

Lametta monacensa

Lametta monacensa

Die Münchner Methode

für das Fechten mit der Rasierklinge

wissenschaftlich analysiert und systematisch dargestellt
als Leitfaden für Lernende und Gedächtnisstütze für Kenner

von Rupert Hatto Maria Sedlmayr und Tobias Manuel Zimmermann
München, März 2015

Standard-Ausgabe

Impressum

Text von: Rupert Sedlmayr und Tobias Zimmermann
Fotographien von: Matthias Reppisch
Layout von: Dieter Rhode



2015 Rupert Sedlmayr und Tobias Zimmermann
Copyright Information siehe Appendix IV

Weitere Informationen erhalten Sie über die auf den üblichen Wegen zu erreichenden
Fechtschulen

Scuola d'Armi Tigre di Giada

und

Fechtboden Zimmermann

Inhalt

Impressum.....	4
Inhalt.....	5
Vorrede.....	6
Die Waffe.....	7
Die Waffenhaltung.....	7
Die Stellung.....	7
Die Beinarbeit.....	8
Der Ausfall (Affondo).....	9
Einfache Hiebe.....	10
Der Anzug.....	10
Einfache Finten.....	11
Doppelhiebe.....	11
Die unbewaffnete Hand.....	11
Die Parade.....	12
Das Freifechten.....	15
Appendix I: Glossar.....	16
Appendix II: Zur verwendeten Sprache.....	17
Appendix III: Erläuternde Abbildungen.....	18
Appendix IV: Creative Commons License.....	23

Vorrede

Die hier niedergelegte Fechtmethode wurde im Jahr 2011 in der **Scuola d'Armi Tigre di Giada** in München von Rupert H. M. Sedlmayr (Lehrer für italienisches Messer- und Stockfechten) und Tobias M. Zimmermann (Lehrer für deutsches Gedecktes Hiebfechten und Kreuzlersches Stoßfechten) entwickelt.

Der didaktische Wert der Methode ist ein zweifacher:

Erstens können Anfänger damit schnell an das Freigeftcht herangeführt werden. Dies ermöglicht es, Neulingen unmittelbar zu veranschaulichen, was es bedeutet, sich in einem freien Gefecht zu behaupten. Sie erkennen so mehr als bei allen durch den Fechtmeister geführten Übungen, was den Reiz unseres Handwerks ausmacht. Auch können so viele für ihren späteren Werdegang wichtige Fähigkeiten, es seien hier vor allem Beweglichkeit, Reaktionsfreudigkeit und Distanzgefühl herausgestellt, von der ersten Stunde an gebildet werden.

Zweitens taugt die Rasierklinge vortrefflich dazu, einer zu starken Gewöhnung der fortgeschrittenen Fechter an eine bestimmte Waffe (und damit an eine bestimmte Mensur) entgegenzuwirken. Da dies sicherlich auf alle recht spezialisierten Zweikämpfer zutrifft, sei die Methode auch Athleten anderer Waffengattungen, z.B. den Faust- oder Stockfechtern, zur Bereicherung ihres Repertoires angeraten.

Das Fechten mit der Rasierklinge kann naturalistisch, also ohne jede Kenntnis von Theorie und Technik, betrieben werden, was dem Anfänger nahe liegt, aber auch durchaus auch als systematisch gelehrt Methode, was dem analytischen Fechtergeist entgegenkommt und den Grund für die folgenden Beschreibungen darstellt.

Da die Münchner Rasierklinge zudem mit einer sehr einfach zu beschaffenden Übungswaffe und vollständig ohne Schutzausrüstung geübt werden kann und sollte, hat sie das Potential, den breitesten nur erdenklichen Interessentenkreis anzusprechen.

Die Waffe

Die Münchner Rasierklinge setzt eine einseitige Rasierklinge ein, wie sie z.B. im Laborbedarf erhältlich ist. Es kann jedoch ebenso eine handelsübliche doppelseitige Rasierklinge, bei der eine Schneide durch eine entsprechende, ebenfalls im Fachhandel erhältliche Metallklammer abgedeckt ist, verwendet werden.

Als Simulator dient ein Schaumstoffstück oder ein Radiergummi, idealerweise im Format 4 cm auf 3 cm auf 0,5 cm. Bewährt hat sich hier vor allem grobporiger Schaumstoff, wie er z.B. bei vielen Isolierungen verwendet wird, da dieser den Treffer durch ein deutlich hörbares Geräusch anzeigt.

Die Waffenhaltung

Folgendes hat sich im praktischen Gebrauch als sinnvoll erwiesen:

Die Rasierklinge wird parallel zum zweiten Fingerglied auf den Zeigefinder aufgelegt und von oben durch den Daumen gehalten, so dass die Schneide 1-2 cm vorsteht.

Der Zeigefinder wird so abgekrümmt, dass die Fingerkuppe auf der Innenseite des Fingergrundgelenks zu liegen kommt.

Mittel-, Ring-, und kleiner Finger werden locker zur Faust geschlossen.

Dieser Haltung verhindert, dass die Fingernägel bei den Hiebbewegungen an der Kleidung des Gegenübers hängen bleiben, was zu unschönen Verletzungen führen kann.

Die Stellung

Als Fußstellung hat sich eine „bürgerliche“ Fechtstellung bewährt.

Hierbei zeigt, wie aus der klassischen Fechtstellung bekannt, die Spitze des vorderen Fußes in Richtung des Gegners, im Gegensatz zu dieser wird aber der hintere Fuß quartseitig etwa eine Hand breit von der die beiden Kontrahenten verbindenden zentralen Gefechtslinie weggesetzt, wobei die Fußspitze einen spitzen Winkel zwischen 80 und 45 Grad zur Gefechtslinie bildet. Dies erleichtert den Einsatz der unbewaffneten Hand, dem hier eine weit größere Bedeutung zukommt, als beim Fechten mit längeren Klingen.

Die Knie werden gebeugt und die Hüfte zurückgenommen, so dass das Schienbein des vorderen Beins etwa senkrecht steht und das Lot des hinteren Knies auf die entsprechende Fußmitte fällt.

Diese Beinstellung wird mit einer deutlichen Lehnung des Oberkörpers nach vorne kombiniert, um dem Gegenüber Angriffe auf den Unterleib und die Beine zu erschweren.

Bei dieser Lehnung darf der Körper nicht aus dem Gleichgewicht kommen. Die Belastung der Beine verbleibt im Verhältnis 50 : 50, um die Schritte vorwärts wie rückwärts gleichermaßen geschwind bewerkstelligen zu können. Scheint dies nicht möglich zu sein, so wurde sicherlich die Hüfte nicht ausreichend zurückgenommen. Die Lehnung an sich erwächst aus dem Kippen der Hüfte, ein Verkrümmen der

Wirbelsäule, welches dem Fechter die Stellung unangenehm machen würde, ist weder nötig, noch sinnvoll.

Der Waffenarm wird vorgestreckt, bis der Ellenbogen einen Winkel von etwas mehr als 90 Grad aufweist.

Die unbewaffnete Hand wird locker, eng und einsatzbereit am Oberkörper gehalten, um jederzeit vorschnellen zu können.

Schulter- und Nackenbereich sind entspannt.

Die Beinarbeit

Die vorgeschlagene Beinarbeit dient einerseits dem Vergrößern oder Verkleinern der Mensur, wie auch andererseits dazu, gegnerischen Angriffen auszuweichen oder eigene zu unterstützen. Wir bedienen uns dazu folgender Mittel:

Das Avancieren:

Aus der beschriebenen Stellung setzt der Fechter seinen vorderen Fuß etwa eine halbe Fußlänge in Richtung des Gegners und holt dann den hinteren soweit nach, dass er wieder in der Fechtstellung steht. Ein längerer Schritt mag bei weiter Mensur zwar ungefährlich sein, wird aber dann risikoreich, wenn wir uns in einem Abstand zum Gegner befinden, der selbigem ermöglicht, uns inmitten des Schrittes zu treffen. Es ist während der gesamten Bewegung auf ein gutes Gleichgewicht zu achten, der Körper soll sich während des Schrittes weder heben noch senken, ferner soll die Vorwärtsbeugung des Oberkörpers beibehalten werden und die Fußspitze weiterhin auf den Gegner zeigen. Es empfiehlt sich außerdem, den führenden Fuß zuerst mit der Ferse aufzusetzen und den hinteren Fuß mit geringstmöglicher Hebung nachzusetzen, ohne selbigen jedoch über den Boden zu schleifen.

Das Retirieren:

Der hintere Fuß wird vom Gegner weg nach hinten versetzt und der vordere zum Wiedererlangen der Stellung nachgesetzt. Dieser Schritt kann tendenziell größer als das Avancieren gemacht werden, da wir uns vom Gegner wegbewegen, allerdings mit der Einschränkung, dass ein großer Schritt eine längere Zeit braucht als ein kleiner, was insbesondere beim Einsatz der Retirade als Mittel, dem gegnerischen Angriff auszuweichen, beachtet werden muss.

Es finden dieselben Hinweise wie beim Avancieren Anwendung, außer dass der vordere ebenso wie der hintere Fuß in diesem Fall zuerst mit dem Ballen aufgesetzt wird.

Anstellschritt (Cacciata):

Wie bereits durch den Namen zu ersehen, besteht der Anstellschritt in einem Anstellen des hinteren Fußes an den vorderen. Dadurch erhalten wir zusätzliche Reichweite für den Ausfall. Bemerkt der Gegner die Bewegung des hinteren Beines und retiriert, wird der vordere Fuß so weit vorgesetzt, dass die Stellung wiederhergestellt wird. Verbindet man das Anstellen mit einer Finte (siehe weiter unten), um so die Aufmerksamkeit des Gegners nach oben zu lenken, so wird dies als Finte mit dem Fuße bezeichnet.

Es kann auch unmittelbar nach einem Ausfall ein zweiter Ausfall nachgesetzt werden, indem man tief bleibt und lediglich den hinteren Fuß zum vorderen bringt, ohne zuvor wieder in die Stellung zurückzukehren (**Radoppio**). Wichtig hierbei ist es, den Körperschwerpunkt dort zu belassen, wo er während des Ausfalls ist, und sich in den Hüften weder zu heben noch zu senken, da solches unser Vorwärtsmoment nur unnütz hemmen würde.

Die Seitschritte:

Hierbei unterscheiden wir folgende Kategorien:

- Schneidender Schritt (Passo Intagliata):

Man bewegt sich durch ein Überkreuzen der Beine zur Seite, es wird also beim Rechtshänder zunächst der linke Fuß bewegt, um sich nach rechts zu bewegen, und der rechte nachgesetzt. Beim Schritt nach links wird umgekehrt verfahren.

- Nicht-schneidender Schritt / Traversalschritt (Passo Traversale):

Die Beine überkreuzen sich nicht, beim Schritt nach rechts wird, wiederum vom Rechtsfechter ausgehend, zuerst das vordere Bein versetzt und das hintere nachgesetzt, umgekehrt beim Schritt nach links.

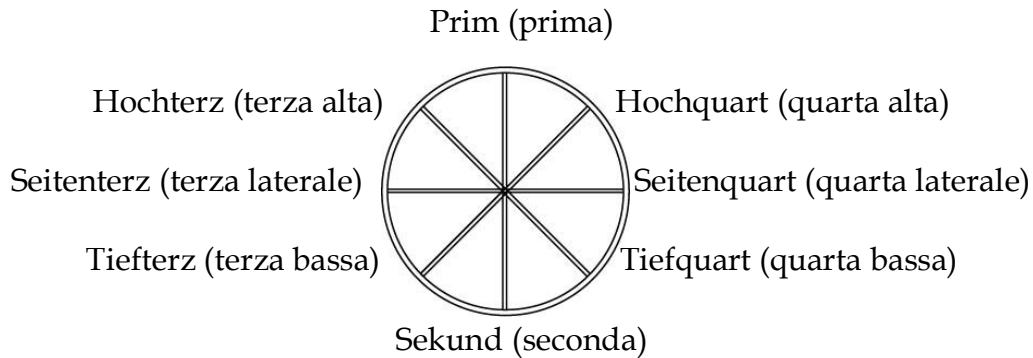
Es sei an dieser Stelle noch einmal auf die Hinweise zum Avancieren verwiesen. Ferner muss hier deutlich hervorgehoben werden, dass die Seitschritte lediglich Bewegungsfolgen, nicht aber Bewegungswinkel bezeichnen. Letztere sollten immer der Taktik und der Situation entsprechend gewählt werden.

Der Ausfall (Affondo)

Der Ausfall dient der momentanen und explosiven Vergrößerung unserer Reichweite beim Angriff. Bewährt hat sich die auch in der Kreußlerschen Stoßfechtschule sowie im Gedeckten Hiebfechten gebräuchliche Form des Ausfalls (**Affondo tedesco**). Hierbei wird, sobald man seine Waffenhand in Richtung des Gegners bewegt, der Oberkörper stark nach vorn gelehnt und der vordere Fuß plötzlich etwa eine bis eineinhalb Fußlängen in Richtung des Gegners geworfen. Das hintere Bein streckt sich vollständig durch, um dem Ganzen ausreichend Vorschub zu verleihen. Zu beachten ist, dass der vordere Fuß den Boden zuerst mit der Ferse wieder berührt und das Knie sich auf keinen Fall über die eigene Fußspitze hinaus vorwärts bewegt oder nach innen kippt. Die Fußspitze muss während der ganzen Bewegung gerade nach vorne zeigen. Diese Maßnahmen dienen zum einen der Schonung des Kniegelenks, welches bei häufiger falscher Ausführung unweigerlich Schaden nimmt, und zum anderen der Erleichterung des Rückzugs aus dem Ausfall, welcher etwa bei einem weiteren Vorsetzen des vorderen Fußes kaum möglich wäre, ohne noch vom Gegner getroffen zu werden. Der Rückzug in die Fechtstellung erfolgt durch erschlaffen lassen des hinteren Beines und Nachdruck mit der vorderen Ferse. Da beinahe jeder Angriff mit Ausfall gemacht wird, ist diese Bewegung sehr zu üben.

Einfache Hiebe

Die Hiebe werden in acht Grundwinkel eingeteilt, welche wie folgt benannt sind (Darstellung aus Sicht des Ausführenden, in der Annahme, dass die Klinge in der rechten Hand gehalten wird. Wird die Klinge in der linken Hand gehalten, ist die Hiebbezeichnung spiegelbildlich zur unten dargestellten):



Die Hiebe werden als Zugschnitte entweder ansatzlos direkt aus der Stellung ausgeführt, oder aber mit einem Anzug, der als Ausweichbewegung dienen kann, aber auch zur bewussten Verzögerung des Hiebes (Zeitfinte; siehe hierzu das Kapitel Einfache Finten).

Besonders herausheben wollen wir hier den Sekundhieb. Während die anderen Hiebe sich anhand des Diagramms weitestgehend von selbst erklären, so ist zur Sekund die Anmerkung zu machen, dass diese oft mit deutlich mehr Unterstützung des gesamten Körpers eingesetzt wird, als es bei den anderen Hieben der Fall ist. Besonders vorteilhaft ist sie so als Hieb in die Zeit (**taglio in-tempo**) anwendbar, indem man die Hand so weit nach außen dreht, bis die Schneide gerade nach oben zeigt, und der Handrücken nach innen (beim Rechtsfechter links). Schnellt der Arm des Gegenübers attackierend nach vorn und kommt er damit nah genug, bringt man sich durch eine Körperparade, sei es nur lehrend oder mit einer Retirade, aus der Reichweite des Gegners und lässt gleichzeitig den Arm vom Oberkörper mitziehen, so dass der Schnitt von unten zum Arm des Kontrahenten ganz natürlich folgt. Zu beachten ist hierbei, dass der Ellenbogen ausreichend gebeugt gehalten wird, um die Gefahr eines Doppeltreffers zu minimieren.

Wird die Retirade nicht linear auf der Gefechtslinie angelegt, sondern winklig zur Quartseite hin, kann auch die Tiefquart in der gleichen Weise Anwendung finden.

Der Anzug

Als Anzug bezeichnet man das Zurückziehen des Arms, welches gleichermaßen als Ausweich-, Aushol- und Ladebewegung dient.

Wir unterscheiden hier formell den **Kurzen Anzug**, bei dem lediglich der Unterarm unter Verwendung des Ellenbogengelenks bewegt wird und den **Langen Anzug**, bei dem der gesamte Arm eingesetzt wird, an dem also Ellenbogen und Schultergelenk beteiligt sind.

Ein Anzug, lang wie kurz, bereitet einen Hieb vor und wird daher wie eben dieser Hieb benannt. Klappt der Arm senkrecht zurück, um die Hand zu heben, so wird ein Prim-Anzug ausgeführt. Ein Anzug, bei dem der Arm senkrecht nach unten fällt, ist ein Sekund-Anzug. Dieses Prinzip wird auf alle Winkel übertragen.

Es ist auch eine beliebte Taktik, bewusst im Anzug zu verharren und so eine **Einladungsposition (invito)** einzunehmen. Vor allem die Langen Anzüge in Sekund und Tiefquart sind hier anzuraten, da sie den zusätzlichen Vorteil bieten, dass der eigene Waffenarm einem Angriff gänzlich entzogen sein kann.

Einfache Finten

Als **Einfache Finte** bezeichnet man einen Angriff, bei dem ein Anzug mit einem anderen als dem angezeigten Hieb kombiniert wird.

Man zieht z.B. zur Seitenterz an, führt dann aber einen Hieb in Hochquart.

Das Einstudieren der Einfachen Finten muss darauf abzielen, jeden Hieb aus jedem Anzug führen zu können.

Es kommt bei den Finten vornehmlich darauf an, den Anzugswinkel dem Gegner deutlich anzuzeigen, um ihn zum Mithieb oder zur Parade mit der leeren Hand zu verleiten, was der geschickte Fechter sodann zum Anbringen seines eigenen Hiebes nutzen kann.

Einen Sonderfall der Einfachen Finte stellt die reine **Zeitfinte** dar. Bei dieser wird ein Anzugswinkel angezeigt und dem Gegenüber Gelegenheit zur Reaktion gegeben, wie in allen anderen Fällen, dann aber doch der angezeigte Hieb geführt. Dies kann vorteilhaft eingesetzt werden, wenn eine gute Vermutung besteht, dass der Gegner eine Finte erwartet.

Mathematisch ergeben sich so 64 Einfache Finten.

Doppelhiebe

Besonders bei einem eher defensiv agierenden Gegenüber geschieht es oft, dass das im Hieb anvisierte Ziel durch eine reine Körperparade der Klinge entzogen wird. Durch die Kürze der Klinge kann es oft in Kauf genommen werden, dadurch eine Blöße zu öffnen.

Wird eben dieses Verhalten beobachtet, kann man mit einem ausreichend schnellen Nachsetzen (siehe Anstellschritt) oft einen zweiten Hieb führen und retirieren, ohne einen Doppeltreffer zu erleiden.

Dies muss gezielt geübt werden. Hierbei muss in den meisten Fällen das Ziel des Angriffs im zweiten Hieb gewechselt werden, da das erste Ziel ja durch die Körperparade entzogen wurde.

Die unbewaffnete Hand

Durch die Kürze der Klinge wird der Einsatz der unbewaffneten Hand in großem Maße machbar. Bewährt haben sich in der Praxis Schläge und Stöße mit der

Handkante oder der Handwurzel der offenen Hand gegen den Unterarm des Gegenübers.

Drei Einsatzmöglichkeiten sollen hier besondere Erwähnung finden:

Ein Schlag kombiniert mit einer Körperparade bzw. einem Retirieren:

Da dies eine rein defensive Aktion ist, ist darauf zu achten, dass am Ende der Bewegung die Waffenhand nach vorne gebracht wird, um ein Nachsetzen durch diese Bedrohung zu erschweren. Hat das Gegenüber einen ausreichend hohen fechterischen Kenntnisstand, kann hier auch schon eine Hiebdrohung durch das Anzeigen eines Anzugwinkels eine ausreichende Abschreckung sein (Drohende Parade, siehe unten). Falls es sich anbietet kann hier auch eine Riposte gesetzt werden.

Der Schlag oder Stoß zur Schaffung einer Blöße:

Hierbei wird der Arm des Gegenübers beiseite geschlagen, um neue Hiebmöglichkeiten zu schaffen. Diese Aktion erfolgt oft mit einem schnellen Avancieren. Der anschließende Hieb und das abschließende Retirieren müssen äußerst rasch erfolgen, um einen Doppeltreffer zu vermeiden.

Der vorgebliche Schlag oder Stoß als Finte:

Hierbei bewegt der Fechter die unbewaffnete Hand einem Schlag ähnlich in Richtung Waffenarm des Gegenübers, um einen abwehrenden Hieb zu provozieren, und so eine Blöße zu öffnen. Die Anschlussaktion ist wie im vorangegangenen Absatz bereits beschrieben auszuführen.

Ein Fixieren oder Greifen des Waffenarms ist selbst bei einem unerfahrenen oder ermüdeten Gegenüber nur sehr schwer zu erreichen und muss als Glücksfall betrachtet werden. Folgeaktionen aus dieser Situation zu beschreiben wäre ein der Häufigkeit der Situation unangemessener Aufwand und wird daher übergangen.

Die Parade

Durch die Kürze der Klinge kann bei der Rasierklinge die klassische Parade mit der Waffe kaum Anwendung finden. Es kommen daher vor allem vier Formen der Parade zur Anwendung (aufgezählt in der Reihenfolge ihrer Häufigkeit):

Die Körperparade:

Mit Körperparade wird eine Bewegung bezeichnet, die durch eine Veränderung unserer Position zum Gegner den Erfolg seines Angriffs verhindert.

Am häufigsten findet solches durch eine simple Retirade statt. Bei einem guten Auge und entsprechender Gewandtheit kann auch eine Körperparade mit Seitenschritt angewendet werden, welche durch das Beibehalten der Mensur die Möglichkeit zu einem Mithieb eröffnen kann. Hierbei empfiehlt sich terzseitig der schneidende Schritt (Passo Intagliata), bzw. quartseitig der Traversalschritt (Passo traversale), welcher jeweils nicht ganz gerade, sondern in einem spitzen Winkel zum Gegner erfolgen muss, um selbigen mit dem Mithieb erreichen zu können. Man darf aber

keineswegs im Seitschritt verharren, sondern muss die Bewegung in der gewählten Richtung fortsetzen oder flink retirieren, da sonst die Gefahr, doch noch mitgetroffen zu werden, zu groß ist.

Eine solche Körperparade durch Einsatz geschickter Beinarbeit nennt man Ausweichen.

Im Einzelfall kann auch ein reines Lehnen des Körpers in eine Richtung genügen, jedoch ist eine solche Aktion immer eine sehr knappe, mithin sogar gewagte, so dass die unbewaffnete Hand zumindest bereitgehalten, wenn nicht von vorneherein unterstützend verwendet werden sollte.

Eine solche Körperparade ohne Einsatz von Beinarbeit nennt man Meiden.

Eine Mischung von Ausweich- und Meidbewegungen entsteht im Gefecht meist ganz natürlich.

Die Drohende Parade:

Hierbei wird, sowie uns das Gegenüber näher rückt oder einen Hieb anzieht, die eigene Waffe in einen kurzen Anzug gebracht, welcher sich zum Mithieb nach der Faust oder dem Arm des Gegners eignet. Bei einem bedachten Gegenüber, welches den angemessenen Respekt vor der Klinge hat, führt eine solche Drohung, welche auch zur Sicherheit mit einer kleinen Retirade verbunden werden kann, oftmals zum Abbruch des Angriffs. Es ist jedoch genau auf die Mensur zu achten, denn wenn der Gegner uns nahe genug ist, dass er unseren Körper mit einem Ausfall erreichen kann, so ist die reine Drohung als Schutz oft nicht ausreichend.

Die Parade mit der unbewaffneten Hand:

Diese besteht ihrem Wesen nach in einem Schlag oder Stoß mit der Handfläche oder Handkante zum Unterarm des Gegners, wodurch dessen Klinge weit genug abgelenkt wird, um uns nicht mehr treffen zu können. Die rein defensive Anwendung wurde bereits oben im Kapitel zum Einsatz der unbewaffneten Hand beschrieben. Hinzuzufügen wäre noch, dass sich nach der so erfolgten Parade eines Angriffs zum Körper oftmals die Gelegenheit zum Nachhieb ergibt. Bei einem solchen sollte nach Möglichkeit der Kontakt zum Unterarm des Gegners beibehalten werden, um den nun seinerseits möglichen Mitschnitt verhindern zu können. Noch vorteilhafter, allerdings auch deutlich schwieriger ohne eigene Gefahr umzusetzen, ist ein gleichzeitig mit der Parade erfolgender Hieb ins Tempo (Contrattacco). Diese Aktion stellt höchste Anforderungen an die Wahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit des Fechters und ist daher zum Zwecke der Schulung eben dieser insbesondere von weiter Fortgeschrittenen eifrig zu üben.

Die Parade mit der bewaffneten Hand:

Da die Waffenhand meist für einen Hieb bereit gehalten wird und als angriffswichtig besonders schützenswert ist, kommt es zu dieser Parade deutlich seltener als zu allen anderen hier beschriebenen Typen. Eine Ausnahme stellen hier gleichseitige Gefechte dar, also Gefechte zwischen Rechts- und Linkshänder, da hier die Waffenhand des Gegenübers nur sehr schwer mit der unbewaffneten Hand zu erreichen ist. Die Ausführung entspricht der Parade mit der unbewaffneten Hand. Da allerdings Daumen und Zeigefinger durch die Waffenhaltung zu empfindlich für den Aufprall auf den Arm des Gegenübers sind, wird hier die Abwehr mittels

Handballen, Handwurzel, Handunterseite Handrücken oder mittels der Knöchel von Mittel-, Ring-, und kleinem Finger bewerkstelligt. Ein besonders flinker Fechter kann versuchen, diese Aktion mit einer sehr raschen Riposte zum soeben abgewehrten Arm zu verbinden.

Das Freifechten

Das Ziel einer jeden fechterischen Kunst ist das freie Gefecht. Findet eben dieses in geordnetem Rahmen auf dem Fechtboden statt, spricht man von einem Übungsgefecht. Im Folgenden führen wir einige Hinweise an, die sich in vielen Übungsstunden als ratsam herausgestellt haben.

Die Übungswaffe:

Wie bereits in der Waffenbeschreibung eingangs dargelegt, empfehlen wir Übungswaffen aus grobporigem Schaumstoff. Dieser bietet gegenüber anderen Kunststoffen den Vorteil, dass bei einem Treffer ein deutlich hörbares Geräusch erzeugt wird, was eine Trefferentscheidung erleichtert. Ist solcherlei nicht bei der Hand, können beispielsweise auch Radiergummis entsprechender Größe verwendet werden. Es sollte von einem jeden Fechter als Ehrensache angesehen werden, deutlich und ohne Aufforderung anzuzeigen, wenn er getroffen wurde.

Die Trefferfläche:

Wir empfehlen, nach italienischer Tradition, von Angriffen gegen Hals und Kopf Abstand zu nehmen. Dies ermöglicht es, auf Schutzausrüstung jeglicher Art verzichten zu können.

Die Übungsfläche:

Um den Kontrahenten alle Möglichkeiten einer guten Beinarbeit zu gewähren, empfehlen wir keine Fechtbahn, sondern eine quadratische oder runde Fläche von mindestens 10 Quadratmetern Größe. Zu Übungszwecken kann die Bewegungsfreiheit der Fechter aber auch bewusst eingeschränkt werden.

Varianten des Freifechtens:

Zwei vor allem im deutschen Fechten übliche Varianten verdienen eine besondere Erwähnung.

- Beim **Fechten in fester Mensur** stehen die Kontrahenten fest am Platz (keinerlei Schritte sind gestattet). Die Mensur sollte so gewählt werden, dass das Brustbein des aufrechtstehenden Gegenübers bei guter Lehnung mit der Waffe gerade eben erreichbar ist. Maßgeblich ist die Reichweite des kleineren Fechters.
- Beim **Fechten in halbfester Mensur** steht nur der hintere Fuß beider Fechter unverrückbar am Platz. Das bei Gefechtsbeginn vorn stehende Bein darf frei bewegt werden, auch hinter den festen Fuß. Die Mensur sollte so gewählt werden, dass das Brustbein des aufrechtstehenden Gegenübers per Ausfall mit guter Lehnung mit der Waffe gerade eben erreichbar ist. Maßgeblich ist die auch hier Reichweite des kleineren Fechters.

In beiden Varianten unterliegt die Trefferfläche lediglich den bereits genannten Einschränkungen.

Appendix I: Glossar

Anzug	Aushol-/Ladebewegung
Avancieren	Schritt(e) nach vorne
Gefechtslinie	die Schwerpunkte der Fechter verbindende Zentrallinie
Mensur	Entfernung der Fechter zueinander
Mithieb	Hieb gleichzeitig mit dem Hieb des Gegenübers
Quartseite	innere Blöße, beim Rechtshänder links, beim Linkshänder rechts
Retirieren/ Retirade	Schritt(e) zurück
Riposte	Gegenangriff nach erfolgter Parade
Simulator	Übungswaffe
Stellung	Ausgangsposition, Körperhaltung in Ruhe
Terzseite	Äußere Blöße, beim Rechtshänder rechts, beim Linkshänder links

Appendix II: Zur verwendeten Sprache

Uns Autoren ist klar, dass die in dieser Abhandlung verwendete Sprache von vielen Lesern als antiquiert und schwerfällig empfunden wird. Unsere Entscheidung, diese Ausdrucksweise zu wählen, hat vor allem zwei Gründe.

Erstens wollten wir ein Werk schaffen, das im Geist der letzten großen Epoche des fechterischen Duells, des 19. Jahrhunderts, steht. Die von uns hauptsächlich gelehrtten Fechtstile (siehe Vorrede) entstammen eben dieser Zeit. Wir hoffen daher, durch die Wortwahl die Wurzeln des hier beschriebenen Systems spürbar zu machen.

Zweitens wirkt die verwendete Sprache nur auf den ersten Blick schwerfällig und schwierig zu lesen. Tatsächlich ist es so, dass sehr viele der verwendeten Begriffe (z.B. Nachsetzen, Anzug, terz- bzw. quartseitige Bewegung, Gefechtslinie, usw.), Fachbegriffe sind, die für den erfahrenen Fechter einen hohen Bedeutungsgehalt haben. Es wäre an vielen Stellen sehr viel Text notwendig, alles im modernen Gebrauchsdeutsch zu umschreiben. Speziell die Deutsche Sprache des 19. Jahrhunderts, die die Fechtwelt bis heute entscheidend prägt, ist hier an Exaktheit kaum zu überbieten.

So verbleiben wir mit Fechtergruß,
Rupert H. M. Sedlmayr und Tobias M. Zimmermann

Appendix III: Erläuternde Abbildungen



Abb. 1a: Weiß in Stellung. Schwarz zieht zur Prim an und lädt ein.



Abb. 1b: Weiß attackiert in die Einladung mit einem Hieb in Hochterz und Ausfall. Schwarz weicht mit quartseitigem Traversalschritt aus und trifft mit Tiefquart zum Unterarm.



Abb. 2: Schwarz attackiert mit Hochquart und weitem Ausfall. Weiß entzieht Waffenarm und Oberkörper durch Meiden.



Abb. 3: Weiß will Hochquart schlagen. Schwarz pariert mit den kleineren Knöcheln der Waffenhand.

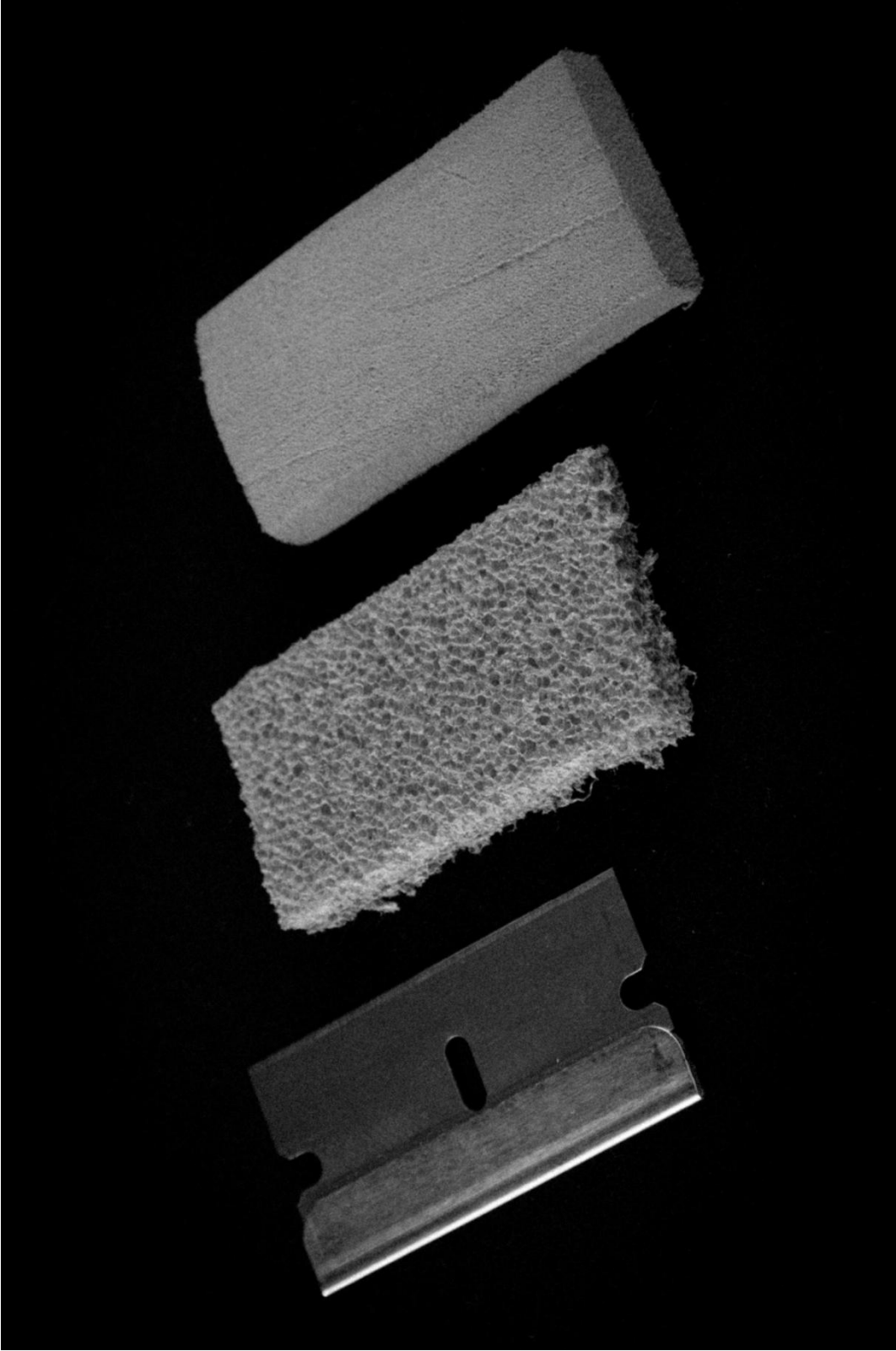


Abb. 4: Waffe und Simulatoren. Von links nach rechts: Echtwaffe, Simulator aus grobporigem Schaumstoff, Simulator aus kompaktem feinporigem Schaumstoff.

Appendix IV: Creative Commons License

This work in its entirety and all parts of it are protected by the

Creative Commons

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License

(CC BY-NC-ND 4.0)



By exercising the Licensed Rights (defined below), You accept and agree to be bound by the terms and conditions of this Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License ("Public License"). To the extent this Public License may be interpreted as a contract, You are granted the Licensed Rights in consideration of Your acceptance of these terms and conditions, and the Licensor grants You such rights in consideration of benefits the Licensor receives from making the Licensed Material available under these terms and conditions.

Section 1 – Definitions.

- a. Adapted Material means material subject to Copyright and Similar Rights that is derived from or based upon the Licensed Material and in which the Licensed Material is translated, altered, arranged, transformed, or otherwise modified in a manner requiring permission under the Copyright and Similar Rights held by the Licensor. For purposes of this Public License, where the Licensed Material is a musical work, performance, or sound recording, Adapted Material is always produced where the Licensed Material is synched in timed relation with a moving image.
- b. Copyright and Similar Rights means copyright and/or similar rights closely related to copyright including, without limitation, performance, broadcast, sound recording, and Sui Generis Database Rights, without regard to how the rights are labeled or categorized. For purposes of this Public License, the rights specified in Section 2(b)(1)-(2) are not Copyright and Similar Rights.
- c. Effective Technological Measures means those measures that, in the absence of proper authority, may not be circumvented under laws fulfilling obligations under Article 11 of the WIPO Copyright Treaty adopted on December 20, 1996, and/or similar international agreements.
- d. Exceptions and Limitations means fair use, fair dealing, and/or any other exception or limitation to Copyright and Similar Rights that applies to Your use of the Licensed Material.
- e. Licensed Material means the artistic or literary work, database, or other material to which the Licensor applied this Public License.

f. Licensed Rights means the rights granted to You subject to the terms and conditions of this Public License, which are limited to all Copyright and Similar Rights that apply to Your use of the Licensed Material and that the Licensor has authority to license.

g. Licensor means the individual(s) or entity(ies) granting rights under this Public License.

h. NonCommercial means not primarily intended for or directed towards commercial advantage or monetary compensation. For purposes of this Public License, the exchange of the Licensed Material for other material subject to Copyright and Similar Rights by digital file-sharing or similar means is NonCommercial provided there is no payment of monetary compensation in connection with the exchange.

i. Share means to provide material to the public by any means or process that requires permission under the Licensed Rights, such as reproduction, public display, public performance, distribution, dissemination, communication, or importation, and to make material available to the public including in ways that members of the public may access the material from a place and at a time individually chosen by them.

j. Sui Generis Database Rights means rights other than copyright resulting from Directive 96/9/EC of the European Parliament and of the Council of 11 March 1996 on the legal protection of databases, as amended and/or succeeded, as well as other essentially equivalent rights anywhere in the world.

k. You means the individual or entity exercising the Licensed Rights under this Public License. Your has a corresponding meaning.

Section 2 – Scope.

a. License grant.

1. Subject to the terms and conditions of this Public License, the Licensor hereby grants You a worldwide, royalty-free, non-sublicensable, non-exclusive, irrevocable license to exercise the Licensed Rights in the Licensed Material to:

A. reproduce and Share the Licensed Material, in whole or in part, for NonCommercial purposes only; and

B. produce and reproduce, but not Share, Adapted Material for NonCommercial purposes only.

2. Exceptions and Limitations. For the avoidance of doubt, where Exceptions and Limitations apply to Your use, this Public License does not apply, and You do not need to comply with its terms and conditions.

3. Term. The term of this Public License is specified in Section 6(a).

4. Media and formats; technical modifications allowed. The Licensor authorizes You to exercise the Licensed Rights in all media and formats whether now known or hereafter created, and to make technical modifications necessary to do so. The Licensor waives and/or agrees not to assert any right or authority to forbid You from making technical modifications necessary to exercise the Licensed Rights, including technical modifications necessary to circumvent Effective Technological Measures. For purposes of this Public License, simply making modifications authorized by this Section 2(a)(4) never produces Adapted Material.

5. Downstream recipients.

A. Offer from the Licensor – Licensed Material. Every recipient of the Licensed Material automatically receives an offer from the Licensor to exercise the Licensed Rights under the terms and conditions of this Public License.

B. No downstream restrictions. You may not offer or impose any additional or different terms or conditions on, or apply any Effective Technological Measures to, the Licensed Material if doing so restricts exercise of the Licensed Rights by any recipient of the Licensed Material.

6.No endorsement. Nothing in this Public License constitutes or may be construed as permission to assert or imply that You are, or that Your use of the Licensed Material is, connected with, or sponsored, endorsed, or granted official status by, the Licensor or others designated to receive attribution as provided in Section 3(a)(1)(A)(i).

b.Other rights.

1.Moral rights, such as the right of integrity, are not licensed under this Public License, nor are publicity, privacy, and/or other similar personality rights; however, to the extent possible, the Licensor waives and/or agrees not to assert any such rights held by the Licensor to the limited extent necessary to allow You to exercise the Licensed Rights, but not otherwise.

2.Patent and trademark rights are not licensed under this Public License.

3.To the extent possible, the Licensor waives any right to collect royalties from You for the exercise of the Licensed Rights, whether directly or through a collecting society under any voluntary or waivable statutory or compulsory licensing scheme. In all other cases the Licensor expressly reserves any right to collect such royalties, including when the Licensed Material is used other than for NonCommercial purposes.

Section 3 – License Conditions.

Your exercise of the Licensed Rights is expressly made subject to the following conditions.

a.Attribution.

1.If You Share the Licensed Material, You must:

A.retain the following if it is supplied by the Licensor with the Licensed Material:

i.identification of the creator(s) of the Licensed Material and any others designated to receive attribution, in any reasonable manner requested by the Licensor (including by pseudonym if designated);

ii.a copyright notice;

iii.a notice that refers to this Public License;

iv.a notice that refers to the disclaimer of warranties;

v.a URI or hyperlink to the Licensed Material to the extent reasonably practicable;

B.indicate if You modified the Licensed Material and retain an indication of any previous modifications; and

C.indicate the Licensed Material is licensed under this Public License, and include the text of, or the URI or hyperlink to, this Public License.

For the avoidance of doubt, You do not have permission under this Public License to Share Adapted Material.

2.You may satisfy the conditions in Section 3(a)(1) in any reasonable manner based on the medium, means, and context in which You Share the Licensed Material. For example, it may be reasonable to satisfy the conditions by providing a URI or hyperlink to a resource that includes the required information.

3.If requested by the Licensor, You must remove any of the information required by Section 3(a)(1)(A) to the extent reasonably practicable.

Section 4 – Sui Generis Database Rights.

Where the Licensed Rights include Sui Generis Database Rights that apply to Your use of the Licensed Material:

- a. for the avoidance of doubt, Section 2(a)(1) grants You the right to extract, reuse, reproduce, and Share all or a substantial portion of the contents of the database for NonCommercial purposes only and provided You do not Share Adapted Material;
- b. if You include all or a substantial portion of the database contents in a database in which You have Sui Generis Database Rights, then the database in which You have Sui Generis Database Rights (but not its individual contents) is Adapted Material; and
- c. You must comply with the conditions in Section 3(a) if You Share all or a substantial portion of the contents of the database.

For the avoidance of doubt, this Section 4 supplements and does not replace Your obligations under this Public License where the Licensed Rights include other Copyright and Similar Rights.

Section 5 – Disclaimer of Warranties and Limitation of Liability.

- a. Unless otherwise separately undertaken by the Licensor, to the extent possible, the Licensor offers the Licensed Material as-is and as-available, and makes no representations or warranties of any kind concerning the Licensed Material, whether express, implied, statutory, or other. This includes, without limitation, warranties of title, merchantability, fitness for a particular purpose, non-infringement, absence of latent or other defects, accuracy, or the presence or absence of errors, whether or not known or discoverable. Where disclaimers of warranties are not allowed in full or in part, this disclaimer may not apply to You.
- b. To the extent possible, in no event will the Licensor be liable to You on any legal theory (including, without limitation, negligence) or otherwise for any direct, special, indirect, incidental, consequential, punitive, exemplary, or other losses, costs, expenses, or damages arising out of this Public License or use of the Licensed Material, even if the Licensor has been advised of the possibility of such losses, costs, expenses, or damages. Where a limitation of liability is not allowed in full or in part, this limitation may not apply to You.
- c. The disclaimer of warranties and limitation of liability provided above shall be interpreted in a manner that, to the extent possible, most closely approximates an absolute disclaimer and waiver of all liability.

Section 6 – Term and Termination.

- a. This Public License applies for the term of the Copyright and Similar Rights licensed here. However, if You fail to comply with this Public License, then Your rights under this Public License terminate automatically.
- b. Where Your right to use the Licensed Material has terminated under Section 6(a), it reinstates:
 - 1. automatically as of the date the violation is cured, provided it is cured within 30 days of Your discovery of the violation; or
 - 2. upon express reinstatement by the Licensor.

For the avoidance of doubt, this Section 6(b) does not affect any right the Licensor may have to seek remedies for Your violations of this Public License.

- c. For the avoidance of doubt, the Licensor may also offer the Licensed Material under separate terms or conditions or stop distributing the Licensed Material at any time; however, doing so will not terminate this Public License.
- d. Sections 1, 5, 6, 7, and 8 survive termination of this Public License.

Section 7 – Other Terms and Conditions.

- a. The Licensor shall not be bound by any additional or different terms or conditions communicated by You unless expressly agreed.

b. Any arrangements, understandings, or agreements regarding the Licensed Material not stated herein are separate from and independent of the terms and conditions of this Public License.

Section 8 - Interpretation.

a. For the avoidance of doubt, this Public License does not, and shall not be interpreted to, reduce, limit, restrict, or impose conditions on any use of the Licensed Material that could lawfully be made without permission under this Public License.

b. To the extent possible, if any provision of this Public License is deemed unenforceable, it shall be automatically reformed to the minimum extent necessary to make it enforceable. If the provision cannot be reformed, it shall be severed from this Public License without affecting the enforceability of the remaining terms and conditions.

c. No term or condition of this Public License will be waived and no failure to comply consented to unless expressly agreed to by the Licensor.

d. Nothing in this Public License constitutes or may be interpreted as a limitation upon, or waiver of, any privileges and immunities that apply to the Licensor or You, including from the legal processes of any jurisdiction or authority.

Creative Commons is not a party to its public licenses. Notwithstanding, Creative Commons may elect to apply one of its public licenses to material it publishes and in those instances will be considered the "Licensor." The text of the Creative Commons public licenses is dedicated to the public domain under the [CC0 Public Domain Dedication](#). Except for the limited purpose of indicating that material is shared under a Creative Commons public license or as otherwise permitted by the Creative Commons policies published at creativecommons.org/policies, Creative Commons does not authorize the use of the trademark "Creative Commons" or any other trademark or logo of Creative Commons without its prior written consent including, without limitation, in connection with any unauthorized modifications to any of its public licenses or any other arrangements, understandings, or agreements concerning use of licensed material. For the avoidance of doubt, this paragraph does not form part of the public licenses.

Creative Commons may be contacted at creativecommons.org.