

Die Klingen kreuzen wie einst zur alten Ritterzeit

„Krifon“, eine Schule für historische Fechtkunst, veranstaltete in Rhens ein Seminar zum Kampf mit dem langen Schwert

KOBLENZ. Schwungvoll zieht Joachim Forg das Bambusschwert vom Boden nach oben. Doch kaum ist es über der Hüfte angelangt, ertönt ein hölzernes Klacken. Seine Bambusklinge kreuzt sich mit der des Fechtlehrers Christian Bott. Eine perfekte Parade, wobei die Eleganz beider Bewegungen durchaus etwas Tänzerisches hatte. „Historisches Fechten hat sehr viel mit der richtigen Beinarbeit zu tun, denn nur wer die Schrittfolge für die verschiedenen Stellungen perfekt verinnerlicht hat, kann das Schwert auch richtig führen“, sagt Fechtlehrer Christian Bott.

Beim ersten Seminar von „Krifon“, einer Schule für historische Fechtkunst, das am Wochenende in der Grundschule in Rhens stattfand, stand denn auch erst einmal die Schrittlehre auf dem Programm. Denn um beispielsweise in die Position „Hut vom Tag“ zu gelangen, bei der das Bambusschwert beidhändig über dem Kopf geführt wird, ist eine ganz gewisse Schrittkombination die Grundvoraussetzung.

Generell werden alle Positionen beim mittelalterlichen Fechten als „Huten“ bezeichnet. Neben der „Hut vom Tag“ gibt es unter anderem noch die „Hut Alber“, bei der das Schwert schräg nach unten zum Boden gehalten wird. Ein Bein des Fechters ist dabei im Schritt nach vorne gesetzt, während der Fuß des hinteren Beins quergestellt ist. „Der Fechter kann in dieser Grundhaltung das Schwert schnell nach oben ziehen und einen



Neun Teilnehmer unterwies Fechtlehrer Christian Bott (links) in die Kunst des mittelalterlichen Schwertkampfs. ■ Foto: Peter Karges

Angriff gut parieren“, sagt Christian Bott. Während die „Hut Alber“ somit zur Abteilung Verteidigung zählt, wird die „Hut vom Tag“ unter der Kategorie Attacke geführt. Denn das über den Kopf geführte Schwert bekommt durch den Schwung nach unten natürlich einen gewissen Elan. Bevor die gegensätzlichen Huten aber zum Einsatz kommen, werden die Schritte

im Detail geübt. „Die Schrittfolge muss ein Fechter irgendwann automatisch verinnerlichen, sonst kommt er nämlich mit der Koordination der Schwerthaltungen durcheinander“, so Christian Bott.

Auch wenn das mittelalterliche Fechten keine Frage der Kraft, sondern der Eleganz ist, spüren die Teilnehmer schnell ihren Körper. „Ich hatte nach dem ersten Fechttag

schon Muskelkater – und das an Stellen, wo ich es nie für möglich gehalten hätte“, sagt Thomas Schwebsch. Dass Kraft weniger eine Rolle spielt, sondern eher Geschicklichkeit, findet Michael Schönfeld vor allem faszinierend am mittelalterlichen Fechten: „Die Koordination beansprucht halt den ganzen Körper.“

Gefochten wird beim Seminar von „Krifon“ mit einem

sogenannten „Shinai“. Dies ist ein Langschwert, bei dem vier Bambusstäbe zusammengebunden sind. „Mit diesem Schwert besteht kaum Verletzungsgefahr“, erklärt Christian Bott. (pka)

■ Das nächste Seminar ist am 8. und 9. November in Rhens. Weitere Seminare sollen im kommenden Jahr stattfinden. Weitere Infos: www.krifon.de.



Fechten mit dem Langen Schwert I

Deutsche Schule des 14. - 16. Jahrhunderts



Schach mit Waffen - ♣ das Spiel der Könige

*Unterricht nach historischen Vorlagen
und modernen sportlichen Erkenntnissen.*

Dozent: Christian Bott

Inhaber und Trainer der Fechtschule Krifon

Dozent für Historisches Fechten an der ADFD
Akademie der Fechtkunst Deutschlands

Fachsportlehrer DSLV
Deutscher Sportlehrerverband

Im Mittelalter entscheidend für den gerichtlichen
Zweikampf und Sinnbild für Hoheit, Würde und Macht ...

Der Einführungskurs *Fechten mit dem Langen Schwert* ver-
mittelt historische Hintergründe und technische Grundla-
gen im Umgang mit dem Langschwert. Hauptübungswaffe
ist dabei zunächst das *Shinai*.

Für den Samstag-Abend sind eine Szenische Stadtführung
und im Anschluss daran ein mittelalterliches Mahl geplant.



SEMINAR

17. - 19. Oktober 2008

Rhens

Information & Anmeldung :

www.krifon.de

E-mail | mail@krifon.de

Tel. | 0700 574366 00

Initiatorin und Kontakt in Rhens:

K. Grosche-Meding | Tel. 02628-4333

Rhens, knapp 10 km südlich von
Koblenz gelegen, bietet mit einer der
ältesten Kirchen am Mittelrhein und
den „Hexenprozessen im Scharfen
Turm“ entdeckenswerte Historie.
Altes Fachwerk, die Stadtmauer
und das fast 500-jährige Rathaus
zeugen von der großen Vergangen-
heit des kleinen Städtchens.



Langes Schwert II in Rhens:
08.-09. November 2008

Kurse für 2009 sind geplant.

www.krifon.de

DAS SEMINAR IM ÜBERBLICK:

Freitag 17:00 Uhr

Historische Hintergründe und theoretische
Grundlagen des Schwertfechtens; Waffenkunde

Samstag 10:00 - 18:00 Uhr

Mensurtraining & Hutensystem
Bewegungsprinzipien mit dem Langschwert
Grundhiebe & Paraden

Gemütlicher Ausklang des Abends:

*Historischer Stadtrundgang durch das nächtliche
Rhens [Führung: Joachim Forg] und im Anschluss
daran Mittelalterliches Mahl [25,- Euro p.P.]*

Sonntag 10:00 - ca. 16:00 Uhr

Wiederholung
Ergänzende und weiterführende Techniken
Wechselhau & Zornhau
Freie Zeit für aufgetauchte Fragen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Seminarkosten: 130,- Euro

Schüler / Studenten / Auszubildende: 115,- Euro

**Mitzubringen sind übliche Hallensportkleidung
und Handschuhe aus Leder (empfohlen).**

Die Übungswaffen aus Bambus (Shinai) werden
für das Seminar gestellt. Eigene Metallschwerter
können mitgebracht werden.

Krifon

SCHULE FÜR HISTORISCHE FECHTKUNST

Arbeitsgemeinschaft zur Erforschung historischer Fechtliteratur