechanik. Deshalb ist es mir sehr wichtig, dass Kämpfer ein Körperbewusstsein entwickeln und dass sie in der Lage sind, zu analysieren, was sie tun bzw. gerade getan haben. Im Kampf werden sich „perfekte“ Bewegungsabläufe nicht immer verwirklichen lassen. Stress, falsches Timing auf Grund der Bewegung des Gegners usw. werden dem oft entgegen wirken. Aber es ist wichtig, auf sie hin zu trainieren. Je mehr sie im Unterbewusstsein verankert sind, desto höher die Chance, dass sie auch tatsächlich stattfinden. Und dann mag es genau dieses kleine Extra an Wucht und Geschwindigkeit sein, das einen Unterschied macht.

Flat Snap

Flat Snap vorn

Zurück zu meinem Bewegungsablauf:

Mein Arm und Schwert sind nach vorn gestreckt und das Schwert hat Kontakt mit dem Ziel. Wenn ich später richtig zuschlage, dann prallt das Schwert zurück und bekommt dadurch einen Impuls, der ganz natürlich den Return einleitet. Dadurch, dass ich in Zeitlupe trainiere, ist das nicht der Fall. Die folgende Bewegung wird in der SCA allgemein als „Teardrop – Return“ bezeichnet und funktioniert so: Ich entspanne Arm und Hand – lasse das Schwert also einfach nach unten fallen und neben meinem Körper nach hinten durchschwingen (Berührt die Spitze des Schwertes dabei den Boden, dann ist es wahrscheinlich zu lang), Meine Hüfte dreht rückwärts und wenn das Schwert nach hinten deutet, dann hole ich es zurück auf die Grundposition in Schulterhöhe indem ich einfach den Arm anwinkele und den Griff neben meinem Ohr auf der Schulter ablege. Die Bewegung sollte so natürlich und flüssig sein wie möglich. Ist sie (in echtem Tempo) korrekt ausgeführt, dann braucht sie fast keine Kraft, sondern nur korrektes Timing. Anstelle eines Ablegens in der Grundposition kann direkt der nächste Schlag ausgeführt werden: Die Hüfte ist zurück gedreht, Ellenbogen ist hinten und oben, das Schwert ist auch in Ausgangsposition…. ich bin feuerbereit.

Tear Drop return

Tear Drop return vorn

Warum entspricht dieser Bewegungsablauf nicht dem der Übung aus Text 5?
Das liegt daran, dass ich getroffen habe. Verfehle ich meinen Gegner, dann ist ein anderer Return nötig. Der Schwung des Schwertes würde meine Hand sonst bis weit über meine Angriffsachse (die direkte Linie zwischen meiner Körpermitte und der meines Gegners) hinaus nach links bewegen und entweder das Schwert aus meiner Hand hebeln, oder mich „überdrehen“. Meine Schwerthand wäre dann neben meiner linken Hüfte und meine rechte Seite und der Kopf ungeschützt dem Gegner dargeboten. Stattdessen muss dieser Return einer sein, der das Schwert in die Grundposition zurück holt ohne es abzubremsen oder gar seine Bewegungsrichtung umzukehren. Das Schwert muss dazu nach links weiter schwingen und dann den Weg über meinen Kopf hinweg finden. Das funktioniert so: Unmittelbar nach dem Punkt, an dem ich mein Ziel getroffen hätte, drehe ich das Schwert so um, dass sich die Handfläche nach unten ausrichtet. Da ich mein Handgelenk nicht 90% abknicken kann, ist es stattdessen nötig, das Schwert bei dieser Bewegung um seinen Schwerpunkt quer zu rotieren. Die mit Handfläche nach oben ausgerichtete Hand bewegt sich beim Drehen in Richtung unten vertikal aufwärts. Es entsteht eine Stufe in der Bewegung. Danach ist die Bewegungsrichtung des Schwertes zwar immer noch links, jetzt führt die hintere Schneide - die meinem Daumen zugewandte. Mein Ellenbogen, der vorher der tiefste Punkt meines Armes war, bewegt sich nach oben. Die Hand folgt dem Ellenbogen vertikal aufwärts so lange, bis sie über den Kopf nach hinten gezogen werden kann. Das Schwert darf dabei sogar mit der Klinge abwärts deuten und rollt um/über Kopf und linke Schulter zurück in die Ausgangsposition. Wichtig ist dabei, dass die Hand sich eher hoch als nach links bewegt. Kommt sie zu weit nach links, dann gerät der Unterarm zu tief und lässt sich nicht über den Kopf zurück in die Ausgangsposition bewegen. Auch bei diesem Return dreht die Hüfte rückwärts.

über Kopf return

über Kopf return vorn

Eine Ableitung dieses Returns ist das, was ich in Ermangelung eines besseren Begriffs einen „Rückzieh-Return“ nennen will. Nach dem Treffer, ziehe ich das Schwert entlang seiner Längsachse zurück. Man kann sich so etwas vorstellen, wie einen Stich, der rückwärts ausgeführt wird. Je nachdem, wohin der nächste Schlag gehen soll, kann die Hand nach oben oder unten gezogen werden. In jedem Fall wird sich die Hüfte rückwärts drehen, die Schulter weit nach hinten und der Arm sich abwinkeln. Das Schwert muss aber auf alle Fälle so gedreht werden so dass die Handfläche tendenziell abwärts zeigt und der Ellenbogen sich nach oben bewegt. Dadurch wird verhindert, dass ich den Return in meinen Körper hinein ziehe. Stattdessen bewegt sich die Hand rechts an ihm vorbei soweit zurück wie es Hüfte, Arm und Ellenbogen zulassen. Der nächste Schlag wird wieder durch den Ellenbogen und eine rapide Bewegung der Hand nach links initiiert wodurch das entweder über meinem Kopf oder vor meinem Körper durchschwingt um sich dann wieder Richtung Gegner zu bewegen.

kurzer Return

kurzer Return vorn

Ein wichtiger Gedanke:
In meinem Text 3 „Das Schwert“ habe ich versucht, die Notwendigkeit der Auslenkung zu verdeutlichen. Meinem Verständnis nach funktioniert die Energieübertragung des Körpers in Form von Impulsen. Das bedeutet z.B., dass es wichtig ist, das Schwert gleich auf den ersten paar cm seines Weges genug zu beschleunigen und es dann „fliegen zu lassen“. Versucht man es mit einer allmählichen, progressiven Bewegung, dann dreht es zu langsam und es wird nicht genug Energie von der Hand auf die Klinge übertragen. Tatsächlich erscheint es mir, dass der Großteil der Schlagenergie bereits durch Hüfte und Ellenbogen auf das Schwert übertragen wurde, wenn die Schwerthand die Nähe des Kopfes verlässt und sich der Arm beginnt zu strecken.

Mit dem oben beschriebenen Schlag lässt sich jeder Punkt auf der linken Seite meines Gegners treffen, der in einer geraden Linie von meiner rechten Schulter aus erreicht werden kann. Schläge, die zum Beispiel den Schild umgehen sollen, benötigen eine etwas andere Technik, die später Thema sein soll. Ob der Schlag Kopf, Schulter, Hüfte oder Bein treffen wird, richtet sich ausschließlich nach der Richtung, in der ich die Hand bewege. So als würde man einen Ball werfen, folgt das Schwert immer der Bewegung der Hand.

Als Übung kann man sich verschiedene Markierungen an einen Pfosten machen, die Kopf, Schulter, Hüfte und Oberschenkel symbolisieren. Diese Markierungen versuche ich zu treffen – aus verschiedenen Abständen und in verschiedenen Reihenfolgen. Ist die Bewegung sicher, dann kann man es auch mit geschlossenen Augen versuchen und so ein Gefühl für Anstände und Winkel bekommen – um später zu treffen ohne zu zielen.

Zur Beachtung:
1. Oftmals werden Schläge auf der Vorhandseite mit einem Schritt des rechten (des hinteren) Fußes begleitet. Da der Fuß sich aber zusammen mit der Hüfte bewegt, muss er auch führen. Das bedeutet, der richtige Moment zum Einleiten des Schlags ist beim wieder Aufsetzen des Fußes oder kurz davor.

Schritt

2. Vorhandschläge neigen dazu, die eigene Deckung zu öffnen. Habe ich dem Gegner gerade eben noch meine Schild geschützte linke Seite zugewandt, so ist es jetzt mehr meine Front. Kopf, Schulter, Torso, rechtes Bein und vor allem auch der rechte Arm begeben sich in Reichweite der Gegnerischen Waffe. Gleichzeitig bewegen sich als Gegengewicht meine linke Seite und damit auch mein Schild nach hinten.

Deshalb sind Vorhandschläge nicht unbedingt gute Eröffnungsschläge.

Aelric

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe

Die grosse Serie zur Kampfkunst von Aelric of Battle

Schläge 2 - Rückhandseite

Schwertkampf in der SCA Teil 9

Dieser Text soll sich mit Schlägen beschäftigen, die sich gegen die rechte Seite des Gegners richten (also die von mir aus gesehen linke). Charakteristisch für Rückhandschläge ist die Richtung von links nach rechts in Verbindung mit einer Rückwärtsdrehung (im Uhrzeigersinn) der Hüfte. Die Mechanik dafür ist uns an sich schon bekannt. Deshalb wiederhole ich hier einfach meine „Übung 8“ aus meinem „Teil 4“

Basis-Rückhand-Bewegung Hüfte: Ich erreiche die Ausgangsposition, indem ich die „Flat snap“- Bewegung aus Übung 4 ausführe und mit ausgestrecktem Arm verharre. Die Hüfte hat ihre maximale Drehung im Gegenuhrzeigersinn (ich nenne es Vorwärtsdrehung) erreicht. Jetzt bewege ich die Hand in gerader Linie zu der Ausgangsposition von Übung 7 (Nase und Stirn) und führe den 2. Teil der Übung 7 zusammen mit einer Rückwärtsdrehung (im Uhrzeigersinn) der Hüfte aus. Die Hüfte wird in diesem Fall durch die Po- und Bein-Muskulatur des linken Beins motiviert. Jetzt die Hand wieder zurück zum Gesicht und die Hüfte wieder vorwärts drehen.

Um die Übung jetzt mit dem Schwert auszuführen, verwende ich der Einfachheit halber die „Goofy Foot“-Grundstellung, bei der der rechte Fuß auf 2:00 und der linke auf 8:00 Uhr steht. Ich drehe die Hüfte möglichst weit vorwärts (im Gegenuhrzeigersinn) und strecke den Ellenbogen möglichst weit nach links oben. Meine Hand befindet sich jetzt über der Mitte meiner Stirn und das Schwert deutet von dort aus nach rechts unten. Direkte Variante: Drehe ich jetzt meine Hüften nach hinten, dann bewegt sich der Ellenbogen von links nach rechts und das Schwert beschreibt einen Bogen über meinem Kopf. „Werfe“ ich meine Hand nun in Richtung der von mir aus gesehen rechten Seite des Kopfes meines Gegners dann folgt die Klinge meinem sich ausstreckenden Arm und trifft auf der von mir aus gesehen linken Seite des gegnerischen Kopfes.

Werfe ich die Hand nach unten in Richtung Bauch oder Bein, dann kann ich auch diese Stellen erreichen.

Variante mit Querrotation.
Gingen die bis jetzt beschriebenen Schläge von einer direkten Bewegung in Richtung Ziel aus, so sollen jetzt Alternativen beschrieben werden: Die Grundstellung ist die gleiche. Der Schlag beginnt aber im Ansatz mit einer Bewegung nach links unten, wobei die Hand während der Abwärtsbewegung nah an meinem Körper bleibt und die Hüfte zuerst nicht gedreht wird. Irgendwo auf dem Weg nach unten bewege ich die Hand nach rechts und auf den Gegner zu, so dass sie sich am Ende nur noch leicht abfallend, waagerecht oder sogar leicht aufsteigend bewegt. Die Schwertspitze beschreibt dabei einen Bogen in Form eines „C“.

Der Charme dieser Variante ist, dass wesentlich schwerer zu blocken ist. Der direkte Weg zum Ziel führt naturgemäß durch einen relativ kleinen Bereich zwischen den beiden Kämpfern, der sowohl durch den Schild als auch notfalls durch das Schwert recht gut geschützt werden kann. Die andere Variante kann diesen Bereich umgehen und den Gegner dennoch treffen oder verlangt von ihm wesentlich mehr Aufwand um sich zu schützen – wodurch sich potentiell Öffnungen in seiner Deckung ergeben. Der Nachteil ist, dass der Weg außen herum natürlich länger ist, länger dauert und dem Gegner dadurch mehr Zeit lässt, zu reagieren. Außerdem ist es nicht ganz leicht, den eigenen Schild dabei nicht in den Weg geraten zu lassen. Es ist also nur eine Variante… Aber viele Varianten bezwingen den Gegner. Eine weitere recht effektive Variante ist der Schlag gegen den Kopf, bei dem sich die Hand erst leicht nach unten, dann aber schräg nach oben bewegt (als würde sie einem Tal folgen). Der Effekt ist, dass die Klinge beim Einschlag nach unten deutet und der Gegner dadurch seinen Schild viel höher heben muss, um sie zu fangen.

Für Rückhandschläge gibt es an sich nur 2 mir bekannte sinnvolle Returns, die sich danach richten, wo der nächste Schlag hingehen soll. Beide sind an sich sehr ähnlich, denn bei beiden lasse ich das Schwert nach dem Schlag locker wodurch die Spitze nach links unten fällt. Die Hüfte dreht vorwärts (Gegenuhrzeigersinn) und die Hand bewegt sich auf meine linke Körperseite. Soll der nächste Schlag wieder auf die Rückhandseite gehen, dann ist meine Bewegung wie folgt: Die Hand bewegt sich nach links und beschreibt dort einen Bogen um dann von dort aus mit der Hüftrückwärtsdrehung den nächsten Schlag einzuleiten. Die klassische Variante ist ein nach rechts unten gerichteter Schlag Richtung Bein. Die Hand beschreibt dabei den Weg einer halben liegenden „8“. Während der ganzen Bewegung ist die Handfläche nach unten ausgerichtet.

Soll der nächste Schlag auf die Vorhandseite gehen, dann muss ich meine Hand so hoch bewegen, dass die Klinge bei der Vorwärtsdrehung der Hüfte über meinen Kopf schwingen und wieder den Weg Richtung Gegner nehmen kann. Am höchsten Punkt dieses Returns ändert sich die Orientierung der Handfläche von unten zu oben.

Oder ganz anders - Der Vorhandschlag nach links:
Rückhandschläge sind aber durchaus nicht die einzige Art, die (von mir aus gesehen) linke Seite des Gegners zu attackieren. In der gleichen Art wie im letzten Abschnitt beschrieben, lässt sich auch ein Vorhandschlag auf die linke Seite dirigieren. Voraussetzung dafür ist allerdings eine entsprechende Grundposition. Liegt das Schwert über der Schulter und deutet nach links, dann müsste sich die Klinge auf dem Weg zur (von mir aus gesehen) linken Seite des Gegners durch meinen Kopf hindurch bewegen. Deshalb muss sie entweder anstatt nach links nach oben, hinten oder rechts deuten, damit sie erst mit der Vorwärtsdrehung der Hüfte/Schulter nach links pendelt und die Drehung somit vor dem Kopf vollzieht oder – was ich persönlich leichter finde – die Grundposition der Schwerthand ist nicht die Schulter, sondern ein Punkt oberhalb meiner Stirn (oder über meinem Hinterkopf). Von dort aus ist zwar die Kraftübertragung etwas schwerer, aber mit etwas Übung lässt sich das Schwert auch von dort aus effektiv beschleunigen und diese Position ist extrem flexibel.

In jedem Fall bewegt sich die Hand bei diesem Schlag in einem Kreisbogen, der zuerst in Richtung linke Seite gerichtet ist, dann aber auf der rechten Seite endet. Der Vorhandschlag nach links sollte unbedingt zum Standartrepertoire eines Kämpfers gehören, denn zum Einen ist es einer der effektivsten Eröffnungsschläge da er den Gegner zu einer Reaktion zwingt, meine Deckung aber nicht öffnet – im Gegensatz zu einem Vorhandschlag auf die andere Seite. Zum Anderen bietet er die Möglichkeit, ihn durch den oben beschriebenen ersten Return mit einem Rückhandschlag zu verbinden, wodurch 2 aufeinander folgende Schläge auf die linke Seite ausgeführt werden können. Als Alternative zu dieser Kombination kann man auch den Vorhandschlag nur andeuten und stattdessen eine Ausholbewegung auf die linke Seite machen – um von dort aus mit einem echten Rückhandschlag zu beginnen. Dadurch ergibt sich ein anderes Timing: Der Schlag kommt später und kann dadurch die Verteidigung des Gegners aus dem Konzept bringen – der erwartete Schlag auf das Schild kommt einfach nicht…
Beginne ich die Kombination mit dem rechten Fuß vorne, dann kann ich den folgenden Rückhandschlag mit einem Schritt des linken Fußes kombinieren und dadurch gleichzeitig die Achse auf die offene Schwertseite des Gegners verschieben und die damit einher

gehende Körperdrehung in Schlagenergie umwandeln.

Schläge auf die links Seite sind insgesamt etwas komplexer in ihrer Bewegungsfolge. Man sollte etwas experimentieren – heraus-

finden, welchen Weg die Hand nehmen muss, um einen flüssigen Schlag zu erzeugen, wie sich die Winkel ändern, wenn sie das tut, in welcher Phase der Bewegung die Hüfte dreht, aus welcher Position welcher Schlag (Winkel) möglich ist, aus welchen Fußpositionen bzw. mit welchen Schritten sich diese Schläge gut kombinieren lassen. Und was bei der linken Seite noch wichtiger ist als bei der rechten: Der Schild sollte immer dabei sein, oder zumindest bedacht werden. Was nützt der schönste Schlag, wenn er später nicht ausgeführt werden kann, weil mein eigener Schild ihn unmöglich macht?

Frohes Experimentieren!

Aelric

Nachwort zu den Bildern:

Aus aktuellem Anlass möchte ich ein paar Worte zu den Bildern verlieren, die meine Artikel begleiten. Der Sinn dieser Bilder ist, den Text zu illustrieren. Das bedeutet, sie sollen einen Bewegungsablauf erklären, eine Position verdeutlichen usw. Sie sind NICHT als Vorbild zu verstehen, das 1 : 1 imitiert werden soll. Diese Bilder entstehen, indem ich mich in eine Position stelle, meinem Sohn an der Kamera ein „OK“ gebe, zur nächsten Position wechsle und wieder ein „OK“ gebe usw. Ich selbst kann mich nicht sehen und die einzelnen Phasen der Bewegung nur abschätzen. Auch wird eine Sequenz in der tatsächlichen Bewegung immer etwas anders sein als ihre Simulation aus einzelnen Bildern. Bedenkt man jetzt noch, dass für einen einzelnen Artikel manchmal über 100 Bilder gemacht werden müssen und das dazu - wie im aktuellen Fall - ein 9 jähriger Fotograf bei (am Ende) strömendem Regen nicht die Geduld verlieren darf, dann kann man sich vorstellen, unter welchem Zeitdruck die Fotos entstehen bzw. entstanden sind. Somit hoffe ich, dass Ihr mir die kleinen Fehler in Haltung, Fußstellung, usw. sowie die durch Wassertropfen auf dem Objektiv entstandenen Unschärfen verzeiht.
Jetzt bleibt mir nur, für den nächsten Monat auf besseres Wetter zu hoffen und mich bei meinem Sohn Eric zu bedanken.

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

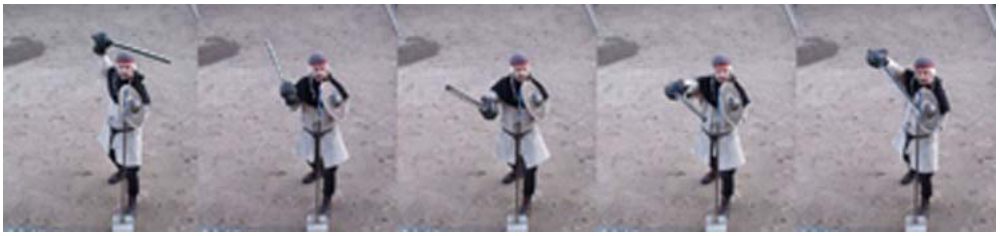
Schläge 3 - Rückhol-Schläge (Wraps)

Schwertkampf in der SCA Teil 10

Rückhol-Schläge (Wraps).
Definition:
Rückhol-Schläge sind für mich solche, die mit der mir zugewandten Schneide meines Schwertes auftreffen. Sie treffen in der Regel die Rückseite des gegnerischen Körpers, Kopfs oder auch der Beine. Der Schlag wickelt sich quasi um den Gegner. Deshalb die SCA Bezeichnung „Wrap“.

Bewegungsablauf:
(Überlegungen, die sich aus der Art ergeben, wie ich „meinen“ Wrap ausführe. Es mag völlig andere Abläufe geben, die auch funktionieren).

Betrachten wir den normalen Bewegungsablauf eines Vorhandschlages und des Returns, der im Fall eines Fehlschlags nötig ist: Es gibt dabei einen Moment, in dem das Schwert um die Hand pendelt und sich die Bewegungsrichtung auf mich zurück ändert. In diesem Moment ändert sich auch die Führungsseite der Klinge von Unterseite (= Knöchelseite) zu Oberseite (= Daumenseite). Für einen Wrap muss man den Einschlag der Klinge also nach diesen Moment legen so dass die Klinge im Prinzip schon im Return ist. Theoretisch würde es also genügen, einen Schlag gegen einen gedachten Punkt über der von mir aus gesehen rechten Schulter des Gegners zu richten und den „über Kopf“ Return auszuführen, um den Hinterkopf des Gegners zu treffen. In der Tat ist das auch kein schlechter Denkansatz. Jedoch ist die Praxis deutlich komplizierter. Das liegt daran, dass es für den normalen Return reicht, das Schwert durchschwingen zu lassen und seine Bewegungsenergie zu nutzen, um es möglichst ökonomisch wieder in seine Ausgangsposition zu bringen. Für den Wrap muss wesentlich mehr Energie transferiert werden. Und das genau wie beim normalen Schlag an einen ganz bestimmten Punkt.



Das macht zum einen eine andere Hüftbewegung nötig. Kann man sich bei Vorhand- oder Rückhandschlägen auf die Bewegung konzentrieren, die das Schwert in Richtung Gegner bewegt, so braucht der Wrap genau so viel Aufmerksamkeit auf die Rück-Bewegung. Das Schwert muss schnell genug beschleunigt werden, um die Auslenkung und das Pendeln um die Hand herum einzuleiten. Dazu ist alles nötig, was ein normaler Vorhandschlag braucht: Hüfte, Schulter, Arm usw. Dann muss die Hand aber auch zurück gezogen werden, um dem durchpendelndem Schwert zusätzlich Auftreffenergie zu geben. Das funktioniert nur mit rückwärts drehender Hüfte.

Physik:

Rein mechanisch stelle ich mir den Bewegungsablauf ungefähr so vor:
Das Schwert wirkt wie ein Pendel, das aus der Hand nach vorne schwingt. Durch eine Kombination von seitlicher Auslenkung und Verlangsamung der Hand schwingt das Pendel nach vorn – die Spitze überholt den Knauf. Ist der Schwertarm ganz ausgestreckt, dann kann sich die Hand nicht mehr weiter Richtung Ziel bewegen und die Vorwärtsbewegung (des Knaufs) kommt zu ihrem Ende. Dem Pendel (der Spitze) bleibt nichts anderes übrig, als um diesen Drehpunkt zu rotieren und sich wieder auf den Weg zurück zu machen. Zieht die Hand das Pendel in seiner Gesamtheit zurück, dann wird zusätzliche Energie auf das zurück schwingende Pendel übertragen.

Aus diesem Model lässt sich glaube ich gut nachvollziehen, wie wichtig das Timing ist. Die Schwerthand darf erst wieder zurück gezogen werden, wenn diese Drehung abgeschlossen ist und das Schwert auch wieder auf dem Weg zurück ist. Diesen Zeitpunkt bewusst abzupassen, ist aber mehr oder weniger unmöglich. Man muss probieren und einfach ein Gefühl für das Timing kriegen. Damit diese Drehung mir nicht das Schwert aus der Hand hebelt, ist es genau wie beim Return nötig, die Richtung der Hand von „Handfläche oben“ zu „Handfläche unten“ zu ändern. Der Optimalfall wäre, dass das exakt in dem Moment passiert, wenn das Schwert die genaue Verlängerung meines Unterarmes bildet. Dann könnte das Schwert nämlich in einem geraden Bogen geführt werden, der die volle Energie transferiert. Tatsächlich ist es so, dass mein Handgelenk diesen Winkel gar nicht zu 100% möglich macht. Armschiene, Halbhandschuh und Baskethilt begrenzen oft zusätzlich. Und die Drehung der Hand müsste extrem schnell statt finden damit sich da kein Problem ergibt. Deshalb ist es in den meisten Fällen so, dass in diese Drehung etwas Querrotation einfliest. Die Klinge bewegt sich nicht in einem geraden Bogen, der Schwerpunkt des Schwertes aber schon.
Bei einem waagerechten Schlag bedeutet das, dass die mit der Handfläche nach oben ausgerichtete Hand vor der Drehung tiefer ist als die anschließend nach unten ausgerichtete.

Wie oben erwähnt kann das Zusammenspiel von Panzerhandschuh und Schwert ebenfalls zu Problemen führen. Wenn nämlich der Schwertkorb am Knauf nicht genug Platz lässt, dann kann er dort mit dem Handgelenkschutz des Halbhandschuhs einen Anschlag bilden, der es unmöglich macht, das Schwert gerade nach vorne schwingen zu lassen. Im Bild unten simuliere ich das diese Anschlag-Situation mit einem für den Schwertkorb nicht passenden Panzerhandschuh.

Je größer aber der Winkel zwischen Unterarm und Schwertklinge, desto mehr muss querrotiert werden um das Schwert überhaupt von vorwärts auf rückwärts (Handfläche oben nach Handfläche unten) zu drehen. Das Schwert kann gar nicht um den Drehpunkt der Hand pendeln, sondern muss mit einer komplexen Bewegung schon vorher – nämlich, wenn es den maximalen Winkel erreicht hat – nach rückwärts gezwungen werden. Dazu muss die Hand in einem weiten Bogen um den Drehpunkt geführt werden, der sich jetzt gezwungenermassen ergibt. Die Achsen verändern sich und auch das Längenverhältnis Hand – Drehpunkt – Spitze. Im schlimmsten Fall bewegt sich die Hand schneller als die Spitze und der Großteil der Energie wird für den Kraftakt der Richtungsänderung verbraten. Es bleibt dann kaum Energie übrig, die auf das Ziel übertragen werden kann. Deshalb ist es meiner Ansicht nach wichtig, zu prüfen, ob die Hardware die Voraussetzungen erfüllt bevor man sich den Frust holt. Mein Eindruck ist auch, dass man den Wrap mit einem eher langen und spitzen-lastigem Schwert leichter ausführen lässt. Das könnte daran liegen, dass sich ein solches Schwert etwas langsamer dreht. Dadurch ist das Timing vielleicht etwas leichter. Außerdem hat das Schwert etwas mehr Bewegungsmoment. Das Schwert sollte entweder in der Nähe der Spitze oder in der Nähe des Korbs mit dem Ziel Kontakt bekommen. In der Nähe der Spitze ist die Geschwindigkeit am größten. In der Nähe der Hand kann die Energie des Zurück Ziehens am wirkungsvollsten übertragen.

Da der ganze Bewegungsablauf aber wie oben erwähnt auf einem komplexen Timing beruht und die Schwertmasse auf einer mehr oder weniger fixen Bahn bewegt werden muss, ist es schwer, ihn nachträglich noch anzupassen. Spätestens ab dem Punkt, in dem sich die Bewegung von vorwärts auf rückwärts ändert, ist die Geometrie des Schlages ziemlich festgelegt. Versuche ich nach diesem Zeitpunkt noch, den Schlag zu korrigieren, dann wird Energie aus der Waffe genommen und die Schlagwucht reicht meist nicht mehr aus. Da sich der Gegner aber bewegt, kann jeder noch so perfekte Schlag dann doch im falschen Moment oder mit dem falschen Winkel einschlagen und deshalb wirkungslos sein. Ich sollte damit rechnen, dass sich der Rückschlag meines Schwertes in der Hand gut anfühlt, der Treffer aber trotzdem nicht genommen wird. Ich darf nicht abbrechen, sondern Deckung aufrecht halten und weiter machen, bis der Gegner „gut“ signalisiert.
Ich sollte mich nicht entmutigen lassen, wenn es zum wiederholten Male nicht klappt.

Grundsätzlich halte ich den Wrap für einen der schwierigeren Schläge. Das liegt am komplexen Timing und der Notwendigkeit, ihn ziemlich genau auszuführen. Es lohnt sich in jedem Fall immer, sich von anderen Kämpfern zeigen zu lassen, wie sie die Bewegung ausführen. Man entdeckt immer mal ein Detail, das einem vielleicht hilft, den eigenen Bewegungsablauf zu modifizieren um am Ende zu dem Wrap zu kommen, der am Besten funktioniert.

Aelric

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Kampfabstand - Distanz und Reichweite

Schwertkampf in der SCA Teil 11

Wie bei jeder anderen Kampfsportart ist auch beim Schwertkampf der Abstand zum Gegner von ganz besonderer Bedeutung. Das richtige Abschätzen meiner eigenen Reichweite, der Reichweite des Gegners und das Ausnutzen der durch sie gegebenen Umstände tragen ganz wesentlich zum Ausgang eines Kampfes bei.

Definitionen:

Meistens werden in der SCA die Reichweiten mit Buchstaben A, B, C versehen. Ich möchte aber statt dessen Farben verwenden, weil sie den Level an Anspannung bzw. Handlungsnotwendigkeit widerspiegeln.

Grün: außer Reichweite.

Bei diesem Abstand müssen sowohl ich als auch mein Gegner mehr als einen Schritt machen, um uns mit der Waffe treffen zu können.

Gelb: In Angriffsreichweite.

Das ist die Distanz, aus der mein Gegner und ich nur einen einzigen Schritt machen müssen um uns zu treffen.

Orange: In Schlagreichweite.

Aus dieser Distanz kann ich den Gegner direkt treffen, ohne die Füße bewegen zu müssen.
Und ich bin natürlich auch unmittelbar in seiner Reichweite.

Rot: Im Nahbereich.

In diesem Bereich stehe ich so dicht vor dem Gegner, dass ich ihn nicht nur treffen, sondern auch manipulieren kann. Das Gleiche kann er natürlich auch tun.

Obwohl ich bei den Definitionen der Reichweiten immer erwähnt habe, dass mein Gegner und ich jeweils die gleiche Optionen haben, ist das durchaus nicht immer der Fall. Hat mein Gegner nämlich eine längere Waffe, längere Arme oder auch eine andere Grundstellung (Schwertfuß vorn), dann können sich die Abstände verändern. So könnte mein Abstand zu ihm noch gelb sein, während seiner zu mir schon orange ist. Das wäre dann eine für mich sehr ungünstige Distanz. Insbesondere bei Waffenpaarungen wie Schwert und Schild gegen Langwaffe (Hellebarde, Zweihandschwert), kann man sehr oft sehen, dass der Kämpfer mit Langwaffe versucht, den Schwertkämpfer in seiner Reichweite zu halten, und gleichzeitig außerhalb von dessen Reichweite zu bleiben. Die Konsequenz ist permanentes Zurück - und Ausweichen des Langwaffenkämpfers und permanenter Ansturm des Schwertkämpfers. Ich sollte mich also immer fragen, ob es bestimmte Distanzen gibt, aus denen ich gut agieren kann und mein Gegner schlecht - bzw. ob es im umgekehrten Fall welche gibt, die ich meiden sollte.

Der Grüne Bereich:
Dies ist der Abstand, in dem sich zwei Gegner zu einander ausrichten können, sich beobachten, einen Plan fassen, sich taxieren....
Die Tatsache, dass mein Gegner mehr als einen Schritt braucht, um mich treffen zu können, bedeutet, dass ich normalerweise genug Zeit haben werde, um auf einen eventuellen Angriff reagieren zu können. Ich kann mich entspannen, den Schild leicht senken.... Energie sparen.
Aber schon in diesem Abstand werden wichtige Weichen gestellt: Hier kann ich mich in Position bringen um einen erfolgreichen Angriff zu starten oder eine starke Verteidigungsposition zu bilden. Fragen, die mich dabei bewegen sind:

- In welchem Winkel zum Gegner möchte ich angreifen?
- Soll der Angriff in Richtung Schwert- oder Schildseite gehen?
- Wie nah will ich am Gegner stehen, wenn ich den ersten Schlag ausführe?
- Mit welchem Schritt beginne ich den Angriff?
- In welche Richtung wird mein Gegner sich wahrscheinlich bewegen?
- Wo liegen seine Stärken und Schwächen?
- Ist sein Stil eher statisch oder beweglich?

Usw.

Gelber Bereich:

In der gelben Reichweite kann ich mich nicht mehr entspannen. Der Schild sollte in Verteidigungsposition sein, ich sollte eine Vorstellung haben, was als nächstes passieren soll. Habe ich keinen Plan, dann bin ich zu nah. Hat mein Gegner nämlich einen Plan, dann gewinnt er die Initiative. Um die Initiative zu behalten, muss ich entweder angreifen, oder den Abstand so kontrollieren, dass mein Gegner nur so in Reichweite kommen kann, dass ich möglichst wieder einen Vorteil daraus ziehen kann.
Der Schritt auf den Gegner zu ist immer auch eine Festlegung: Solange ich mich an der Grenze von grünem und gelben Bereich aufhalte, habe ich die Wahl, wie tief in die Reichweite des Gegners ich mich bewegen will. Habe ich diesen Schritt erst einmal getan, dann habe ich mich festgelegt und mein Gegner kann oder muss reagieren. Die Kunst ist, den Schritt so zu tun, dass er reagieren MUSS - und das möglichst auf eine für ihn unvorteilhafte Art.

Oranger Bereich:

Während ich mich in Schlagreichweite des Gegners befinde, darf ich nicht zögern. Ich darf, nachdem mein Angriff ins Stocken geraten ist, nicht einfach plump stehen bleiben und nachdenken, was ich als nächstes tun soll. Wenn ich nicht weiterkomme, dann muss ich zurück in einen grünen oder mindestens gelben Abstand und von dort aus neu beginnen. Dabei muss ich mich natürlich mit Schild UND Waffe verteidigen.
In der orangen Distanz werden Kämpfe in erster Linie durch Geschwindigkeit, Änderung von Achsen und Timing aber vor allem durch Übersicht gewonnen. Verloren werden sie durch Fehler – also zu langsame oder falsche Reaktion.

Roter Bereich:

In diesem Bereich entscheiden sich die meisten Kämpfe. In dieser Distanz stehen sich die Kämpfer so nah, dass der Schild und/oder Waffe des Gegners manipuliert werden kann. Es sind Schläge gegen die Rückseite des Gegners möglich und ich kann den Gegner durch geschickte Fußarbeit regelrecht ausmanövrieren. Gleichzeitig sind bestimmte Schläge nicht oder

nur in abgewandelter Form möglich. Die Wege der Schläge und Returns sind kurz. In diesem Abstand MUSS ich den Gegner kontrollieren. Zögere ich oder gebe ich die Initiative aus der Hand, verliere ich den Kampf in der Regel sehr schnell. Hier gilt noch mehr als im orangen Bereich die Regel, dass ich sofort weg muss, wenn ich nicht weiter komme.

Je nachdem, in welchem Bereich sich ein Kämpfer am Wohlsten fühlt, wird er bei einem Angriff entweder bis zum orangen oder zum roten Bereich vordringen um seinen Gegner zu töten. Dieser wird sich entweder auf diesen Abstand einlassen, oder versuchen, seinen bevorzugten Abstand zu erreichen/erhalten. Das kann z.B. dazu führen, dass die Gegner in unmittelbarer Nähe Schläge austauschen, bis einer getroffen wird. Es kann aber auch sein, dass einer den anderen vor sich her treibt. Oder auch, dass die Gegner im orangen Bereich Position beziehen und „Grundlinienschläge“ austauschen.
In den meisten Fällen sieht man allerdings einen ‚Tanz‘ des Annäherns, Schläge tauschen und wieder Abstand Gewinnens – wie zwei Kreisel in einer Schale.

Bei der Wahl des richtigen Abstands geht es in erster Linie um Initiative.
Es geht darum, dass in dem Moment, in dem mein Gegner und ich uns gegenseitig treffen können, ICH derjenige bin, der in der starken Position ist – zum Beispiel dadurch, dass ich seine Waffe fixiere, einen Schlag durchführe, der ihn zu einer Reaktion zwingt. Er soll sich festlegen müssen, damit ich aus dieser seiner Festlegung einen Vorteil ziehen kann. Ich muss mir immer bewusst sein, dass die Reichweiten sich dynamisch verändern, da mein Gegner sich als Reaktion auf meine Aktion ja auch bewegt. Deshalb führt mein Angriff mich auch nicht in eine Endposition, sondern nur in eine vorläufige, aus der ich mich dann entsprechend der (Re-)Aktion meines Gegners weiter bewege.

Ein paar Grundregeln innerhalb der Abstandsthematik:
- Beginne einen Kampf möglichst in der grünen Reichweite damit Du auch bereit bist wenn es los geht!
- Begib Dich nie in die orange Reichweite ohne eine Aktion mit der Waffe!
- Wenn Du auf den Knien bist, dann lass nie jemand in Deine orange Reichweite ohne eine Aktion mit der Waffe!
- Wenn Dein Gegner eine längere Waffe hat als Du, dann halte Dich möglichst kurz oder gar nicht in dem Bereich auf, in dem er Dich treffen kann, Du ihn aber nicht!
- Versuche, Deinen Angriff so auszuführen, dass Du die Initiative behältst!
- Versuche, dem Angriff Deines Gegners so zu begegnen, dass er die Initiative verliert!

Logischer Weise wird der Abstand zu meinem Gegner zu 50% von seiner Position bestimmt. Dabei kommt es aber nicht nur darauf an, wo er steht, sondern auch wie. Meine Aufmerksamkeit richtet sich naturgemäß überwiegend auf den Oberkörper meines Gegners. Die Position der Füße, ihr Abstand zu einander und ihre Ausrichtung können aber auch sehr aufschlussreich sein. Sie sagen nämlich etwas darüber aus, wohin mein Gegner gehen kann oder wahrscheinlich gehen will. Es ist durchaus interessant, auch einmal nach unten zu schauen (ohne es den Gegner sehen zu lassen). Wie sich unterschiedliche Positionierungen genau auswirken, ist weitgehend Erfahrungssache und muss instinktiv erfahren werden. Ich kann es weder durch Grafiken oder Bilder beschreiben, noch kann man es gut ohne Partner üben. Die einzig praktische Übung, die ich hier empfehlen möchte, ist, sich mit dem Schwert in der Hand vor eine Wand zu stellen und zu prüfen, wie sich verschiedene Fußstellungen auf die Reichweiten meiner Vorhand- bzw. Rückhandschläge auswirken. Auch kann man versuchen, sich aus unterschiedlichen Abständen einem Ziel zu nähern und es dann immer mit einem ganz bestimmten Bereich der Waffe zu treffen – oder vielleicht gar nur zu streifen. Kampfabstände sind individuell. Die von mir vorgenommene Einteilung in 4 Farben ist natürlich nur eine grobe. Worauf es mir ankommt, ist, sie bewusst wahr zu nehmen und auch bewusst zu nutzen. Jede Entfernung hat andere Möglichkeiten und Notwendigkeiten. Ich muss sie als separate Kampfsituationen verstehen und auch trainieren.
...dem Gegner immer einen Schritt voraus.... egal in welche Richtung.

Aelric

DIE GROSSE SERIE ZUR KAMPFKUNST VON AELRIC OF BATTLE

Schilde und Schildarbeit

Schwertkampf in der SCA Teil 12

Schildarten:
Ich unterscheide in diesem Dokument im Wesentlichen zwei verschiedene Schildtypen:
Solche, die durch Handgriff und eine Schlinge am Arm befestigt werden und solche, die nur mit der Hand gehalten werden. Ich verwende im Text für die beiden Typen: „Armschild“ und „Handschild“ - wobei das keine allgemeinen, sondern von mir willkürlich gewählten Bezeichnungen sind.

Schildtypen Manesse

Obwohl Arm- und Handschilde bereits in der Antike bekannt waren, scheint es im europäischen Mittelalter zuerst eine Dominanz der Handschilde gegeben zu haben. Germanen, Kelten, Sachsen und Wikinger benutzten Handschilde meist runder Form. Diese wurden an einem Griff in der Mitte geführt und zusätzlich durch eine Schildfessel – einen Riemen, der am oberen Teil des Schilds befestigt und um den Nacken gelegt wurde, getragen. (Diese „Schildfessel“ ist aber in der SCA durch das Regelwerk nicht zugelassen.)

Mit Hilfe der Schildfessel kann der Schild über der Schulter getragen werden und er bleibt in seiner Position, wenn die Hand den Zügel führt.

Schildtypen Manesse

Das Normannen führten mandelförmige Schilde ein – vielleicht, um die Beine eines Reiters besser zu schützen und führten sie auch an Riemen, von denen einer den Schild am Arm fixierte und der zweite in der Hand gehalten wurde. Dieser Armschild wurde in der Folgezeit eher dreieckig und insbesondere für Reiter kürzer. Seine gewölbte Form bot auch vor dem vom Pferd aus geführten Stoß der Lanze einen angemessenen Schutz. Der Armschild ist die klassische Ausstattung des Ritters im Hochmittelalter.

Der Handschild kam aber nie ganz aus der Mode. Aus ihm entwickelt sich der kleine „Faustschild“ oder „Buckler“, der insbesondere bei Zweikämpfen Verwendung gefunden zu haben scheint und im späten Mittelalter und der frühen Renaissance zur wirklichen Blüte kam. Grund dafür war, dass durch die Plattenharnische das Schwert als Kriegswaffe durch panzerbrechende Waffen verdrängt wurde und eher im zivilen, leicht oder gar nicht gerüsteten Umfeld getragen wurde. Ein kleiner Schild war da leichter mitzuführen.

Bucklerkampf

Konstruktion:
Schilde sind sehr individuell. Die Konstruktion richtet sich nach dem Stil des Kämpfers aber auch umgekehrt. Neben der Größe sind die Hauptfaktoren Gewicht und Balance. Diese zu optimieren ist neben Stabilität und Dauerhaftigkeit das natürliche Ziel des Schildbaus.

Handschild:
Handschilde sind relativ einfach zu bauen.
Sie bestehen in der Regel aus geraden Platten, die in runde, ovale, mandelförmige oder rechteckige Form geschnitten werden. In der Mitte wird ein kreisrundes Loch herausgesägt, das vom Griff überbrückt wird. Der Schild wird also mit der Hand an diesem Steg gehalten (deshalb auch der weit verbreitete Ausdruck „Centergrip“ für diesen Schildtyp). Dadurch wären die Finger der Hand ungeschützt auf der Vorderseite des Schildes, weshalb die entstandene Öffnung von einer Stahlkuppel – dem sog. Schildboss abgedeckt wird.
Als Materialien eignen sich Sperrholz, das möglichst viele Lagen

Handschild

Buckler

haben sollte, Aluminium oder auch Kunststoff. Es empfiehlt sich, das Material nicht zu dick zu wählen, da Gewicht eines der wesentlichen Faktoren im Handling des Handschildes ist. Er muss ja für jede Parade angehoben werden.
Meine Handschilde bestehen aus 9mm Multiplexplatte (Bauhaus). Die Griffe bestehen aus Hartholz. Die Kanten sind zuerst rund gefeilt und anschließend mit Rohhaut überzogen, die noch im nassen Zustand mit Nägeln von 25mm Länge von vorne durch die Rohhaut, die Holzkante und wieder die Rohhaut genagelt wurde. Die Spitzen der Nägel wurden auf der Rückseite umgebogen und wieder ins Holz zurück geschlagen. Für die Befestigung des Griffs und des Schildboss verwende ich Bolzen und selbst sichernde Muttern. Nieten wären die mittelalterliche Alternative, sind aber nicht so wartungsfreundlich. Nägel haben sich für diesen Zweck als nicht optimal erwiesen, weil sie durch die Vibrationen im Laufe der Zeit locker werden.
Alle meine Schilde haben einen Handschutz. Dabei geht es nicht so sehr um Treffer durch das Schwert, sondern vor allem um „Schildhaken“: Wenn der Gegner versucht, mein Schild zu öffnen, indem er seinen eigenen hinter meinen schiebt und dabei mit seiner Schildkante meinen Daumen trifft, dann kann das sehr schmerzhaft sein. Im Fall meines 50cm Ovalschilds ist das eine einfache Scheibe aus dickem Leder, die oberhalb meiner Hand um den Griff herum liegt. Im Fall meines kleinen Bucklers ist es ein lederner Kasten.

Armschild:

Für mich ist es sehr wichtig, dass ein Armschild möglichst wenig Kraft verbraucht. Deshalb muss er entweder an sich sehr leicht sein, oder möglichst gut ausbalanciert. Das beginnt mit dem Armriemen. Dieser sollte unbedingt möglichst nah am Ellenbogen liegen. Ist dort eine Rüstungskachel, die den Schild weit nach außen drückt oder den Riemen klemmt, dann würde ich ernsthaft über eine Änderung der Rüstung nachdenken. Ich empfehle einen Riemen, der stabil ist, aber nicht zu breit. Eine Schnalle an einem Punkt, der nicht drückt, hilft, um den Schild unterschiedlichen Rüstungen anzupassen und mit verschiedenen Einstellungen spielen zu können. Die Position dieses Riemens sollte möglichst auf der Mittelachse des Schildes sein, aber hoch genug dass der Schwerpunkt des Schildes genau dort oder leicht unterhalb liegt.
Der Schild muss aber auch mit der Rüstung zusammenspielen. Deshalb sollte man immer die komplette Armrüstung tragen, wenn die Position der Befestigungspunkte festgelegt wird. Ich plädiere hier ausdrücklich für Funktionalität und Bequemlichkeit. Manchmal muss man ziemlich viele Löcher bohren, bis man die richtige Position insbesondere für den Armriemen gefunden hat.
Eine leichte Wölbung der Schildfläche verlegt den Schwerpunkt nach innen auf den Körper zu, wodurch er nicht so sehr dazu neigt, über die Achse Ellbogen/Hand nach außen zu kippen.
Zu viel Wölbung ist nicht gut, da die meisten Schläge mit den Ecken des Schildes gefangen werden. Ist der Schild stark gewölbt, dann sind die Ecken näher am Körper und der Schild effektiv schmaler.

Armschild von James of Doncaster - für meine Bedürfnisse angepasst

Die Position der Hand sollte in der oberen Ecke sein. Dabei ist zu beachten, dass bei entspannter Haltung die Hand mit dem Unterarm einen Winkel von ca. 45° bildet. Deshalb muss auch der Griff leicht abgewinkelt sein. Ich mag keine Griffe aus Stahl, sondern verwende statt dessen Leder, das ich mit Bolzen und Muttern (möglichst selbst sichernd) am Schild befestige. Die Hand muss unbedingt geschützt werden, wobei meine Lösung stabiles Leder mit einer Polsterung innen ist.

Sind Armriemen und Griff richtig positioniert, dann hängt sich der Schild selbst in die (defensive) Grundposition. Dabei soll meine Hand genau über dem Ellenbogen stehen – der Unterarm also ziemlich senkrecht sein. Ich sollte dann nur das Gewicht des Schildes tragen müssen, aber keinem Dreh- oder Kippmoment entgegen wirken müssen. Die der Schwerthand abgewandte obere Ecke des Schildes sollte an der Schulter anliegen oder das zumindest können. Ist das nicht möglich, dann würde ich den Armriemen lockern und falls das nicht reicht, die Armrüstung ändern.
Stimmt die Balance des Schilds, so muss man ihn nicht durch permanenten und ermüdenden Kraftaufwand „oben“ halten. Man sieht ganz oft, dass Kämpfer einen länger andauernden Kampf verlieren, weil sie schlicht den Schild nicht mehr heben können.

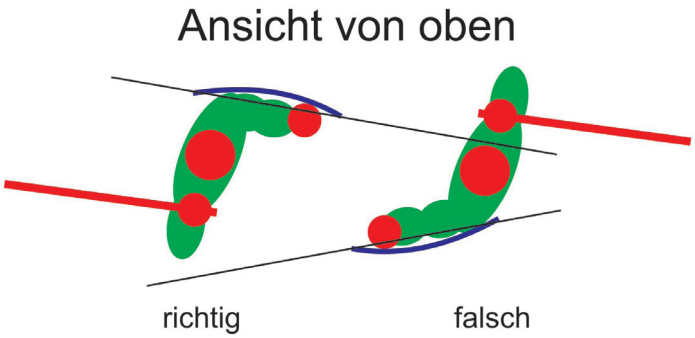
Als Material bieten sich Aluminiumlegierungen und Sperrholz an – wobei ersteres nicht zu weich und letzteres mit möglichst vielen Schichten verleimt sein sollte. Das beste Material ist das historisch korrekte: verleimte Holz- und Leinenschichten.
Die Kanten verarbeite ich wie beim Handschild beschrieben.

Handhabung:
Für die Benutzung von Schilden gilt das Gleiche, wie für deren Konstruktion: Sie sind vollkommen individuell. Das bedeutet, dass auch die nächsten Punkte nur meine persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen widerspiegeln. Sie sind als Anregungen zu verstehen – nicht mehr und nicht weniger.
Jeder Kämpfer entwickelt seinen eigenen Stil und MUSS seinen eigenen Stil entwickeln, da zu viele Faktoren diesen beeinflussen. Körperkraft, Größe, Rüstung, Schildgröße und Typ, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und nicht zuletzt Vorbilder und Lehrer bestimmen den Stil in großem Maße.

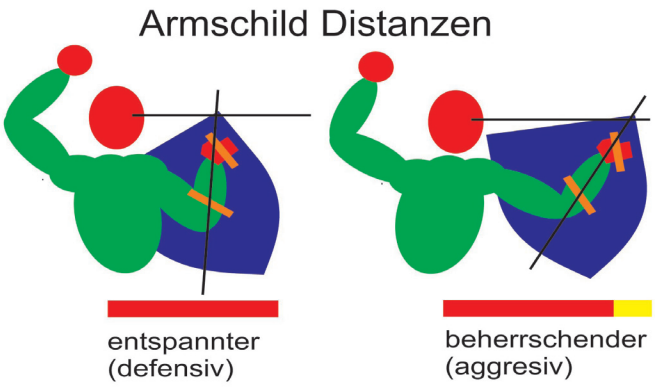
Für die folgenden Beschreibungen gehe ich von der linken Hand als Schildhand aus. Linkshänder müssen also spiegeln. Des weiteren gehe ich von einem Schild in klassisch hochmittelalterlicher (Bügeleisen-) Form aus.

Armschild:
Der Armschild ist mit einem Riemen am Arm befestigt. Das bedeutet, dass er in seiner Richtung festgelegt ist. Seine Fläche folgt relativ zu meiner Körperachse immer dem Unterarm. Ich kann den Schild horizontal also nur in eine begrenzten sinnvollen Winkel bewegen: Von ganz geschlossen (die Schildhand berührt die rechte Schulter) bis ganz offen (die Schildhand ist in Verlängerung der beiden Schultern).

Damit der Schild eine Schutzwirkung haben kann, darf die Schwert-Schulter des Gegners maximal in Verlängerung der Schildoberkante oder von mir aus gesehen links davon sein. Solange das der Fall ist, ist der Gegner „außen“. Ist diese Schulter rechts von dieser Linie, dann ist er „innen“ - also innerhalb meiner Deckung und kann mich an meinem Schild vorbei treffen. Somit muss ich die Schildposition anpassen, wenn der Gegner das Schwert in der anderen Hand hält.



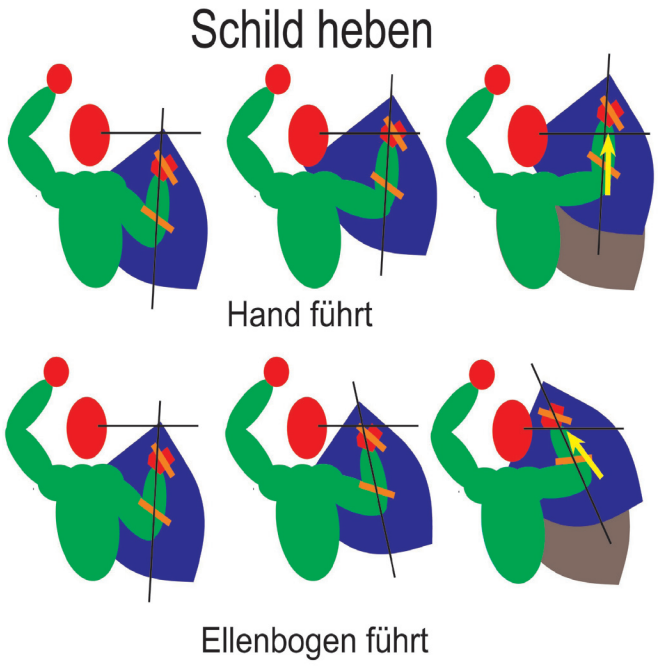
Jetzt könnte man glauben, dass es sinnvoll wäre, den Schild ganz geschlossen zu halten, da der Gegner dann immer außen gehalten wird. Diese Position hat aber einen gewaltigen Nachteil: Sie gibt dem Gegner sehr viel Aktionsraum. Der Schild muss weite Wege bewegt werde, um die verschiedenen Winkel abzudecken, aus denen die Schläge des Gegners kommen können. Ist der Schild relativ offen, dann ist seine Vorderkante wesentlich weiter von meinem Körper entfernt und entsprechend näher bei meinem Gegner, wodurch sein Aktionsraum eingeschränkter ist und durch kleinere Bewegungen kontrolliert werden kann.



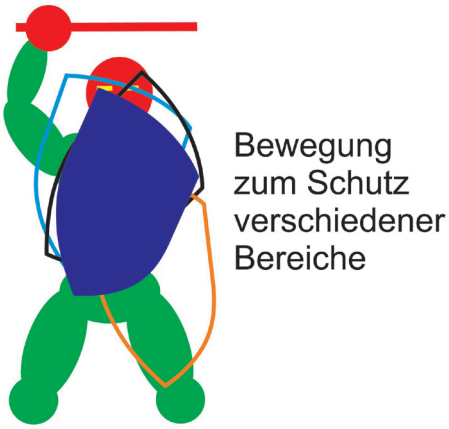
Der Nachteil ist, dass die Vorderkante meines Schildes auch durch den Gegner angreifbar wird und er sie unter Umständen durch seinen Schild manipulieren kann. Ich muss einen Mittelweg finden bzw. die Position der Situation anpassen.
Neben der horizontalen Bewegung kann der Schild natürlich auch vertikal bewegt werden. Die Abwärtsbewegung ist leicht, da das Gewicht des Schildes dabei hilft. Die Aufwärtsbewegung ist das Problem. Sie kann auf 2 Arten ausgeführt werden:

1. Die Hand führt
2. Der Ellenbogen führt

Zu 1. Diese Art ist nur dann sinnvoll, wenn der Schild extrem leicht ist oder ich über große Kraft verfüge. Der Schild muss durch die Bizeps - Muskulatur bewegt werden und wird in seiner Gesamtheit angehoben.
Zu 2. Bei dieser Art wird der Schild primär um seinen Schwerpunkt gedreht und erst in 2. Linie gehoben. Das erscheint mir ökonomischer und vor allem auf Dauer schneller.



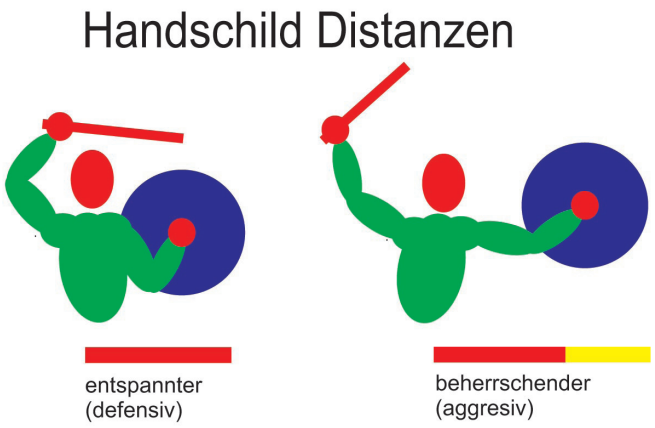
Lediglich Schläge auf meine linke Seite unterhalb Schulterhöhe landen tatsächlich auf der Fläche des Schildes. Schläge auf meine linke Kopfseite werden von der Schildoberkante gefangen und solche auf meine rechte Seite immer von der Vorderkante.
Deshalb steht mein Schild in der Grundposition so, dass die Ecke von Oberkante zu Vorderkante vor meinem Gesicht ist. Dabei wahre ich Sichtkontakt zum Gegner indem ich entweder links oder rechts an der Ecke vorbei schaue. Diese Ecke fängt auch nahezu alle Schläge gegen meinen Kopf. Kommen sie in Richtung meiner linken Kopfseite, dann bewege ich meinen Ellenbogen nach oben. Kommen sie in Richtung meiner rechten Kopfseite, dann bewege ich meinen Ellenbogen nach rechts oben. In jedem Fall dreht sich der Schild um seinen Schwerpunkt



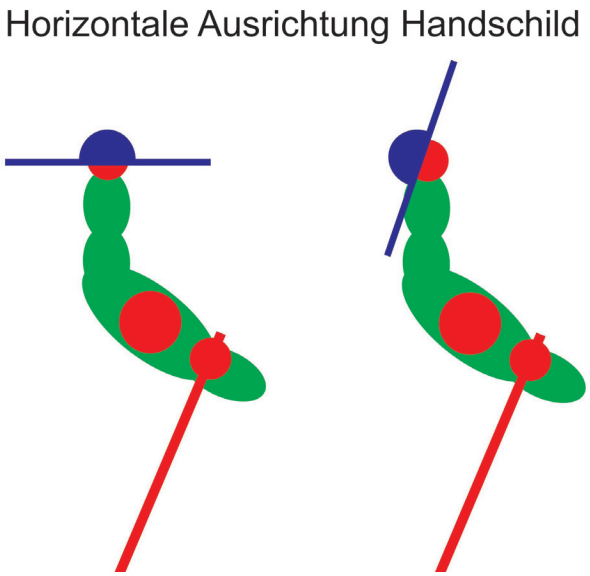
und gleichzeitig hebt er sich.
Die Ecke schützt meinen Kopf, verdeckt aber in diesem Moment auch meine Sicht auf den Gegner. Das ist eine der festen Gegebenheiten der Schildarbeit: Immer wieder wird meine Sicht verdeckt und ich muss mich bemühen, diese Sicht möglichst schnell wieder herstellen. Genau deshalb ist der Kopf auch der häufigste Treffer. Man kann ihn nicht permanent geschützt halten ohne blind zu sein.

Der Vollständigkeit halber soll auch erwähnt werden, dass es Stile gibt, bei denen der Schild nahezu unbeweglich bleibt und der Körper bzw. Kopf hinter diesem Schild in Deckung gebracht wird.
Letztlich gibt es DEN Stil nicht. Es ist immer eine Frage dessen, wie perfekt dieser Stil entwickelt wird und wie er mit der offensiven Seite des Kampfstils harmoniert.

Handschild:
Der Handschild ist in seiner Handhabung deutlich flexibler und harmoniert deshalb besonders gut mit beweglichen Kampfstilen. Er muss aber insgesamt viel mehr bewegt werden.
Noch wesentlich mehr als beim Armschild kann ich den Handschild in verschiedenen Abständen zu meinem Körper halten und zum Beispiel durch weiten Abstand die Winkel, die meinem Gegner zur Verfügung stehen, noch mehr einschränken.



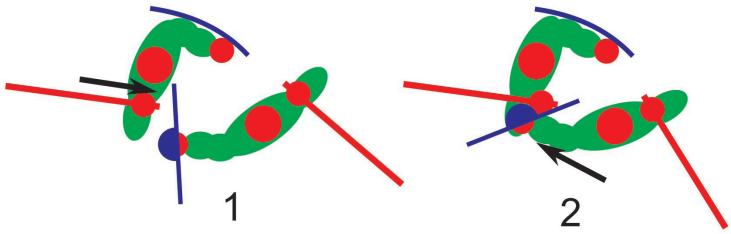
Auch die Richtung, in die die Fläche des Schildes deutet, kann variieren. Ich kann dem Gegner die Fläche oder auch die Kante zuwenden.



Dafür lässt sich der Handschild auch etwas schwerer kontrollieren bzw. durch den Gegner leichter manipulieren. Der zentrale Griff wirkt wie eine Achse, an der der Schild gedreht werden kann.

Somit kann ihn der Gegner auch durch einen Schlag weg drehen und aus der Öffnung eventuell einen Vorteil ziehen. Zum Ausgleich bietet mir diese Art Schild dafür die Möglichkeit, ihn links vom Gegner zu positionieren und dabei die Front nach rechts auszurichten. Ich kann mit diesem Schild direkt die Schwerthand meines Gegner angreifen bzw. blockieren, kontrollieren ohne sofort Gefahr zu laufen, ihn „in“ meiner Deckung zu haben.

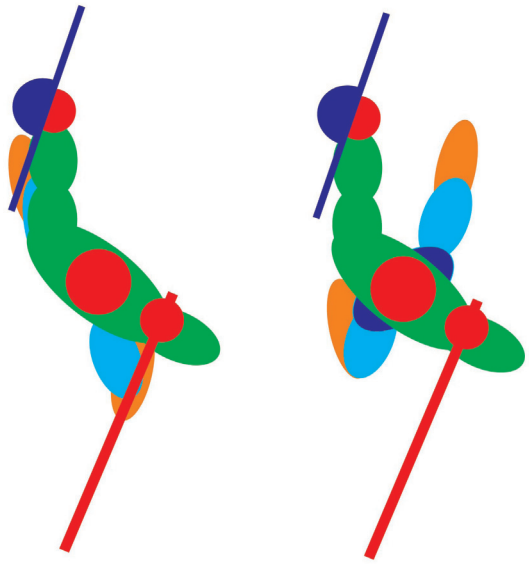
obwohl der Schild nach innen gedrückt wird, geht die Kontrolle nicht verloren



Überhaupt ist die effektivste Methode (zumindest für kleinere) Handschilde die sog. „Handblocking“ - Technik. Dabei wird der Schild nicht wie sonst in dem Weg der gegnerischen Klinge positioniert, sondern aktiv der Bewegung der Hand des Gegners entgegen geführt. Ziel ist es, die Bewegung der Hand zu stoppen. Ist die Hand gestoppt, ist es auch der Schlag. Richtung und Position der Klinge spielen keine Rolle mehr.
Am Ausgeprägtesten findet man diese Form bei der kleinsten Art des Handschildes, dem manchmal nur Teller großen „Buckler“. Mit diesem Schild kann man sich eigentlich nur in der gelben Reichweite effektiv schützen. Bei kürzeren Entfernungen muss ich den Gegner bzw. den Kampf kontrollieren. Oft ist es sinnvoll, beim Verkürzen des Abstands von gelb zu orange oder rot nicht nur den Schild, sondern zusätzlich auch das eigene Schwert als Defensivwerkzeug zu verwenden. Wenn der Kontakt zur gegnerischen Klinge hergestellt ist, kann der Buckler die Schwerthand kontrollieren und meine eigene Waffe wird frei um zu treffen.
Buckler ist einer der schwierigsten zugleich aber auch beweglichsten und damit schönsten Formen des SCA Kampfs.

Erwähnen möchte ich noch, dass die Verwendung eines Handschildes oft dazu führt, dass man vermehrt Treffer auf das linke Bein bekommt. Das liegt an mehreren Faktoren: Meist sind Handschilde rund und kleiner als Armschilde und sie werden komplett angehoben, um den Kopf zu schützen. Es dauert ein wenig, Mittel gegen diese entstehende Öffnung zu finden. Ein guter Anfang ist, das rechte Bein nach vorne zu stellen. Dadurch gerät das linke erst einmal aus der Schusslinie.

Umgekehrte Fußstellung



Offensive Schildarbeit:
Der Schild kann auch offensiv eingesetzt werden. Allerdings ausschließlich gegen die Waffe oder den Schild meines Gegners. Gegen den Körper darf der Schild nur statisch eingesetzt werden. Das bedeutet konkret, dass ich meinen Schild auf seiner Position halten darf wenn mein Gegner seinen Körper gegen diesen drückt. Ich darf aber nicht den Schild gegen den Körper meines Gegners schlagen oder drücken. Kommt der Gegner zu meinem Schild, ist es OK. Geht mein Schild zu meinem Gegner, ist es nicht OK.
Die Waffe oder den Schild meines Gegners darf ich auf jede Art angreifen. Was ich nicht darf, ist seine Waffe zwischen meinem Schild und meinem Körper fixieren. Gegen den Schild kann ich auf 2 Arten vorgehen: Ich kann versuchen, meinen Schild hinter den des Gegners zu haken und diesen zu öffnen, um in die so entstehende Öffnung hinein zu schlagen.
Ich kann den Schild des Gegner gegen seinen Körper oder nach unten drücken, um seine Bewegungsoptionen einzuschränken.
Versucht umgekehrt mein Gegner, meinen Schild zu manipulieren, dann versuche ich nicht, seiner Kraft meine entgegen zu setzen. Daraus könnte er wieder Vorteil ziehen. Sinnvoller ist es, der Kraft nachzugeben, mich durch eine Körperdrehung oder das Schwert zu schützen und die Deckung wieder herzustellen, sobald der Gegner von meinem Schild abgerutscht ist.

Zum Schluss:
Nach langen Jahren SCA-Kampf bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass man unbedingt mehrere Schildtypen benutzen sollte – oder benutzt haben sollte. Der Schild als Gegenstand ist ein ganz wesentliches Element des persönlichen Stils. Einen variablen Stil zu haben, ist nicht zuletzt von variablen Equipment abhängig. Deshalb empfehle ich, unbedingt zu experimentieren. Einen Schild zu haben, der nicht (zu mir) passt, zu schwer ist, zu groß, zu klein, falsch balanciert usw. ist eine Sache, die nie akzeptiert werden sollte. Manchmal sind die Veränderungen minimal: Eine andere Position der Riemen, eine andere Drehung oder Form des Griffs können sich enorm auf die Bequemlichkeit und damit Ökonomie des Schildes auswirken.
Und selbst wenn man mit seinem Schild super zufrieden ist, rate ich doch zur Verwendung einer Alternative. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie stark sich ein solcher Schritt auswirken kann und ich werde Lief ewig dafür dankbar sein, dass er mich dazu überredet hat. Auch wenn es bestimmte Schildformen gibt, die zu einer bestimmten Zeit oder Persona gehören, kann man sich doch umschauen, ob es nicht irgendwo Ausnahmen gibt, die vielleicht besser passen.
Obwohl es ein Defensivwerkzeug ist, hat der Schild mit dem Erfolg eines Kampfes (und Kämpfers) oft genau so viel zu tun, wie das Schwert. Dem sollte man Rechnung tragen.

Aelric

Impressum

Frankmark Express - der Newsletter für die deutschsprachige Gemeinschaft des Königreiches Drachenwald der Society for Creative Anachronism
Der Newsletter für die Region Frankmark.

Frankmark Express Email : info@frankmark.de

Herausgeber:
Lord Arnulf der Zeitlner
Arnulf Zeilner; email: schandmail-sca@yahoo.de
Tel.: +43 / 676 / 424 98
Austria

Layout
Lady Mechthild Quattermart
Dorit Hellinger-Thorausch; email: mechthild@zeitboten.de
Lektor Lord Konrad von Lewenstein
Entwurf Logo: Giraut Le Noir, Mechthild Quattermart
Küchenexpress: Robyn of Rye
Übersetzungen: Robyn of Rye und Alexandra Remy

Umschlaggestaltung.
Mechthild Quattermart
Bildquellen: Robyn of Rye

Verantwortung und Rechte für den Inhalt der bereitgestellten Artikel, Texte und Bilder liegt beim jeweiligen Autor. Der Frankmark Express behält sich vor, eingereichte Artikel und Texte zu kürzen und Bildmaterial zu bearbeiten.

Für die Bereitstellung und Nutzung der Dateien des Frankmark Express erhebt der Frankmark Express keine Gebühren, hierfür fallen dem Nutzer keine Kosten an. Kosten für Download und Ausdruck der bereitgestellten Dateien liegen beim Nutzer.

Werbung - Für die Veröffentlichung von Werbeanzeigen wenden Sie sich bitte an die Redaktion. Eine Veröffentlichung von Werbung ist in der Regel möglich.

Dies ist eine Sonderausgabe 2013 des Frankmark Express der deutschsprachigen Gemeinschaft der Region Frankmark des Königreiches Drachenwald in der Society for Creative Anachronism, Inc. (SCA, Inc.). Der Frankmark Express ist erhältlich über www.frankmark.de, die redaktionelle Verantwortung trägt Arnulf der Zeilner (Arnulf Zeilner, Ad Flumen Caerulum). Der Frankmark Express ist keine Publikation der Gesellschaft (SCA, Inc.) und stellt nicht die Meinungen und die Politik der SCA inc. dar. Für Informationen über bereitgestellte Bilder, Artikel, Texte oder Kunstwerke wenden Sie sich bitte an den Herausgeber. Die Rechte der veröffentlichten Bilder, Artikel, Texte und Kunstwerke liegen beim Verfasser, Hersteller. Das Layout ist Eigentum des Frankmark Express. Veröffentlichung, Verwendung und Weitergabe des Frankmark Express auch in Teilen bedarf der Zustimmung des Frankmark Express. Ausgenommen hiervon ist die Verteilung des Frankmark Express als komplette Ausgabe an Mitglieder des Königreiches Drachenwald der Society for Creative Anachronism, Inc. und deren nahestehenden Personen.

Frankmark Termine

2013

8.-10.11.	Kingdom University Glen Rathlin (Nordirland)
6.-8.12	Garden of Earthly Delights Knights Crossing Turmstadt

2014

3.-5.1.	Krönung zu 12th Night Attemark (Schweden)
4.-6.4.	Frühjahrs Krönungsturnier Polderslot (Niederlande)
27.-29.4.	Arts in April Turmstadt
13.-15.5.	RPC Köln Drei Eichen

weitere Termine regelmäßig im Frankmark Express

Statement of Ownership
This is the „**Frankmark Express - der Newsletter für die deutschsprachige Gemeinschaft des Königreiches Drachenwald in der Society for Creative Anachronism, Inc. (SCA, Inc.)“** a publication of the Frankmark region of the Society for Creative Anachronism, Inc. The Frankmark Express is available from Frankmark Express (www.frankmark.de, Herausgeber Arnulf der Zeilner - Arnulf Zeilner, Shire Ad Flumen Caerulum; Austria). This newsletter is not a corporate publication of the Society for Creative Anachronism, Inc. and does not delineate SCA policies. © Copyright 2013, Society for Creative Anachronism, Inc. For more information on reprinting letters, artwork and articles from this publication, please contact the Chronicler who will assist you in contacting the original creator of the piece. Please respect the rights of our contributors.“